

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Белокурихинская средняя общеобразовательная школа №2»

«Рассмотрено»

Педагогический совет

Протокол № 10

от «27» августа 2024 г.

«Утверждено»

Директор _____ / О.В.Рыбалко/

Приказ № 182 от

«28 »августа 2024г.

Рабочая программа

элективного курса

«Психология человека»

для 10 классов

34 часа в год, 1 час в неделю

Составитель Павлюкова
Мария Александровна,
Педагог-психолог

Цели и задачи программы

Основная цель программы - формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры обучающихся.

Дополнительные цели программы:

- Создание условий для познания себя, для успешного личностного и профессионального самоопределения, осознанного выбора будущей профессии.
- Создание условий для развития способностей, коммуникативной компетентности обучающихся.

Задачи программы:

- ввести учащихся в круг понятий и проблем современной психологической науки, дать объем первоначальных психологических знаний;
- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- способствовать принятию ценностей здорового и безопасного образа жизни; бережно, ответственно относиться к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- развивать навыки самостоятельной работы, умение самостоятельно определять цели деятельности, составлять и реализовывать планы деятельности.

Программа по психологии составлена для старшеклассников, возраст обучающихся - 15-17 лет.

Важнейшим условием эффективности реализации программы является следование следующим принципам:

- Принцип научности обучения.
- Принцип межпредметной координации. Этот принцип реализуется в установлении контактов преподавателя психологии с учителями других предметов – литературы, биологии, истории, обществознания и т.д. – для координации научных знаний по той или иной психологической проблеме, затрагиваемой другими дисциплинами. Например, при изучении высшей нервной деятельности, психических процессов, специальных способностей, чувств, межличностных отношений и прочего.
- Связь теории с практикой.
- Принцип наглядности.
- Принцип самостоятельности и активности.
- Принцип доступности. Доступность обучения предполагает соответствие содержания, характера и объема изучаемого материала уровню подготовки учащихся. Доступность обучения не означает его легкость.
- Принцип активного субъект - субъектного взаимодействия учащегося и преподавателя (сотрудничество).
- Принцип толерантности. Принятие любого ребенка, проявления доброжелательности в работе с ним.
- Принцип обеспечения права учащегося на невмешательство в его внутренний мир – важнейший этический принцип преподавателя психологии.

Содержание программы

Раздел I. Введение в психологию.

Тема 1. Предмет и задачи психологии. Место психологии в системе наук. Методы психологического исследования.

Психология как наука и учебный предмет. Психология в системе научных знаний. Общее понятие о психических процессах, психических состояниях, психических свойствах. Отрасли современной психологии. Зачем нужно изучать психологию? (дискуссия).

Основные методы психологии: наблюдение, эксперимент. Эксперимент, виды эксперимента.

Вспомогательные методы исследования: психодиагностические методы, метод анализа продуктов деятельности, анкетирование, беседа.

Самостоятельная работа:

Подготовить сообщение о наиболее заинтересовавшей отрасли психологии.

Тема 2. Сознание человека как высшая форма психики. Психика и мозг. Функциональная асимметрия мозга.

Развитие психики животных. Сознание человека как высшая форма психики. Структура сознания. Сознание и бессознательное.

Функциональная асимметрия мозга.

Практическая работа:

Тест «Насколько я левша?» для ориентировочного выявления доминирования правого или левого полушария.

Раздел II. Познательные процессы.

Тема 3. Ощущения. Виды ощущений. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений.

Восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия.

Познание как деятельность. Значение ощущений в познавательной деятельности человека. Виды ощущений: зрительные, слуховые, вибрационные, обонятельные, вкусовые, кожные, двигательные, органические, осязательные, болевые, ощущения равновесия. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений, компенсаторные возможности.

Что такое восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия: предметность, целостность, осмысленность, избирательность, апперцепция, иллюзии восприятия.

Индивидуальные особенности восприятия.

Практическая работа:

Предмет и фон в восприятии: профиль молодой и пожилой женщины, лестница Шрёдера.
Иллюзии восприятия: круги, иллюзия параллелограмма, иллюзия Мюллера - Лайера.

Тема 4. Внимание. Виды внимания. Основные свойства внимания. Внимание и рассеянность. Развитие внимания.

Память. Виды памяти. Процессы памяти. Индивидуальные особенности памяти.

Понятие о внимании. Физиологические основы внимания. Внимание и личность. Виды внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное. Основные свойства внимания: сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение, переключение. Нарушения внимания. Внимание и рассеянность. Развитие внимания.

Что такое память. Виды памяти: по содержанию – образная, словесно-логическая, двигательная, эмоциональная; по характеру целей деятельности – произвольная, непроизвольная; по длительности сохранения материала – долговременная, кратковременная, оперативная.

Процессы памяти: запоминание, воспроизведение, узнавание, припоминание, сохранение, забывание. Индивидуальные различия памяти. Развитие памяти.

Практические рекомендации по запоминанию учебного материала.

Практическая работа:

Определение избирательности внимания: методика Мюнстерберга.

Опыты на сравнение эффективности смыслового и механического запоминания. Изучение индивидуальных различий памяти учащихся. Приёмы успешного запоминания.

Тема 5. Мышление и речь. Основные формы мышления. Мыслительные операции. Виды мышления. Пути развития и активизации мышления.

Мышление – опосредованное и обобщенное познание окружающего мира. Мышление и речь. Основные формы мышления. Виды мышления: наглядно – образное, наглядно – действенное, логическое. Операции мышления: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстракция, конкретизация. Пути развития и активизации мышления.

Тема 6. Воображение и творчество. Виды воображения. Психологические механизмы воображения. Творческие способности. Креативность.

Социальная природа воображения. Воображение как специфический вид человеческой деятельности. Виды воображения: активное и пассивное, воссоздающее и творческое. Психологические механизмы воображения.

Творчество. Творческие способности. Креативность. Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие творческих способностей.

Практическая работа:

Тест Торренса.

Раздел III. Чувства и воля

Тема 7. Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.

Общее понятие об эмоциях и чувствах, их значение в жизни человека. Физиологические механизмы эмоций и чувств. Внешнее выражение эмоций. Эмоциональные состояния и высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные) и их развитие. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.

Практическая работа:

Развитие умения идентифицировать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам.

Тема 8. Высшие чувства. Любовь и дружба в жизни человека.

Высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные). Любовь и дружба в жизни человека. Дискуссия на тему любви. Характер отношений между любящими людьми.

Самостоятельная работа.

Подобрать примеры высших чувств, одновременно относящихся к разным видам (интеллектуальные, эстетические, нравственные).

Тема 9. Роль и функции семьи. Семейные отношения.

Что такое семья. Функции современной семьи. Психологические особенности мужчин и женщин. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как основа семьи. Семейные отношения. Чего ждут от семейной жизни мужчины и женщины. Психологическая совместимость супругов.

Тема 10. Воля. Ступени волевого действия. Волевые качества личности. Основные направления развития воли.

Общая характеристика воли. Значение воли в учебной, спортивной, трудовой деятельности. Принятие решения и исполнение как этапы волевого действия. Функции воли (контролирующая, регулирующая, стимулирующая). Волевые качества личности (смелость, целеустремленность, настойчивость и т. д.). Развитие и воспитание воли.

Практическая работа:

Изучение представления учащихся о собственной волевой сфере. Методика «Круг воли». Определение волевых качеств личности: решительности, настойчивости, смелости, целеустремленности, инициативности, выдержки, дисциплинированности.

Самостоятельная работа:

Рассмотреть структуру сложного волевого акта на собственном примере.

Раздел IV. Психологические зависимости – способы бегства от действительности.**Тема 11. Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм.****Тема 12. Бегство в виртуальный мир – игровая зависимость, интернет-зависимость. Бегство в контакты или в уединение – зависимость от другого человека.****Раздел V. Индивидуально – психологические особенности личности.****Тема 13. Темперамент. Физиологические основы темперамента.**

Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. Типы высшей нервной деятельности и темперамент. Типы темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик и их психологические характеристики. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темперамента в общении.

Практическая работа:

Подростковый вариант опросника Айзенка (Модификация кафедры психологии

Тема 14. Характер. Акцентуации характера.

Понятие о характере. Черты характера. Акцентуации характера. Связь характера и темперамента. Формирование характера.

Практическая работа:

Тест акцентуации характера, автор А.С. Прутченков.

Тема 15. Способности. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие способностей.

Понятие о способностях. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Виды способностей: общие умственные способности и специальные, уровни развития способностей. Способности и личность. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие способностей.

Раздел VI. Личность и деятельность.

Тема 16. Понятие о личности в психологии.

Понятие о личности в психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности.

Практическая работа: «Мои ценности»

Тема 17. Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели.

Мотивационная сфера личности. Виды мотивов. Мотивы и цели деятельности. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.

Потребность как источник мотивации. Иерархия потребностей по А. Маслоу.

Тема 18. Самосознание личности. Я – концепция и ее составляющие. Самооценка, уровень притязаний.

Самосознание личности. Я – концепция и её составляющие: когнитивная, оценочная, поведенческая. Самооценка, уровень притязаний.

Практическая работа: Тест М. Куна «Кто Я?», модификация Т.В. Румянцевой.

Тест для исследования самооценки, модификация Л.П. Пономаренко.

Тема 19. Общее понятие о деятельности. Психологическая характеристика деятельности. Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения. Невербальные и вербальные средства общения.

Общее понятие о деятельности. Основные виды деятельности.

Общение как деятельность. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения.

Невербальные средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты, мимика, походка, межличностное пространство.

Вербальные средства общения. Интонация, темп и громкость речи, форма изложения.

Практическая работа: Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, Б.А. Федоришина. Упражнение «Продемонстрируй состояние», «Передай чувство».

Раздел VII. Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов

Тема 20. Конфликт. Стили разрешения конфликтов.

Что такое конфликт. Причины возникновения конфликтов. Основные стили разрешения конфликтов: стиль конкуренции, стиль уклонения, стиль приспособления, стиль сотрудничества, стиль компромисса.

Практическая работа.

Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

Тема 21. Управление конфликтом

Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Практическая работа.

Упражнение «Разногласие». Упражнение Джеффа.

Тема 22-23. Эффективная коммуникация в конфликте и общении.

Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты: вытеснение, проекция, замещение, отрицание, рационализация, регрессия. Барьеры в общении. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Конструктивное выражение негативных чувств.

Практическая работа.

Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций». Упражнение «Я – высказывание».

Тема 24-25. Техники эффективного общения.

Активное и пассивное слушание. Правила эмпатического слушания. Техника вербализации. Техника противостояния манипуляциям. Техника аргументации.

Практическая работа.

Упражнения на активное слушание «Перефразирование», «Зеркало», «Комплимент».

Упражнение «Отражение чувств».

Упражнение «Как привлечь собеседника к разговору на интересующую вас тему?»

Тема 26-27. Развитие навыков уверенного поведения.

Тренинг уверенного поведения.

Тема 28-29. Психологические особенности публичного выступления. Навыки самопрезентации.

Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Речь выступающего. Контроль эмоций.

Практическая работа.

Упражнение: подготовка доклада, презентации. Выступление.

Тема 30-31. Психологическая подготовка к экзаменам.

Тема 32-33. Проектирование профессионального жизненного пути.

Выбор профессии. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений. Ошибки при выборе профессии.

Практическая работа.

Деловая игра «Прием на работу».

Тема 34. Итоговое занятие. «Круглый стол».

Поурочное планирование «Психология человека»

№	Тема занятия	Кол-во часов
Раздел 1. Введение в психологию		
1.	Предмет и задачи психологии. Место психологии в системе наук. Отрасли психологии. Групповая дискуссия «Зачем нужно изучать психологию»? Методы психологических исследований.	1
2.	Сознание человека как высшая форма психики. Психика и мозг. Функциональная асимметрия мозга. Тест «Насколько я левша?»	1
Раздел 2. Познавательные процессы		
3.	Ощущения. Виды ощущений. Восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия.	1
4.	Внимание. Виды внимания. Основные свойства внимания. Память. Виды памяти. Процессы памяти. Индивидуальные особенности памяти. Развитие памяти.	1
5.	Мышление и речь. Основные формы мышления. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления.	1
6.	Воображение и творчество. Виды воображения. Психологические механизмы воображения. Творческие способности. Креативность.	1
Раздел 3. Чувства и воля		
7.	Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.	1
8.	Высшие чувства. Любовь и дружба в жизни человека.	1
9.	Роль и функции семьи. Семейные отношения.	1
10.	Воля. Ступени волевого акта. Изучение представления учащихся о собственной волевой сфере. Развитие и воспитание воли.	1
Раздел 4. Психологические зависимости – способы бегства от действительности		
11.	Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм.	1

12	Бегство в виртуальный мир – игровая зависимость, интернет-зависимость. Бегство в контакты или в уединение – зависимость от другого человека.	1
	Раздел 5. Индивидуально-психологические особенности личности	
13.	Темперамент. Физиологические основы темперамента. Характеристика типов темперамента. Определение типа темперамента.	2
14.	Характер. Черты характера. Акцентуации характера.	1
15.	Способности. Классификация способностей. Уровни развития способностей.	1
	Раздел 6. Личность и деятельность	
16.	Понятие о личности в психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Направленность личности.	1
17.	Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели. Виды мотивов. Мотивы и цели деятельности. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы. Потребность как источник мотивации. Иерархия потребностей по А. Маслоу.	1
18.	Самосознание личности. Я – концепция и ее составляющие. Самооценка, уровень притязаний.	1
19.	Общее понятие о деятельности. Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения. Средства общения. Практическая работа: Тест КОС	1
	Раздел 7. Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов	
20.	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	1
21.	Управление конфликтом	1
22-23.	Эффективная коммуникация в конфликте и общении	2
24-25.	Техники эффективного общения	2
26-27.	Развитие навыков уверенного поведения	2

28-29.	Психологические особенности публичного выступления. Навыки самопрезентации.	2
30-31.	Психологическая подготовка к экзаменам.	2
32-33.	Проектирование профессионального жизненного пути	2
34.	Итоговое занятие	1
Всего		34