

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя общеобразовательная школа № 10

«Образовательный центр ЛИК» городского округа Отрадный Самарской области

ПРИНЯТО

на заседании ШМО учителей предметов
естественнонаучного цикла
Протокол №1
от «26» июля 2022г.

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 140/о
от «29» июля 2022



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«Введение в психологию»

10-11 классы

Уровень образования: среднее общее

Составитель: Крылова С.А.

г. Отрадный 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Введение в психологию» разработана в соответствии с нормативными документами и в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе авторской программы («Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых).

Преподавание курса психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. 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 своего государства. 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. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности. Учащиеся знакомятся с основными областями применения психологических знаний, получают представление о различных аспектах психологической культуры как части общей культуры и ее роли в повседневной жизни человека.

К достоинствам данной программы относятся ее соответствие модели сопровождения психического развития ребенка, целям воспитания личности, четкие концептуально-методологические ориентиры, в основе которых лежат гуманитарная парадигма, личностно-ориентированный и деятельностный подходы в образовании, адаптированность к условиям массовой школы. Концентрический подход к структурированию содержания курса дает возможность использовать программу, как в полном объеме, так и автономно, согласно отдельным разделам программы. Учитывая, что в настоящее время имеется большое количество научно-методических разработок и рекомендации по курсам практической психологии, пользователи программы могут обеспечить ее содержательное наполнение и творчески реализовать в практической деятельности.

Цель курса - это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Задачи курса:

- повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни;

- формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;

- развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;

- формирование гибкости, как качества личности;

- развитие у учащихся готовности выбирать вариант своего профессионального будущего.

Количество учебных часов:

На изучение курса «Введение в психологию» в 10-11 классах отводится 68 часов учебного времени, в том числе: в 10 классе – 34 учебных часа, в 11 классе – 34 учебных часа.

Срок реализации рабочей учебной программы – 2 года.

Объектом учебной деятельности при изучении курса «Введение в психологию» в школе является психологическая реальность. **Предметом** учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

10 класс (34 часа)

Введение в психологию - 4ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам. Мотивация учащихся на самопознание и на процесс осмысления.

Психика и мозг. Представления о функционировании психики человека, особенности функционирования правого и левого полушария, специализация полушарий.

Юность – пора самоопределения - 4 ч.

3 Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии. Представления о возрастных периодах развития

жизни. Особенности личностного развития каждого возрастного этапа онтогенеза. Сформировать представления о влиянии среды и наследственности на развитие человека.

Понятия «юность, ведущая деятельность, новообразование, возрастной кризис». Особенности юношеского возраста. Новообразования и ведущая деятельность юношеского возраста. Роль кризиса юности.

Самоопределение как новообразование юношеского возраста. Сущность самоопределения и ее влияние на жизнь человека. Самоопределение и профессиональная деятельность.

Понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения. Жизненные ценности, влияющие на формирование самоопределения. Ценности юношеского возраста. Смысл жизни.

Психические процессы - 11ч.

Виды психических процессов. Ощущения. Восприятия. Представление. Общее место и роль познавательных психических процессов в жизни человека. Общее понятие об ощущении. Ощущение как чувственное отображение отдельных свойств предметов. Физиологические механизмы ощущения. Понятие об анализаторах. Виды ощущений. Основные свойства и характеристики ощущений. Характеристика основных видов ощущений. Общая характеристика восприятия. Понятие о восприятии. Взаимосвязь ощущения и восприятия. Восприятие как целостное отражение предметов. Основные свойства и виды восприятия. Соотношение объекта и фона. Условия выделения предмета из фона. Легкость выделения предмета из фона. Взаимоотношение целого и части в восприятии. Восприятие пространства. Восприятие движения и времени. Определение представления и его основные характеристики. Представление как психический процесс отражения предметов или явлений, не воспринимаемых в данный момент. Виды представлений. Характеристики отдельных видов представлений.

Память. Определение и общая характеристика памяти. Память как психический процесс. Основные механизмы памяти: запечатление, сохранение, узнавание и воспроизведение. Основные виды памяти. Классификация отдельных видов памяти: по характеру психической активности, по характеру целей деятельности, по продолжительности закрепления и сохранения материала. Закон забывания Эббингауза. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие. Особенности развития памяти в школьные годы.

Воображение. 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.

Мышление и речь. Основные характеристики мышления. Взаимосвязь мышления и речи. Процесс выражения мысли словами по Л. С. Выготскому. Классификация мышления: теоретическое, практическое. Особенности основных типов мышления - понятийного, образного, наглядно-образного, наглядно-действенного. Умозаключение как высшая форма мышления. Понятие об интеллекте. Основные виды умственных операций. Развитие мышления.

Внимание. Понятие о внимании. Внимание как психический феномен. Основные характеристики внимания. Внимание и сознание. Основные свойства внимания. Методы изучения устойчивости, концентрации и распределения внимания. Переключаемость и объем внимания. Отвлекаемость и ее физиологические основы. Развитие внимания.

Воля. Общая характеристика волевых действий. Воля как процесс сознательного регулирования поведения. Произвольные и

непроизвольные 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.

Заключительное занятие по теме: «Психические процессы». Тестовая работа.

Промежуточная аттестация в форме проекта – 1ч.

Психические состояния и их регуляция – 7ч.

Адаптация человека и функциональное состояние организма. Понятие об адаптации человека. Особенности взаимодействия человека с окружающей средой. Понятие гомеостаза. Определение адаптации. Уровни адаптации: физиологический, психический, социальный. Общее представление о функциональном состоянии организма. Понятие психического состояния. Характеристика состояний организма и психики. Типичные функциональные состояния. Сон. Стресс и его стадии. Типология стресса. Общие черты психического стресса.

Эмоциональный стресс и регуляция эмоциональных состояний. Понятие об эмоциональном стрессе. Стресс как неспецифическая реакция организма. Основные стадии стресса по Г. Селье. Классификация психического стресса. Условия возникновения информационного стресса. Особенности проявления эмоционального стресса. Классификация тревоги. Индивидуальные особенности и проявления стресса. Регуляция эмоциональных состояний. Функции психологической защиты и классификация видов психологической защиты. Роль фрустрации в формировании стрессовых состояний. Потребности и их роль в развитии стресса.

Эмоциональный интеллект. Приемы развития навыка позитивного мышления. «Поглаживание», «укол» - различные способы эмоционального общения. Виды эмоционального «поглаживания»: поддакивание, комплимент, похвала, содружество и т.д. Виды эмоциональных «уколов»: демонстрирование безразличия, холодности, пренебрежения, насмешливые высказывания, высокомерные высказывания и т.д. Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования на уколы. Позитивный образ мышления: суть и упражнения для развития.

Представления о понятии аддиктивное поведение, анализ стадий формирования зависимого поведения. Формирование установки на необходимость здорового образа жизни.

Личность -5 ч.

Представления о психологии личности, путях формирования личности. Рассмотреть основные теории личности в психологии. Понятия «Личность, теории личности, психоаналитическая теория, бессознательное, сознательное, бихевиоризм, стимул, реакция, социальное научение». Гуманистическая теория личности (А. Маслоу). Понимание особенностей гуманистической теории личности. Представления об иерархии потребностей.

Представления об эмоциональной сфере. Формирование важности Эмоциональная сфера, эмоции, чувства, аффект, настроение эмоциональной регуляции жизнедеятельности. Навыки идентификации эмоционального состояния.

Понятие любовь, представление о различных видах любви. Ответственность к чувствам других людей. Представление о деструктивных

тенденциях.

Понятие дружба, развитие навыков конструктивного поведения в дружеских отношениях.

Деловая игра «Море эмоций». Разыгрывание сюжетов по отработке понятий пройденной главы «Личность». Обобщение знаний - 2 часа

Годовая тестовая работа. Анализ годовой тестовой работы.

11 класс (34 часа)

Введение - 1ч.

Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам эффективного общения, самопознания, эмоциональной и волевой саморегуляции и выбора профессии. Мотивация учащихся на самопознание, на процесс осмысления выбора профессии. Проведение начальной диагностики.

Познавательные процессы - 6ч.

Виды познавательных процессов. Внимание, виды внимания.

Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта.

Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.

Определение памяти. Характеристика процессов и видов памяти. Мнемотехника. Практикум: особенности моей памяти. Мышление. Мыслительные операции.

Мышление и его характеристика. Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект Интеллект. Коэффициент интеллекта.

Практикум: Исследование интеллекта по методике Айзенка. Творческие способности

Психологические составляющие творческой деятельности. Творческие процессы и способности, их роль в жизни, обучении, самообразовании и самоопределении.

Заключительное занятие по теме: «Познавательные процессы». Тестовая работа.

Психология личности - 5ч.

Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности.

Структура личности. Образ «Я», самооценка, уровень притязаний личности.

Темперамент. Типы темперамента.

Понятие «темперамент». Теория Гиппократов. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия. Практическая работа: определение темперамента.

6 Характер. Акцентуации характера.

Понятие «характер» и изучение характерологических особенностей личности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей. Диагностика акцентуаций характера.

Самосознание. Понятие «Я-концепция».

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я». Проективные методики как средство самопознания. Понятие «защитные механизмы». Проведение методики «Несуществующее животное». Методы самовоспитания. Практические упражнения: «Мои достоинства» или «Комплимент», «Самореклама», «Брачный договор» и т.д.

Заключительное занятие по теме: «Психология личности». Зачет.

Психология общения - 9ч.

Общение. Структура и средства общения.

Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции общения (функция эмоционального общения, функция побуждения, функция информирования). Практические упражнения: «Общительный ли я?», «Зеркало», «Эстафетная палочка».

Общение и конфликт.

Основные стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, актуализирующий, духовный). Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость).

Практическое занятие по теме: «Общение и конфликт». Медиация.

Понятие медиация. Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества. Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).

Вербальные и невербальные средства общения.

Работа с «психологическим атласом проявлений человеческого тела». Что «говорят» позы и жесты собеседника.

Открытые и закрытые позы. Практические упражнения на «чтение» языка жестов.

Техники эффективного общения.

Основной порядок выслушивания (ОПВ). Открытые, закрытые вопросы. Техники эффективного общения: самораскрытие, отражение чувств, отражение значения, фокусировка, пересказ, поддержка, обратная связь, резюме. Практические упражнения на отработку техник эффективного общения.

Каналы получения и переработки информации

Каналы получения и переработки информации. Различия каналов получения и переработки информации. Аудиалы, визуалы, кинестетики (сенсорная типология). Необходимость учета ведущих каналов при общении, обучении. Практические упражнения на определение собственного ведущего канала получения и переработки информации.

Виды общения. Межличностное пространство. Этикет.

Дистанции при общении: интимная, личная, социальная (общественная), формальная, публичная (открытая). Значение правильного выбора дистанции для эффективного общения. Влияние культуры разных народов на выбор дистанции при общении. Практические упражнения на

определение своей наиболее «удобной» дистанции при общении.

Барьеры в общении. Приемы расположения к себе.

Определение личных качеств, важных для общения. Мини - сочинение «Я и общение». Практические упражнения: «Список качеств», «Чемодан». В результате изучения темы учащиеся должны понимать психологические причины возникновения проблем во время коммуникации, условия и меры по их предупреждению.

Заключительное занятие по теме: «Психология общения». Тестовая работа. Эмоциональная и волевая саморегуляция - 8ч.

Эмоциональные состояния человека.

Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции.

Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».

Стресс. Определение «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса. Введение понятий «стресс», «дистресс», «фрустрация». Представление о их причинах, формах, особенностях фаз. Роль стресса и дистресса в самоопределении. Представление о посттравматическом стрессовом расстройстве.

Саморегуляция.

Понятие «фрустрация», причины фрустраций. Агрессия как компенсация фрустрационных переживаний. Психологическая защита от развития чувства униженности, озлобления и т.д. Практические упражнения: проигрывание фрустрационных ситуаций.

Занятие с элементами тренинга: «Как справиться со стрессом». Знакомство со способами преодоления негативных форм стресса. Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

Эмоциональное общение.

«Поглаживание», «укол» - различные способы эмоционального общения. Виды эмоционального «поглаживания»: поддакивание, комплимент, похвала, содружество и т.д. Виды эмоциональных «уколов»: демонстрирование безразличия, холодности, пренебрежения, насмешливые высказывания, высокомерные высказывания и т.д. Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования на уколы.

Воля. Волевая регуляция. Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - нецелеустремленность, решительность - нерешительность, смелость - трусость, выдержанность - невыдержанность, самообладание - отсутствие самообладания, упорство - отсутствие упорства и т.д.. Волевая саморегуляция (самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение, самовнушение и т.д.). Тест на определение силы воли. Практическое упражнение: мини-сочинение «Я и мои волевые качества».

Позитивное мышление. Приемы развития навыков позитивного мышления. Позитивный образ мышления: суть и упражнения для развития. Проработка приемов, как изменить мышление на позитивное, избавиться от негативных мыслей и побороть неуверенность в себе.

Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая регуляция». Сочинение на тему «Роль эмоций и чувств в моей жизни».

Профессиональный успех - 5ч.

8 Стратегия профессионального выбора.

Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности. Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?». Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий. Практические упражнения: «Моды».

Практическое занятие «Я выбираю профессию».

Интересы, склонности, способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание. Практическая работа: определение интересов и склонностей личности.

Составление резюме. Собеседование. Формирование навыков самопрезентации. Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу с целью повышения уровня готовности к подобным собеседованиям. Выработать основные правила успешного прохождения собеседования.

Упражнения на саморегуляцию.

Обобщение знаний: «Я в профессии».

Итоговая тестовая работа по курсу -1ч.

Требования к уровню подготовки учащихся

В ходе изучения курса психологии в 10 классе учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое психология
- Отличие житейской и научной психологии
- Основные отрасли современной психологии
- Что такое познавательные процессы: память, внимание, мышление
- Что такое личность, индивид, индивидуальность
- Структура личности
- Что такое мотив, мотивация, саморегуляция
- Психоаналитическая теория, бихевиоризм
- Что такое темперамент, характер
- Что такое эмоции и чувства
- Основные характеристики чувств
- Различие между любовью и влюбленностью
- Что такое дружба
- Особенности юношеской дружбы

В ходе изучения курса психологии в 11 классе учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое психологическая культура личности и проявление ее в общении и отношениях;
- Что такое общение
- Что такое невербальное и речевое общение
- Какие существуют позиции и стили общения
- Что такое межличностное восприятие
- Какие существуют феномены межличностного восприятия
- Что такое конструктивное общение
- Что такое конфликт
- Какие существуют стили поведения в конфликте
- Принципы правления конфликтом
- Кто такой лидер. Какие бывают типы лидерства
- Что такое деловое общение

Уровень понимания, а следовательно и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, и от того личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

Ожидаемые, планируемые результаты

Предметные результаты:

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

Личностные результаты:

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты:

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

5. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих. Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетаний:

методы обучения: *словесные методы, 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:

•11 **активные групповые методы социального тренинга:**

- а) дискуссионные методы (обсуждение конфликтов, анализ ситуации морального выбора); б) игровые методы – дидактические (поведенческое научение, интонационно-речевой и видеотренинг) и творческие игры (игровая психотерапия, психодраматическая коррекция, трансактивный метод осознания коммуникативного поведения);
- в) сензитивный тренинг (тренировка самопонимания, межличностной чувствительности и эмпатии);
- **метод творческого самовыражения** (через литературное, научное, художественное и др. виды творчества);
 - **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки);
 - **метод экспрессий**, а также **метод чтения вслух**, **метод интроспективного анализа**; **метод по развитию творческого самочувствия**; **рефлексивный тренинг**.

В процессе изучения курса используются следующие формы контроля: тестовый контроль, проверочные работы, проекты.

Применяются следующие способы обучения: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный, сюжетно-ролевые игры.

В качестве средств обучения используются: учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы.

В процессе обучения применяются следующие формы организации работы с учащимися: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

Содержание данной программы предполагает различные виды учебно-познавательной и практической деятельности, в том числе:

- подготовка устных сообщений (докладов, рефератов с объемом не более 10 печатных страниц) с использованием различных источников информации, в том числе – учебников по психологии, материалов лекций, практикумов по психологии, материалов периодической печати, информационных ресурсов интернет;
- практическая деятельность по исследованию и обработке материалов тестов, психологических методик, опросников;
- составление типологических схем классификаций, схем и комментариев к ним.

Учебно-познавательная деятельность обучающихся может быть индивидуальной и групповой. Содержание программы курса «Введение в

психологию» предлагает обучающимся следующие возможности самоопределения, как например, выбор:

- объектов изучения;
 - текущих форм и видов итоговой работы;
- тему и форму представления итоговой работы (реферат, исследование, тестирование, самоанализ)

МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО СОДЕРЖАНИЮ И ПРОВЕДЕНИЮ ЗАНЯТИЙ

В реализации основных целей и задач работы данного кружка важнейшую роль играют высокая мотивация обучающихся и вопросы методики преподавания курса. Главным аспектом методики изложения учебного материала является нацеленность на личность старшеклассника с её потребностями и интересами, индивидуально – психологическими и возрастными особенностями. Методической особенностью преподавания познавательного материала является проблемность обучения, которая достигается за счёт привлечения обучающихся к обсуждению неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера; предоставления им возможности высказать собственное мнение, получить опыт переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций. Проблемное обучение предполагает создание под руководством педагога дополнительного образования проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность обучающихся по их разрешению.

Учебный план программы элективного курса «ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ»

Цель: овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Адресат: подростки 10-11 классов

Срок реализации программы: 2 года

Режим занятий: 1 раз в неделю по 40 минут

10 класс

№	Разделы и темы	Количество часов
----------	-----------------------	-------------------------

		Всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Введение в психологию	4	3	1
2	Юность пора самоопределения	4	3,5	0,5
3	Психические процессы	11	10	1
4	Промежуточная аттестация в форме проекта	1	1	
5	Психические состояния и их регуляция	7	4	3
6	Личность	5	3	2
7	Годовая тестовая работа	1		1
8	Анализ годовой тестовой работы	1	1	
	Итого:	34	25,5	8,5

11 класс

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	теоретические занятия	практические занятия
1	Психология как наука о человеке	1	1	
2	Познавательные процессы	6	1,5	4,5
3	Психология личности	5	2,5	2,5
4	Психология общения	9	3,5	5,5
5	Эмоциональная и волевая саморегуляция	8	4	4
6	Профессиональный успех	4	1	3
7	Итоговая тестовая работа по курсу	1		1
	Итого:	34	13,5	20,5

**Учебно-тематический план
программы элективного курса
«ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ»
10 класс**

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	теоретические занятия	практические занятия
1	<i>Введение в психологию</i>	4	3	1
1.1	Психология как наука. История развития и отрасли психологии	2	2	
1.2	Психика и мозг. Межполушарная асимметрия.	2	1	1
2	<i>Юность пора самоопределения</i>	4	3,5	0,5
2.1	Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии	1	1	
2.2	Юношество. Возрастные особенности старшеклассника	1	1	
2.3	Психологическая готовность к самоопределению	1	1	
2.4	Ценностные ориентации	1	0,5	0,5
3	<i>Психические процессы</i>	11	10	1
3.1	Ощущение	1	1	
3.2	Восприятие	1	1	

3.3	Память	1	1	
3.4	Воображение	1	1	
3.5	Мышление и речь	2	2	
3.6	Внимание	1	1	
3.7	Воля	1	1	
3.8	Эмоции	1	1	
3.9	Креативность	1	1	
	Заключительное занятие по теме: Психические процессы». Тестовая работа	1		1
4	<i>Промежуточная аттестация в форме проекта</i>	1	1	
5	<i>Психические состояния и их регуляция</i>	7	4	3
5.1	Адаптация человека и функциональное состояние организма	2	1	1
5.2	Эмоциональный стресс и регуляция эмоциональных состояний	2	1	1
5.3	Эмоциональный интеллект. Приемы развития навыка позитивного мышления	2	1	1
5.4	Профилактика аддиктивного поведения	1	1	
6	<i>Личность</i>	5	3	2
6.1	Теория личности (З.Фрейд, А.Адлер, А. Маслоу, Бихевиоризм)	1	1	
6.2	Эмоции и чувства	1	0,5	0,5
6.3	Любовь. Экология любви	1	1	
6.4	Дружба	1	0,5	0,5
6.5	Деловая игра «Море эмоций»	1		1
7	<i>Годовая тестовая работа</i>	1		1
8	<i>Анализ годовой тестовой работы</i>	1	1	
	Итого:	34	25,5	8,5

11 класс

№	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	теоретические занятия	практические занятия
1	<i>Психология как наука о человеке</i>	1	1	
1.1	Понятие «психология». Предмет психологии, ее задачи и методы	1	1	
2	<i>Познавательные процессы</i>	6	1,5	4,5
2.1	Виды познавательных процессов. Внимание, виды внимания.	1	0,5	0,5
2.2	Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.	1	0,5	0,5
2.3	Мышление. Мыслительные операции.	1	0,5	0,5
2.4	Интеллект. Коэффициент интеллекта.	1		1
2.5	Творческие способности.	1		1
2.6	Заключительное занятие по теме: «Познавательные процессы». Тестовая работа.	1		1
3	<i>Психология личности</i>	5	2,5	2,5
3.1	Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.	1	1	
3.2	Темперамент. Типы темперамента.	1	0,5	0,5
3.3	Характер. Акцентуации характера.	1		1
3.4	Самосознание. Понятие «Я -концепция».	1	1	
3.5	Заключительное занятие по теме: «Психология личности». Зачет.	1		1
4	<i>Психология общения</i>	9	3,5	5,5
4.1	Общение. Структура и средства общения.	1	1	
4.2	Общение и конфликт.	1	1	
4.3	Практическое занятие по теме: «Общение и конфликт». Медиация.	1		1
4.4 ₁₇	Вербальные и невербальные средства общения.	1	1	

4.5	Техники эффективного общения.	1		1
	Каналы получения и переработки информации.	1		1
4.7	Виды общения. Межличностное пространство. Этикет.	1	0,5	0,5
4.8	Барьеры в общении. Приемы расположения к себе.	1		1
4.9	Заключительное занятие по теме: «Психология общения». Тестовая работа.	1		1
5	<i>Эмоциональная и волевая саморегуляция</i>	8	4	4
5.1	Эмоциональные состояния человека.	1	1	
5.2	Стресс. Определение «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса.	1	1	
5.3	Саморегуляция.	1	0,5	0,5
5.4	Занятие с элементами тренинга: «Как справиться со стрессом».	1		1
5.5	Эмоциональное общение.	1	0,5	0,5
5.6	Воля. Волевая регуляция.	1	1	
5.7	Позитивное мышление. Приемы развития навыков позитивного мышления.	1		1
5.8	Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая регуляция». Тестовая работа.	1		1
6	<i>Профессиональный успех</i>	4	1	3
6.1	Стратегия профессионального выбора.	1	1	
6.2	Практическое занятие «Я выбираю профессию».	1		1
6.3	Составление резюме. Собеседование.	1		1
6.4	Защита проектных работ по теме: «Я в профессии».	1		1
7	<i>Итоговая тестовая работа по курсу</i>	1		1
	Итого:	34	13,5	20,5