

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П.
Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск
Самарской области

Рассмотрено
на МО учителей
биологии

Проверено
Зам. директора по УР
Е.С.Зиновьева

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор школы
О.В. Кудряшова
Приказ № 84/15-од
от «31» августа 2022г.

Рабочая программа
элективного курса «Психология в нашей
жизни»
для 11 класса

ФГОС СОО

Новокуйбышевск, 2022

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Психология в жизни» относится к программам социально-педагогической направленности, предназначена для юношей и девушек, интересующихся психологией и связывающих свою жизнь с гуманитарной областью знаний, и ориентирована на формирование социально успешной личности, повышение личностных, социальных и коммуникативных компетентностей обучающихся. Программа является модифицированной и разработана на основе программы «Психология для старшеклассников» (2001) Л.П. Пономаренко и Р.В.Белюсовой, изданной в гуманитарном издательском центре «Владос» в 2003 году.

Программа является практически ориентированной и предназначена для работы с детьми старшего школьного возраста. Программа позволяет реализовать актуальные в настоящее время компетентностный, личностно-ориентированный, деятельностный подходы. Программа «Психология в нашей жизни» выполняет обучающую, развивающую, эстетическую, диагностическую, коррекционную функции. Актуальность программы обусловлена тем, что в последнее время психология все шире входит в нашу жизнь и становится ближе, понятнее и нужнее все большему числу людей. Многие из нас покупают книги по психологии, проходят тренинги, посещают семинары, с интересом прислушиваются к комментариям психологов в различных ток-шоу по телевизору. Популярность психологии закономерна: ведь все мы живем среди людей и хотели бы общаться с ними как можно лучше, так, как нам удобнее, как бы нам хотелось. Многих волнуют вопросы «Кто Я?», «Какой Я?» Все мы в той или иной мере психологи по жизни. Одни приходят к каким-то выводам сами, другие черпают информацию из книг. Там, где есть люди, сразу начинается психология. И наш жизненный опыт только обогатится, если к нему добавятся научные знания по психологии. Изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности школьников, ориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности. Данный курс направлен также на развитие творческого мышления, способности к выработке собственной позиции и критической переработке

информации. Адресат программы. Представленная программа рассчитана на работу с детьми 15-17 лет, которых интересуют вопросы психологии, самопознания, взаимоотношений, а также планирующих связать свою жизнь с гуманитарной областью знаний.

Методической особенностью данного курса является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассниками имеют проблемные вопросы, являющиеся необходимым структурным элементом каждого урока. Их постановка позволяет включить обучающихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. В программе элективного учебного предмета «Психология в нашей жизни» большая часть отводится на активные формы работы, так как одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности. В учебном плане на элективный учебный предмет отводится в 11 классе *34 часов из расчета 1 час в неделю.*

Цель курса: формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Задачи курса:

- Формирование психологических знаний;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие способностей к критической переработке информации;
- Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие умений конструктивно решать конфликты;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
- Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Для реализации задач применяются следующие методы:

- Словесный метод (лекционная форма);
- Методы исследования личности (психодиагностические процедуры);
- Экспрессивные методы творческого самовыражения в движениях, рисунках, письменных работах;
- Методы социально-психологического тренинга;
- Дискуссионный метод обсуждения психологических проблем;

- Метод анализа конкретных ситуаций;
- Имитационные игры;
- Игровое моделирование.

Формы контроля:

- рефлексия;
- обратная связь;
- самодиагностика.
- творческие работы
- зачет/незачет**

Календарно-тематический план 11 класс

Тема урока	Количество часов	Элементы содержания (ключевые понятия)	Вид контроля
Личность			
Личность.	2	Личность, как единство социального и биологического Роль сознательного и бессознательного в структуре личности	
Темперамент	1	Типы нервной системы, динамические особенности психики, экстраверсия, интроверсия	практикум
Характер	1	Индивидуальные черты характера. Структура и функции самосознания.	
Эмоции и чувства	2	Эмоциональная регуляция, виды эмоций.	
Самопознание. «Я - концепция».	2	Навыки самоанализа, углубление самопонимания.	практикум
Самоотношение.	1	Формирование адекватной самооценки.	тест
Саморегуляция			
Стресс.	1	Выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовой ситуации.	практика
Саморегуляция.	2	Релаксация, самовнушение,	практика

		ресурсные состояния.	
Профилактика аддиктивного поведения.	1	Стадии формирования зависимого поведения.	тест
<i>Структура, функции и средства общения</i>			
Общение. Структура и средства общения	1	Решение проблем общения Межличностное пространство,	
Невербальные средства общения	1	Невербальные сигналы	
Речевые средства общения	1	Развитие навыков распознавания эмоций людей по интонации	
Позиции в общении	1	Эгосостояние личности, схема Томаса А. Харриса	практика
Стили общения	1	Эффективность стилей общения, правила этикета	
Психологические особенности публичного выступления.	2	Компоненты и стратегия публичного выступления.	практика
Манипулирование	1	Приемы манипулирование, противостояние	тест
<i>Условия и технологии эффективной коммуникации</i>			
Механизмы межличностного восприятия.	1	Эффекты ореола, ошибки атрибуции.	
Психологические защиты	1	Навыки распознавания и анализа защитных механизмов.	
Барьеры в общении	1	Развитие навыков преодоления барьеров.	практика
Конструктивное общение. Контроль эмоций	1	Приемы управления своими эмоциями, реагирование на негатив	
Активное и пассивное слушание	1	Навыки эмпатического слушания.	
Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	2	Функции и конструкции комплиментов. Эффект самопрезентации	практика тест
<i>Конструктивное преодоление конфликтов.</i>			
Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	2	Выявление собственного стиля поведения.	
Управление конфликтом.	1	Динамика конфликта, способы конструктивного поведения.	практика тест
<i>Профессиональное самоопределение.</i>			
Проектирование	2	Профессиональные интересы	практика

профессионального жизненного пути.		и склонности. Навыки использования алгоритма принятия решений.	
Зачетный урок. Закрепление, обобщение.	1		Дискуссия. Зачет.
Итого 34 часа			

Оценка эффективности программы элективного курса предполагает анализ соответствия результатов целям её реализации, которые заключаются в формировании психологической культуры обучающихся и их всестороннего личностного развития с учётом возрастных и индивидуальных особенностей. Предполагаемые результаты:

- улучшение межличностных взаимоотношений и доброжелательных отношений
- друг к другу; формируется мотивация к овладению психологическими знаниями;
- овладение навыками самоанализа;
- умение отстаивать свои права;
- понимание чувств и мотивов поведения других людей;
- преодоление и предупреждение социально-эмоциональных проблем у обучающихся; овладение приемами саморегуляции в стрессовых ситуациях.

Список литературы

- Учебник Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха. 10, 11 класс.
- Просвещение 2014 Дополнительная литература «Психология» 10-11 класс А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В.
- Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых, 2007. Пономаренко Л. П., Белоусова Р. В, Основы психологии для старшеклассников:
- пособие для преподавателя: в 2 ч. М.: Гуманит. Изд. Центр Владос, 2002 Преподавание психологии в школе (3-11 кл.) учебно-методическое пособие подред. И.В.Дубровиной. М. , 2007г. .А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.
- Я.Коломенский «Основы психологии» Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений