

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Психология» на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации», Федеральным государственным образовательным стандартом начального общего образования на основе Федеральной образовательной программы основного общего образования с учетом «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».

**Цель** программы: содействие психологической готовности к жизненному самоопределению в личностных, социальных и профессиональных аспектах.

### **Задачи:**

- формировать общие представления учащихся о психологии как науке;
- поддерживать интерес к психологическим знаниям о себе и других людях;
- способствовать пониманию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений);
- развивать практические навыки в межличностном общении.

При написании данной программы учитывались психолого-педагогические особенности развития школьников 16–17 лет, связанные с формированием у обучающихся системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, ценностных ориентаций, мировоззрения как системы обобщенных представлений о мире в целом, об окружающей действительности, других людях и самом себе, готовности руководствоваться ими в деятельности. ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы. Центральным психологическим новообразованием юношеского возраста является предварительное самоопределение, построение жизненных планов на будущее, формирование идентичности и устойчивого образа «Я». Социальное и личностное самоопределение в данном возрасте предполагает не столько эмансипацию от взрослых, сколько четкую ориентировку и определение своего места во взрослом мире.

В программе учтены ведущие мотивы обучающихся, связанные с самоопределением и подготовкой к самостоятельной жизни, с дальнейшим образованием и самообразованием; с самостоятельным приобретением идентичности; повышением требовательности к самому себе; углублением самооценки; большим реализмом в формировании целей и стремлении к тем или иным ролям; ростом устойчивости к фрустрациям; усилением потребности влиять на других людей. Программа дает первичные психологические знания и навыки, необходимы для обучающихся, выбирающих профессии, связанные с общением и влиянием на других людей, в том числе педагогические профессии.

Программа элективного курса обеспечивает оптимальное соотношение между теоретическим изучением основ психологии и формированием практических навыков с целью достижения заявленных предметных результатов и рассчитана на 34 часа.

## **I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

Личностные результаты освоения программы по психологии на уровне среднего общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности; уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку

труда и людям старшего поколения; взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

В результате изучения психологии на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

1) гражданского воспитания:

сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;

осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;

принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;

готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;

умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;

готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности;

2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, боевым подвигам и трудовым достижениям народа, традициям народов России; достижениям России в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейная убежденность, готовность к служению Отечеству и его защите, ответственность за его судьбу;

3) духовно-нравственного воспитания:

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, норм этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;

4) эстетического воспитания:

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного, в том числе словесного, творчества;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью, в том числе к психическому здоровью;

потребность в совершенствовании личностных качеств, занятиях по саморегуляции эмоционального состояния;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;

б) трудового воспитания:

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно осуществлять такую деятельность, в том числе в процессе изучения русского языка;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, в том числе к деятельности психологов; умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

7) экологического воспитания:

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде; умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий и предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять учебно-исследовательскую и проектную деятельность, в том числе по русскому языку, индивидуально и в группе.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися программы по психологии у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать своё эмоциональное состояние, использовать языковые средства для выражения своего состояния, видеть направление развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность проявлять гибкость и адаптироваться к эмоциональным изменениям, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность сочувствовать и сопереживать, понимать эмоциональное состояние других людей и учитывать его при осуществлении коммуникации;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться о них, проявлять к ним интерес и разрешать конфликты с учётом собственного речевого и читательского опыта.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате изучения психологии на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия,

коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **1. Регулятивные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы умения самоорганизации как части регулятивных универсальных учебных действий:

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- расширять рамки учебного предмета на основе личных предпочтений;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за результаты выбора;
- оценивать приобретённый опыт;
- стремиться к формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знания; постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.
- У обучающегося будут сформированы умения самоконтроля, принятия себя и других как части регулятивных универсальных учебных действий:
- давать оценку новым ситуациям, вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их оснований и результатов; использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать риски и своевременно принимать решение по их снижению;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других людей при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность видеть мир с позиции другого человека.

### **2. Познавательные универсальные учебные действия**

- У обучающегося будут сформированы следующие базовые логические действия как часть познавательных универсальных учебных действий:
- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;
- устанавливать существенный признак или основание для сравнения, классификации и обобщения различных психологических понятий;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности и противоречия языковых явлений, данных в наблюдении;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать риски и соответствие результатов целям;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия, в том числе при выполнении проектов по русскому языку;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем с учётом собственного жизненного опыта.
- У обучающегося будут сформированы следующие базовые исследовательские действия как часть познавательных универсальных учебных действий:

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, в том числе по психологии; его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- формировать научный тип мышления, владеть научной, в том числе психологической, терминологией, общенаучными ключевыми понятиями и методами;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и разнообразных жизненных ситуациях;
- выявлять и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу, задавать параметры и критерии её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, приобретённому опыту;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- уметь переносить знания в практическую область жизнедеятельности, освоенные средства и способы действия – в профессиональную среду;
- выдвигать новые идеи, оригинальные подходы, предлагать альтернативные способы решения проблем.
- У обучающегося будут сформированы умения работать с информацией как часть познавательных универсальных учебных действий:
  - владеть навыками получения информации, в том числе психологической, из источников разных типов, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
  - оценивать достоверность, легитимность информации, её соответствие правовым и морально-этическим нормам;
  - использовать средства информационных и коммуникационных технологий при решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
  - владеть навыками защиты личной информации, соблюдать требования информационной безопасности.

### **3. Коммуникативные универсальные учебные действия**

У обучающегося будут сформированы умения общения как часть коммуникативных универсальных учебных действий:

- осуществлять коммуникацию во всех сферах жизни;
- пользоваться невербальными средствами общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия; аргументированно вести диалог;
- развёрнуто, логично и корректно с точки зрения культуры речи излагать своё мнение, строить высказывание.

### **4. Совместная деятельность**

У обучающегося будут сформированы умения совместной деятельности:

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов и возможностей каждого члена коллектива;

- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по их достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и вклада каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости; проявлять творческие способности и воображение, быть инициативным.

### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- знания о структуре психики человека, об основных понятиях общей психологии;
- сформированность представлений о методах познания психологических явлений и процессов;
- владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сфер;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессиональное самоопределение обучающихся.

## **II. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

Раздел 1. Введение (1 час). Психология как наука. Введение определения «психологии» как науки. Предмет, цели, задачи, методы психологии. Значение психологии в жизни отдельного человека и общества. Понятие «психики человека». Происхождение психики. Структура психики. Психические процессы, психические свойства, психические состояния. Понятие «психологии детства» и «возрастной психологии». Возрастные периоды развития психики, закономерности психического развития.

Раздел 2. Психические процессы. Ощущение, восприятие, внимание, память, мышление и речь, воображение (6 часов). Роль познавательных процессов в интеллектуальном развитии личности. Способы организации внимания, эффективного запоминания, активизации мыслительной деятельности, творческого воображения.

Раздел 3. Психические свойства личности (2 часа). Темперамент. Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Особенности и свойства каждого типа темперамента. Отражение свойств темперамента в профессиональной деятельности человека. Зависимость стиля общения от свойств темперамента. Характер. Характер как совокупность устойчивых черт личности. Структура характера. Возрастные особенности становления черт характера. Черты характера и другие личностные свойства.

Раздел 4. Психические состояния (2 часа). Классификация психических состояний. Стресс и фрустрация. Депрессия. Психологические зависимости — способы бегства от действительности. Бегство в иллюзии — наркомания и алкоголизм. Бегство в виртуальный мир-игровая зависимость, интернет-зависимость.

Раздел 5. Личностное самоопределение (2 часа). Чувства — важнейшая характеристика самоопределения. Эмоциональные состояния и чувства. Преодоление импульсивности чувств и поведения. Социальная функция чувств.

Раздел 6. Профессиональное самоопределение (2 часа). Профессиональное самоопределение и отношение к труду. Профессиональное самоопределение и самооценка. Способности и склонности. Выбор будущей профессии.

Раздел 7. Социальное самоопределение (2 часа). Межличностные отношения. Понятие и сущность межличностных отношений. Виды межличностных отношений. Воздействие чувств на межличностные отношения.

Раздел 8. Психология общения (17 часов). Общение, его содержание, цель, средства, структура. Функции и формы общения. Как завоевать расположение людей (искусство нравиться людям). Приемы эффективного слушания. Понимать больше, чем сказано.

Психология влияния. Как мы поддаемся влиянию (психология заражения, подражания и конформности людей). Как распознать манипуляции. Знакомство с понятием «конфликт». Обучение способам выхода из конфликтной ситуации. Деловое общение.

### III. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение в предмет. Психология как наука.	1	1	0
2	Структура психики. Психические процессы: внимание, ощущение и восприятие, память, мышление, воображение.	6	1	5
3	Психические свойства личности. Темперамент. Характер. Способности.	2	1	1
4	Психические состояния.	2	1	1
5	Личностное самоопределение	2	1	1
6	Профессиональное самоопределение	2	1	1
7	Социальное самоопределение	2	1	1
8	Психология общения.	1	1	0
9	Приемы эффективного слушания.	3	1	2
10	Психология влияния.	4	2	2
11	Деловое общение.	4	2	2
12	Тренинг взаимодействия.	4	0	4
13	Итоговое занятие. Рефлексия.	1	0	1
	Итого	34	13	21

Приложение

#### Контрольно-измерительные материалы

- Проверочная работа №1. Познавательные процессы.
  - Какой познавательный процесс помогает улучшить работу других познавательных процессов?
  - Приведите пример адаптации органов чувств. К чему не бывает адаптации?
  - Что означает константность восприятия?
  - Назовите процессы памяти. Какой прием запоминания вы чаще всего используете. Почему?
  - Буратино предложили решить задачу.
    - Предположим, что у тебя в кармане два яблока. Некто взял у тебя одно яблоко. Сколько яблок осталось?
    - Два.
    - Почему?
    - Я не отдам Некту яблоко, хоть он дерись.
 Какая мыслительная операция недоступна Буратино?
  - Вообразите новый объект, соединяющий в себе свойства нескольких предметов (по вашему выбору) и опишите его: название, функции, где можно использовать.
- Проверочная работа №2. «Психические свойства, психические состояния»
  - Что из перечисленного не относится к методам прямой регуляции психического состояния? *Музыка, трудотерапия, аутогенная тренировка, кофе, самовнушение, цветотерапия, ромашковый чай.*

2. Из перечисленных ниже качеств выпишите те, которые в большей степени характеризуют холерика, сангвника, меланхолика, флегматика:  
*сдержанный, вспыльчивый, терпеливый, тревожный, рассудительный, общительный, беззаботный, возбудимый, импульсивный, настойчивый, медлительный, чувствительный.*
3. Назовите к перечисленным чертам характера их противоположности.  
*Аккуратный - ... Настойчивый - ... Лживый - ... Застенчивый - ...* Можно ли найти что-то положительное в тех чертах характера, которые мы традиционно считаем отрицательными (приведите пример).
4. Что является основой развития способностей?
5. Что значит общие и специальные способности? К какому виду относится способность умножать в уме трехзначные числа?
6. Каким термином (горе, страдание, аффект, припадок) обозначается психическое состояние героя этого отрывка:  
*Тогда на землю я упал;  
И в исступлении рыдал;  
И грыз сырую грудь земли,  
И слезы, слезы потекли  
В неё горячею рекой.*
3. Тест Айзенка на определение темперамента.
4. Опросник коммуникативно-организаторских способностей.
5. Психологическое упражнение «Жизнь заново» (авт. В.В. Петрусинский) на определение лидерства.