

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия № 11 имени А.Н. Кулакова»

МАОУ Гимназия №11

РАССМОТРЕНО

Руководитель кафедры

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора
по УВР

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Протокол №1
от «31» августа 2023 г.

Шевцова Е.Г.
от «31» августа 2023 г.

Шугалей Н.Ю.
Приказ № 03-02-718
от «31» августа 2023 г.

Курса по выбору

«Психология»

для обучающихся 10-11 классов

Красноярск, 2023 года

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от «17» мая 2012 г. № 413, с изменениями и дополнениями от «29» декабря 2014 г., «31» декабря 2015 г., «29» июня 2017 г.

Программа курса «Психология для старшеклассников» рассчитана на два года обучения. Данная программа предполагает ведение занятий по психологии в 10-11 классах средних общеобразовательных учреждений, включает в себя два блока «Основы психологии в школе» (10 класс) и «Психология общения» (11 класс).

Программа состоит из 56 тем и рассчитана на 70 часов.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях является актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимо для развития успешной личности. Введение психологии, как учебного предмета обусловлено тем, что в современной школе отсутствует такой курс, где учащийся смог бы получить знания о самом себе, других людях, о том, каковы мотивы поступков человека и каковы его потенциальные способности.

Цель курса: формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Задачи курса:

- Формирование психологических знаний;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие способностей к критической переработке информации;
- Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие умений конструктивно решать конфликты;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
- Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Методическая особенность курса – проблемность обучения (за счет привлечения учащихся к обсуждению проблем личного и общего характера).

Форма ведения занятий разнообразная. В зависимости от целей и задач могут применяться такие методы, как свободная или директивная дискуссия, эвристическая беседа, ролевое обучение и т.д.

Программа блока «Основы психологии в школе» (10 класс) охватывает все основные разделы общей психологии, а также социальной и возрастной.

Программа 10-го класса имеет пять разделов, есть специальные темы, на которых лекционно излагается материал (например, по психоанализу З. Фрейда, теории личности Адлера и Маслоу).

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие учащимся овладеть приемами саморегуляции, развивать способность к позитивному мышлению.

При раскрытии каждой темы традиционно выделяется 5 блоков: *объяснение темы и цели урока; повторение пройденного материала; изучение нового материала; практическая работа и закрепление нового материала; подведение итога.*

Программа рассчитана на преподавание в классе с обычной наполняемостью, один урок в неделю, 35 часов в год.

В программе курса больше времени отводится на активные формы работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнеров по общению, а также навыки конструктивного ведения диалога.

Программа предполагает 7 разделов, такие как «Структура, функции и средства общения», «Конструктивное преодоление конфликтов», «Психология семейных отношений», «Деловое общение», «Профорентация».

Насыщенный объем учебного материала направлен на компенсацию отсутствия учебников и хрестоматий. Дополнительный материал можно предложить заинтересованным учащимся для подготовки рефератов, презентаций, творческих проектов.

Контроль знаний проводится по системе зачетов и контрольных тестов, на основе подбора вопросов после изучения каждого раздела.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

10 класс

Раздел 1. Введение. (1 ч.)

1. Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии

Раздел 2. Познавательные процессы, способности (8ч)

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

3. Воображение. Виды и функции воображения.

1. Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.

2. Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления

6-7 Способности. Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей

1. Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности.

9. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

Раздел 3. Личность (17 ч)

1. Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

1. Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд

2. Индивидуальная теория личности. А. Адлер

3. Бихевиоризм

4. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу

1. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

17-18. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

1. Самосознание. "Я -концепция". Структура и функции самосознания. Понятие «Я-концепции»

2. Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека.

3. Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций
4. Любовь. Экология любви. Любовь в жизни человека.
5. Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений.

Раздел 4. Саморегуляция (4 ч).

24. Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.

25. Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

1. Профилактика аддиктивного поведения. Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».
2. Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

Раздел 5. Возрастная психология (5 ч.)

29-31. Психологические особенности развития ребенка. Ранний и младший школьный возраст. Общие вопросы возрастной психологии.

32. Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.

33. Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.

11 класс

Раздел 1. Структура, функции и средства общения (9 ч.)

1-2. Введение. Общение. Структура и средства общения. Знакомство с задачами курса «Психология общения». Структура и средства общения.

3- 5. Невербальные средства общения. Речевые средства общения.

Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. 6. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

7. Стили общения. Виды общения. Этикет.

8. Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

9. Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"

Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации (7 ч.)

10. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

11. Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

12. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

13. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

14. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания.

15-16. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.

Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов (2 ч.)

17-18. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

19. Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

Раздел 4. Психология семейных отношений (4 ч.)

20. Психологические аспекты семейных отношений. Проблемы на ранних этапах существования семьи.

21-23. Функции семьи. Значение гармоничных отношений в браке.

Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания

Раздел 5. Психология малых групп (4 ч.)

24. Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

25. Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

26-27. Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

28. Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давлению.

Раздел 6. Деловое общение (4 ч.)

29-30. Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

31. Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

32. Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

Раздел 7. Профорентация (4 ч.)

32. Профессиональное самоопределение. Профорентационная игра «Кто есть кто?»

33. Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

34. Зачётный урок.

35. Закрепление, обобщение.

ТРЕБОВАНИЯ К РЕЗУЛЬТАТАМ

Благодаря стройной системе психологических уроков в сознании учащихся закладывается жизненно важная установка: «Сила человека находится в нем самом: в его разуме, воле, решимости, творческом системном мышлении, способном к организации себя и окружающих». Немаловажную роль играют уроки психологии в укреплении общего психологического здоровья детей, снятии стрессов, формировании нравственной культуры, цивилизованных норм и правил поведения.

Учебно-познавательные умения:

- Умение составить план ответа;
- Участвовать в дискуссии, вести полемику;
- Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы;
- Умение доказывать;
- Пользоваться научным языком;
- Моделировать.

Логические общеучебные умения и навыки

- Определение причинно-следственной зависимости;
- Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий);
- Приведение контраргументов для неверных утверждений;
- Формулирование выводов по результатам анализа.

Умения и навыки организации учебного процесса

- Умения планировать, контролировать и оценивать учебную работу;
- Самооценка уровня овладения учебным материалом;
- Формулирование главной мысли, содержащейся в тексте;
- Умение пользоваться предметным и именованным указателями, оглавлениями.

Культура устной и письменной речи

- Выступление с докладом на заданную тему;
- Рецензирование текста или выступления;
- Составление конспекта прочитанного текста или прослушанного выступления, лекции, доклада;
- Составление реферата на определенную тему по нескольким литературным источникам;
- Умение общаться и находить общий язык с окружающими;
- Формировать собственную оценку.

Специальные умения и навыки

- Распознавания эмоционального состояния людей;
- Использование в общении различных речевых средств;
- Анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- Преодоления барьеров в общении;
- Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;
- Умение строить отношения с окружающими;
- Умение быть толерантным;
- Способность к рефлексии и самосовершенствованию;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела	Количество часов		Контроль
		Теория	Практика	
10 класс				
1.	Введение.	1	0	
2.	Познавательные процессы, способности.	2	6	зачёт
3.	Личность.	15	2	тест
4.	Саморегуляция	2	2	практикум
5.	Возрастная психология	4	1	зачёт
11 класс				
1.	Структура, функции и средства общения.	7	2	зачёт
2.	Условия и технологии эффективной коммуникации.	6	1	Проверочная работа
3.	Конструктивное преодоление конфликтов	1	1	Контрольный тест
4.	Психология семейных отношений	4	0	
5.	Психология малых групп и коллективов	4	0	
6.	Деловое общение	4	0	
7.	Профорентация	3	1	зачёт

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Список литературы:

Базовый учебник	Дополнительная литература для учителя и учащихся	Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников
–	<p><i>Для учителя:</i></p> <p>Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.</p> <p><i>Для учащихся:</i></p> <p>В. В. Никандров. Психология. Учебник. 2008</p> <p>А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. Психология. Учебное пособие. 11 класс. 2008.</p> <p>М. И. Еникеев. Психологический энциклопедический словарь. 2009.</p> <p>Общая психология в семи томах по ред. Б. С. Братуся, Том 2, А. Н. Гусев «Ощущение и восприятие». 2008.</p> <p>Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Д. Я. Райгородский. 2009.</p> <p>О.Крегер, Дж. Тьюсон. Типы людей. 16 типов личности, определяющих как мы живём, работаем и любим.</p>	<p>http://moikompas.ru/compas/temperament</p> <p>http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=992</p> <p>http://pro-psixology.ru/edinstvo-mira-i-problema-razvitiya-psixiki/20-tipologiya-i-teorii-emperamenta.html</p> <p>http://pro-psixology.ru/glava1/21-kratkij-yekskurs-v-istoriyu-psixologii.html</p> <p>http://psychotype.ru/article/a-15.html</p> <p>http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3338/</p> <p>http://www.jv.ru/blog/entry/26398</p> <p>http://www.mirpozitiva.ru/topics/topics44.html</p> <p>http://ru.wikipedia.</p>