

Приложение к ООП СОО

УТВЕРЖДЕНО

директор МАОУ СОШ № 4

Виноградов М.В.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Психология. Базовый уровень»

для обучающихся 10-11 классов

на 2023-2024 учебный год

Калининград 2023

Планируемые результаты освоения курса математики

Программа элективного курса практической направленности, предлагается обучающимся 11 класса. Программа рассчитана на 34 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по одному часу.

В процессе перехода школ на предпрофильное и профильное обучение у старшеклассников появилась возможность пропаганды и внедрения психологических знаний в школе посредством элективных курсов. Так появилась идея создания данной программы. Данный курс рассчитан именно на старшеклассников, стремление к самопознанию и самосовершенствованию которых лежит на поверхности. Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в школьные годы получить знания и навыки в сфере деловой психологии. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь молодые люди перед выходом за стены учебного заведения. Поэтому им просто необходимо быть **социально компетентными**, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Данный курс – попытка введения обучающихся в неведомую им область посредством их знакомства, прежде всего, с собственным психологическим опытом.

Цель курса: создание условий для формирования у старшеклассников умений организации оптимального общения, конструктивного разрешения конфликтов в общении, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, формирование психологической культуры обучающихся, развитие их социальной компетентности и активности.

Достижение этих целей предполагает решение следующих задач:

- Развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими;
- Формирование навыков анализа ситуаций, мотивов, интересов, поступков других людей;
- Совершенствование навыков понимания себя и отношения к себе, своей жизни с должным уважением, умения быть независимым, отстаивать свои позиции конструктивными способами;
- Развитие уверенности в себе, в своих способностях и возможности быть эффективным в избранных сферах деятельности;
- Осознание необходимости и способности быть субъектом общественной жизни и деятельности.

В курсе не только формируются новые знания и умения, но и совершенствуются психологические навыки.

Развитие у обучающихся психологических навыков и практическое их применение позволяет готовить школьников к итоговой аттестации за курс полной средней школы и даёт возможность им быть успешными в своей дальнейшей жизни.

Структура курса линейная и по логике изложения готовит школьников к восприятию вузовских курсов. При этом имеется возможность расширения программы за счёт привлечения дополнительных сведений.

Значимость курса определяется тем, что необходимость получения психологического образования уже в школьные годы напрямую связана с обстоятельствами современной жизни. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность и др. – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни. Приобретая психологические знания, школьники получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними.

Каждый, кто стремится полноценно прожить жизнь, добиться успехов в обществе - должен уметь управлять собой, противостоять обстоятельствам, изменять себя, если это необходимо.

Существенную роль играет новизна рассматриваемого материала, его связь непосредственно с повседневной жизнью ученика.

Полученные обучающимися теоретические знания проверяются экспериментально, на практике. С этой целью в данный курс были включены задания, посвящённые самодиагностике, а также элементы психологического тренинга, ролевые игры, психологические игры, анализ ситуаций, получение обратной связи на консультации и через творческие работы обучающихся.

Содержание курса.

Данная программа состоит из нескольких разделов:

1) Раздел. Основы социальной психологии. В этом разделе рассматриваются такие темы, как процесс социализации, виды групп, лидерство, распределение ролей в группе. Последние из перечисленных тем отрабатываются в ролевой игре «Предвыборная компания», предоставляющей возможность активизировать представление обучающихся о роли лидера, задуматься над тем, что может заставить идти за лидером, развить навыки социальной наблюдательности. Большое внимание уделено теме «Конформизм», чтобы обучающиеся могли лучше осознавать проблемы группового давления, уметь отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, быть самостоятельным.

Диагностика: тест «Хозяин своей судьбы», тест «Капитан или пассажир?», тест «Оцените, насколько властный у вас характер», тест «Поддаётесь ли вы чужому влиянию».

Психологические игры: «Мафия», «Королевство», «Происшествие», «Предвыборная компания».

Психологические упражнения: «Узел», «Строительство замка», «Ассоциации».

Практическая работа: «Характеристика моего класса», «Моя будущая семья».

Контрольная работа: «Основы социальной психологии»

Темы рефератов: «Классификация семей», «Родительские директивы».

Творческая работа: презентация на тему «Толпа», «Конформизм».

Планируемые результаты

Изучив раздел “Основы социальной психологии” учащиеся должны:

- понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений;
- понимать закономерности развития общества, как сложной самоорганизующейся системы на примере малой группы;
- развивать навыки социальной наблюдательности;
- уметь отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, быть самостоятельными.

2) Раздел. Психологическая подготовка к экзаменам. Раздел в основном посвящён способам саморегуляции эмоциональных состояний в стрессовых ситуациях. Учащимся даются рекомендации по подготовке к экзаменам, нередко выступающим в роли сильного стрессора для молодых людей.

Диагностика: тест «Куда вы идёте: к стрессу или от него», тест «Умеете ли вы справляться со стрессом».

Психологические игры: «Экзамен».

Психологические упражнения: «Мозговой штурм», «Полное дыхание», «Ритмичное дыхание», «Эксперимент», «Самовнушение», «Позитивное мышление», «Кинг-Конг», «Прогулка по берегу моря», «Ощуди разницу».

Практическая работа: «Сравнительная характеристика письменного и устного экзамена»

Темы рефератов: «Природные антидепрессанты».

Творческая работа: подготовить презентацию на сайт лицея об экзаменах.

Планируемые результаты

Изучив раздел “Психологическая подготовка к экзаменам” учащиеся должны:

- знать о методах психофизической саморегуляции;
- знать о релаксации как самом эффективном методе саморегуляции;

- актуализировать собственный опыт;
- осуществлять рефлекссию;
- пользоваться первичными навыками релаксации.

3) **Раздел. Технологии успеха.** В данном разделе школьники знакомятся с понятием успеха, который преимущественно рассматривается, как умение ставить цели и добиваться их адекватными средствами. У учащихся формируется навык целеполагания (умение правильно формулировать цели, видеть шаги по их достижению, грамотно распределять время, самопрограммирование). Кроме того, рассматриваются западная и восточная стратегии достижения успеха и их особенности.

Диагностика: тест «Потребность в достижении успеха», «Организованный ли вы человек».

Психологические игры: «Перспектива».

Психологические упражнения: «Мои цели», «Мои ресурсы», «Мои успехи», «Распределение времени», «Перепланирование времени», «Лестница достижений», «Цветок», «Гибкость», «Устойчивость», «Скажи соседу слева», «Советы успешного человека», «Мои барьеры в достижении успеха», «Каким нужно быть».

Практическая работа: заполнить анкету «Твои впечатления о курсе».

Планируемые результаты

Изучив раздел “Технологии успеха” учащиеся должны:

- уметь ставить цели и правильно их формулировать;
- видеть шаги по их достижению;
- грамотно распределять время;
- овладеть навыками самопрограммирования.

Оценка знаний.

Достижение учащимися планируемых результатов выявляется в следующих формах:

- Учащимся предлагается вести тетради. Первая половина конспекта обязательно отводится под запись основных определений и ключевых понятий по теме каждого урока. Вторая часть тетради используется для выполнения письменных заданий, таких как диагностические тесты, упражнения, практические работы. Проверка тетрадей проводится в конце изучения каждого раздела.
- Контроль знаний с применением формализованной оценки, проводится по окончании изучения тем в форме контрольных работ.
- Защита реферата.
- Защита творческой работы.
- Консультирование.

Тематический планирование.

Основы социальной психологии		19
1	Процесс социализации как фактор психического развития. Механизмы социализации.	1
2	Стадии социализации.	1
3	Группы. Виды групп.	1
4	Структура предпочтения (коммуникативная структура группы).	1
5	Структура предпочтения (коммуникативная структура группы).	1
6	Структура власти. Лидерство.	1
7	Типы лидеров.	1
8	Стили управления коллективом. Авторитет лидера.	1
9	Динамические процессы в малой группе. Групповые нормы.	1
10	Конформизм.	1
11	Эксперименты по изучению конформизма.	1
12	Процесс сплочения группы.	1
13	Процесс сплочения группы.	1
14	Процесс принятия группового решения.	1
15	Семья как малая группа	1
16	Семья как малая группа	1

17	Родительские директивы.	1
18	Психология толпы.	1
19	Обобщающий урок.	1
Психологическая подготовка к экзаменам		8
20	Экзамен.	1
21	Правила подготовки к экзаменам.	1
22	Особенности письменного и устного экзамена	1
23	Стресс. Фазы развития стресса.	1
24	Способы реагирования на стресс.	1
25	Приёмы саморегуляции.	1
26	Приёмы саморегуляции.	1
27	Поведение на экзамене.	1
Технологии успеха		7
28	Понятие успеха	1
29	Успех и целеполагание	1
30	Успех и целеполагание	1
31	Успех и целеполагание	1
32	Стратегии успеха	1
33	Заключительное занятие	1
34	Психологическая игра «Перспектива»	1
Итого:		34 часа