

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа «Центр образования» имени Героя Советского Союза В.Н.Федотова
пос. Варламово муниципального района Сызранский Самарской области

Рассмотрено и принято на
заседании методического
объединения учителей физической
культуры

Протокол № 1 от 29.08.2022 г.

Руководитель МО:

_____ Т.М.Воропаева

Проверено.
Рекомендовано к утверждению

29 августа 2022 г.

Зам.директора по УВР:

_____ Е.И.Онищук

Утверждено к использованию в
образовательном процессе
Учреждения

Приказ № 1041 от 29.08.2022г.

Директор:

_____ И.Г.Парфенова

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
по спортивно-оздоровительному направлению**

«Психология здоровой жизни »

10-11 класс

Пояснительная записка

Рабочая программа «Психология здоровой жизни» для 10-11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 г. N 1897 «Об утверждении и введении в действие федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования») и методического пособия Д.С. Девяткина, О.С. Челнокова «Познай себя» для старшеклассников (Справочник педагога-психолога. Школа №6 Июнь 2016)

Цель программы внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни» обучение жизненно важным навыкам, психосоциальной компетентности: способности индивида к сохранению состояния психического благополучия и его проявлению в гибком и адекватном поведении при взаимодействии с внешним миром.

Программа внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни» рассчитана на пять лет обучения для обучающихся 10-11 классов. На реализацию курса отводится 1 час в неделю (10 класс - 34 часа в год, 11 класс - 34 часа в год).

Содержание курса внеурочной деятельности 10 класс

№	Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Самопознание личности (10 часов)		
1	Знакомство (занятие с элементами тренинга)	2
2	Вводное занятие «Что такое самопознание?» Нужно ли учиться познавать себя?»	2
3	«Кто я? Какой я?»	2
4	«Кто я? Какой я?»	2
5	Психологический тренинг «Я познаю себя, я познаю других, я сам изменяюсь»	2
Раздел 2. Саморазвитие личности (8 часа)		
6	«Мои жизненные интересы и пути их реализации. Самореализация. Интерес.	2
7	«Мои сильные стороны»	2
8	Защита творческих идей и проектов по теме «Саморазвитие»	2
9	Защита творческих идей и проектов по теме «Саморазвитие»	2
3 Раздел. Самовоспитание личности (6 часов)		
10	«Самовоспитание и достижение жизненных целей». Тренинг	2

11	«Самооценка и ее роль в самовоспитании». Тренинг.	2
12	«Я в ситуации выбора»	2
4 раздел. Нравственность и самовоспитание (2 часа)		
13	«Я и мои ценности»	2
14	«Мой жизненный ориентир. Компания и я»	2
5 раздел. На пороге взросления (2 часа)		
15	«Профессиональное самоопределение». Тренинг.	2
16	«Препятствия и ресурсы в профессиональном саморазвитии». Тренинг.	2
17	Итоговое занятие	2

11 класс

№	Тема	КОЛ-ВО ЧАСОВ
Раздел 1. Структура, функции и средства общения (10 часов)		
1	Общение. Структура и средства общения.	2
2	Невербальные средства общения.	2
3	Невербальные средства общения.	2
4	Манипулирование.	2
5	Урок – дискуссия «Что мешает открытому общению?»	2
Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации.(6 часов)		
6	Механизмы межличностного восприятия	2
7	Психологические защиты.	2
8	Барьеры в общении.	2
Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов.(2 часа)		
9	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	2
Раздел 4. Психология семейных отношений.(4 часа)		
10	Психологические аспекты семейных отношений.	2
11	Функции семьи. Стили семейного воспитания.	2
Раздел 5. Психология малых групп и коллективов.(4 часа)		
12	Коллектив и личность.	2
13	Лидерство.	2
Раздел 6. Деловое общение.(4 часа)		
14	Деловая беседа.	2
15	Психологические особенности публичного выступления.	2
Раздел 7. Профорентация.(4 часа)		
16	Профессиональное самоопределение.	2

Планируемые результаты освоения учащимися программы внеурочной деятельности «Психология здоровой жизни»

10 класс

Личностные:

- сформирует положительную «Я-концепцию»;
- овладеет навыками социально-психологической компетентности;
- сформирует навыки толерантного сознания и мышления;
- сформирует способность к самопознанию, самосознанию, саморазвитию и самоутверждению;
- сформирует осознанный подход к ответственному принятию решения в ситуации выбора.
- познакомится с особенностями эмоционально-волевой сферы;
- овладеет навыками психической саморегуляции эмоционального состояния;
- расширит сферы самосознания и самопознания, саморазвития, самоопределения;
- расширит представления о собственной значимости и ценности, повысит уверенность в своих возможностях;
- приобретет опыт снижения эмоционально-психического напряжения;
- овладеет приемами рефлексивного развития личности;
- научиться управлять своим поведением, предвидеть результаты своих поступков, брать на себя ответственность;

Регулятивные:

- овладеет навыками целеполагания;
- овладеет навыками планирования;
- овладеет навыками прогнозирования;
- овладеет приемами волевой

саморегуляции

Коммуникативные:

- овладеет навыками эффективного слушания, диалога, дискуссии;
- приобретет адекватные способы реагирования в ситуациях взаимодействия с окружающими людьми;
- овладеет приемами психологической диагностики особенностей личности.

11 класс

Личностные:

- овладеет приемами психологической диагностики особенностей личности;
- познакомится с особенностями личности с помощью психологической диагностики;
- сформирует стремление к личностному росту и самоопределению;
- сформирует осознанное стремление к здоровому образу жизни;
- сформирует стремление к активному творческому самовыражению, раскрытию и утверждению своей индивидуальности;
- овладеет профилактическими психологическими приемами и средствами;
- повысит уровень социально-психологической грамотности и культуры.

Регулятивные:

- оценивать собственные ресурсы необходимые для поставленной цели;

Коммуникативные:

- познакомится с особенностями социально-коммуникативной сферы;
- овладеет конструктивными приемами взаимодействия с окружающими людьми в проблемных ситуациях;
- приобретет навыки вербальных и невербальных способов самовыражения;
- освоит психологические техники позитивного настроения на будущее;
- овладеет навыками социально-коммуникативного взаимодействия в группе;