

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:
протокол заседания
МОУ
от «16» августа 2021г. № 1. / _____ /
Руководитель МОУ:
_____ / _____ /

Согласовано:
Заместитель директора
Ладанова Е.Н.
«16» августа 2021 г.

Утверждена:
Приказ № 1
от «16» августа 2021г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективному курсу
«Психология человека»

Уровень общего образования:
среднее общее образование /11 класс.
Количество часов на уровень: 33

Педагог-психолог: Болдина Вера Валерьевна

Планируемые результаты

Выпускник научится	Выпускник получит возможность научиться
<ul style="list-style-type: none">• Распознавать эмоциональное состояние людей;• Использовать в общении различные речевые средства;• Анализировать проявления психологических защит в поведении человека;• Преодолевать барьеры в общении;• Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;• Конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;• Осознанно подходить к выбору профессии.	<ul style="list-style-type: none">• Быть толерантным;• Адекватно оценивать свои слова действия и поступки, самосовершенствоваться;• Высказывать и отстаивать свою личностную позицию.

Содержание учебного курса

10 класс

Раздел 1. Введение. (1 ч.)

1. Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии

Раздел 2. Познавательные процессы, способности (5 ч.)

2. Внимание и память. Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания. Определение памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание.

3. Воображение. Виды и функции воображения.

4. Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления

5. Интеллект и способности. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей.

6. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

Раздел 3. Личность (3 ч.)

7. Индивидуальность. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

8. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

9. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

Раздел 4. Саморегуляция (3 ч.)

10. Стресс и саморегуляция. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

11. Профилактика аддиктивного поведения. Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».

12. Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

Раздел 5. Структура, функции и средства общения (5 ч.)

13. Общение. Структура и средства общения.

14. Невербальные средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика.

15. Речевые средства общения. Интонация. Форма изложения.

16. Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

17. Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

Раздел 6. Условия и технологии эффективной коммуникации (5 ч.)

18. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

19. Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

20. Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

21. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

22. Приемы расположения к себе. Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.

Раздел 6. Конструктивное преодоление конфликтов (2 ч.)

23. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

24. Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

Раздел 7. Психология малых групп (4 ч.)

25. Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

26. Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

27. Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

28. Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давления.

Раздел 6. Деловое общение (3 ч.)

29. Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

30. Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

31. Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

Раздел 7. Профориентация (2 ч.)

32. Профессиональное самоопределение. Профориентационная игра «Кто есть кто?»

33. Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

Тематическое планирование

№п.п	Тема занятия.	Кол-во часов
Введение. (1 ч.)		
1	Предмет психологии.	1
Познавательные процессы, способности (7ч)		
2	Внимание и память.	1
3	Воображение.	1
4	Мышление.	1
5	Интеллект и способности.	1
6	Мозг и психика.	1
Личность (3 ч.)		
7	Индивидуальность. Личность.	1
8	Темперамент.	1
9	Характер.	1
Саморегуляция (3 ч.)		
10	Стресс и саморегуляция.	1
11	Профилактика аддиктивного поведения.	1
12	Позитивное мышление.	1
Структура, функции и средства общения (5 ч.)		
13	Общение.	1
14	Невербальные средства общения.	1
15	Речевые средства общения.	1
16	Позиции в общении.	1
17	Манипулирование.	1
Условия и технологии эффективной коммуникации (5 ч.)		
18	Механизмы межличностного восприятия.	1
19	Психологические защиты.	1
20	Барьеры в общении.	1
21	Конструктивное общение.	1

22	Приемы расположения к себе.	1
Конструктивное преодоление конфликтов (2 ч.)		
23	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1
24	Управление конфликтами.	1
Психология малых групп (4 ч.)		
25	Коллектив и личность.	1
26	Лидерство.	1
27	Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе.	1
28	Развитие навыков уверенного отказа.	1
Деловое общение (3 ч.)		
29	Деловая беседа.	1
30	Психологические особенности публичного выступления.	1
31	Экзамен психологические аспекты.	1
Профориентация (2 ч.)		
32	Профессиональное самоопределение.	1
33	Проектирование профессионального жизненного пути.	1
Итого:		33