

**Внеурочная деятельность
«Твоя профессиональная карьера»
11 класс**

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» для учащихся 10-11 классов разработана на основе: Психология: учебное пособие /С.И. Самыгин и др./, издательство Феникс, 2019 г.;

учебника «Психология» Дубровиной И.В. (2002);

Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие

для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – Ч. 1 Основы психологии: 10 кл.– 224 с.; Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2001 – Ч. 2 Психология общения: 11 кл. – 192 с.

Срок реализации рабочей учебной программы – 1 год.

В 11 классе – 33 учебных часа

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 принятые решения. 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.

Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этими важными задачами. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом.

Целью преподавания данного курса в школе является:

- Формирование у школьников адекватного представления о предмете, методах и задачах психологии, ее основных категориях, месте среди других наук о человеке.

Задачи курса:

- Сформировать у учащихся представление о природе психики человека;
- сформировать представление о том, как происходит осознание человеком окружающего мира и самого себя;
- научить давать психологическую характеристику личности, ее направленности, темперамента, характера, способностей;
- научить объяснять собственные психические процессы, свойства, состояния;
- научить пользоваться простейшими приемами их психической саморегуляции;
- научить осознавать особенности взаимодействия людей в процессе общения и совместной деятельности; овладеть приемами, повышающими эффективность общения;
- развить практические умения, обеспечивающие творчество и инициативу в различных видах деятельности, формирование общих представлений учащихся о психологии как науке.

Общая характеристика учебного предмета.

Преподавание «Основ психологии» предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для подростков и юношества в силу возрастных особенностей развития. Программа курса охватывает все

основные разделы общей психологии. Используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярные источники совершена попытка систематизировать обширный литературный материал в целостную логически завершенную систему психологических знаний, адаптированный для восприятия подросткового и раннего юношеского возраста.

В программе «Основы психологии», кроме традиционных разделов общей психологии, выделены специальные темы: «Самосознание», «Я-концепция», которые имеют прямое отношение к формированию личности старшеклассника, развитию самопонимания, выработке собственной жизненной позиции. Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства.

Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Еженедельные уроки «Основы психологии» позволяют учащимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.

Основные формы и методы обучения: теоретические занятия; практические занятия; проблемные ситуации; обсуждение проблемных ситуаций по принципу психотерапевтических групп, психологический и поведенческий тренинг.

Отличительной чертой данного курса является то, что вся работа с учащимися, как теоретическая, так и практическая направлена на формирование творческой мысли, мышления, воображения, то есть работа опирается на кругозор детей и их жизненный опыт. Поэтому основными формами организации учебного процесса являются не только занятия разных типов, включая нестандартные, но и самостоятельная работа детей. Особое внимание уделяется практико – ориентированному обучению – психодиагностическим занятиям, которые предназначаются для изучения школьниками своих психологических особенностей, освоения элементарных методов практического психологического воздействия.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые личностные результаты освоения курса «Психология»

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества,

потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поли-культурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- 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;

- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Личностные результаты

Личностными результатами освоения рабочей программы являются:

- ✓ сформированность представлений о психологии как о науке, изучающей поведение и внутренние психические процессы человека, о психологических взаимосвязях, которые устанавливаются между людьми в процессе их взаимодействия.
- ✓ овладение закономерностями, психологическими факторами и механизмами общения и взаимодействия людей при совместной деятельности.
- ✓ воспитание средствами психологии культуры личности, понимания значимости психологии для формирования особенностей личности в различных общностях людей.
- ✓ 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;
- ✓ готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- ✓ готовность к коллективной работе, сотрудничеству со сверстниками в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- ✓ знание своих индивидуальных психологических особенностей, эффективное их использование в учебной и коммуникативной деятельности;
- ✓ мотивация к самопознанию, саморазвитию, узнаванию других и сотрудничеству;

✓ сформированность адекватной самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении и общении;

Метапредметные результаты освоения курса «Психология» представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

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 развернутый 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 разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со 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 выпускниками средней школы содержания программы по курсу «Основы психологии»:

Выпускник научится:

- объяснять сущность новых понятий: психология, психика, познавательные процессы, психические состояния и их регуляция; стороны, существующие в общении и определять функции, которые они выполняют.
- определять, что изучает психология;
- анализировать познавательные процессы (ощущения, представления, внимание, память, мышление, речь, воображение, воля, эмоции);
- описывать адаптивные и функциональные состояния человека и их влияние на различные виды человеческой деятельности;
- характеризовать процессы эмоционального стресса и регуляции эмоциональных состояний
 - анализировать характерные особенности четырех типов темперамента. Раскрывать особенности каждого из типов темперамента.
 - анализировать роль общения в психическом развитии человека.
 - отличать невербальное общение от вербального и приемы невербальной коммуникации
 - выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
 - приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
 - получать информацию о характере и состоянии человека наблюдая за его жестами, позой, мимикой и походкой.
 - выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
 - применять практические методики для определения качественных характеристик личности.
 - демонстрировать свои чувства и эмоции.
 - определять свою доминирующую позицию при общении с разными людьми.
 - определять виды неконструктивного общения;
 - распознавать манипулирование и противостоять ему;

- анализировать, как механизмы межличностного восприятия могут стать причинами трудности в общении;
- ориентироваться в многообразных проявлениях психологических защит;
- определять психологические феномены, препятствующие эффективному общению;
- понимать правила конструктивного общения и приемы управления своими эмоциями;
- анализировать свое и чужое умение слушать;
- пользоваться техниками активного слушания;
- использовать приемы расположения к себе собеседника;
- определять функции и конструкции комплиментов;
- использовать навыки эффективной самопрезентации;
- определять стили разрешения конфликтов;
- использовать принципы управления конфликтами;
- анализировать роль эмоций в динамике конфликта;
- решать конфликтные ситуации;
- определять факторы, влияющие на стабильность брака и некоторые методы конструктивного разрешения семейных конфликтов;
- характеризовать функции семьи, типы неправильного воспитания;
- анализировать развитие и формирование коллектива;
- противостоять давлению сверстников, уметь сказать: «Нет»;
- анализировать социально- психологические особенности взаимодействия людей в малой группе;
- ориентироваться в особенностях публичного выступления;
- применять техники регуляции эмоциональных состояний в период подготовки и сдачи экзаменов
- 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.

Выпускник получит возможность научиться:

- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений;
- применять знания о психических процессах и об адаптивных возможностях организма для достижения успешности в обучении и в жизни;
- владеть способами взаимодействия личности и социума; приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний;
- владеть навыками эффективного общения, приемами самопознания и саморегуляции;
- проводить самодиагностику познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определять свои способности;
- преодолевать барьеры в общении;

- применять техники для развития психических процессов, позитивного мышления и регуляции эмоциональных состояний, развития коммуникативных способностей;
- развить собственные способы эффективной коммуникации;
- развить навыки эмпатического слушания;
- углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля поведения в конфликте;
- развить навыки творческого разрешения конфликтных ситуаций;
- определить свои ролевые ожидания и притязания в браке;
- повысить уровень культуры в сфере интимных отношений;
- отстаивать свою позицию в группе.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

11 класс

Содержание данной части в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке навыков конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Конфликтология» рассматриваются типы конфликтных ситуаций, этапы развития конфликта. Изучаются

Раздел «Структура, функции и средства общения»

Общение. Структура и средства общения.

Психологическая характеристика общения. Психологические и социальные функции общения. Уровни общения. Структура общения. Средства общения.

Невербальные средства общения.

Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка.

Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации.

Жесты. Мимика.

Речевые средства общения.

Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

Итоговая работа по первой части раздела «Структура, функции и средства общения».

Самостоятельная работа.

Позиции в общении.

Различные состояния «Я». Эго - состояние «Родитель», Эго - состояние «Взрослый», Эго – состояние «Ребёнок», Схема Томаса А. Хариса.

Стили общения.

Виды общения. Этикет.

Манипулирование.

Что такое манипулирование? Причины манипулирования? Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте. Что может противопоставить манипулированию.

Раздел «Условия и технологии эффективной коммуникации»

Механизмы и межличностное восприятие. Роль первого впечатления. «Эффект ореола».

Ошибки превосходства, Ошибки привлекательности. Фактор отношения к нам.

Каузальная атрибуция. Установка.

Психологические защиты.

Что такое «психологические защиты». Вытеснение. Проекция (или перенос). Замещение.

Отрицание. Рационализация. Регрессия. Сублимация.

Барьеры в общении.

Что мешает полноценному общению. Наиболее распространенные барьеры общения.

Стереотипизация. Препятствия, мешающие.

Конструктивное общение. Контроль эмоций.

Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств.

Активное и пассивное слушание.

Процесс слушания. Задачи решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

Приёмы расположения к себе. Самопрезентация.

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Раздел «Конструктивное преодоление конфликтов»

Конфликт. Стили разрешения конфликтов.

Что такое конфликт. Основные стили разрешения конфликтов.

Управление конфликтом.

Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Раздел «Психология семейных отношений».

Психологические аспекты семейных отношений Любовь. Экология любви. Семейные отношения. Психологическая составляющая.

Функции семьи. Стили семейного воспитания

Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско – родительские отношения. Типы негармоничного (неправильного) воспитания.

Раздел «Психология малых групп и коллективов»

Коллектив и личность.

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Лидерство.

Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Социально- психологические особенности взаимодействия людей в малой группе.

Комформизм.

Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент

С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности.

Развитие навыков уверенного отказа.

Почему не удастся сказать «нет»? Право на отказ, Приемы противостояния давлению. Деловая беседа

Психологические особенности публичного выступления

Экзамен. Психологические аспекты.

Рефлексия курса. Подведение итогов

№	Название темы	Кол-во часов
1.	Вводное занятие. Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека.	1
Раздел «Структура, функции и средства общения».		7
2.	Общение. Структура общения.	1
3.	Невербальные средства общения.	1
4.	Невербальные средства общения.	
5.	Речевые средства общения.	1
6.	Позиции в общении	1
7.	Стили общения	1
8.	Манипулирование.	1
9.	Как противостоять манипуляции	1
Раздел «Условия и технологии эффективной коммуникации»		9
10.	Механизмы и межличностное восприятие.	1
11.	Психологические защиты.	1
12.	Барьеры в общении.	1
13.	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	1
14.	Конструктивное общение. Контроль эмоций (продолж)	1
15.	Контрольная работа за 1 полугодие	1
16.	Активное и пассивное слушание	1
17.	Приёмы расположения к себе.	1
18.	Самопрезентация.	1
Раздел «Конструктивное преодоление конфликтов».		4
19.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1
20.	Управление конфликтом. Сотрудничество	1
21.	Управление конфликтом. Умение вести переговоры	1
22.	Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций	1
Раздел «Психология семейных отношений».		4
23..	Любовь. Экология любви.	1
24.	Психологические аспекты семейных отношений	
25.	Функции семьи. Стили семейного воспитания.	1
Раздел «Психология малых групп и коллективов».		8
26.	Коллектив и личность.	1
27.	Лидерство.	1
28.	Социально- психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Комформизм.	1
29.	Развитие навыков уверенного отказа.	1
30.	Деловая беседа	1
31.	Психологические особенности публичного выступления	1
32.	Экзамен. Психологические аспекты	1
33.	Итоговая работа	1
	Итого:	33 часа

11 класс

№	Название раздела (темы) программы	Количество часов	Практическая часть (<u>количество часов</u>)	Содержательные единицы программы	Планируемые результаты	Формы работы
1	ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ «Психология общения»	1		1. Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека.	<p>Личностные универсальные учебные действия - сформированность представлений о психологии как о науке, изучающей общение; Ученик получит возможность научиться: – готовности к самообразованию и самовоспитанию путем обращения к жизненному опыту, повышению позитивной мотивации к урокам психологии;</p> <p>Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится: - организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;</p> <p>Ученик получит возможность научиться: - ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;</p> <p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится: - искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе,</p>	Лекция

					<p>осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом. - ставить проблему, аргументировать её актуальность; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств; <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; - вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию; <p>Предметные</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять, что изучает психология общения; - анализировать роль общения в психическом развитии человека. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - обосновывать собственную 	
--	--	--	--	--	--	--

					позицию при анализе социально-психологических явлений;	
2	«Структура, функции и средства общения».	8	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Общение. Структура общения. 2. Невербальные средства общения. 3. Невербальные средства общения. 4. Речевые средства общения. 5. Позиции в общении 6. Стили общения 7. Манипулирование. 8. Как противостоять манипуляции 	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - знание своих индивидуальных психологических особенностей, эффективное их использование в учебной и коммуникативной деятельности; - готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности; <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Познавательные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p>	<p>Лекция, практикум/ коллективная, групповая</p> <p>Проблемный, тренинг</p> <p>Дискуссия / коллективная, групповая</p>

Ученик научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Предметные

Ученик научится:

- анализировать стороны, существующие в общении и определять функции, которые они выполняют.
- отличать невербальное общение от вербального и приемы невербальной коммуникации;
- получать информацию о характере и состоянии человека наблюдая за его жестами, позой, мимикой и походкой.
- демонстрировать свои чувства и эмоции.
- анализировать, какую позицию занимает собеседник при общении;
- определять свою доминирующую позицию при общении с разными людьми.
- определять виды неконструктивного общения;

					<p>- распознавать манипулирование и противостоять ему;</p> <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять техники для развития процессов общения; - понимать интонации собеседника 	
3.	«Условия и технологии эффективной коммуникации»	9	9	<ol style="list-style-type: none"> 1. Механизмы и межличностное восприятие. 2. Психологические защиты. 3. Барьеры в общении. 4. Конструктивное общение. Контроль эмоций. 5. Конструктивное общение. Контроль эмоций (продолж) 6. Активное и пассивное слушание 7. Приёмы расположения к себе. 8. Самопрезентация. 9. Самопрезентация. 	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность к коллективной работе, сотрудничеству со сверстниками в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; - овладение закономерностями, психологическими факторами и механизмами общения и взаимодействия людей при совместной деятельности <p>Метапредметные результаты</p> <p>Регулятивные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели; - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. <p>Познавательные универсальные</p>	<p>Практикум / индивидуальная работа</p> <p>Проблемный, Тренинг</p> <p>Лекция/ коллективная, индивидуальная работа</p> <p>Диагностические процедуры</p> <p>Сюжетные, ролевые упражнения</p> <p>Эвристическая беседа</p>

учебные действия

Ученик научится:

- 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;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Ученик научится:

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

Предметные

Ученик научится:

- понимать механизмы межличностного восприятия;
- анализировать, как механизмы межличностного восприятия могут стать причинами трудности в общении;
- ориентироваться в многообразных проявлениях психологических защит.
- определять психологические феномены, препятствующие эффективному общению;

					<ul style="list-style-type: none"> - понимать правила конструктивного общения и приемы управления своими эмоциями; - анализировать свое и чужое умение слушать; - пользоваться техниками активного слушания; - использовать приемы расположения к себе собеседника; - определять функции и конструкции комплиментов; - использовать навыки эффективной самопрезентации <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - применять техники для развития коммуникативных способностей; - преодолевать барьеры в общении; - развить собственные способы эффективной коммуникации; - развить навыки эмпатического слушания. 	
4.	«Конструктивное преодоление конфликтов».	4	4	<p>1. Конфликт. Стили разрешения конфликтов.</p> <p>2. Управление конфликтом. Сотрудничество</p> <p>3. Управление конфликтом. Умение вести переговоры</p> <p>4. Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций</p>	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - воспитание средствами психологии культуры личности, понимания значимости психологии для формирования особенностей личности в различных общностях людей; - знание своих индивидуальных психологических особенностей, эффективное их использование в учебной и коммуникативной деятельности; 	<p>Практикум, дискуссия, Тренинговые упражнения/ групповая, индивидуальная работа Моделирование и анализ проблемной ситуации Диагностические процедуры Сюжетные, ролевые</p>

					<ul style="list-style-type: none"> - мотивация к самопознанию, саморазвитию, узнаванию других и сотрудничеству; - сформированность адекватной самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении и общении; <p>Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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; <p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 	упражнения
--	--	--	--	--	---	------------

					<p>собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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. <p>Предметные</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять стили разрешения конфликтов; - использовать принципы управления конфликтами, - анализировать роль эмоций в динамике конфликта; 	
--	--	--	--	--	---	--

					<p>- решать конфликтные ситуации; Ученик получит возможность научиться: - углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля поведения в конфликте; - развить навыки творческого разрешения конфликтных ситуаций -</p>	
5.	«Психология семейных отношений».	3	3	<p>1. Любовь. Экология любви. 2. Психологические аспекты семейных отношений 3. Функции семьи. Стили семейного воспитания.</p>	<p>Планируемые результаты Личностные универсальные учебные действия - 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; Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится: - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится: - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов</p>	<p>Лекция, практикум/ коллективная, индивидуальная работа Сюжетные упражнения Диагностические процедуры</p>

					<p>действия;</p> <p>Коммуникативные универсальные учебные действия</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); <p>Предметные</p> <p>Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определять факторы влияющие на стабильность брака и некоторые методы конструктивного разрешения семейных конфликтов; - характеризовать функции семьи, типы неправильного воспитания <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определить свои ролевые ожидания и притязания в браке; - повысить уровень культуры в сфере интимных отношений. 	
6.	«Психология малых групп и коллективов».	8	8	<ol style="list-style-type: none"> 1. Коллектив и личность. 2. Лидерство. 3. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Комформизм. 4. Развитие навыков уверенного отказа. 5. Деловая беседа 6. Психологические особенности публичного 	<p>Планируемые результаты</p> <p>Личностные универсальные учебные действия</p> <ul style="list-style-type: none"> - готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной 	<p>Лекция, практикум, /групповая, индивидуальная</p> <p>Моделирование и анализ проблемной ситуации</p> <p>Диагностические процедуры</p> <p>Тренинговые упражнения</p>

				<p>выступления 7.Экзамен. Психологические аспекты 8. Заключительный урок</p>	<p>деятельности; Метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью. <p>Познавательные универсальные учебные действия Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия; <p>Коммуникативные универсальные учебные действия Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.); <p>Предметные Ученик научится:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать развитие и формирование коллектива; - определять типы лидеров, стили управления; - противостоять давлению сверстников, умению сказать «Нет»; - анализировать социально-психологические особенности 	
--	--	--	--	--	--	--

					<p>взаимодействия людей в малой группе.</p> <ul style="list-style-type: none"> - ориентироваться в особенностях публичного выступления; - применять техники регуляции эмоциональных состояний в период подготовки и сдачи экзаменов. <p>Ученик получит возможность научиться:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отстаивать позицию в группе. - брать ответственность за свое поведение; 	
	Итого:	33	32			

Календарно-тематическое планирование элективного курса «Общая психология» 11класс.

№	Тема занятия	Контроль	Дата (план)	Дата (по факту)
1.	Вводное занятие. Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека.		06.09.2023	
2.	Общение. Структура общения.	Тест	13.09.2023	
3.	Невербальные средства общения.		20.09.2023	
4.	Невербальные средства общения.		27.09. 2023	
5.	Речевые средства общения.		04.10.2023	
6.	Позиции в общении		11.10.2023	
7.	Стили общения	Тест	18.10.2023	
8.	Манипулирование.		25.10.2023	
9.	Как противостоять манипуляции		08.11.2023	
10.	Механизмы межличностного восприятия.		15.11.2023	
11.	Психологические защиты.		22.11.2023	
12.	Барьеры в общении.		29.11.2022	
13.	Конструктивное общение. Контроль эмоций.		06.12.2023	
14.	Конструктивное общение. Контроль эмоций (продолж)		13.12.2023	
15.	Активное и пассивное слушание		20.12.2023	
16.	Приёмы расположения к себе.		27.12.2023	
17.	Самопрезентация.		10.01.2024	
18.	Самопрезентация.		17.01.2024	
19.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	Тест	24.01.2024	
20.	Управление конфликтом. Сотрудничество		31.01.2024	
21.	Управление конфликтом. Умение вести переговоры		07.02.2024	
22.	Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций	Тест	14.02.2024	

23.	Любовь. Экология любви.		28.02.2024	
24.	Психологические аспекты семейных отношений		06.03.2024	
25.	Функции семьи. Стили семейного воспитания.		13.03.2024	
26.	Коллектив и личность.		20.03.2024	
27.	Лидерство.		03.04.2024	
28.	Социально- психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Комформизм.		10.04.2024	
29.	Развитие навыков уверенного отказа.		17.04.2024	
30.	Деловая беседа		24.04.2024	
31.	Психологические особенности публичного выступления		08.05.2024	
32.	Экзамен. Психологические аспекты	Тест	15.05.2024	
33.	Итоговое занятие		22.05.2024	
ИТОГО: 33 часа				

СПИСОК ЛИТЕРАТУРА

Основная

Для педагога:

- Белановская, О.В. Психология личности: Учебное пособие / О.В.Белановская; науч. ред. Ю.Н.Карандашев, Т.В.Сенько. – Мн.: БГПУ им. М.Танка. 2013.-226с.
- ✓ Еникеев, М.И. Общая и социальная психология: учебник для вузов / М.И.Еникеев. – М.: Издательская группа НОРМА-ИНФРА*М, 2015.- 624с.
- Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2013 г. – 434с.
- Рогов, Е.И. Психология человека / Е.И.Рогов. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2016.–320с.
- Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие: Пер. с нем.: В 4-х томах / К.Фопель. – М.: Генезис, 2014.

Для обучающихся:

- Алиева, М.А., Я сам строю свою жизнь. / М.А.Алиева, Т.В.Гришанович, Л.В.Лобанова и др.: под ред. Е.Г.Трошихиной. – СПб.: Речь, 2014. – 276 с.
- А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. Психология. Учебное пособие. 2017- 342с.
- ✓ Общая психология в семи томах по ред. Б. С. Братуся, Том 2, А. Н. Гусев «Ощущение и восприятие». 2008 – 245с.
- ✓ Сизанов, А.Н. Познай себя: Тесты, задания, тренинги, консультации / А.Н.Сизанов. – Мн.: Польша, 2001. – 592 с.
- Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л.Сиротюк. – М.: ТЦ Сфера, 2013.- 288с.

Дополнительная:

- Джонсон, Д.У. Тренинг общения и развития / Д.У.Джонсон. – М.: Издательская группа «Прогресс», 2015. – 248с.
- Дерманова, И.Б. Психологический практикум. Межличностные отношения: методические рекомендации / И.Б.Дерманова, Е.В.Сидоренко. – СПб.: Издательство «Речь», 2016.40с.
- Колмогорова, Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: практ. пособие для шк. психологов / Л.С.Колмогорова. – Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2015. – 360с.

- Коломинский, Я.Л. Человек: психология; кн. для учащихся ст. классов / Я.Л.Коломинский. – 2-е изд., доп. – М: Просвещение, 2016. – 223с.
- Колмогорова, Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: практ. пособие для шк. психологов / Л.С.Колмогорова. – Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002. – 360с.
- Коломинский, Я.Л. Человек: психология; кн. для учащихся ст. классов / Я.Л.Коломинский. – 2-е изд., доп. – М: Просвещение, 2014. – 223с.

