

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

Администрация Уссурийского городского округа

МБОУ СОШ №130

РАССМОТРЕНО

Педагогическим советом

Приказ №1
от «30» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Руководитель ШМО

Блинова С.А. 
Приказ №1
от «30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Сидорова А.С. 
Приказ
от «30» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Элективного курса «Основы психологии»
10-11 класс**

Уссурийск 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели курса:

- Формирование психолого-педагогических условий для повышения уровня социально-психологической адаптации учащихся;
- Актуализация процесса личностного и профессионального самоопределения, включающего в себя получение знаний о себе (представление о трех компонентах «Я - образа»: когнитивном, эмоционально-оценочном, поведенческом) и о мире профессий;

Задачи курса:

- повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни;
- формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
- развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;
- формирование гибкости как качества личности;
- развитие у учащихся готовности свободно выбирать тот или иной вариант своего профессионального будущего;

Предлагаемый курс «Основы психологии», рассчитанный на старшеклассников (34 аудиторных часа), делает попытку реализовать задачу формирования успешности подростков, подготовить их к взрослой жизни, научить решать личные и профессиональные проблемы, возникающие в жизни.

Программа курса «Основы психологии» состоит из 4 учебных разделов, направленных на формирование навыков и умений, необходимых для развития ключевых сфер жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Это следующие разделы:

1. Эффективное общение – залог успеха.
2. Эмоциональная и волевая саморегуляция.
3. Мои сильные и слабые стороны.
4. Профессиональный успех.

Учебный раздел «Эффективное общение - залог успеха» нацелен на развитие, совершенствование и психокоррекцию способностей учащихся к неформальному общению, развитие коммуникативных навыков, а также на формирование адекватной системы отношений с окружающими и мотивации достижения успеха.

Раздел «Эмоциональная и волевая саморегуляция» предназначен для развития и совершенствования эмоциональной, чувственной и волевой саморегуляции.

Учебный раздел «Мои сильные и слабые стороны» предшествует учебному разделу «Профессиональный успех», т.к. профессиональное самоопределение возможно только на основе глубокого изучения своих интересов, возможностей, способностей, качеств характера и т.д. Данный раздел оснащен обширным психодиагностическим материалом, который анализируют и с которым работают сами учащиеся под руководством преподавателя-психолога. Блок «Мои сильные и слабые стороны» решает задачу развития навыков осмысления и рефлексии, а также формирования адекватной самооценки. Учебный раздел «Профессиональный успех» включает развивающие игры «в профессию». Игровые занятия, способствующие развитию личности учащихся, построены с целью оказания им психологической помощи в выборе будущей профессии, и, в целом, направлены на развитие умения строить жизненную перспективу.

Планируемые результаты:

Воспитанники научатся:

- Навыка эффективного общения;
- Приемам самопознания и самосовершенствования

Воспитанники получают возможность:

- Определять свои способности;
- Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии к человеку;
- Строить стратегию своего будущего.

В ходе работы с воспитанниками предусмотрено использование психологических методик (диагностические, проективные, развивающие игровые процедуры и т.д.).

В процессе преподавания курса необходимо использовать разнообразные **формы организации занятий и методы обучения**: комбинированный урок, индивидуальные и групповые беседы, диалог, дискуссия, метод проблемного обучения, игры, практические занятия, метод конкретных ситуаций и т.д.

Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во час.
1	Введение в предмет.	2
2	Тренинг знакомства.	4
3	Общение и конфликт.	2
4	Ролевое общение.	2
5	Эмоциональные состояния	18
6	Я выбираю профессию	6

Содержание элективного курса «Основы психологии».

1. Введение в предмет. - 2ч.

- Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам эффективного общения, самопознания, эмоциональной и волевой саморегуляции и выбора профессии.

Мотивация учащихся на самопознание, на процесс осмысления выбора профессии. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу «Вместе к успеху».

- Проведение начальной диагностики

Задачи диагностики:

- определить исходный уровень социально-психологической адаптации учащихся;
- оценить возможности влияния курса «Вместе к успеху» на процесс личностного и профессионального самоопределения учащихся;
- выявить группы риска (слабая степень социально-психологической адаптации, низкий уровень притязания, низкая самооценка) для последующей разработки и введения психокоррекционных программ.

Предмет диагностики:

- уровень самооценки (самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности);
- уровень притязания (определяет во многом содержание целей, которые человек ставит перед собой и влияет на их адекватность);

• наличие смысла жизни (умение строить стратегии своего будущего способствует формированию мотивации достижения успеха, а также активной жизненной позиции).

Диагностический комплекс:

1. Тест на определение самооценки (самооценка по Будасси).
2. Тест на определение уровня притязания (опросник Мехрабиана).
3. Тест «Смыслжизненные отношения» (СЖО) Леонтьева В.Д.

2. Тренинг знакомства. - 4ч.

Цели:

1. Учащиеся знакомы между собой.
2. Сформирована мотивация к совместной деятельности.
3. Создан положительный настрой на последующие занятия.
4. Сформирован интерес к процессам самопознания и саморазвития.

3. Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха». - Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции

4. Общение и конфликт. - 2ч.

Основные стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, актуализирующий, духовный). Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость). Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества.

Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).

5. Ролевое общение. - 2ч.

Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общении.

Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.

6. Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция». - 2ч.

Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции.

Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».

7. Эмоциональные состояния. – 2ч.

Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

8. Воля. Волевая регуляция.

Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - нецелеустремленность, решительность - нерешительность, смелость - трусость, выдержанность - невыдержанность, самообладание - отсутствие самообладания, упорство - отсутствие упорства и т.д.. Волевая саморегуляция (самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение, самовнушение и т.д.).

Тест на определение силы воли.

Практическое упражнение: мини-сочинение «Я и мои волевые качества».

9. Вводное занятие по теме «Мои сильные и слабые стороны». - 2ч.

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой). Психодиагностика, цели и задачи.

Практические упражнения: «Знаешь ли ты себя?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Самоанализ», «Кто ты?», «Скажи мне, кто твой друг».

10. Палитра способностей. - 2ч.

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей.

Диагностика способностей, склонностей (КОС – 1).

11. Темперамент. Индивидуальные врожденные свойства психики. - 2ч.

Понятие «темперамент». Теория Гиппократов. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия.

Практическая работа: определение темперамента.

12. Проективные методики как средство самопознания. – 2ч.

Понятие «защитные механизмы». Основание для появления проективных методик, их назначение.

Проведение методики «Несуществующее животное».

13. Вводное занятие по теме «Профессиональный успех». - 2ч.

Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности.

Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?».

14. Я выбираю профессию. - 2ч.

Интересы, склонности, способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание.

Практическая работа: определение интересов и склонностей личности.

15. Знакомство с миром профессий. - 2ч.

Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов профессий (Ч - Ч, Ч - Т, Ч - Х, Ч - П, Ч - З). Формула профессии.

Проведение диагностики: ДДО Е.А. Климова. Составление формулы подходящей профессии.

16. Стратегия профессионального выбора. - 2ч.

Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий.

Практические упражнения: «Моды 2».

17. Итоговая диагностика (2-ой этап). – 2ч.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ:

1. Абульханова - Славская К.А. Стратегия жизни. -М., 1991.
2. Азаров Ю.П. Радость учить и учиться. - М., 1990.
3. Берг В. Карьера - суперигра. - Нетривиальные советы на каждый день. - АО «Интерэксперт», М., 1998.
4. Бауман З. Мыслить социологически. - М.,1996.
5. Вайцвайг П. Десять заповедей творческой личности. - М., 1990.
6. Вайнярд Б., Кимбрелл Г. Kimbrell G., Ben Vineyard. Succeeding in the World of Work. Glencoe, Шіnois, Ohio, California, 1992.
7. Воробьев Г.Г. Ищи свой талант. - М., 1983.
8. Вудкок М. Френсис Д. Раскрепощенный менеджер. - М., 1991.
9. Глухов В.В. Основы менеджмента. - Спб. 1995.
10. Гримак Л.П. Общение с собой. Начало психологии активности. - М.: Политиздат, 1991.
11. Головаха Е.И., Кроник А.А. Психологическое время личности. – Киев: Наукова думка, 1984.
12. Данилова В.Д. Как стать собой. Психотехника индивидуальности. Пособие для самообразования. - М., 1994.
13. Десслер Г. Управление персоналом. - М., БИНОМ, 1997. - С. 227-232.
14. Джампольски Дж. Д. Любовь побеждает страх. - М., 1991.
15. Джампольски Дж.Д. Как обрести внутреннее равновесие и оздоровить свои отношения с окружающими. Мини курс. Разговор с учителем, - М., 1990.
16. Егоршин А.П. Управление персоналом. - Н., Новгород, НИМБ, 1997. – 607 с.
17. Закон РФ об образовании.
18. Зайверт Л. Ваше время - в ваших руках. - М., 1990.
19. Захаров Н.Н. Профессиональная ориентация школьников. - М., 1988 г.
20. Зигерт В., Ланг Л. Руководитель без конфликтов. - М., 1993.
21. Иванцевич Дж, Лобанов А.А. Человеческие ресурсы управления. - М., 1993 - С. 214-239.
22. Как добиться успеха. Практические советы деловым людям. - М., 1991.
23. Карнеги Д. и др. Ваше преуспевание - в ваших руках. - М., 1993.
24. Кларин М.В. Инновационные модели обучения в зарубежных педагогических поисках. - М., 1994.
25. Климов Е.А. Как выбирать профессию. - М., 1990.
26. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. - Ростов н\Д., 1996.
27. Кнебель Х. Правильно ли я веду себя при устройстве на работу ? «Интерэксперт», М., 1996.