

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**


**Министерство образования Ставропольского края**

**Администрация Труновского муниципального округа**

**МКОУ СОШ №3 Труновского муниципального района СК**

СОГЛАСОВАНО

Председатель  
методсовета



Бардацкая Н.А.

Протокол №1 от «29»  
августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы



Приказ № от «30» августа  
2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**спекурса «Основы психологии»**

для обучающихся 11 класса

**с. Безопасное 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа курса по выбору «Основы психологии» для учащихся 10-11 классов составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Курс «Основы психологии» направлен на повышение психологической информированности, ориентирование учащихся в психологической науке, а также на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Теоретические знания и практические умения в области психологии позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала склонностей и способностей.

В программе курса «Основы психологии» особое внимание уделяется активным формам работы. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволят учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению и самоанализа, конструктивного ведения диалога.

**Цель курса:** освоение обучающимися основных фундаментальных понятий психологии, повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития.

### **Задачи курса:**

1. Познакомить обучающихся с основными теоретическими и прикладными знаниями психологии.
2. Научить эффективно деловому общению, умению конструктивно выстраивать межличностные отношения.
3. Формировать у учащихся практические навыки общения, самопознания, саморазвития.
4. Развить необходимые психологические качества для будущей профессии.

Количество часов: в 10 классе – 35 часов (1 час в неделю), в 11 классе – 35 часов (1 час в неделю). Курс рассчитан на 2 года - 69 часов.

## **Формы и методы обучения.**

Методы ведения **занятий** выбирались исходя из их выраженной практической направленности. На протяжении занятий психолог занимает позицию активного участника. В зависимости от вида задания он выступает то, как информатор, то, как эксперт, то, как равноправный участник или наблюдатель.

В преподавании данного курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: словесные, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

- групповая работа;
- информирование;
- диагностика;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- психогимнастика;
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- ролевые игры;
- элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- подвижные игры.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях учащиеся отрабатывают навыки инициативности в общении, умение "присстроиться" к партнеру. Школьники могут "примерить" на себя различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций учащиеся научатся как "правильно" общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

## **Результаты освоения курса «Основы психологии»**

Учащиеся будут уметь распознавать невербальные сигналы в общении, использовать различные речевые средства (интонацию, темп, громкость речи), знать основные виды психологических защит, анализировать особенности их проявления в поведении человека, уметь управлять своими эмоциями, знать виды конфликтов, стили разрешения конфликтных ситуаций, уметь конструктивно разрешать конфликт, уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников, уметь уверенно сказать «нет», правильно строить деловой разговор.

**В результате изучения курса обучающиеся приобретут умения:**

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения; определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;
  - выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;
  - решения практических задач по выработке совместного решения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

## **Содержание курса с указанием формы организации и видов деятельности**

### **10 класс**

#### **Раздел 1. Психология как наука. (3 часа)**

Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии. Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.

**Форма организации:** психологический клуб, дискуссия

**Вид деятельности:** проблемно-ценностное общение

#### **Раздел 2. Психические процессы. (9 часов)**

Ощущение как базовый психический процесс. Виды ощущений. Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия. Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания. Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемotechnики. Мышление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления. Процесс воображения. Роль воображения в научном и художественном творчестве, в профессиональной деятельности. Методы развития воображения. Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная). Саморегуляция эмоциональной сферы. Особенности чувств, их роль в жизни человека. Высшие чувства.

Специфика волевого действия. Структура волевого акта. Психология принятия решений и их исполнения. Волевые качества личности.

**Форма организации:** дискуссия, тренинг, ролевая игра, мастерская актера

**Вид деятельности:** познавательная

#### **Раздел 3. Личность в психологии. (15 часов)**

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь. Самосознание личности и его уровни. Образ «Я». Самооценка, уровень притязаний личности. Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности. Процесс

освоения деятельности. Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей. Иерархия потребностей. Понятие о мотивации. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности. Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента.

Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента при выборе профессии.

Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека. Основные пути становления и развития характера.

Общее понятие о способностях. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности. Формирование и развитие способностей.

Понятие о группе и коллективе. Структура группы. Виды групп. Процессы возникновения, функционирования и развития групп.

Динамические процессы в группе: групповое давление, феномен группомыслия, феномен подчинения авторитету. Жизненный путь личности. Пространство и время личности. Принцип относительности свободы. Характеристики зрелой личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.

**Форма организации:** ролевые игры, тренинг, клуб «Хочу и могу», устный журнал

**Вид деятельности:** проблемно-ценностное общение

#### **Раздел 4. Психология конфликта. (8 часов)**

Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов. Конструктивные и деструктивные функции конфликта. Стадии развития конфликта (предконфликтная ситуация, инцидент, конфликтное поведение, кульминация, разрешение конфликта, послеконфликтная стадия). Личность в конфликте. Типы конфликтных личностей. Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации. Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта. Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента. Последовательность оптимального разрешения конфликта. Алгоритм разрешения конфликта. Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.

**Форма организации:** дискуссия, ролевые игры, тренинг

**Вид деятельности:** проблемно-ценностное общение

### **11 класс**

#### **Раздел 1. Основы психологии общения. (11 часов)**

Сущность общения. Виды, функции и структура общения. Средства коммуникации. Структура речевого акта. Понятие о вербальном и невербальном общении. Искажение и потеря информации при общении: причины и пути преодоления. Коммуникативные барьеры в общении. Барьер темперамента. Барьер характера. Барьер манеры общения. Барьер отрицательных эмоций. Барьер речи. Преодоление коммуникативных барьеров.

Невербальные средства общения. Мимические выражения эмоциональных состояний. Мимика и голос как экспрессивные составляющие общения. Экспрессия взгляда. Организация пространства и времени общения. Территории и зоны в общении. Язык жестов и поз в коммуникации. Виды жестов, используемых в повседневной жизни. Важность анализа совокупности жестов. Место взаимодействия в структуре общения. Формы взаимодействия в процессе общения. Формирование навыков социального взаимодействия. Сущность процесса восприятия одним человеком другого. Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению (эффект ореола, эффект новизны, эффект первичности, стереотипизация). Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.

**Форма организации:** тренинги, ролевые игры, клуб «Язык жестов», мастерская «Я – это ты, ты – это я»

**Вид деятельности:** познавательная, проблемно-ценностное общение.

## **Раздел 2. Психические техники общения. (11 часов)**

Качества личности, необходимые для успешного общения. Правила подачи обратной связи. Правила принятия обратной связи. Техника активного слушания. Техника «Я-высказывание».

Психотехника овладения инициативой в общении: прямое включение, экспрессия, юмор, неожиданность, прогнозирование реакции, активизация сопереживания, сокращение коммуникативной дистанции, вовлечение в действие. Психотехника «Создаем себе настроение». Психологическая техника убеждающего воздействия: психотехнические приемы убеждающего воздействия, тактические и риторические методы аргументации.

Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении: Психологический прием «Имя собственное»; психологический прием воздействия улыбкой; психологический прием «Золотые слова»; психологический прием «Терпеливый слушатель». Трансактный анализ общения. Техники трансактного анализа общения.

**Форма организации:** тренинги, ролевые игры, глухой телефон

**Вид деятельности:** познавательная, проблемно-ценностное общение.

## **Раздел 3. Психология делового общения. (10 часов)**

Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения.

Речевой этикет в деловом общении. Нормы делового общения. Личный тайм-менеджмент. Правила распределения времени между различными видами деятельности. Понятие об имидже. Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа. Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих. Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления. Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.

**Форма организации:** тренинг, дискуссия, ролевые игры, в гостях у имиджмейкера, клуб знатоков

**Вид деятельности:** проблемно-ценностное общение, познавательная.

### **Тематическое планирование 10 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Психология как наука	3
2	Психические процессы	9
3	Личность в психологии	15
4	Психология конфликта	8
	Итого:	35

### **Тематическое планирование 11 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Название темы</b>	<b>Количество часов</b>
1	Основы психологии общения	13
2	Психологические техники общения	11
3	Психология делового общения	10
	Итого	34

### Календарно-тематическое планирование 10 класс

№ урока	Дата	Тема	Форма организации	Задание
<b>Раздел 1. Психология как наука (3 часа)</b>				
1		Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке.	Упражнения Тренинг	
2		Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии.	Занятия с элементами лекции	
3		Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.	Практикум	
<b>Раздел 2. Психические процессы (9 часов)</b>				
5		Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия.	Практикум	
6		Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания.	Урок-практикум	
7		Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемотехники.	Семинар-практикум	
8		Мышление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления.	Практикум с использованием проективных методов	
9		Процесс воображения. Методы развития воображения.	Лекция	
10		Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций.	Семинар-практикум	
11		Саморегуляция эмоциональной сферы.	Лекция Тренинг	
12		Особенности чувств, их роль в жизни человека. Высшие чувства.	Лекция Тренинг	
<b>Раздел 3. Личность в психологии (15 часов)</b>				
13		Понятие личности, индивида, индивидуальности.	Занятие с элементами дискуссии	
14		Органические предпосылки и социальные условия развития личности.	Лекция	
15		Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь.	Дискуссия	
16		Самосознание личности и его уровни. Самооценка, уровень притязаний личности.	Урок-практикум	
17		Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности.	Урок-практикум	
18		Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей.	Практикум с использованием проективных методов	
19		Понятие о мотивации. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.	Урок-практикум	
20		Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности.	Практикум	
21		Темперамент. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента.	Лекция	
22		Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента при выборе профессии.	Семинар-практикум	
23		Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека.	Тренинг	
24		Способности. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности.	Практикум	
25		Личность и группа. Понятие о группе и коллективе.	Тренинг	

		Структура группы. Виды групп.		
26		Тренинг командообразования как способ повышения групповой сплоченности.	Тренинг	
27		Жизненный путь личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.	Практическая работа	
<b>Раздел 4. Психология конфликта ( 8часов)</b>				
28		Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов.	Семинар	
29		Стадии развития конфликта.	Семинар-практикум	
30		Личность в конфликте. Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации.	Практикум	
31		Способы разрешения конфликта	Тренинг	
32		Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта.	Семинар-практикум	
33		Последовательность оптимального разрешения конфликта. Алгоритм разрешения конфликта.	Семинар-практикум	
34		Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.	Решение проблемных задач	
35		Познай себя и окружающих	Клуб знатоков	

### Календарно-тематическое планирование 11 класс

№ урока	Дата	Тема	Форма организации	Задание
<b>Раздел 1. Основы психологии общения (13 час)</b>				
1		Сущность общения.	Тренинг Упражнения	
2		Виды, функции и структура общения.	Лекция	
3		Тренинг общения как способ повышения коммуникативной компетентности	Тренинг	
4		Средства коммуникации.	Ролевая игра	
5		Понятие о вербальном и невербальном общении.	Семинар-практикум	
6		Коммуникативные барьеры в общении.	Дискуссия	
7		Невербальные средства общения.	Семинар-практикум	
8		Язык жестов и поз в коммуникации.	Семинар-практикум	
9		Общение как взаимодействие. Формы взаимодействия в процессе общения.	Лекция	
10		Формирование навыков социального взаимодействия	Ролевая игра	
11		Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.	Круглый стол	
12		Сущность процесса восприятия одним человеком другого.	Беседа с элементами тренинга	
13		Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению.	Дискуссия	
<b>Раздел 2. Психологические техники общения (11 часов)</b>				
14		Качества личности, необходимые для успешного общения	Круглый стол	
15		Правила подачи обратной связи.	Беседа	
16		Правила принятия обратной связи.	Беседа	
17		Техника активного слушания.	Тренинг	
18		Техника «Я-высказывание».	Тренинг	
19		Психотехника овладения инициативой в общении.	Беседа с элементами тренинга	



20		Психологическая техника убеждающего воздействия.	Беседа с элементами тренинга	
21		Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении.	Беседа с элементами тренинга	
22		Психологические приёмы в общении.	Семинар-практикум	
23		Трансактный анализ общения.	Лекция	
24		Техники трансактного анализа общения.	Лекция	
<b>Раздел 3. Психология делового общения (10 часов)</b>				
25		Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения.	Беседа с элементами тренинга	
26		Речевой этикет в деловом общении.	Беседа	
27		Нормы делового общения.	Беседа	
28		Личный тайм-менеджмент.	Круглый стол	
29		Правила распределения времени между различными видами деятельности.	Деловая игра	
30		Понятие об имидже.	Лекция	
31		Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа.	В гостях у имиджмейкера	
32		Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих.	Круглый стол	
33		Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления.	Клуб знатоков	
34		Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.	Семинар-практикум	

### Литература для учителя:

- Введение в педагогическую деятельность (под ред. Е.И.Соколова, М.,Академия, 2000)
- Воспитательная деятельность педагога / под ред. В.А. Слостенина, И.А. Колесниковой. – М., 2006.
- Гамезо М.В., Герасимова В.С. Возрастная психология: личность от молодости к старости: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2001
- Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Педагогическое общество России, 2001
- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
- Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2004
- Канн-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. М.,1987
- Константинов Н.А., Медынский Е.Н., Шабалева М.Ф. История педагогики. – М., 1982.
- Кукушин В.,С. Введение в педагогическую деятельность. Ростов-на-Дону, 2002.
- Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.:Академия, 2001
- Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность. – М., 202.
- Мудрик А.В. «Общение в процессе воспитания». - М., 2001.
- Практикум по общей психологии. Под ред. А.И.Щербакова. –М., 1990
- Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. - М., 2002.
- Радугина А.А. Психология и педагогика. - М., 1999.
- Слостенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. – М., 2008.
- Спирин Л.Ф. Профессиограмма общепедагогическая. - М.-К., 1995.
- Пругченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.:ЭКСМО-Пресс, 2001
- Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, псум. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008
- Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. М.: изд-во МПСИ, 2002 Шмелев И.А. Введение в профессию. Психология. Учебное пособие. СПб: Питер, 2007.

## Литература для учащихся:

- Гальперин П.А. Введение в психологию. Учебное пособие. М.: Книжный дом, 2000
- Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2008.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
- Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: «Академия», 2004.
- Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». – М: Генезис, 1997.
- Лидерс А.Г., 2001. Психологический тренинг с подростками. – М.: Издательский центр «Академия».
- Лутошкин А.Н. Как вести за собой. - М. 1978.
- Немов Р.С. «Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов», «Практикум по общей психологии».-М., 1995.
- Петрусинский В.В. Игры для активного отдыха в процессе обучения. М.: гуманитарный изд центр ВЛАДОС, 2007. – 127с.
- Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., Сфера, 2000.
- Профессия – учитель под ред. Роботовой А.С. - М., 2005.
- Процицкая Е.Н. Выбирайте профессию.- М. 1991
- Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.:ВАКО, 2005.
- Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003.
- Рогов Е.И. Выбор профессии. Становление профессионала. М., 2003.
- Филимонова О.Г. Как научиться выбирать профессию?: Программа занятий для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов. – М, серия «Школьный психолог», 2008.
- Филимонова О.Г. Модификация «Карты интересов» // Школьный психолог, №2, 2007.
- Якушева С.Д. «Основы педагогического мастерства». –М., 2008.