

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя  
общеобразовательная школа №3 «Образовательный центр»  
с. Кинель – Черкассы муниципального района Кинель-Черкасский Самарской области

**Рассмотрено**  
на заседании  
МО гуманитарно-  
эстетического направления  
Руководитель МО

**Проверено**  
Заместитель директора по УР

**Утверждаю**  
Директор  
ГБОУ СОШ №3  
«ОЦ» с. Кинель-Черкассы

\_\_\_\_\_ / **Воссина И.В.** /

\_\_\_\_\_ / **Елфимова Е.Н.** /

\_\_\_\_\_ / **Зинченко Н.В.** /

Протокол №1  
от «29» августа 2022г.

«29» августа 2022г.

Приказ № 90/1  
«29» августа 2022г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по элективному курсу «Введение в психологию»**  
**для 11 класса**

Составители:  
учителя русского языка и литературы

с. Кинель – Черкассы

## **I. Планируемые результаты освоения курса «Введение в психологию».**

### **Личностные:**

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- 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;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;

- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережное отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные:

Регулятивные:

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные:

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные:

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные.

В результате изучения курса «Введение в психологию»

Выпускник научится:

- объяснять сущность новых понятий: психология, психика, познавательные процессы, психические состояния и их регуляция; - определять, что изучает психология; - анализировать познавательные процессы (ощущения, представления, внимание, память, мышление, речь, воображение, воля, эмоции); - описывать адаптивные и функциональные состояния человека и их влияние на различные виды человеческой деятельности; - характеризовать процессы эмоционального стресса и регуляции эмоциональных состояний.

Выпускник получит возможность научиться:

- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений; - применять знания о психических процессах и об адаптивных возможностях организма для достижения успешности в обучении и в жизни; - владеть способами взаимодействия личности и социума; приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний; - владеть навыками эффективного общения, приемами самопознания и саморегуляции; - проводить самодиагностику познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определять свои способности; - применять техники для развития психических процессов, позитивного мышления и регуляции эмоциональных состояний.

## **II. Содержание курса «Введение в психологию».**

### **Введение.**

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. Проведение начальной диагностики.

### **Познавательные процессы.**

Виды познавательных процессов. Внимание, виды внимания.

Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта.

Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.

Определение памяти. Характеристика процессов и видов памяти. Мнемотехника.

Практикум: особенности моей памяти.

Мышление. Мыслительные операции.

Мышление и его характеристика. Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект

Интеллект. Коэффициент интеллекта.

Практикум: Исследование интеллекта по методике Айзенка.

Творческие способности

Психологические составляющие творческой деятельности. Творческие процессы и способности, их роль в жизни, обучении, самообразовании и самоопределении.

Заключительное занятие по теме: Познавательные процессы».

## **Психология личности.**

Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Структура личности. Образ «Я», самооценка, уровень притязаний личности.

Темперамент. Типы темперамента.

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.

Характер. Акцентуации характера.

Понятие «характер» и изучение характерологических особенностей личности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей. Диагностика акцентуаций характера.

Самосознание. Понятие «Я-концепция».

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я». Проективные методики как средство самопознания. Понятие «защитные механизмы». Проведение методики «Несуществующее животное». Методы самовоспитания. Практические упражнения: «Мои достоинства» или «Комплимент», «Самореклама», «Брачный договор» и т.д.

Заключительное занятие по теме: «Психология личности».

## **Психология общения.**

Общение. Структура и средства общения.

Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции общения (функция эмоционального общения, функция побуждения, функция информирования). Практические упражнения: «Общительный ли я?», «Зеркало», «Эстафетная палочка».

Общение и конфликт.

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

Практическое занятие по теме: «Общение и конфликт». Медиация.

Понятие медиация. Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества. Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).

Вербальные и невербальные средства общения.

Работа с «психологическим атласом проявлений человеческого тела». Что «говорят» позы и жесты собеседника. Открытые и закрытые позы. Практические упражнения на «чтение» языка жестов.

Техники эффективного общения.

Основной порядок выслушивания (ОПВ). Открытые, закрытые вопросы. Техники эффективного общения: самораскрытие, отражение чувств, отражение значения, фокусировка, пересказ, поддержка, обратная связь, резюме. Практические упражнения на отработку техник эффективного общения.

Каналы получения и переработки информации

Каналы получения и переработки информации. Различия каналов получения и переработки информации. Аудиалы, визуалы, кинестетики (сенсорная типология). Необходимость учета ведущих каналов при общении, обучении. Практические упражнения на определение собственного ведущего канала получения и переработки информации.

Виды общения. Межличностное пространство. Этикет.

Дистанции при общении: интимная, личная, социальная (общественная), формальная, публичная (открытая). Значение правильного выбора дистанции для эффективного общения. Влияние культуры разных народов на выбор дистанции при общении. Практические упражнения на определение своей наиболее «удобной» дистанции при общении.

Барьеры в общении. Приемы расположения к себе.

Определение личных качеств, важных для общения. Мини - сочинение «Я и общение». Практические упражнения: «Список качеств», «Чемодан». В результате изучения темы учащиеся должны понимать психологические причины возникновения проблем во время коммуникации, условия и меры по их предупреждению.

Заключительное занятие по теме: «Психология общения».

### **Эмоциональная и волевая саморегуляция.**

Эмоциональные состояния человека.

Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции. Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».

Стресс. Определение «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса.

Введение понятий «стресс», «дистресс», «фрустрация». Представление о их причинах, формах, особенностях фаз. Роль стресса и дистресса в самоопределении.. Представление о посттравматическом стрессовом расстройстве.

Саморегуляция.

Понятие «фрустрация», причины фрустраций. Агрессия как компенсация фрустрационных переживаний. Психологическая защита от развития чувства униженности, озлобления и т.д. Практические упражнения: проигрывание фрустрационных ситуаций.

Занятие с элементами тренинга: «Как справиться со стрессом».

Знакомство со способами преодоления негативных форм стресса. Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

Эмоциональное общение.

«Поглаживание», «укол» - различные способы эмоционального общения. Виды эмоционального «поглаживания»: поддакивание, комплимент, похвала, содружество и т.д. Виды эмоциональных «уколов»: демонстрирование безразличия, холодности, пренебрежения, насмешливые высказывания, высокомерные высказывания и т.д. Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования на уколы.

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».

Позитивное мышление. Приемы развития навыков позитивного мышления.

Позитивный образ мышления: суть и упражнения для развития. Проработка приемов, как изменить мышление на позитивное, избавиться от негативных мыслей и побороть неуверенность в себе.

Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая регуляция».

### **Профессиональный успех.**

Стратегия профессионального выбора.

Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности. Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?». Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий. Практические упражнения: «Моды 2».

Практическое занятие «Я выбираю профессию».

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.

Составление резюме. Собеседование.

Формирование навыков самопрезентации. Моделирование некоторых элементов собеседования при приеме на работу с целью повышения уровня готовности к подобным собеседованиям. Выработать основные правила успешного прохождения собеседования.

Упражнения на саморегуляцию. Итоговая тестовая работа по курсу. Обобщение знаний: «Я в профессии»

### III. Тематическое планирование, в том числе с учетом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

#### 11 класс

№	Название раздела (темы)	Содержание воспитания.	Количество часов	Количество контрольных работ (тестирование)	Примечание
	<b>1. Психология как наука о человеке</b>	Социально-коммуникативное воспитание. Речевой этикет. Овладение нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального общения.	<b>1 ч</b>		
1	Понятие «психология». Предмет психологии, ее задачи и методы.				
	<b>2. Познавательные процессы.</b>	Готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности.	<b>5 ч</b>		
2	Виды познавательных процессов. Внимание, виды внимания.				
3	Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации.				
4	Мышление. Мыслительные операции.				
5	Интеллект. Коэффициент интеллекта.				
6	Творческие способности.				
	<b>3. Психология личности</b>	Нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в	<b>3 ч</b>		



		поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.			
7	Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.				
8	Характер. Акцентуации характера.				
9	Самосознание. Понятие «Я-концепция».				
	<b>4. Психология общения</b>	Формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);	<b>4 ч</b>		
10	Общение. Структура и средства общения.				
11	Общение и конфликт.				
12	Виды общения. Межличностное пространство. Этикет.				
13	Барьеры в общении. Приемы расположения к себе.				
	<b>5. Эмоциональная и волевая саморегуляция.</b>	Развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.	<b>2 ч</b>		
14	Эмоциональные состояния человека.				
15	Саморегуляция.				

	<b>6.Профессиональный успех</b>	Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов. Готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;	<b>2 ч</b>		
16	Итоговая тестовая работа по курсу			<b>1</b>	
17	Стратегия профессионального выбора.				
	<b>Итого</b>		<b>17 ч</b>	<b>1</b>	

