

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ

«Психология»»

НАПРАВЛЕННОСТЬ: СОЦИАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ

10-11 класс

Срок реализации: 2 года

Аннотация

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в современном обществе. Именно личностные, психологические факторы выступают залогом успешной социализации и творческой реализации человека. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности.

Психология – наука о закономерностях развития и функционирования психики как особой формы жизнедеятельности. В системе наук психология занимает совершенно особое место. Причины:

- наука о самом сложном, что пока известно человечеству;
- в ней как бы сливаются объект и субъект познания; в ней мысль совершает поворот на себя, научное сознание человека становится его научным самосознанием;
- результаты психологии не только несоизмеримо значительнее результатов других наук, но и качественно иные: поскольку задачей является управление своими психическими функциями, процессами и способностями.

Предполагается, что изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности учащихся, ориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование.

Программа учебного курса реализуется в рамках допрофессиональной подготовки гуманитарного профиля учащихся 10-11-х классов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Психология»**социально-педагогическую направленность.**

Планируемые результаты освоения программы

Личностные результаты

- ## Метапредметные результаты

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

Предметные результаты

- знание психологии как науки, понимание психологических механизмов развития способностей;
- понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни;
- развитие психологической готовности обучающихся к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.
- овладение навыками развития «Я-концепции», проектирования перспективы самоопределения;
- овладение навыками самопознания и развитие способности к самосовершенствованию;
- овладение навыками развития когнитивной и коммуникативной сферы личности;
- формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности;
- формирование психологической готовности к профессиональному самоопределению, осознанного выбора дальнейшего пути получения образования;
- формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек»;
- формирование умения вести переговоры и применять приемы и методы, повышающие эффективность введения переговоров.

Содержание программы

Программа «Психология» охватывает основные разделы общей психологии, используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярных источников.

Первый год обучения по курсу «Психология» состоит из 5 разделов:

- 1 раздел. Введение в психологию.
- 2 раздел. Что такое психика и как устроена психика.
- 3 раздел. Психология общения.
- 4 раздел. Возрастные периоды в жизни человека.
- 5 раздел. Психология личности.

Второй год обучения по курсу «Психология» состоит из 4-х разделов:

- 1 раздел. Личность и общение.
- 2 раздел. Психология самосознания.
- 3 раздел. Психология самоопределения.
- 4 раздел. Психология профессиональной деятельности.

Программа построена с учетом тенденции к взрослению в школьном возрасте: программа начинается с изучения психологии как науки и познавательных процессов. Приобщение детей к пониманию психических процессов познания и переживаний человека приведет их к великому открытию: «Я как представитель человечества, как все люди, обладаю немислимым богатством». Если захочу, я столько всего могу узнать и сделать!». Средний подростковый возраст также сензитивен для развития умения понимать чувства, переживания людей и строить свое поведение на основе этих знаний и понимания. Старший подростковый возраст тяготеет к познанию мироустройства, пониманию социальных категорий и самоопределения.

Таким образом, два года обучения соотносятся между собой; последовательность изучения разделов курса, определяется как логикой освоения предмета, так и возрастными особенностями и интересами детей.

Занятия направлены на формирование у учащихся знаний о базовых психологических представлений в области науки «Психология», что является необходимым условием профессионального становления, познания других людей и себя, а также на формирование теоретических и практических навыков общения; расширение знаний учащихся о себе и своих возможностях. Особенностью программы является то, что весь изучаемый материал фиксируется учащимися в индивидуальных тетрадях. Необходимо отметить, что при изучении раздела «Психология общения» целесообразно использовать тренинговую форму работы.

Усвоение учебного материала программы реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетаний:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (иллюстрационные и демонстрационные) практические методы и самостоятельная работа учащихся.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: развивающие, сюжетно-ролевые игры, тренинги, творческие задания.
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы, практические задания.

В процессе изучения курса используются основные формы текущего контроля: результаты психологической диагностики, письменные и устные опросы на уроке и в форме домашнего задания, самостоятельные работы, доклады; форма промежуточного контроля: тестовый контроль; формы итогового контроля: тестирование по итогам изученного учебного материала, защита творческих работ.

Содержание учебного (тематического) плана первого года обучения

Раздел 1. Введение в психологию.

Тема 1.1. Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.

Теория. Определение психологии как науки. Житейская, донаучная, научная психология. Предмет, объект и методы психологии. Отрасли психологической науки. Взаимосвязь психологии с другими науками.

Практика. Тест «Какой вы психолог?». Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы группы (деловая игра).

Тема 1.2. История развития психологии. Этапы становления психологии.

Теория. Краткие сведения из истории психологических знаний. Первые психологические знания. Развитие психологии от эпохи Возрождения до конца XVII и XIX столетиях. Психология XX века.

Тема 1.3. Основные направления развития психологии в XX веке. **Теория.** Краткая характеристика основных направлений направления развития психологии в XX веке.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.4. Методы исследования в психологии.

Теория. Разнообразие методов психологии. Использование метода наблюдения в психологии. Эксперимент как метод познания психических явлений. Специальные методы психологического исследования

Практика. Использовать один из методов психологии, провести самостоятельное исследование и проанализировать результаты.

Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика.

Тема 2.1. Психика как особое образование, существующее у животных и человека.

Теория. Понятие психики.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

Тема 2.2. Механизмы психики.

Теория. Определение «Механизмы психики».

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

Тема 2.3. Нужда и потребность. Возникновение потребностей.

Теория. Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности.

Духовные потребности личности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

Тема 2.4. Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений.

Теория. Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.5. Речь и общение. Виды речи. Развитие речи.

Теория. Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация – их различительное значение.

Практика. Упражнения-задания на развитие речи.

Раздел 3. Психология общения.

Тема 3.1. Общение и виды общения.

Теория. Понятие общения. Вербальное и невербальное общение.

Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа).

Практика. Самопрезентация как умение подать себя в общении.

Тема 3.2. Речевые средства общения.

Теория. Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений.

Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Практика. Практикум по развитию речи.

Тема 3.3. Стили и позиции общения.

Теория. Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям трансактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый.

Характеристика позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения.

Практика. Коммуникативный тренинг.

Тема 3.4. Психологические защиты, барьеры в общении.

Теория. Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов.

Практика. Практикум по развитию навыков эффективного общения.

Тема 3.5. Конфликт. Причины возникновения конфликта.

Теория. Понятие и природа конфликта, причины их возникновения. Способы разрешения конфликтов.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 3.5. Управление конфликтами и стрессами.

Теория. Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмеину: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Этапы переговоров. Стресс и стрессоустойчивость.

Практика. Деловые и ролевые игры по разрешению конфликтов. Практикум по развитию стрессоустойчивости.

Тема 3.6. Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности.

Практика. Разбор конфликтных ситуаций. Поиск эффективных способов разрешения конфликтов. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 3.7. Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга.

Теория. Дискуссия «Что мы знаем о стереотипах поведения людей?». Особенности восприятия людьми друг друга.

Практика. Наблюдение, самодиагностика.

Раздел 4. Возрастные периоды в жизни человека.

Теория. Особенности возрастных периодов в жизни человека.

Практика. Сравнительный анализ возрастных кризисов в жизни человека.

Тема 4.1. Хронотоп жизни человека.

Теория. Особенности хронотипа жизни человека.

Практика. Составление таблицы «Хронотип жизни человека».

Тема 4.2. Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста.

Теория. Дать характеристику определению «Возраст и возрастные переодизации».

Практика. Определить проблемы на каждой возрастной ступени развития человека.

Тема 4.3. Возраст биологический и психологический.

Теория. Познакомиться с понятием «Возраст биологический и психологический»

Практика. Разбор практических кейсов. Самодиагностика.

Тема 4.4. Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития.

Теория. Особенности младшего школьного возраста.

Практика. Составить психологический портрет подростка.

Тема 4.5. Особенности подросткового возраста.

Теория. Теоретические основы подросткового возраста.

Практика. Составить таблицу «Особенности подросткового возраста».

Тема 4.6. Особенности юношеского возраста.

Теория. Особенности юношеского возраста.

Практика. Определить проблемы и пути их преодоления в юношеском периоде.

Раздел 5. Психология личности.

Тема 5.1. Основные теории личности в психологии.

Теория. Человек как индивид. Человек как личность. Человек как индивидуальность. Краткая характеристика отечественных и зарубежных теорий личности в психологии.

Практика. Тест «Какой Я?».

Тема 5.2. Самосознание личности.

Теория. Понятие самосознания как особой формы сознания. Психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в развитии и саморазвитии личности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 5.3. Возникновение способностей в истории человечества. Виды способностей. Уровни способностей.

Теория. Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и способности, компенсация. Уровни способностей. Способности и успешность человека. Способности и школьное обучение.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 5.4. Профессиональное самоопределение. Типы профессий.

Теория. Понятие профессиональное самоопределение и профессии. Типы профессий. Профессиональные способности и профессионально важные качества.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 5.5. Исследование способностей. Диагностика профессиональных склонностей.

Практика. Провести диагностику способностей и профессиональных склонностей. Разработать рекомендации в соответствии с полученными результатами диагностики.

Тема 5.6. Чувства и эмоции.

Теория. Виды и роль эмоций в жизни человека. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация эмоций.

Практика. Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения.

Тема 5.7. Понятие о характере. Черты характера.

Теория. Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях.

Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Изучить особенности характера и проанализировать результаты.

Тема 5.8. Понятие о темпераменте. Виды темперамента.

Теория. Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

Тема 5.9. Психологические характеристики основных темпераментов. Диагностика темперамента.

Теория. Краткая характеристика основных темпераментов.

Практика. Изучить особенности темперамента и проанализировать результаты.

Тема 5.10. Классификация потребностей. Исследование мотивов и потребностей.

Теория. Рассмотреть классификацию потребностей А. Маслоу. Методы исследования потребностей.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

Содержание учебного (тематического) плана второго года обучения

Раздел 1. Личность и общение.

Тема 1.1. Психология общения.

Теория. Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Первое впечатление о человеке. Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Практикум по развитию навыков самопрезентации. Как люди воспринимают меня самого.

Тема 1.2. Речевые средства общения.

Теория. Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений.

Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Практика. Практикум по развитию речи.

Тема 1.3. Стили и позиции общения.

Теория. Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям транзактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый.

Характеристика позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения.

Практика. Коммуникативный тренинг.

Тема 1.4. Психологические защиты, барьеры в общении.

Теория. Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов.

Практика. Практикум по развитию навыков эффективного общения.

Тема 1.5. Межличностные отношения в группах.

Теория. Определение понятия межличностные отношения. Определение понятий: отношение, взаимоотношение. Виды взаимоотношений. Эмпатия – как механизм развития межличностных отношений. Определение понятия группа. Классификации групп. Коллектив и его структура. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Практика. Практикум по развитию межличностных отношений.

Тема 1.6. Управление конфликтами и стрессами.

Теория. Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмеину: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Этапы переговоров. Стресс и стрессоустойчивость.

Практика. Деловые и ролевые игры по разрешению конфликтов. Практикум по развитию стрессоустойчивости.

Раздел 2. Психология самосознания.

Тема 2.1. Самосознание. «Я-концепция» личности.

Теория. Самосознание и рефлексия. Понятие «Я-концепции». Психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в развитии и саморазвитии личности.

Практика. Практикум по развитию «Я-концепции», рефлексии собственного опыта.

Тема 2.2. Самооценка личности.

Теория. Самооценка и уровень притязаний. Значение характеристик самооценки и уровня притязаний для личностного развития человека.

Практика. Практикум по развитию личностного роста.

Тема 2.3. Эмоции и чувства.

Теория. Виды и роль эмоций в жизни человека. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация эмоций.

Практика. Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения.

Тема 2.4. Воля.

Теория. Что такое воля. Понятие о волевом поступке и волевом действии. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.5. Мотивация и мотив.

Теория. Мотивационная сфера личности. Понятие мотива и мотивации.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел 3. Психология самоопределения.

Тема 3.1. Жизненные пути и основные сферы самореализации.

Теория. Что такое жизненный путь. Как определит свой жизненный путь. Какие бывают сферы самореализации.

Практика. Практикум «Мой жизненный путь».

Тема 3.2. Психология лидерства.

Теория. Кто может стать лидером. Руководитель и лидер. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Практикум по развитию лидерских качеств.

Тема 3.3. Самоконтроль.

Теория. Определение самоконтроля. Почему не всегда удастся сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

Практика. Практикум по развитию навыков самоконтроля «Учусь управлять собой». Аутотренинг.

Тема 3.4. Управление временем.

Теория. Время в жизни человека. Свойства временной перспективы.

Практика. Тренинг «Тайм-менеджмент».

Тема 3.5. Психологические особенности публичных выступлений.

Теория. Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций.

Практика. Практикум по развитию навыков публичных выступлений.

Тема 3.6. Целеполагание.

Теория. Как научиться ставить перед собой цели. Эффективные способы достижения целей.

Практика. Практикум «Мои цели».

Тема 3.7. Проектирование жизненного пути.

Теория. Пять шагов к планированию своей жизни. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе профессии.

Практика. Техника «Колесо жизни» – методика анализа и планирования жизни.

Тема 3.8. Семья и гендерные особенности.

Теория. Осознание себя в обществе, семье. Способность и готовность к созданию семьи. Мужское и женское. Осознание своей роли.

Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как ценностная категория счастливой личности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

Раздел 4. Психология профессиональной деятельности.

Тема 4.1. Профессиональное самоопределение личности.

Теория. Понятие профессионального самоопределения. Понятие профессии и причины их появления. Профессии систем «человек – человек», «человек – природа», «человек – художественный образ», «человек – знаковая система», «человек – техника». Способности и склонности. Профессионально важные качества личности и профессиограмма. Процесс выбора будущей профессии.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Составление профессиограммы. Планирование профессионального пути.

Тема 4.2. Твое место в мире профессий.

Теория. Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения. Развитие умений по принятию решений. Эмоциональное отношение к выбору профессии. Роль жизненных ценностей при выборе профессии.

Практика. Создание условий для закрепления и реализации полученных знаний и навыков профессионального самоопределения, профориентационные игры. Практикум по развитию умения учитывать сильные и слабые стороны своих способностей и личностные качества при выборе профессии.

Тема 4.3. Профессиональная самопрезентация.

Теория. Значение умелой самопрезентации при устройстве на работу.

Практика. Отработка навыков уверенной самопрезентации.

Тема 4.4. Трудовая деятельность.

Теория. Подготовка себя к деловой карьере. От самоопределения к самореализации. Образование и специальность: выбор цели и пути ее достижения. Свобода и ответственность. Закон. Честолюбие и тщеславие.

Практика. Практикум «Готов к труду».

Тема 4.5. Итоговое занятие.

Практика. Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

Тематическое планирование

Тема	Количество часов	Виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы
Первый год обучения			
Введение в психологию	4	Деловая игра, диагностика и самодиагностика	collection.edu.ru.
Что такое психика и как устроена психика	6	Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Упражнения на развитие речи	wiki.rdf.ru sygorodok.org.u
Психология общения	9	Коммуникативный тренинг. Самопрезентация	
Возрастные периоды в жизни человека	6	Разбор практических кейсов. Самодиагностика	
Психология личности	11	Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения	
Второй год обучения			
Личность и общение	15	Практикум по развитию навыков эффективного общения	collection.edu.ru.
Психология самосознания	10	Практикум по развитию	wiki.rdf.ru

		личностного роста	sygorodok.org.u
Психология самоопределения	5	Практикум по развитию лидерских качеств	
Психология профессиональной деятельности	4	Составление профессиограммы. Планирование профессионального пути	