

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Республики Дагестан

МО «Дахадаевский район»

МКОУ "Уркарахская многопрофильная гимназия им. А.Абубакара"

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР



Курбанова Ц.М.

Приказ № 1 от «29» 07 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор гимназии



Османов О.И.

Приказ № 1 от «29» 07 2024 г.

**Рабочая программа
элективного курса «Психология»**

Срок реализации программы: 1 учебный год

Количество часов по учебному плану: всего 34 часа в год, 1 час в неделю

Пояснительная записка

к программе элективного курса «Основы психологии» (10 класс)

Программа элективного курса составлена на основе:

- Программы Психология 10 класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. - 2е изд., стер.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.
- Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. Основы психологии: 10 класс. – Ч.1./ Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В, М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Цели преподавания психологии:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных). Цель реализуется через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:
 - формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
 - оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
 - развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
 - развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
 - раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
 - развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
 - обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения (10 класс, 34 часа). Курс психологии рассчитан на подростков 16 – 17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

Программа включает в себя следующие разделы: Личность, Межличностные отношения, Общение, Жизненное самоопределение.

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Возраст учащихся 10 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

- Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.
- Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.
- Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

- Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.
- Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.
- Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.
- В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста.
- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и/или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.
- Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Программа предполагает использование следующих **методических приемов**:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Одна девушка...”, “Большинство людей...”;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Механизм оценивания результатов:

1. Владение фактами:

- установление причин фактов;
- установление взаимосвязей между фактами;
- отличие основных фактов и фактов второстепенных.

2. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме;
- умение отыскивать возможные пути решения проблемы.

3. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий;
- установление взаимосвязей между понятиями; - практическое применение понятий.

4. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов;
- раскрытие содержания правил, требований, приемов;
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов.

5. Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение; - выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение;
- самоанализ результатов выполнения подобных действий.

В ходе изучения курса учащиеся будут участвовать в проектно-исследовательской деятельности, создавать проекты, которые будут представляться по окончании курса. Поэтому в учебном плане предусматривается работа над проектами.

Содержание программы

10 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Название темы занятия	Основные термины	Домашнее задание
1.	Личность	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?	Возрастная периодизация, возраст, теория детского развития, «Я-концепция»	Психологический автопортрет
2-3.		Личность и ее проявления: понятие о личности. Природа личности и ее формирование.	Личность, человек, индивид, индивидуальность Психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология Личность, «Я-концепция», самовыражение, самоактуализация	Описать, используя примеры из своей жизни, формы прорыва бессознательного Распределение тем проектов, разделение на группы
4.				
5-7.		Понятие о темпераменте. Учение Гипократа, теория Павлова. Типы темперамента	Темперамент, интроверсия, экстраверсия, эмоциональная стабильность, теория Павлова Сангвинистический, холерический, флегматичный, меланхолический типы темперамента	Мини-сочинение «Я холерик, когда... Я флегматик, когда... Я меланхолик, когда... Я сангвиник, когда...»
8-9.		Понятие о характере. Черты характера. Практикум: «Я и моя самооценка»	Характер, рефлексия, самооценка	Проективный рисунок «Дерево характера»

10.	Практикум: «Акцентуации характера»	Акцентуация характера, теории Личко А.Е., Леонгарда К. Личность, самооценка, акцентуации характера	Работа над проектами
11-12.	Общение Психология человеческих отношений. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения.	Социальная психология, социальнопсихологические явления, окно Джохари Общение, когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты общения	Найти в художественной литературе описания социальнопсихологических явлений разных типов. Работа над проектами
13-14.	Психологические способы воздействия в процессе общения. Вербальные и невербальные средства общения	Заражение, внушение, убеждение, подражание, референтная группа Вербальное и невербальное общение, эмпатия	Работа над проектами

15-16.	Язык телодвижений. Жесты и их значение. Зоны и территории общения	Коммуникационные жесты, Зональное пространство,	Наблюдение, анализ невербального общения
17.	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна	Трансакция (перекрёстная, взаимодополнительная), эгосостояния, «Ребёнок», «Родитель», «Взрослый»	Проанализировать диалог (из личного опыта, художественной литературы) с точки зрения трансактного анализа
18-20.	Трудности в общении. Проблема застенчивости в общении. Конфликт и способы его разрешения.	Установки, барьеры общения, конфликт Самооценка, застенчивость	Анализ конфликтной ситуации Создать коллаж «Мои сильные стороны»
21.	Практикум: «Стратегия моего общения»	Компромисс, противоборство, избегание, уступчивость, сотрудничество	Работа над проектами
22.	Практикум: «Язык тела»	Невербальное общение	Работа над проектами
23.	Практикум: «Коммуникативные игры»	Механизмы психологической защиты, психоанализ, аффирмация, манипулирование	Заполнить Дневник года Работа над проектами

24-25.	Межличностные отношения	Межличностные отношения в малых группах. Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина)	Малая группа, межличностные отношения, Коллектив, классификация Лутошкина – Уманского, социально-психологический климат группы, общение, межличностные взаимоотношения, «Я-концепция»	Работа над проектами Творческая работа «Мой класс»
26.	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций	Подготовка проектов
27.		Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»	Памятка «Как я справляюсь со стрессом?»
28.		Трудные состояния, их типология	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс	Памятка «Как я готовлюсь к экзаменам?»
29.		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс	Памятка «Что делать, если...?» (о трудных ситуациях на экзаменах)
30.		Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние.	Упражнения на саморегуляцию (отработка)

31-33.	Жизненное самоопределение Рефлексия	Мотивы. Мотивация деятельности. Временная перспектива будущего. Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).	Мотив, мотивация, притязания временная перспектива, «Я-концепция»	Подготовка проектов
34.	Защита проектов			