



Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 38
имени 28-ой стрелковой Невельской Краснознамённой дивизии»
(МАОУ «СОШ № 38»)
«Невельса Краснознамённой 28-өд стрелкөвөй дивизия нима 38 №-а шөр школа»
муниципальной асшөрлуна велөдан учреждение

РАССМОТРЕНО
на заседании
педагогического совета
Протокол № 2
от «31» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
Лад Л.П. Ладанова

СОГЛАСОВАНО
директор МАОУ «СОШ № 38»
Аверина Н.М. Аверина
Протокол № 2
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа элективного курса
«Основы психологии. Познай себя» (10 класс)
«Практическая психодиагностика» (11 класс)
Уровень образования – среднее общее образование
Срок реализации – 2 года

Составитель:
Ефимов Алексей Витальевич

г. Сыктывкар
2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии. Познай себя» (10 класс), «Практическая психодиагностика» (11 класс) МАОУ «СОШ № 38» на уровень среднего общего образования разработана для изучения на базовом уровне в соответствии с

- Приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования" (с изменениями и дополнениями от: 29 декабря 2014 г., 31 декабря 2015 г., 29 июня 2017 г., 24 сентября, 11 декабря 2020 г., 12 августа 2022 г.).

- с положением о рабочей программе учебного предмета (РПУП) МАОУ «СОШ №38» г. Сыктывкара (по ФГОС).

Элективный курс «Основы психологии. Познай себя» — для учащихся 10-х классов (34 часа) и «Практическая психодиагностика» — для 11-х классов (34 часа) (в соответствии со школьным учебным планом). В учебном плане на изучение курса отводится 1 час в неделю в 10 классе и 1 час в неделю в 11 классе, всего за два года обучения – 68 часов.

Основной целью преподавания элективного курса для учащихся 10-11 классов является изучение основ психологии и формирование психологической культуры учащихся. Изучение курса будет способствовать развитию социальной компетентности учащихся, раскрытию способностей, овладению навыками самоанализа, пониманию чувств и мотивов поведения людей; позитивному повседневному и деловому общению.

Программа курса охватывает основные разделы общей психологии. Используя данные современных психологических и научно-популярных сборников, теоретический материал адаптирован для восприятия подростков.

В структуру курса включены элементы психотренинга, ролевые игры, дискуссии, решение жизненных проблемных ситуаций, тестирование и само тестирование, обсуждение и анализ результатов.

Содержание курса будет способствовать развитию таких компонентов личности, как психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей. Изучение курса «Основы психологии. Познай себя» будет способствовать развитию умения строить свои отношения с окружающими, конструктивному повседневному и деловому общению – все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. В силу возрастных особенностей старшеклассников высок их интерес к

информации, способствующей социальной адаптации, профессиональной ориентации, самопомощи в ситуации кризиса. Содержание курса «Основы психологии. Познай себя» учитывает запросы старшеклассников, выявляемые в ходе изучения их интересов, и предполагает обогащение их социального опыта, развитие личностных качеств. Исходя из этого положений, определены цели и задачи курса.

Цель курса: создание условий, направленных на формирование психологической культуры обучающихся и их социализации в обществе.

Задачи курса:

- расширение знаний обучающихся о психологии как науке, о «самих себе» и способах получения этих знаний;
- ознакомление обучающихся с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- развитие познавательных процессов и умственных способностей обучающихся, готовности к выбору профессии;
- развитие у обучающихся личностного и профессионального самоопределения и нравственно-ценностных ориентиров в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- формирование конструктивной, социально-активной жизненной позиции молодого человека на основе развития его личностной стрессоустойчивости, ослабление влияния субъективных стресс-факторов, формирование эффективных индивидуальных поведенческих стилей в процессе переживания стресса;
- развивать у подростков навыки общения, осознания и выражения своих чувств, понимание и принятие чувств окружающих людей;
- активизировать механизмы самопознания и самовыражения;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
- развивать умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- развивать способность к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- развивать умения достигать поставленной цели

Метапредметные результаты:

- познакомить детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;

- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- обучение способам снятия напряжения;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию.

Предметные результаты:

- сформировать у подростков адекватную самооценку, снизить потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.

- сформировать способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.

- выработать позитивные жизненные цели и мотивацию к их достижению.
- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
- учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;

- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- развивать эмпатию, способность к принятию себя и другого человека.
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека.

Содержание элективного курса «Основы психологии. Познай себя» (10 класс)

Программа курса для 10 класса 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.

Введение в курс: Что изучает психология? Объект и предмет психологии. Общая психология: познавательные процессы. Структура интеллекта. Головной мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.

Теории личности: Личность: сущность, определение. Психодинамическая теория личности (З.Фрейд). Индивидуальная теория личности (А.Адлер). Бихевиоризм. Неофрейдизм. Гуманистическая психология (А.Маслоу, К. Роджерс). Отечественные теории личности.

Личность: Темперамент. Характер. Воля. Мотивация. Самооценка и уровень притязаний. Локус контроля. Эмоции и чувства. Практикум по теме «Личность».

Возрастная психология: Формирование и развитие личности. Психологические особенности ребенка. Младенчество. Детство. Подростковый возраст. Юность. Зрелость. Итоговое занятие.

Тематическое планирование

Номер темы	Наименование раздела	Количество часов
1	Введение в курс	
1.1	Что изучает психология? Объект и предмет психологии.	1
1.2	Познавательные процессы.	3
1.3	Структура интеллекта.	1
1.4	Головной мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.	2
2	Теории личности	
2.1	Личность: сущность, определение.	1
2.2	Психодинамическая теория личности (З.Фрейд).	1
2.3	Индивидуальная теория личности (А.Адлер).	1

2.4	Бихевиоризм.	1
2.5	Неофрейдизм	1
2.6	Гуманистическая психология (А.Маслоу, К. Роджерс).	1
2.7	Отечественные теории личности	2
3	Личность	
3.1	Темперамент. Характер.	2
3.2	Воля. Мотивация	2
3.3	Самооценка и уровень притязаний.	1
3.4	Локус контроля.	1
3.5	Эмоции и чувства.	2
3.6	Психологические состояния	2
3.7	Практикум по теме «Личность».	1
4	Возрастная психология	
4.1	Формирование и развитие личности.	2
4.2	Психологические особенности ребенка. Младенчество. Детство.	2
4.3	Подростковый возраст. Юность. Зрелость.	2
5	Итоговое занятие	2
Итого за курс:		34

Содержание элективного курса «Практическая психодиагностика» (11 класс)

Содержание курса для 11 класса 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. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению и самоанализа, конструктивного ведения диалога.

Психодиагностика: от теории к практике. Понятие, предмет и задачи психодиагностики. Надежность, валидность и стандартизация психодиагностических тестов. Классификация психодиагностических методик. Типы тестов: тесты интеллекта, учебных и профессиональных достижений, способностей, личностные тесты, проективные методики. Диагностика познавательных психических процессов. Практикум по теме «Психодиагностика: от теории к практике».

Общение: Понятие общения. Виды, структура и уровни общения. Психологические способы воздействия в процессе общения. Механизмы психологической защиты. Вербальные и невербальные средства общения. Зоны и территории общения. Транзактный анализ общения. Теория Э.Берна. Барьеры в общении. Эффекты в общении. Правила эффективной коммуникации. Практикум: «Стратегия моего общения». Практикум: «Коммуникативные игры».

Межличностные отношения: Межличностные отношения. Группа и коллектив. Распределение ролей в коллективе. Совместимость людей. Дружба, любовь и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений. Практикум по теме «Межличностные отношения».

Роль эмоций в общении. Управление эмоциями: Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Практикум: «Способы выражения эмоций и чувств». Психологический стресс: что с ним делать? Практикум: «Основы саморегуляции».

Введение в психологию семьи: Жизненный цикл семьи. Готовность к браку. Гендерные особенности. Развод, его причины и последствия.

Твое место в мире профессий: Профессиональное самоопределение личности.
 Практикум по развитию умения учитывать сильные и слабые стороны своих способностей
 и личностные качества при выборе профессии. Профессиональная самопрезентация.

Итоговое занятие.

Тематическое планирование

Номер темы	Наименование раздела	Количество часов
1	Психодиагностика: от теории к практике	
1.1	Понятие, предмет и задачи психодиагностики.	1
1.2	Надежность, валидность и стандартизация психодиагностических тестов	1
1.3	Классификация психодиагностических методик	1
1.4	Типы тестов: тесты интеллекта, учебных и профессиональных достижений, способностей, личностные тесты, проективные методики	2
1.5	Диагностика познавательных психических процессов. Практикум по теме «Психодиагностика: от теории к практике».	3
2	Общение	
2.1	Понятие общения. Виды, структура и уровни общения	1
2.2	Психологические способы воздействия в процессе общения. Механизмы психологической защиты.	1
2.3	Вербальные и невербальные средства общения.	1
2.4	Зоны и территории общения.	1
2.5	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна.	1
2.6	Барьеры в общении. Эффекты в общении. Правила эффективной коммуникации	2
2.7	Практикум: «Стратегия моего общения»	1
2.7	Практикум: «Коммуникативные игры».	1
3	Межличностные отношения	
3.1	Межличностные отношения.	2
3.2	Группа и коллектив. Распределение ролей в коллективе.	1
3.3	Совместимость людей.	1
3.4	Дружба, любовь и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений.	1
3.5	Практикум по теме «Межличностные отношения».	1

4	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями	
4.1	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	2
4.2	Практикум: «Способы выражения эмоций и чувств».	1
4.3	Психологический стресс: что с ним делать? Практикум: «Основы саморегуляции».	2
5	Введение в психологию семьи	
5.1	Жизненный цикл семьи. Готовность к браку	1
5.2	Гендерные особенности.	1
5.3	Развод, его причины и последствия.	1
6	Твое место в мире профессий	
6.1	Профессиональное самоопределение личности	1
6.2	Практикум по развитию умения учитывать сильные и слабые стороны своих способностей и личностные качества при выборе профессии. Профессиональная самопрезентация.	1
5	Итоговое занятие	1
Итого за курс:		34