


Министерство образования, науки и молодежной политики Краснодарского края
Муниципальное образование Лабинский район
Муниципальное общеобразовательное Бюджетное Учреждение
Средняя Общеобразовательная Школа № 5
имени четырехжды героя Советского Союза Георгия Константиновича Жукова
города Лабинска Лабинского района

РАССМОТРЕНО
Методическим объединением
№5
учителей эстетического цикла

МОБУ СОШ №5
им.Г.К Жукова

 Вагапова С.Н.

Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО
Зам.директора по УВР

МОБУ СОШ №5
им.Г.К Жукова

 Литягина Г.В.

Протокол №1
от «30» августа 2022 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директор МОБУ СОШ

им.Г.К.Жукова



 Яковенко Н.В.

Приказ №356
от «30» августа 2022 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса
«Психология»
для 11 классов основного общего образования
на 2022-2023 учебный год

Составитель: Краевая Евгения Геннадиевна
педагог-психолог

город Лабинск, 2022

Рабочая программа элективного курса по психологии для 11 класса разработана на основе требования ФГОС СОО, основной образовательной программы среднего общего образования МОБУ СОШ №5 им. Г.К.Жукова г. Лабинска Лабинского района. Общее количество часов, отводимых за год на реализацию данной программы – 17 часов (0,5 часов в неделю). Рабочая программа элективного курса предназначена для универсального профиля. Программа элективного курса разработана и составлена на основе: программы Н.Е. Водопьяновой, Н.В. Лик, Г.В. Андреевой «Самопознание школьников»; В. Леви «Искусство быть собой». Кроме этого применялся материал: социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М.Ю. Савченко; тренинга «Уверенности в себе» А.М. Прихожан. Методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что касается тебя». Рабочая программа включает 3 раздела:

- 1) Планируемые результаты освоения предмета психология (личностные, метапредметные и предметные);
- 2) Содержание предмета психологии;
- 3) Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Личностные результаты обучения:

- 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание места в поликультурном мире;
- 2) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 4) навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной, общественно-полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 5) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к

непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

б) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества;

7) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации жизненных планов, а также отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Планируемые метапредметные результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- 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 универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутые 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 позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию, как со сверстниками, так и с 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 программы ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки. Они должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПСИХОЛОГИЯ

Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников.

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческих миф о Психее). Что такое психология.

Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З.Фрейд), индивидуальной (А.Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо-Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Ценности ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций.

Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние.

Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа.

Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение

сказать нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Соппротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств.

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций.

Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоции от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игра, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика «эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников.

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль

своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления – мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стилль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение – стремление – целенаправленное желание – размышление – борьба мотивов – действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных ситуаций (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия.

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции.

Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К.Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

Тренинги «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (1 час)				
1-2	1	Я реальный и Я идеальный.	Динамика	Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (4 часа)				
3-4	1	Самопрезентация	Выявить специфику жизненных ценностей. Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями. Познакомить с понятием социального давления и манипулирования, научить противостоять ему. Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью.	Рефлексивный диалог
5-6	1	Жизненные ценности		Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций
7	0,5	Умение сказать «нет!»		Психологический тренинг
8-9	1	Алкоголь: мифы и реальность		Просмотр видеопленки
10	0,5	Сопротивление давлению		Психологический тренинг, рефлексивный диалог
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (5 часов)				

11-12	1	Спектр наших эмоций и чувств	Прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций. Научить определять свое эмоциональное состояние и управлять им.	Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование
13	0,5	Стресс		Психологический тренинг
14-15	1	Кризис: выход есть!		Психологический тренинг
16-17	1	Навыки распознавания эмоций и чувств		Рефлексивный диалог
18-19	1	Я абсолютно спокоен!		Психологический тренинг
20	0,5	Уверенное поведение		Психологический тренинг
Раздел 4. Мысли и действия (3 часа)				
21-22	1	Потребности человека	Познакомить с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами. Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления.	Анкетирование
23	0,5	Саморегуляция деятельности		Ролевое проигрывание
24-25	1	Критическое мышление		Психологический тренинг
26	0,5	Мое мнение		Рефлексивный диалог
Раздел 5. Отношения (3 часа)				
27	0,5	Толерантность	Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности. Формировать навыки общения с противоположным полом, стремления к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из	Психологический тренинг
28	0,5	Искусство общения		Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог
29	0,5	Барьеры общения		Психологический тренинг
30	0,5	Мужчина и женщина		Мини-лекция, рефлексивный диалог
31	0,5	Конструктивное взаимодействие		Психологический тренинг

32	0,5	Разрешаем конфликты	конфликтных ситуаций. Показать и отработать способы выхода их конфликтных ситуаций.	Ролевое проигрывание
Раздел 6. Заключительная диагностика (1 час)				
33- 34	1	Мое будущее: стратегии успеха	Сформировать навык проектирования собственного будущего.	Диагностическое тестирование и упражнения