

Приложение у ООП ООО

УТВЕРЖДЕНО
Директор МАОУ СОШ № 4
Виноградов М.В.

Рабочая программа курса
«Психология»
на 2024-2025 учебный год

11 классы

2024

Пояснительная записка

Программа 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 получения психологических знаний в школе. Данный курс рассчитан 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.

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 выпускников к итоговой аттестации за курс полной средней школы и даёт возможность им быть успешными в своей дальнейшей жизни.

Структура курса 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, 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 упражнения: «Узел», «Строительство замка», «Ассоциации».

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

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», «Ощути разницу».

Практическая работа: «Сравнительная характеристика письменного и устного экзамена»

Темы рефератов: «Природные антидепрессанты».

Творческая работа: подготовить презентацию 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 рефлексию;
- 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.
- Подготовка рефератов.
- Подготовка творческих работ.
- 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

Основы социальной психологии

Процесс социализации как фактор психического развития. Механизмы социализации.

Развитие представлений о понятии «социализация». Знакомство с механизмами социализации, этапами социализации.

Стадии социализации. Раскрытие особенностей стадий социализации, их связь с возрастом человека.

Группы. Виды групп. Социальные роли и социальные нормы, виды социальных групп относительно того, какое основание взято за основу. Функции групп.

Структура предпочтения (коммуникативная структура группы).

Социальные роли в группе, распределение ролей в коллективе, возможности изменения статуса членов коллектива.

Структура власти. Лидерство. Типы лидеров.

Понятие «лидерство», типы лидеров, оказание помощи в осознании школьниками своих способностей к лидерству.

Стили управления коллективом. Авторитет лидера.

Развитие представлений об эффективном лидере. Особенности гендерных различий в эффективности управления. Оптимальные условия для проявления тех или иных стилей управления коллективом.

Динамические процессы в малой группе. Групповые нормы.

Динамические процессы в малой группе. Знакомство с понятиями - групповое давление, групповые нормы, конформизм.

Конформизм. Эксперименты по изучению конформизма.

Эксперименты С. Эша и С. Милграма по исследованию конформизма и факторы, влияющие на уровень конформизма.

Процесс сплочения группы.

Этапы формирования коллектива и их отличительные особенности.

Процесс принятия группового решения.

Этапы принятия группового решения.

Семья как малая группа.

Развитие представлений, учащихся о семье, как малой группе. Знакомство с типологией семей по различным основаниям. Рассмотреть психологические особенности различных типов семей.

Родительские директивы.

Понятие «родительская директива». Виды родительских директив, психологические последствия для развития личности.

Психология толпы.

Толпа и её психологические особенности. Причины агрессивного поведения толпы, знакомство с правилами поведения в толпе.

Психологическая подготовка к экзаменам

Экзамен. Правила подготовки к экзаменам.

Преимущества самонаблюдения. Предоставление информации о правилах подготовки к экзаменам.

Особенности письменного и устного экзамена.

Особенности письменного и устного экзамена, их плюсы и минусы с точки зрения психологической комфортности.

Стресс. Фазы развития стресса.

Понятие «стресс», фазы развития стресса, влияние стресса на организм и психику человека.

Способы реагирования на стресс.

Способы реагирования на стресс, выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Приёмы саморегуляции.

Понятие «психическая саморегуляция», развитие представлений о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, мышечное расслабление). Овладение некоторыми приёмами саморегуляции.

Поведение на экзамене. Психологически выстроенное поведение на экзамене.

Технологии успеха

Понятие успеха. Понятие «успех», диагностика потребности в достижении успеха, изучение правил постановки целей.

Успех и целеполагание.

Помощь в осознании учащимися своих возможностей по достижению цели, собственных барьеров на пути к достижению успехов. Выработка навыка четкого представления о возможных шагах по реализации цели. Знакомство с техникой направленного воображения, правилами построения образов, развитие навыка программирования, будущего — самопрограммирование.

Стратегии успеха. Восточная и западная стратегии достижения успеха, их особенности и отличия. Развитие у учащихся понимания необходимости гибкого или устойчивого поведения в зависимости от ситуации.

Литература

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций), М., 2005.
2. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. – М., 2002.
3. Битянова М.Р. Социальная психология. – М.: ЭКСМО, 2002.
4. Вачков И.В., Дерябо С.Д. Окна в мир тренинга. – СПб.: Речь, 2004.
5. Вачков И.В. Сказкотерапия. Развитие самосознания через психологическую сказку. М.: Ось-89, 2001.
6. Венгер А.Л. Психологические рисуночные тесты, М., 2005.
7. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. СПб., 2005.
8. Ильин Е.П. Мотивация и мотивы, СПб, 2000.
9. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты, СПб., 1997.
10. Касаткин С. Техника обратной связи, СПб., 2002.
11. Леонтьев Д.А. Психология смысла. М., 2007.
12. Лисовская Н.Б. Психологическое сопровождение профессиональной карьеры. СПб., 2004.
13. Майерс Д. Социальная психология. М., 2000.
14. Материалы семинаров Шевцовой И.В. «Психолог как продавец собственных услуг» и «Коррекция родительских отношений». ИПП «Иматон».
15. Морозов А.В. Деловая психология. СПб., 2000.
16. Набойкина Е. Установка на успех. Школьный психолог. 2006., №8.
17. Немов Р.С. Общая психология. М., 2003.
18. Парыгин Б.Д. Социальная психология. СПб., 1999.
19. Пезешкиан Х. Психотерапия повседневной жизни. СПб., 2001.
20. Пиз А. Язык телодвижений. М., 2002.
21. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников. М., 2001.
22. Практикум по игровым технологиям в работе с детьми и подростками / Под ред. М.Р. Битяновой. – СПб., 2003.
23. Психогимнастика в тренинге / Под.ред. Н.Ю.Хрящевой. СПб, Речь,2000.
24. Психотерапевтическая энциклопедия / Под.ред. Б.Д.Карвасарского. СПб.,2000.
25. Психология /Под.ред. А.А.Крылова. М., 2000.
26. Рогов Е.И. Как стать взрослым. М., 2003.
27. Рогов Е.И. Психология группы. М., 2005.
28. Рогов Е.И. Психология общения. М.. 2000.
29. Руднева В.М. Настраивайтесь и побеждайте. СПб., 2004.
30. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте /Под ред. И.В. Дубровиной.-3-изд. – М.: Издательский центр «Академия», 1998.
31. Рысев Н. Активные продажи. СПб., 2006.
32. Савченко М.Ю. Профорентация. Личностное развитие. Тренинг готовности к экзаменам. М., 2005.
33. Самоукина И.В. Психология профессиональной деятельности. СПб., 2003.
34. Самоукина И.В. Игры, в которые играют. (Психологический практикум) Дубна: Издательский центр Феникс, 1997.
35. Сарган Г.Н. Тренинг самостоятельности у детей. М., 1999.
36. Сидоренко Е.В. Тренинг коммуникативной компетентности. СПб., Речь, 2004

37. Сизикова С.Ф. Основы делового общения, элективный курс для 10-11 классов изд. ДРОФА, Москва, 2006 г.
38. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. – М., 2000
39. Степанов С. Язык внешности. М., 2003.
40. Стратегии жизни в современных условиях /Под.ред. И.П.Михайлова. СПб., 2004.
41. Толерантность в условиях социального и экономического кризиса: Материалы Всероссийской научно-практической конференции/Под ред. *Н.А.Асташовой*. – М: МПСИ, Брянск:БГУ,2002.
42. Толерантное сознание и формирование толерантных отношений (теория и практика): Сб.научн.-метод.Ст.- М.: Издательство Московского психолого-социального института,2002.
43. Турнет Д. Ролевые игры. Практическое руководство. – СПб.: Питер, 2002.
44. Тренинг развития жизненных целей: Программа психологического содержания социальной адаптации / Под.ред. Е.Г. Трошихиной. СПб. Речь, 2001.
45. Тхостов А.Ш. Психология телесности. М., 2002.
46. Фопель К. Энергия паузы. М., 2005.
47. Фопель К. Сплочённость и толерантность в группе. М., 2006.
48. Храпков И.Б. Телефонное общение в бизнесе. М., 2004.
49. Шевченко М.Ф. Как стать успешным? СПб., Речь., 2007.
50. Штейнбах Х.Э., Еленский В.И. Психология жизненного пространства. СПб. , 2004.

Видеоматериалы

1. Документальный фильм «Конфликты в природе».
2. Художественные фильмы «Бег», «Повелитель мух», «Двенадцать стульев», «Карнавальная ночь», «Самая обаятельная и привлекательная», «Собачье сердце», «Чучело», «Изгой».
3. Анимационный фильм «Конфликт».
4. Подборка фрагментов художественных фильмов «Модели взаимодействия».
5. Подборка фрагментов телевизионной рекламы.

