

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА № 49 ИМЕНИ ВЕТЕРАНА ВОЕННОЙ КОНТРРАЗВЕДКИ СТЫЧКОВА К.Г.»
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения учителей
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школа № 49

_____/Н.А. Вершинина/ Приказ
№ 444-ОД от 01.09.2023 г.

«ПРОВЕРЕНО»

Заместитель директора по УР
_____/Хваткова Е.В./
01.09.2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

«ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ»

для обучающихся 10-11 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Введение в психологию» на уровне среднего общего образования разработана на основе ФГОС СОО.

Личностное и профессиональное самоопределение обучающихся в старших классах учреждений общего среднего образования является в настоящее время актуальной проблемой. Создание профильных классов педагогической направленности в рамках целенаправленной профориентационной работы позволит создать оптимальные организационные и психолого-педагогические условия для осознанного и взвешенного выбора молодыми людьми педагогической профессии. Эффективной формой работы с учащимися 10-11 классов могут стать занятия по программе «Введение в психологию». В рамках этих занятий должны быть созданы благоприятные условия для самовыражения, общения, формирования психологической культуры, социальной компетентности и приобщения к будущей педагогической деятельности.

Данный возрастной период характеризуется активным формированием психологической готовности к самоопределению – личностному и профессиональному: выстраиваются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Программа «Введение в психологию» составлена в соответствии с целями и задачами Концепции модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы, предусматривающая профильное обучение.

Цель программы – создать психолого-педагогические условия для личностного и профессионального самоопределения учащихся 10-11 классов и формирования позитивной установки на выбор педагогической профессии.

Задачи:

- развивать мотивы профессионального выбора и потребность в профессиональном самоопределении;
- создавать условия для саморазвития и самопознания;
- создавать условия для проектирования стратегии профессионального и личностного саморазвития.
- формировать психологические знания об особенностях процессов самопознания и самовоспитания;
- развивать конструктивные способы взаимодействия в социуме;
- способствовать формированию ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим;
- развивать навыки психоэмоциональной саморегуляции.

Общая характеристика курса «Введение в психологию»

Данная программа ориентирована на личностное развитие старшеклассников, развитие познавательных процессов, коммуникативной и эмоциональной компетентности, творческих способностей. Программа рассчитана на 68 часов, из них 24 часа отведены на теоретическое освоение материала и 44 часов на практические занятия, научно-экспериментальную деятельность, а также тренинговые формы взаимодействия.

Методы обучения и формы организации занятий: в ходе реализации программы предлагается использовать методы активного социально-психологического обучения, такие как эвристические беседы, мини-лекции, интерактивные методы, решение психологических задач, дискуссии, круглые столы, игровые техники, метод анализа конкретных ситуаций, методы когнитивно-рефлексивной работы с учебной информацией и другие. Также на занятиях используются диагностические методики (тесты, анкеты-опросники, проективные методики) для самодиагностики особенностей познавательных процессов, эмоционально-

волевой и мотивационно-смысловой сферы, особенностей характера и профессиональных интересов и склонностей.

Место предмета в учебном плане

Общее число часов, рекомендованных для изучения курса – 68 часов: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

10-11 класс

Раздел 1. Основы психологии

1.1. История развития психологии, основные методы исследования. Мозг, психика, сознание. Введение определения «психологии» как науки. Психология в системе наук. Предмет, цели, задачи, методы психологии. История развития психологии. Значение психологии в жизни отдельного человека и общества. Понятие «психики человека». Сознание, измененные состояния сознания.

1.2. Познательные процессы. Ощущения и восприятие. Виды ощущений. Свойства восприятия. Зрительные иллюзии. Нарушения восприятия на примере кейсов из книги Оливера Сакса «Человек, который принял свою жену за шляпу». Понятие ведущего канала восприятия.

1.3. Внимание. Развитие внимания. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания.

1.4. Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехника. Диагностика памяти и внимания. Виды памяти.

1.5. Воображение. Фантазии и творчество. Виды воображения. Креативные стратегии создания образов. Моделирование и синтез.

1.6. Речь и мышление. Интеллектуальные способности. Особенности развития речи и мышления. Виды мышления. Понятие интеллекта, его структура. Диагностика интеллектуальных способностей.

Раздел 2. Психология общения

2.1. Психология эффективного общения. Определение общения. Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Виды общения. Условия и технологии эффективной коммуникации

2.2. Барьеры общения. Конфликтное взаимодействие. Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты. Барьеры непонимания, социально-психологических различий и отношения. Понятие конфликта, его конструктивные и деструктивные функции. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Управление конфликтами

2.3. Манипуляции в общении. Противостояние манипуляции. Приемы психологической защиты. Варварское и цивилизованное влияние. Понятие психологического нападения. Приемы психологического самбо и айкидо.

2.4. Деловое общение. Понятие этикета и деловой беседы. Техника малого разговора. Психологические приемы и речевые обороты уместные в деловом общении.

Раздел 3. Я и мой внутренний мир.

3.1. Темперамент и характер. Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Особенности и свойства каждого типа темперамента. Темперамент и основные свойства нервной системы человека. Проявление психологических свойств темперамента личности в познавательных процессах. Отражение свойств темперамента в предметной деятельности человека. Зависимость стиля общения от свойств темперамента. Характер как совокупность устойчивых черт личности. Структура характера. Формирование характера. Возрастные особенности становления черт характера. Черты характера и другие личностные свойства. Акцентуации характера.

3.2. Личность. Индивидуальность. Развитие личности. Структура индивидуальности. Понятие мотивационной сферы. Ценности и убеждения.

3.3. Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния. Эмоции, чувства, аффект, настроение, различие понятий. Саморегуляция в выражении чувств и эмоций. Психологическая характеристика некоторых чувств. Чувство привязанности и эмоциональная зависимость. Чувство одиночества. Социальная функция чувств.

3.4. Стресс. Методы психоэмоциональной саморегуляции. Концепция стресса Г.Селье. Виды стресса, этапы стресса. Стресс и фрустрация. Психологические зависимости — способы бегства от действительности. Развитие негативных форм поведения (бегство в виртуальный мир-игровая зависимость, Интернет-зависимость). Развитие стрессоустойчивости. Приемы и методы снижения психоэмоционального напряжения.

Раздел 4. Психология отношений

4.1. Любовь и дружба. Виды отношений. Дружба как разновидность межличностных отношений и ее особенности. Возникновение и развитие дружбы. Любовь как чувство, искусство, способность и отношение (Концепция любви Э. Фромм). Понятие совместимости. Психологические особенности мужчин и женщин. Почему существуют психологические различия между полами. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Понятие гендера.

4.2. Семейные отношения. Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи. Стили семейного воспитания. Семейные роли. Супружеские отношения. Чего ждут от семейной жизни мужчины и женщины. Детско-родительские отношения.

4.3. Сплоченность и социально-психологический климат группы. Факторы развития сплоченности. Ценностно-ориентационное единство группы. Группа и команда, основы командного взаимодействия.

4.4. Моббинг и эмоциональный буллинг. Абьюзивные отношения. Абьюзер и жертва. Признаки травли в группе. Агрессия как приобретенный навык. Психологические теории агрессии. Феномен одиночества: понятие, признаки, типология. Психологическая характеристика одинокой личности. Противостояние и профилактика деструктивных отношений в коллективе.

Раздел 5. Профессиональное самоопределение

5.1. Способности, интересы и профессиональный выбор. Задатки, способности и склонности. Талант и гениальность. Факторы, определяющие выбор профессии. Психологические барьеры самоопределения.

5.2. Основы самопрезентации. Приемы расположения к себе. Управление впечатлением. Уверенность и самооценка. Приемы аргументации.

5.3. Проектируем профессиональное будущее. Профессиональное самоопределение и отношение к труду. Профессиональное самоопределение и самооценка. Выбор будущей профессии. Профессиональное развитие и карьера.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения курса:

Выпускник научится:

- объяснять сущность новых понятий: психология, психика, познавательные процессы, психические состояния и их регуляция;
- определять, что изучает психология;
- анализировать познавательные процессы (ощущения, представления, внимание, память, мышление, речь, воображение, воля, эмоции);
- описывать адаптивные и функциональные состояния человека и их влияние на различные виды человеческой деятельности;
- характеризовать процессы эмоционального стресса и регуляции эмоциональных состояний.

Выпускник получит возможность научиться:

- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений;
- применять знания о психических процессах и об адаптивных возможностях организма для достижения успешности в обучении и в жизни; - владеть способами взаимодействия личности и социума; приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний;
- владеть навыками эффективного общения, приемами самопознания и саморегуляции;
- проводить самодиагностику познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определять свои способности;
- применять техники для развития психических процессов, позитивного мышления и регуляции эмоциональных состояний.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**10 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Основы психологии	19	0	15	
2	Психология общения	9	0	7	
3	Я и мой внутренний мир	4	0	1	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	23	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Я и мой внутренний мир	11	0	6	
2	Психология отношений	14	0	8	
3	Профессиональное самоопределение	9	0	7	
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	21	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	История развития психологии, основные методы исследования. Введение определения «психологии» как науки.	1			
2	Психология в системе наук. Предмет, цели, задачи, методы психологии.	1			
3	Значение психологии в жизни отдельного человека и общества.	1			
4	Понятие «психики человека». Сознание, измененные состояния сознания.	1			
5	Значение психологии в жизни отдельного человека и общества.	1		1	
6	Мозг, психика, сознание. Понятие «психики человека».	1		1	
7	Сознание, измененные состояния сознания.	1		1	
8	Познавательные процессы. Ощущения и восприятие.	1		1	
9	Виды ощущений. Свойства восприятия. Зрительные иллюзии.	1		1	
10	Нарушения восприятия. Понятие ведущего канала восприятия.	1		1	
11	Внимание. Развитие внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания	1		1	
12	Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания.	1		1	
13	Память. Виды памяти.	1		1	
14	Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехника.	1		1	
15	Диагностика памяти и внимания.	1		1	

16	Воображение. Виды воображения.	1		1	
17	Фантазии и творчество. Креативные стратегии создания образов. Моделирование и синтез.	1		1	
18	Речь и мышление. Особенности развития речи и мышления. Виды мышления.	1		1	
19	Интеллектуальные способности. Понятие интеллекта, его структура. Диагностика интеллектуальных способностей.	1		1	
20	Психология эффективного общения. Определение общения. Структура и средства общения.	1			
21	Невербальные средства общения. Речевые средства общения.	1		1	
22	Позиции в общении. Стили общения. Виды общения.	1			
23	Условия и технологии эффективной коммуникации	1		1	
24	Барьеры общения. Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты.	1		1	
25	Барьеры непонимания, социально-психологических различий и отношения.	1			
26	Понятие конфликта, его конструктивные и деструктивные функции. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Управление конфликтами	1		1	
27	Манипуляции в общении. Противостояние манипуляции. Приемы психологической защиты.	1		1	
28	Варварское и цивилизованное влияние. Понятие психологического нападения.	1			
29	Деловое общение. Понятие этикета и деловой беседы. Техника малого разговора.	1		1	
30	Психологические приемы и речевые обороты уместные в деловом общении.	1		1	
31	Темперамент и характер. Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Особенности и свойства каждого типа темперамента.	1		1	

32	Проявление психологических свойств темперамента личности в познавательных процессах. Отражение свойств темперамента в предметной деятельности человека. Зависимость стиля общения от свойств темперамента.	1			
33	Характер как совокупность устойчивых черт личности. Структура характера. Формирование характера.	1			
34	Возрастные особенности становления черт характера. Черты характера и другие личностные свойства. Акцентуации характера.	1			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	23	

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Личность. Развитие личности.	1			
2	Индивидуальность. Структура индивидуальности.	1			
3	Понятие мотивационной сферы. Ценности и убеждения.	1			
4	Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния.	1		1	
5	Эмоции, чувства, аффект, настроение, различие понятий. Саморегуляция в выражении чувств и эмоций.	1		1	
6	Чувство привязанности и эмоциональная зависимость. Чувство одиночества.	1			
7	Социальная функция чувств	1			
8	Стресс. Виды стресса, этапы стресса.	1		1	
9	Методы психоэмоциональной саморегуляции. Стресс и фрустрация.	1		1	
10	Психологические зависимости. Развитие негативных форм поведения.	1		1	
11	Развитие стрессоустойчивости. Приемы и методы снижения психоэмоционального напряжения.	1		1	
12	Любовь и дружба. Виды отношений.	1			
13	Дружба как разновидность межличностных отношений и ее особенности. Возникновение и развитие дружбы.	1			
14	Понятие совместимости. Психологические особенности мужчин и женщин.	1		1	
15	Социальные стереотипы мужественности и женственности. Понятие гендера.	1			
16	Семейные отношения. Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи.	1		1	

17	Стили семейного воспитания. Семейные роли.	1		1	
18	Супружеские отношения. Детско-родительские отношения.	1		1	
19	Сплоченность и социально-психологический климат группы. Факторы развития сплоченности.	1			
20	Ценностно-ориентационное единство группы. Группа и команда, основы командного взаимодействия.	1		1	
21	Моббинг и эмоциональный буллинг.	1		1	
22	Абьюзивные отношения. Абьюзер и жертва. Признаки травли в группе.	1		1	
23	Агрессия как приобретенный навык. Психологические теории агрессии.	1			
24	Феномен одиночества: понятие, признаки, типология. Психологическая характеристика одинокой личности.	1			
25	Противостояние и профилактика деструктивных отношений в коллективе.	1		1	
26	Способности, интересы и профессиональный выбор. Задатки, способности и склонности.	1		1	
27	Талант и гениальность.	1		1	
28	Факторы, определяющие выбор профессии. Психологические барьеры самоопределения.	1		1	
29	Основы самопрезентации. Приемы расположения к себе.	1		1	
30	Управление впечатлением. Уверенность и самооценка. Приемы аргументации.	1		1	
31	Проектируем профессиональное будущее.	1		1	
32	Профессиональное самоопределение и отношение к труду.	1			
33	Профессиональное самоопределение и самооценка. Выбор будущей профессии.	1		1	
34	Профессиональное развитие и карьера.	1			

ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	21	
-------------------------------------	----	---	----	--