Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №7 имени Сергея Петровича Ионова» города Сорочинска Оренбургской области

Утверждаю директор школы

 /С.В.Милова / Приказ № от

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Психология»

для 10- 11 **класса**

# Срок реализации программы

2 года

Составитель: Милова С.В., I квалификационная категория

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе программы

«Психология для старшеклассников» под редакцией Дубровиной .

***Общая характеристика курса***

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Психология для старшеклассников» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Понаморенко Л.П, Белоусов Р.В.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

-формирование общих представлений о психологии как науке;

-пробуждение интереса к другим людям и самому себе;

* развитие интеллектуальной сферы;
* развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся достигают **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

**Личностными результатами** являются:

* + формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
	+ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
	+ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
	+ принятие и освоение социальной роли обучающегося;
	+ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
	+ развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

**Предметными результатами** являются**:**

* + приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
	+ знание основных способов распознания эмоций (мимика, пантомимика, интонации);
	+ знание приемов психологической разрядки негативных чувств; основы саморегуляции;
	+ осознанное понимание и сопереживание чувствам других в межличностном взаимодействии.
	+ полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

## Учащиеся научатся:

* + применять полученные знания в жизни для развития своих способностей, рефлексии и адекватного восприятия себя и окружающего мира;
	+ применять техники и приемы эффективного общения,
	+ адекватно анализировать собственные проблемы;
	+ использовать приемы саморегуляции поведения и самоанализа.
	+ понимать свои чувства, контролировать их и рассказывать о них другим;
	+ видеть свою уникальность и неповторимость;
	+ понимать своих сверстников и взрослых, строить с ними конструктивные отношения;
	+ понимать особенности собственного эмоционального мира;
	+ решатьв рамках изученного материала познавательные и практические

задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;

* + осуществлятьпоиск психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебного текста и других адаптированных источников);
	+ самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
	+ формулировать свое собственное мнение и позицию;

## Учащиеся получат возможность научиться:

* + самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
	+ учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
	+ проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
	+ анализировать и сопоставлять информацию, делать выводы;
	+ толерантному отношению к другому человеку, умению сопереживать;
	+ анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
	+ прогнозировать последствия собственных поступков;
	+ устанавливать и сравнивать различные точки зрении, прежде чем принимать решения и делать выбор;

**Метапредметными результатами** являются:

* + владение основами самоконтроля, самооценки, принятия осознанного выбора в учебной деятельности;
	+ умение работать индивидуально и в группе, аргументировать своё мнение;
	+ владение речью;
	+ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
	+ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

## 3. Познавательные процессы

Анализ познавательных процессов (начиная от ощущений и восприятий, кончая наиболее сложными формами мышления; этот раздел включает в свой состав анализ основных условий протекания психических процессов и анализ законов внимания, памяти,

воображения и т. д.);

Познавательные процессы. Ощущение восприятие. Внимание.

Память. Общая характеристика процессов памяти. Воображение. Приемы развития воображения.

Мышление.

## Профориентация. В жизни я все выбираю сам

Изучаются основные компоненты системы профориентации школьников. Ознакомление с основами профессионального самоопределения. Ориентация в мире профессий, рынка труда.

Профессия, специальность. Типологические особенности профессий. Профессиональное самоопределение.

Профориентация. Мои интересы, склонности. Профориентационные игры.

# СОДЕРАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

1. **класс Раздел 1. Психология как наука**. (3 часа)

Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная

психология: сходство и различия. Основные [понятия психологии](http://psihdocs.ru/lektor-umrihin-vladimir-vladimirovich.html).Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.

**Форма организации**: психологический клуб, дискуссия

**Вид деятельности:** проблемно-ценностное общение

## Раздел 2.Психические процессы. (9 часов)

Ощущение как базовый психический процесс. Виды ощущений. Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия. Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания. Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемотехники. Мышление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления. Процесс воображения. Роль воображения в [научном и](http://psihdocs.ru/fenomen-refleksii-v-hudojestvennom-tvorchestve.html) [художественном творчестве,](http://psihdocs.ru/fenomen-refleksii-v-hudojestvennom-tvorchestve.html) в профессиональной деятельности. Методы развития воображения. Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная). Саморегуляция эмоциональной сферы. Особенности чувств, их роль в [жизни человека](http://psihdocs.ru/esse-role-psihologii-v-jizni-cheloveka.html). Высшие чувства.

Специфика волевого действия. Структура волевого акта. Психология принятия решений и их исполнения. Волевые качества личности.

**Форма организации**: дискуссия, тренинг, ролевая игра, мастерская актера

**Вид деятельности**: познавательная

## Раздел 3. Личность в психологии. (15 часов)

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь. Самосознание личности и его уровни. Образ «Я». Самооценка, уровень притязаний личности. Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности. Процесс освоения деятельности. Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей. Иерархия потребностей. [Понятие о мотивации](http://psihdocs.ru/voprosi-dlya-podgotovki-k-gosudarstvennomu-mejdisciplinarnomu-v2.html). Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности. Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента.

Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента при выборе профессии. Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека. Основные пути становления и развития характера.

Общее понятие о способностях. Общие и специальные способности, их роль в [успешности](http://psihdocs.ru/kurdyukova-nataleya-anatoleevna-kandidat-psihologicheskih-nauk.html) [выполнения и освоения](http://psihdocs.ru/kurdyukova-nataleya-anatoleevna-kandidat-psihologicheskih-nauk.html) деятельности. Формирование и развитие способностей.

Понятие о группе и коллективе. Структура группы. Виды групп. Процессы возникновения, функционирования и развития групп.

Динамические процессы в группе: групповое давление, феномен группомыслия, феномен подчинения авторитету. Жизненный путь личности. Пространство и время личности. Принцип относительности свободы. Характеристики зрелой личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.

**Форма организации**: ролевые игры, тренинг, клуб «Хочу и могу», устный журнал

**Вид деятельности**: проблемно-ценностное общение

## Раздел 4. Психология конфликта. (8 часов)

Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов. Конструктивные и деструктивные [функции конфликта](http://psihdocs.ru/uchebno-metodicheskij-kompleks-po-discipline-konfliktologiya-s.html). Стадии развития конфликта (предконфликтная ситуация, инцидент, конфликтное поведение, кульминация, разрешение конфликта, послеконфликтная стадия). Личность в конфликте. Типы конфликтных личностей. Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации. Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта. Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента. Последовательность оптимального разрешения конфликта. Алгоритм разрешения конфликта. [Методы психокоррекции конфликтного](http://psihdocs.ru/rabochaya-uchebnaya-programma-po-discipline-metodi-psihokorrek.html) поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.

**Форма организации**: дискуссия, ролевые игры, тренинг

**Вид деятельности**: проблемно-ценностное общение

## класс Раздел 1. Основы психологии общения. (11 часов)

Сущность общения. Виды, функции и структура общения. Средства коммуникации. Структура речевого акта. Понятие о вербальном и невербальном общении. Искажение и потеря информации при общении: причины и пути преодоления. Коммуникативные барьеры в общении. Барьер темперамента. Барьер характера. Барьер манеры общения. Барьер отрицательных эмоций. Барьер речи. Преодоление коммуникативных барьеров.

Невербальные средства общения. Мимические выражения эмоциональных состояний. Мимика и голос как экспрессивные составляющие общения. Экспрессия взгляда. [Организация пространства и времени общения](http://psihdocs.ru/pedagog-dopolnitelenogo.html). Территории и зоны в общении. Язык жестов и поз в коммуникации. Виды жестов, используемых в повседневной жизни. Важность анализа совокупности жестов. Место взаимодействия в структуре общения. Формы взаимодействия в [процессе общения](http://psihdocs.ru/voprosi-k-ekzamenu-po-discipline-psihologiya-obsheniya-funkcii.html). Формирование навыков социального взаимодействия Сущность процесса восприятия одним человеком другого. Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению (эффект ореола, эффект новизны, эффект первичности, стереотипизация). Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.

**Форма организации**: тренинги, ролевые игры, клуб «Язык жестов», мастерская «Я – это ты, ты – это я»

**Вид деятельности**: познавательная, проблемно-ценностное общение.

## Раздел 2. Психические техники общения. (11 часов)

Качества личности, необходимые для успешного общения. Правила подачи обратной связи. Правила принятия обратной связи. Техника активного слушания. Техника «Я- высказывание».

Психотехника овладения инициативой в общении: прямое включение, экспрессия, юмор, неожиданность, прогнозирование реакции, активизация сопереживания, сокращение коммуникативной дистанции, вовлечение в действие. Психотехника «Создаем себе настроение». Психологическая техника убеждающего воздействия: психотехнические приемы убеждающего воздействия, тактические и риторические методы аргументации.

Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении: Психологический прием «Имя собственное»; психологический прием воздействия улыбкой; психологический прием «Золотые слова»; психологический прием «Терпеливый слушатель». Трансактный [анализ общения](http://psihdocs.ru/metodicheskie-rekomendacii-dlya-studentov-zaochnogo-obucheniya.html). Техники трансактного анализа общения.

**Форма организации**: тренинги, ролевые игры, глухой телефон

**Вид деятельности**: познавательная, проблемно-ценностное общение.

## Раздел 3. Психология делового общения. (10 часов)

Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения. Речевой этикет в деловом общении. Нормы делового общения. Личный тайм-менеджмент. Правила распределения времени между различными видами деятельности. Понятие об имидже. Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа. Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих. Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления. Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.

**Форма организации**: тренинг, дискуссия, ролевые игры, в гостях у имиджмейкера, клуб знатоков

**Вид деятельности**: проблемно-ценностное общение, познавательная.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

1. **класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| 1 | Психология как наука | 3 |
| 2 | Психические процессы | 9 |
| 3 | Личность в психологии | 15 |
| 4 | Психология конфликта | 8 |
|  | Итого : | 35 |

## класс

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название темы** | **Количество часов** |
| **1** | Основы психологии общения | 13 |
| **2** | Психологические техники общения | 11 |
| **3** | Психология делового общения | 10 |
|  | Итого | 34 |