

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1 им. Н.К.Крупской**

ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

10-11 классы

Нижний Тагил

Пояснительная записка

Данная программа представляет собой курс занятий по основам психологии с обучающимися 10-11 классов. Создание эффективных организационно-педагогических и психологических условий для активизации процессов личностного и профессионального самоопределения обучающихся на третьей ступени общего среднего образования приобретает особую значимость.

В России начинает создаваться такая система непрерывного педагогического образования, важным звеном которой должна стать целенаправленная работа со старшеклассниками по подготовке их к осознанному выбору педагогических специальностей.

Создание профильных классов, в том числе и классов педагогической направленности в рамках данной системы, призвано привлечь к обучению на педагогических специальностях наиболее мотивированных выпускников учреждений общего среднего образования.

По целевой направленности программа развивающая. Форма общения – диалог. Эмоционально-личностному восприятию способствует использование произведений литературы, музыки, изобразительного искусства, художественных и документальных фильмов, передач и т.д. Широко используются различные методики изучения личности обучающегося: анкеты, опросники, тесты, психолого-педагогический тренинг, ролевые игры, этические и психологические задачи, индивидуальные и групповые ситуации и т.д.

Органичное сочетание теории и практики помогает более успешно усвоить учебный материал.

В рамках элективного курса для обучающихся профильных классов педагогической направленности должны быть созданы благоприятные условия для общения, самовыражения и приобщения их к будущей педагогической деятельности.

Занятия по программе «Психология человека» направлены на развитие у обучающихся мотивации к педагогической деятельности, педагогических способностей, социальной компетентности, психологической культуры. Они будут способствовать формированию личности, ориентированной на освоение профессионально-значимых компетенций, способной к самообучению, самовоспитанию и самосовершенствованию. Кроме того, эти занятия дадут обучающимся возможность осуществить первичную самодиагностику своих педагогических способностей.

Цель занятий – создать условия для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор педагогической профессии.

Задачи:

- мотивировать обучающихся на самопознание и развитие своих способностей;
- развивать мотивы профессионального выбора и потребность в профессиональном самоопределении посредством формирования целостного представления о педагогической деятельности;
- создавать условия для анализа обучающимися требований к профессиональной педагогической деятельности, к профессионально значимым качествам личности педагога;
- способствовать осмыслению специфики педагогической профессии;
- развивать умения конструктивного педагогического общения, саморегуляции поведения и деятельности, способность работать в команде;
- создавать условия для проектирования обучающимися стратегии профессионального и личностного саморазвития.

Методы обучения и формы организации занятий

Предлагаемая программа факультативных занятий основывается на субъектно-деятельностном подходе, реализация которого позволяет рассматривать учебную активность обучающихся как необходимое условие формирования мотивации педагогической деятельности, профессионального самоопределения. С этой целью могут использоваться

методы активного обучения, интерактивные методы, методы дидактической эвристики (открытые эвристические задания, эвристические образовательные ситуации), дискуссии, метод проектов, методы когнитивно-рефлексивной работы с учебной информацией, игровые методы, информационно-коммуникационные технологии и др.

Формы организации обучения: сочетание фронтальных, групповых, парных и индивидуальных форм обучения.

Программа учебного курса «Основы психологии» для 10-11 классов рассчитана на 68 часов, из расчета 34 часа в 10 классе (по 1 часу в неделю) и 34 часа в 11 классе (по 1 часу в неделю).

1. Планируемые результаты освоения элективного курса «Основы психологии» для учащихся 10-11 классов

К важнейшим образовательным достижениям в обучении основам психологии в 10 – 11 классах относятся:

Личностные результаты:

- опыт самоопределения в жизненной перспективе, определения иерархии целей, реалистичности намерений и др.;
- опыт построения рефлексивного отношения к действительности психологического содержания;
- умение замечать и признавать расхождение в декларации целей личного действия и реальных результатах, опыт ответственного отношения к индивидуальной активности;
- обретение привычки «обдумывать свое житье», опыт ценностного отношения к саморефлексии в пространстве межперсонального взаимодействия;
- опыт формулирования (публикации) личной позиции в контексте общегрупповой дискуссии психологического содержания.

Метапредметные результаты:

- умение вычитывать научный текст психологического содержания;
- умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения;
- умение использовать готовые знаковые средства (графики, диаграммы, таблицы, схемы и др.) для иллюстрации, интерпретации, аргументации собственной позиции в общегрупповой дискуссии психологического содержания;
- умение планировать и осуществлять деятельность, направленную на решение задач исследовательского характера (сопоставлять намеренность активности с ее ожидаемым результатом и характером средств, выбранных для реализации замысла в ситуации);
- умение применять индуктивные и дедуктивные способы рассуждений в анализе психологической реальности активности человека;
- умение формулировать аргументированное объяснение психологического содержания активности человека, в т.ч. собственной;
- получение опыта работы в команде в ситуации разработки проекта психологического содержания, конструирование опыта рефлексивного отношения к групповой работе, к личному вкладу в общий результат.

Предметные результаты:

- опыт различения житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;
- получение знания о способах изучения поведения (активности) человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человека в случае необходимости;
- получение знания о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации;
- опыт объективации и конструирования Я-концепции, проектирования перспективы самоопределения.
- опыт различения утилитарно-вещного отношения к человеку как носителю набора полезных качеств и нравственного отношения к человеку;
- умение формулировать аргументированные суждения, объясняющие психологическую природу различных форм активности человека;
- умение оценивать ситуации межперсональных контактов с различных точек зрения, определять природу противоречий, затрудняющих продуктивный характер коммуникаций;
- умение проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности.

2. Содержание элективного курса «Основы психологии» для учащихся 10-11 классов

10 класс

Тема 1. Психология как наука. Краткая история психологии, ее предмет и методы познания. Введение в мир основных психологических представлений. Цель и задачи изучаемого курса.

Тема 2. Психология в современном мире. Значение психологических знаний в современном мире и науке. Основные направления и отрасли психологии, их практическое применение в различных сферах жизни.

Тема 3. Психические познавательные процессы: ощущение и восприятие. Виды познавательных процессов. Общее место и роль познавательных психических процессов в жизни человека. Общее понятие об ощущении. Ощущение как чувственное отображение отдельных свойств предметов. Виды ощущений. Основные свойства и характеристики ощущений. Общая характеристика восприятия. Понятие о восприятии. Взаимосвязь ощущений и восприятия.

Тема 4. Психические познавательные процессы: внимание и память. Понятие о внимании. Внимание как психический феномен. Основные свойства внимания. Методы изучения устойчивости, концентрации и распределения внимания. Переключаемость и объем внимания. Отвлекаемость и ее физиологические основы. Развитие внимания. Определение и общая характеристика памяти. Память как психический процесс. Основные механизмы памяти: запечатление, сохранение, узнавание и воспроизведение. Основные виды памяти и их изучение. Особенности развития памяти в школьные годы.

Тема 5. Психические познавательные процессы: мышление и воображение. Основные характеристики мышления. Взаимосвязь мышления и речи. Особенности основных типов мышления - понятийного, образного, наглядно-образного, наглядно-действенного. Умозаключение как высшая форма мышления. Понятие об интеллекте. Основные виды умственных операций и методы их исследования. Развитие мышления. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности. Воображение как процесс преобразования представлений. Виды воображения. Индивидуальные

особенности воображения и его развитие. Основные типы воображения. Воображение и творчество. Приемы развития креативности.

Тема 6. Психические процессы: воля, эмоции и чувства. Общая характеристика волевых действий. Воля как процесс сознательного регулирования поведения.

Произвольные и произвольные движения. Характеристики волевых действий. Связь воли и чувств. Волевые качества человека и их развитие. Самоконтроль и самооценка.

Эмоции. Виды эмоций и их общая характеристика. Чувственный тон ощущения. Соотношение понятий «эмоции» и «чувства». Основные характеристики эмоций. Основные виды эмоций. Классификация эмоций. Высшие чувства. Основные характеристики настроений. Развитие эмоций и их значение в жизни человека. Индивидуальные различия в эмоциональных проявлениях.

Тема 7. Психические состояния человека. Понятие психического состояния. Типичные функциональные состояния человека: сон, стресс, пограничные состояния и адаптация. Адаптационный барьер. Факторы, обуславливающие функциональное состояние психики человека.

Тема 8. Механизмы регуляции психических состояний и эмоциональных переживаний. Регуляция сна. Повышение адаптационных возможностей. Понятие «фрустрация», причины фрустраций. Агрессия как компенсация фрустрационных переживаний. Психологическая защита от развития чувства униженности и озлобления: практические упражнения.

Тема 9. Человек как индивид, как субъект, как индивидуальность и как личность. Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности. Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Структура личности.

Тема 10. Темперамент и характер человека. Понятие «темперамент». Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия. Характер. Акцентуации характера. Понятие «характер» и изучение характерологических особенностей личности.

Тема 11. Личностные свойства и качества человека. Образ «Я», самооценка, уровень притязаний личности. Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я». Проективные методики как средство самопознания. Диагностика самооценки и уровня тревожности.

Тема 12. Целостность личности как источник гармоничного развития, энергии и уверенности. Единство всех компонентов личности. Сформированная направленность личности (цели, идеалы, стремления и др.). Система ценностных ориентиров и мотивов поведения. Готовность к личностной самореализации. Выполнение практических упражнений по теме.

Тема 13. Внутренний выбор, самостоятельность и ответственность. Возможности личностного выбора в период юности. Право на самостоятельные, продуманные поступки. Моральная ответственность и выбор действий. Реализация своих интересов и склонностей. Умение планировать перспективу своей жизни.

Тема 14. Развитие способностей, интересов и склонностей человека в деятельности. Понятие «способности», виды способностей. Творческие способности, развитие творческих способностей. Психологические составляющие творческой деятельности. Творческие процессы, их роль в жизни, обучении, самообразовании, самоопределении и развитии способностей и одаренности. Задатки, интересы, склонности, человека и их роль при выборе профессии.

Тема 15. Лидерские способности. Роли и области ответственности лидера.

Способность лидера поддерживать уровень физического, ментального, эмоционального и духовного интеллекта. Доверие и делегирование как область

ответственности лидера. Исполнение роли лидера, его стиль на пути к успеху. Выполнение практических упражнений по теме.

Тема 16. Личные качества и характеристики лидера. Какие личные качества делают лидера лидером. Умение создавать видение будущего. Честность и открытость, ответственность и самостоятельность как качества лидера. Стремление к совершенству и коммуникабельность как черты личности лидера. Лидерство как ежедневная работа над самим собой.

Тема 17. Путь от страха к любви, от принуждения к вдохновению. Путь к лидерству как переход от принуждения к вдохновению, от потребления к созиданию. Чтение и анализ текста по истории становления феномена лидерства. Выступление учащихся с сообщениями о жизненном пути лидеров Уральского региона. Основные типы лидеров. Выполнение практических заданий по теме.

Тема 18. Основа лидерства нового поколения. Подведение итогов по первому блоку занятий. Выполнение практических заданий в микрогруппах в форме дискуссий и дебатов по теме «Критическое мышление и убеждение». Разбор ситуаций с нахождением лидерских решений.

Тема 19. Чувство собственного достоинства и самоуважение. Персональное лидерство. Личное достоинство. Уважение личности другого и самоуважение. Связь понятий «достоинство» и «уважение». Выполнение практических заданий «диалог лидеров», «блиц-мнение», «практика лидера».

Тема 20. Сила намерения и управление жизнью. Намерение в жизни человека. Управление намерением. Осознанность и рефлексия в формировании намерения. Как сила слова удваивает силу намерения. Выполнение практических упражнений по теме. Дискуссия о соотношении своих желаний и мыслей.

Тема 21. Позитивное мышление, энергетика и личное влияние. Значение выработки умения управления собственными эмоциями, настраиваться на позитивное мышление. Отличие эмоций и чувств. Доверие своим чувствам. Лидер несет ответственность за свое эмоциональное состояние. Упражнения: диалог лидеров, советы лидера-наставника, дебат-клуб, практика лидера.

Тема 22. Управление эмоциями и конфликтными ситуациями. Составляющие эмоционального интеллекта. Причины возникновения конфликтных ситуаций. Уровни жизненной энергии и чувства. Методика STOP. Переключение другого человека на позитивное мышление. Выполнение практических упражнений по теме.

Тема 23. Заключительное занятие. Тестовая работа. Подведение итогов по блоку занятий за учебный год. Выполнение итоговых тестов и кейс-заданий.

Содержание элективного курса для учащихся 11 классов

Тема 1. Психические явления и состояния в нашей жизни. Психические явления как наблюдаемые психические свойства и процессы. Познавательные, эмоциональные и волевые психические процессы. Психические индивидуальные свойства человека (направленность, темперамент, способности, характер). Психические состояния (подъем, угнетенность, бодрость, уныние и др.). Значение в жизни человека разнообразных психических явлений и их влияние на его развитие.

Тема 2. Структура и функции общения. Основные виды общения, стороны общения (коммуникативная, интерактивная, перцептивная). Основные функции общения: контактная, информационная, побудительная, координационная. Их значение в межличностном взаимодействии. Вербальные и невербальные средства общения. Межличностное пространство и взаимодействие. Барьеры в общении. Приемы расположения к себе.

Тема 3. Индивидуальность и открытая лидерская позиция. Что такое индивидуальность. Притягательная способность - это способность быть собой. Личностная харизма. Основа

уникальности – индивидуальность. Личный бренд и репутация. Выполнение упражнений и практических заданий по теме (диалог лидеров, блиц-мнение и др.).

Тема 4. Сила слова: мастерская публичных выступлений. В чем заключается сила слова. Значение постановки речи человека. Как слова влияют на реальность. Как правильно строить диалог. Основы ораторского искусства. Выполнение упражнений и практических заданий по теме (мастерская оратора, клуб спикеров и др.).

Тема 5. Этика и культура взаимоотношений в благополучном обществе. Уважительное отношение людей друг к другу – основа благополучия в обществе. Этические нормы и корпоративная культура. Каждый человек – часть культуры своего общества. Этика как норма поведения. Подготовка к выполнению упражнений и практических заданий по теме (анализ трудных нравственных ситуаций дома).

Тема 6. Выстраивание взаимоотношений с миром: я смотрю на мир глазами сердца. Подведение промежуточных итогов по изучению проблемы психологии личности лидера и его взаимоотношений с другими. Критическое мышление и убеждение. Практика общения в дебат-клубе.

Тема 7. Выявление сильных сторон и индивидуальных способностей. Возможности наблюдения сильных и слабых сторон своей личности. Разумное управление личной силой. Проведение практического исследования сильных и слабых сторон своей личности. Изучение своих индивидуальных способностей.

Тема 8. Система личных потребностей, убеждений и ценностей. Самопознание в жизни человека. Потребности и ценности. Пирамида потребностей Маслоу. Отраженная пирамида потребностей и ценностей. Выполнение упражнений и практических заданий по теме: диалог лидеров, блиц-мнение, практика лидера.

Тема 9. Профессиональное самоопределение и выбор сферы деятельности. Профессионализм в своем деле. Трудолюбие, индивидуальность и вера в себя как основа профессионализма и профессионального самоопределения. Необходимость выбирать не профессию, а сферу деятельности. Самореализация – удовольствие от реализации своего потенциала. Выполнение упражнений и практических заданий по теме: уроки лидера, дискуссия, диалог лидеров, практика лидера.

Тема 10. Самосовершенствование и непрерывное обучение в цифровую эпоху. Самосовершенствование как стремление стать лучшей версией себя. Навыки современности: гибкость и адаптивность. Неразделимость мира цифры и мира человека в современном мире. Значение цифровых технологий для человека.

Тема 11. Эффективное планирование и достижение целей. Управление временем. Значимость постановки целей в жизни. План способен переводить мечту в цель. Система постановки цели SMART. Этапы процесса целеполагания. Работа проектных групп по выполнению практических заданий.

Тема 12. Самодисциплина: баланс желания и воли. Как связаны цели и целостность человека. Зачем нужна самодисциплина при движении к цели. Составляющие самодисциплины. Сила воли и что она дает человеку. Психологическое тестирование по теме на уровень эмоционального выгорания.

Тема 13. Создание модели своего будущего: факторы личного успеха. Факторы, влияющие на личный успех. Составляющие модели планируемого будущего. Выполнение практического задания по моделированию «картины» своего будущего.

Тема 14. Полная жизнь и поиск своего пути. Подведение итогов по блоку тем курса. Проведение дебатов по проблеме критического мышления и убеждения. Заполнение плана индивидуального развития и достижения целей.

Тема 15. Идеи и люди: умение создавать сильную команду. Как выглядит сильная команда. Главные отличия группы от команды. Внутренняя культура команды. Выполнение упражнений и практических заданий по теме: блиц-проект по теме, диалог лидеров, практика лидеров.

Тема 16. Развитие креативности команды. Креативность и творческий подход. Страх осуждения как помеха креативности. Суть природы творческого начала человека. Выполнение упражнений и практических заданий по теме: уроки лидера, диалог лидеров, практика лидера, тест на креативность, игра-дебаты.

Тема 17. Развитие потенциала людей в команде. Раскрытие потенциала человека. Познание себя через раскрытие потенциала. Выполнение упражнений «Знатоки» и «Круговая обратная связь». Выполнение практических заданий по теме: уроки лидера, диалог лидеров, практика лидера.

Тема 18. Управление мотивацией: признание и создание вовлеченности. Мотивация человека и ее виды. Уровни мотивации. Саморефлексия. Создание развивающего пространства для себя и окружающих. Выполнение упражнений «Знатоки» и «Блиц-мнение». Выполнение практических заданий по теме: уроки лидера, диалог лидеров, практика лидера.

Тема 19. Умение слушать и слышать в коллективе. Умение слышать другого. Принимающее слушание. Демонстрация уважения через умение внимательно слушать. Уровни слушания. Умение слушать и умение мотивировать. Закрепление материала выполнением упражнений по теме.

Тема 20. Способ достижения лучшего результата: обратная связь вместо критики. Критика как социальное явление. Влияние критики на потенциал и мотивацию человека. Обратная связь вместо критики. Направленность обратной связи не на недостатки, а на возможности. Правила обратной связи. Выполнение практических заданий по теме: уроки лидера, диалог лидеров, практика лидера, дебат-клуб, блиц-мнение.

Тема 21. Формирование культурного кода лидера. Лидер и его Родина. Анализ текста о созидающем лидерстве. Письменные ответы на вопросы по тексту. Заполнение таблицы по сравнительному аспекту характеристики принуждающего руководителя и созидающего лидера. Подведение итогов.

Тема 22. Моральная основа лидера: лидерство в служении людям. Обсуждение основных базовых положений данного курса. Конкурс мини-проектов. Написание эссе по теме занятия. Взаимная оценка эссе внутри класса. Заполнение итоговой таблицы по результатам занятия.

Тема 23. Заключительное занятие. Тестовая работа. Подведение итогов по блоку занятий за учебный год. Выполнение итоговых тестов.

3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы 10 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Психология как наука	1	0
2	Психология в современном мире	1	0
3	Психические познавательные процессы: ощущение и восприятие	1	0
4	Психические познавательные процессы: внимание и память	1	1
5	Психические познавательные процессы: мышление и воображение	1	0
6	Психические процессы: воля, эмоции и чувства	1	0

7	Психические состояния человека	1	0
8	Механизмы регуляции психических состояний и эмоциональных переживаний	1	1
9	Человек как индивид, как субъект, как индивидуальность и как личность	1	0
10	Темперамент и характер человека	1	0
11	Личностные свойства и качества человека	1	1
12	Целостность личности как источник гармоничного развития, энергии и уверенности	1	1
13	Внутренний выбор, самостоятельность и ответственность	1	0
14	Развитие способностей, интересов и склонностей человека в деятельности	1	0
15	Лидерские способности. Роли и области ответственности лидера	1	1
16	Личные качества и характеристики лидера	1	0
17	Путь от страха к любви, от принуждения к вдохновению	1	1
18	Основа лидерства нового поколения	1	1
19	Чувство собственного достоинства и самоуважение	1	1
20	Сила намерения и управление жизнью	1	1
21	Позитивное мышление, энергетика и личное влияние	1	1
22	Управление эмоциями и конфликтными ситуациями	1	1
23	Заключительное занятие. Тестовая работа.	1	0
Итого: часов по программе -		34	23
			11

11 класс

№ п/п	Темы занятий	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Психические явления и состояния в нашей жизни	1	0
2	Структура, функции и средства общения	1	0
3	Индивидуальность и открытая лидерская позиция	1	1
4	Сила слова: мастерская публичных выступлений	1	1
5	Этика и культура взаимоотношений в благополучном обществе	1	0

6	Выстраивание взаимоотношений с миром: я смотрю на мир глазами сердца	1	1
7	Выявление сильных сторон и индивидуальных способностей	1	1
8	Система личных потребностей, убеждений и ценностей	1	1
9	Профессиональное самоопределение и выбор сферы деятельности	1	1
10	Самосовершенствование и непрерывное обучение в цифровую эпоху	1	0
11	Эффективное планирование и достижение целей. Управление временем	1	1
12	Самодисциплина: баланс желания и воли	1	0
13	Создание модели своего будущего: факторы личного успеха	0	1
14	Полная жизнь и поиск своего пути	0	1
15	Идеи и люди: умение создавать сильную команду	1	0
16	Развитие креативности команды	1	1
17	Развитие потенциала людей в команде	1	0
18	Управление мотивацией: признание и создание вовлеченности	1	1
19	Умение слушать и слышать в коллективе	1	1
20	Способ достижения лучшего результата: обратная связь вместо критики	1	0
21	Формирование культурного кода лидера	1	0
22	Моральная основа лидера: лидерство в служении людям	1	0
23	Заключительное занятие. Тестовая работа.	1	0
Итого: часов по программе -		34	12