

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 30»

РАССМОТРЕНА
в новой редакции
на заседании МС
учителей
протокол № 1
от «28» августа 2022 г.

ПРИНЯТА
в новой редакции
на педагогическом совете
МАОУ «СОШ № 30»
протокол № 1
от «29» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНА
в новой редакции
приказом директора
МАОУ «СОШ № 30»
№ 175 от «29» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
элективного курса
«Вопросы психологии»
для 10 «А», 11 «А» классов

(Срок реализации - 2 года)

Составитель:
педагог-психолог
высшей квалификационной категории
Береговая Елена Викторовна

Череповец
2022 год

Содержание:

1. Планируемые результаты освоения элективного курса.....	3
2. Содержание элективного курса.....	5
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, в том числе с учетом рабочей программы воспитания..	7
Приложение.....	10

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Предметные результаты изучения элективного курса «Вопросы психологии» отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

- сформировать представление о психологических закономерностях социальной жизни человека;
- дать знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- сформировать основу психологической культуры взаимодействия в социуме;
- сформировать устойчивый интерес к психологии.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в том числе и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;

- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- *осуществлять поиск нужной информации, в том числе и из дополнительных источников, включая контролируемое пространство Интернета;*
- *строить свои рассуждения;*
- *обобщать учебный материал;*
- *устанавливать аналогии.*

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на занятиях;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

- *выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации*
- *понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;*
- *контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы;*
- *формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;*
- *стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.*

2. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

10 класс

Введение. Создание положительной мотивации к изучаемому курсу. Обсуждение целей и задач курса. Анкета, позволяющая ученикам сформулировать основной запрос на занятия.

Психология личности. Система человекознания по Б.Г.Ананьеву. Индивид - это отдельное живое существо. Личность – системное качество, отражающее социальные связи и отношения индивида. Понятие «субъект деятельности» характеризует человека как способного к сознательной деятельности. Индивидуальность – неповторимость и своеобразие конкретного человека, его уникальность, отличие от других людей. Личность и ее самореализация. Потребности личности – основной источник активности человека. Психологические границы личности. Психологические защиты личности. Самооценка как регулятор поведения. Ценности личности. Жизненные цели личности. Темперамент – совокупность индивидуальных особенностей личности, характеризующих динамическую и эмоциональную сторону ее деятельности и поведения. Типы темперамента. Интроверт и экстраверт. Характер как совокупность устойчивых черт личности, определяющих отношение человека к людям, работе.

Эмоции и чувства. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Природа эмоций. Связь эмоций с психофизическими процессами. Управление эмоциями

Общение как обмен информацией. Информация или коммуникация. Коммуникаторы и реципиенты. Вербальная коммуникация. Речь (внутренняя, внешняя, устная, письменная). Стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная. Обратная связь (прямая и косвенная). Коммуникативные барьеры (барьеры непонимания, барьеры социально-культурного различия и барьеры отношения). Стили общения (примитивный, деловой, манипулятивный, общение-диалог). Функции общения.

Невербальная коммуникация. Виды невербальных средств общения (визуальные, акустические, тактильные). Мимика лица. Визуальное общение. Нос, рот, голова. Жесты. Поза. Звуки и запахи. Проксемика.

Каналы получения и обработки информации. Каналы получения информации. Ведущий канал восприятия. Самодиагностика ведущего канала восприятия. Тренировка навыков передачи информации в различных репрезентативных системах.

Общение как восприятие людьми друг друга. Сложность социальной перцепции. Законы общения: эффект ореола, эффект проекции, эффект бумеранга, эффект края, эффект средней ошибки, эффект первичности и новизны и др. Как мы понимаем других людей. Объяснение поведения окружающих. Основные механизмы познания другого человека – идентификация и рефлексия. Взаимосвязь общения и отношения.

Конфликт – неэффективное общение. Определение конфликта. Причины конфликтов. Стили разрешения конфликтов: стиль конкуренции, стиль уклонения, стиль приспособления, стиль сотрудничества, стиль компромисса. Управление конфликтом. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Контроль эмоций.

Конструктивное общение. Правила подачи и восприятия обратной связи. Контроль эмоций. Транзактный анализ. Способы снижения эмоциональной напряженности. Конструктивное выражение негативных чувств. Активное и пассивное слушание. Правила эмпатийного слушания. Самопрезентация. Приемы расположения к себе. Compliments, похвала, лесть. Создание условий для оценки подростками достижений в овладении навыками общения на модели игровой ситуации.

11 класс

Психология как наука. Предмет психологии, задачи психологии, основные и дополнительные методы психологии. Четыре этапа развития психологии: психология – наука о душе, сознание как предмет психологии, поведение как предмет психологии, психика и психические явления как предмет современного этапа психологии. Отрасли психологии и классификации отраслей психологии. Обзор основных психологических теорий и направлений (психоаналитическая психология, бихевиоризм, гештальтпсихология, гуманистическая психология и др.). Известные зарубежные и отечественные психологи.

Познавательные психические процессы. Понятие о познавательных процессах, их виды (ощущение, восприятие, память, внимание, мышление, речь, воображение). Память, определение и виды памяти. Развитие памяти. Внимание, определение и виды внимания. Развитие внимания. Мышление, определение мышления, мыслительные операции. Творческие способности, креативность. ТРИЗ. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария.

Планирование жизненного пути. Актуализация знаний о выборе профессионального пути. Личные и карьерные ожидания. Идеальный рабочий день. Построение временной перспективы будущего.

Саморегуляция. Длительные и кратковременные психические состояния. Стрессы, утомление, тревога, экзаменационный стресс. Психологическая подготовка к экзаменам. Знакомство с техниками эффективного запоминания. Отработка техник, которые помогают справиться с эмоциями в ситуации волнения, тревоги или стресса.

Межличностные отношения. Понятие о межличностных отношениях. Отношения деловые и личные. Черты характера, необходимые для полноценного общения. Межличностные отношения в малых группах. Социальные роли.

**3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ИЗУЧЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ, В ТОМ ЧИСЛЕ С УЧЕТОМ РАБОЧЕЙ
ПРОГРАММЫ ВОСПИТАНИЯ**

10 класс

№ п/п	Тема занятия	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводно-мотивационное.	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых вопросов; - организация работы с получаемой на уроке социально-значимой информацией -инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; -использование воспитательных возможностей содержания учебного курса через демонстрацию учащимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных ситуаций для обсуждения в классе; - применение на уроках интерактивных форм работы с учащимися, разминочных, дидактических игр и упражнений, стимулирующих познавательную активность учащихся, дискуссий, которые дают возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися; - формирование готовности к выбору направления своей	1	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.	Что я знаю о себе?		1	
3.	Что такое личность? Как она формируется?		1	
4.	Как связаны потребности и самореализация?		1	
5.	Психологические границы		1	
6.	Ценности личности		1	
7.	Цели личности		1	
8.	Самооценка		1	
9.	Какие механизмы психологической защиты я использую?		1	
10	Как превратить недостатки в достоинства?		1	
11	Темперамент и характер		1	
12	Эмоции и чувства		1	
13	Эмоциональный интеллект		1	
14	Как справиться со своими эмоциями?		1	
15	Стресс: хорошо или плохо?		1	
16	Стресс: что делать?		1	
17	Что такое общение? Какие у него функции?		1	
18	Общение как восприятие человека человеком.		1	
19	Манипуляции в общении.		1	
20	Невербальное общение.		1	
21	Барьеры в общении.		1	
22	Активное и пассивное слушание.		1	
23	Конформизм и неконформизм.		1	
24	Каналы получения и обработки информации.		1	
25	Развитие коммуникативных навыков.		1	

26	Развитие коммуникативных навыков.	профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учётом потребностей рынка труда.	1	
27	Определение и виды конфликтов.		1	
28	Методика на выявление стиля поведения в конфликте.		1	
29	Динамика конфликта. Стили разрешения конфликтов.		1	
30	Конструктивное разрешение конфликтов.		1	
31	Резерв. Занятия на темы по		3	
32	желанию учащихся.			
33	Проведение настольных или профориентационных игр.			
34	Заключительное занятие. Подведение итогов.	1		
Итого:			34	

11 класс

№ п/п	Тема занятия	Реализация воспитательного потенциала урока (виды и формы деятельности)	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
1.	Вводно-мотивационное.	- привлечение внимания учащихся к ценностному аспекту изучаемых вопросов; - организация работы с получаемой на уроке социально-значимой информацией - инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; - использование воспитательных возможностей содержания учебного курса через демонстрацию учащимися примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор проблемных	1	https://resh.edu.ru/ http://school-collection.edu.ru/
2.	Понятие «психология». Предмет психологии, ее задачи и методы.		1	
3.	История развития психологии.		1	
4.	Отрасли психологии.		1	
5.	Обзор основных психологических теорий.		2	
6.	Психоанализ. Бихевиоризм. Гуманистическая психология. Гештальтпсихология и др.			
7.	Известные зарубежные и отечественные психологи.		1	
8.	Понятие о познавательных процессах, их виды.		1	
9.	Память. Определение и виды памяти. Развитие памяти.		1	

10	Внимание. Определение и виды внимания. Развитие внимания.	<p>ситуаций для обсуждения в классе;</p> <p>- применение на уроках интерактивных форм работы с учащимися, разминочных, дидактических игр и упражнений, стимулирующих познавательную активность учащихся, дискуссий, которые дают возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога, групповой работы или работы в парах, которые учат учащихся командной работе и взаимодействию с другими учащимися;</p> <p>- формирование готовности к выбору направления своей профессиональной деятельности в соответствии с личными интересами, индивидуальными особенностями и способностями, с учётом потребностей рынка труда.</p>	1	
11	Мышление. Определение мышления, мыслительные операции.		1	
12	Воображение. Виды и функции воображения.		1	
13	Творческие способности, креативность. Изучение своей креативности.		1	
14	ТРИЗ		1	
15	Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Доминирование полушарий.		1	
16	Мое время в настоящем.		1	
17	Личные и карьерные ожидания.		1	
18	Идеальный рабочий день.		1	
19	Временная перспектива будущего.		1	
20	Как подготовиться к экзаменам и сохранить здоровье.		1	
21	Техники эффективного запоминания информации.		1	
22	Экзаменационный стресс, тревога.		1	
23	Техники, которые помогают справиться с эмоциями в ситуации волнения, тревоги, или стресса.		1	
24	Практикум по саморегуляции.		1	
25	Понятие о межличностных отношениях. Отношения деловые и личные. Черты характера, необходимые для полноценного общения.		1	
26	Межличностные отношения в малых группах. Социально-психологический портрет коллектива. (классификация		1	

	А.Н.Лутошкина)		
27	Социальные роли.		1
28	Выбор идеала.		1
29	Итоговый тест		1
30	Резерв. Занятия на темы по желанию учащихся.		4
31			
32			
33	Проведение настольных или профориентационных игр.		
34	Заключительное занятие. Подведение итогов.		1
	Итого:		34

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Технические средства обучения: компьютер.

Экранно-звуковые пособия: презентации к занятиям, фильмы, аудиозаписи.

Оборудование класса: ученические столы двухместные с комплектом стульев.

Пособия для обучающихся

1. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. С.-Пб., 1995.
2. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.В. Основы конструктивного общения. Хрестоматия. М., 1997.
3. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. М., 1997.
4. Зимбардо Ф. Застенчивость. С.-Пб., 1996.
5. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. М., 1992.
6. Кудрявцева Т.С., Пухаева Л.С. Деловое общение. Пособие для старшеклассников. С.-Пб., 1997.
7. Леви В.А. Искусство быть другим. С.-Пб., 1993.
8. Леви В.А. Искусство быть собой. М., 1991.
9. Пезешкян Н. Торговец и попугай. М., 1992.
10. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М., 1999.
11. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.
12. Снайдер Д. Курс выживания для подростков. Волгоград, 1992.
13. Фромм Э. Искусство любви. Минск, 1992.
14. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор. Минск, 1992.

Пособия для педагога

1. Алиева М.А., Гришанович Т.В., Лобанова Л.В., Травникова Н.Г., Трошихина Е.Г. Я сам строю свою жизнь. Тренинг развития жизненных целей. С.-Пб., 2003.
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. С.-Пб., 1995.
3. Григорьева Т.Г., Линская Л. В., Усольцева Т.В. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателя. Новосибирск, 1997.
4. Григорьева Т.Г., Усольцева Т.В. Основы конструктивного общения. Хрестоматия. Новосибирск, 1997.
5. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. М.: Совершенство, 1997.
6. Дерябо С.Д., Ясвин В.А. Гроссмейстер общения: иллюстрированный самоучитель психологического мастерства. М., 1996.
7. Евтихов О.В. Практика психологического тренинга. С.-Пб., 2004.
8. Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. С.-Пб., 2001.
9. Ефимова Н.С. Психология взаимопонимания. С.-Пб., 2004.
10. Зимбардо Ф. Застенчивость. С.-Пб., 1996.
11. Кипнис М. Тренинг коммуникации. М., 2004.
12. Кипнис М. Тренинг лидерства. М., 2004.

13. Коротаева Е.В. Хочу, могу, умею! Обучение, погруженное в общение. М., 1980.
14. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. М., 1992.
15. Кудрявцева Т.С., Пухаева Л.С. Деловое общение. Пособие для старшеклассников. - С.-Пб., 1997.
16. Кузин Ф.А. Культура делового общения. М., 2000.
17. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. М., 2003.
18. Лукашенок О.Н., Щуркова Н.Е. Конфликтологический этюд для учителя. М., 1998.
19. Митина Л.М. Психология развития конкурентоспособной личности. М., 2003.
20. Пезешкян Н. Торговец и попугай. М., 1992.
21. Прихожан А.М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. М., 1999.
22. Психогимнастика в тренинге./ Под ред. Н.Ю. Хрящевой С.-Пб., 2000.
23. Регуш Л.А. Практикум по наблюдению и наблюдательности. С.-Пб., 2001.
24. Сатир В. Как строить себя и свою семью. М., 1992.
25. Селевко Г.К. Самосовершенствование личности. Методическое пособие. М., 2000.
26. Селевко Г.К., Бабурина Н.И., Левина О.Г. Найди себя. М., 2001.
27. Селевко Г.К., Назарова И.Г., Левина О.Г. Утверждай себя. М., 2001.
28. Селевко Г.К., Селевко А.Г., Левина О.Г. Реализуй себя. М., 2001.
29. Сидоренко Е.В. Тренинг влияния и противостояния влиянию. С.-Пб., 2003.
30. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. – С.-Пб., 2003.
31. Фромм Э. Искусство любви. Минск, 1992.
32. Шостром Э. Анти-Карнеги или Человек-манипулятор. Минск, 1992.

Электронные образовательные ресурсы

1. «Мир психологии», страничка «Публикации» (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://psihology.net.ru/articles>
2. «Твои возможности, человек! – Каталог развития внутренних резервов человека. Память. Уверенность. Цель. Лидер. Карьера» (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://www.bookap.by.ru>
3. PSILIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие» (отборные тексты по психологии и смежным гуманитарным дисциплинам) (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://psilib.kiev.ua>
4. Vital P'Art – Psyberia.Ru «Продвинутая психология для несовершеннолетних» (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://psyberia.ru>
5. Библиотека Мошкова (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://lib.ru/PSIHO>
6. Открытая русская электронная библиотека РГБ, страничка «Современная психология». Академический сайт для серьезных людей (Электронный ресурс). <http://orel.rsl.ru/ps/og.htm>
7. Флогистон: Психология из первых рук» (Электронный ресурс). Режим доступа: <http://flogiston.ru/library>