

1. Планируемые результаты освоения элективного курса.

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 русского 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 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 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 результаты

Регулятивные универсальные учебные действия

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, оптимизировать материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

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;
- 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 универсальные учебные действия 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.

Предметные результаты

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.

2. Содержание учебного предмета.

«Психология»

Понятие о межличностных отношениях. Отношения деловые и личные (приятельские, дружеские). Тактичность и сдержанность, принципиальность, уступчивость, общительность, доброжелательность. Культура общения. Умение слушать, желание понять другого человека, уважение его взглядов, мыслей, настроения, способность и стремление понимать переживания другого человека, прощать его недостатки.

Тема 2. Темперамент

Психодинамические особенности и темперамент. Проявление темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия.

Тема 3. Определение типа темперамента (круг Айзенка)

Тест – опросник Г. Айзенка. Раскрыть особенности и преимущества каждого из типов темперамента. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Тест «Формула темперамента».

Тема 4. Характер человека. Черты характера

Что такое характер человека? Упражнение – игра «Аукцион». Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности. Упражнение «Черты характера».

Тема 5. Стресс. Стрессовые ситуации

Что такое стресс? Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Упражнение «Незаконченные предложения». Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом? Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

Тема 6. Конфликт. Структура конфликта. Виды

Что такое конфликт? Причины конфликтов. Этапы развития конфликтов. Виды конфликтов. Стили разрешения конфликтов. Тест К.Томаса «Стили разрешения конфликтов».

Тема 7. Способности. Понятие. Виды. Самооценка способностей

Понятие способности. Условия развития способностей. Интеллект, ум и способности. Измерение интеллекта. Коэффициент интеллекта. Факторы, влияющие на развитие интеллекта. Творческие способности (креативность). Творческие способности и успешность.

Тема 8. Эмоции и чувства. Понятие, виды. Эмоциональные особенности личности

Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Упражнения «Передай эмоцию», «Изобрази эмоцию».

Тема 9. Эмоциональная игра «Я – чувство!»

Знакомство с правилами игры. Умение переживать за других. Развитие сочувствия.

Тема 10. Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности

Понятие воли. Условия развития воли. Развитие волевых качеств личности. Анкета «Волевые привычки».

Тема 11. Волевые усилия. Соблазн. Как устоять?

Зачем нужны волевые усилия? Что такое соблазн? Его проявление. Механизмы управления соблазна.

Тема 12. Человеческие взаимоотношения. Виды взаимоотношений (личные, деловые)

Как возникают взаимоотношения? Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Психологический комфорт во взаимоотношениях. Упражнение «Самопрезентация».

Тема 13. Семейные взаимоотношения. Брак. Семейные трудности

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Роль интимных отношений в жизни человека. Анкетирование. Семья как социальная группа. Психологическая готовность к браку. Моя семья.

Тема 14. Межличностные отношения. Понятие. Стереотипы. Предвзвещения. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного (неправильного) воспитания. Повышенная моральная ответственность. Дать понятие «стереотипам» и «предвзвещениям», ответить на вопрос «можно ли сломать стереотипы и как это сделать?»

Тема 15. Тест «Эгоизм» 40 фраз

Знакомство с инструкцией теста. Обсуждение результатов. Выявить положительные и отрицательные стороны эгоизма.

Тема 16. Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций

Что такое эмпатия? Определение уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Межличностное взаимодействие. Определить способность обучающихся к эмпатии, стремление сочувствовать, сопереживать.

Тема 17. Чувства людей: любовь, дружба, привязанность

Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Экология любви. «Разрушители» любви. Что такое дружба? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение. Влияние дружбы на привязанность. Направленность чувства: к себе или от себя. Мимолетность или постоянство чувства. Истоки чувства привязанности. Развитие чувства привязанности в детском возрасте.

Тема 18. Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения) – 1 час
Познать в себе то, что требуется для современной жизни, для принятия решений своего будущего. Определить необходимые качества, помогающие регулировать своё поведение.

Тема 19. Диагностика «Карта самопознания» (ассоциации)

Познание себя для принятия решений своего будущего. Исследование качеств личности.

Тема 20. Диагностика «Отношение к окружающему миру»

Определить отношение к окружающему миру. Исследование конфликтности подростков.

Тема 21. Тренинг личностного роста «Познай себя» (готовность к саморазвитию)

приёмов самодиагностики и способов самораскрытия.

Тема 22. Тренинг личностного роста «Познай себя» (твое лучшее качество)

Закрепить тренинговый стиль общения. Проанализировать сильные стороны своей личности.

Тема 23. Удовлетворенность собственной жизнью

Изучить степень удовлетворенности собой и собственной жизнью как субъективные показатели культуры личности.

Тема 24. Убеждение. Навыки убеждения

Познакомить учащихся с понятием «убеждение», развить навыки умения правильного убеждения.

Тема 25. Техника убеждения

Ознакомить с техникой убеждения. Умение применить её на практике.

Тема 26. Спор, его цели и подходы

Познакомить обучающихся с понятием «спор», умение анализировать ситуации спора.

Тема 27. Критика в споре

Познакомить учащихся с понятием «критика», развить умение правильно оценивать ситуации. Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Тема 28. Принципы ведения спора. Агрессии во время спора

Познакомить с принципами ведения спора. Сформировать навыки ведения спора. Понятие агрессии. Определение уровня агрессии. Приемы снятия агрессии.

Тема 29-30. Экзамен. Психологические аспекты

Психологическая готовность к экзамену. Приемы самонастройки и аутотренинга. Сформировать навыки преодоления тревоги и волнения в условиях экзамена.

Тема 31. Профессиональное самоопределение

Готовность к самоопределению. Профориентационные игры «Кто есть кто?», «День из жизни», «Подарок».

Тема 32. Проектирование профессионального жизненного пути

Выбор профессии. Классификация профессий. Упражнение «Назови профессию». Типология личности Голланда. Тест Голланда. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений.

Представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии; познакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям; дать общую информацию о ВУЗах, рынке труда; сформировать навыки использования алгоритма.

Тема 33. Личные профессиональные перспективы
Обобщение и целостная оценка (самооценка) перспектив профессионального и личностного развития.
Обсуждение результатов. Подведение итогов профессионального самоопределения

Тема 34. Заключительное занятие «Мои достижения» (презентация)

Подведение итогов занятий по психологии

3. Тематическое планирование, в том числе с учётом рабочей программы воспитания с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

| № п/п | Наименование разделов и тем | Всего часов |
|-------|---|-------------|
| 1. | Введение в курс «Психология» | 1 час |
| 2. | Темперамент | 1 час |
| 3. | Определение типа темперамента (круг Айзенка) | 1 час |
| 4. | Характер человека. Черты характера | 1 час |
| 5. | Стресс. Стрессовые ситуации | 1 час |
| 6. | Конфликт. Структура конфликта. Виды конфликта. | 1 час |
| 7. | Способности. Понятие. Виды. Самооценка способностей. | 1 час |
| 8. | Эмоции и чувства. Понятие, виды. Эмоциональные особенности личности. | 1 час |
| 9. | Эмоциональная игра «Я – чувство!» | 1 час |
| 10. | Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности. | 1 час |
| 11. | Волевые усилия. Соблазн. Как устоять? | 1 час |
| 12. | Человеческие взаимоотношения. Виды взаимоотношений (личные, деловые). | 1 час |
| 13. | Семейные взаимоотношения. Брак. Семейные трудности. | 1 час |
| 14. | Межличностные отношения. Понятие. Стереотипы. Предвзятости. | 1 час |
| 15. | Тест «Эгоизм» 40 фраз | 1 час |
| 16. | Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций. | 1 час |
| 17. | Чувства людей: любовь, дружба, привязанность. | 1 час |
| 18. | Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения) | 1 час |
| 19. | Диагностика «Карта самопознания» (ассоциации) | 1 час |
| 20. | Диагностика «Отношение к окружающему миру». | 1 час |
| 21. | Тренинг личностного роста «Познай себя» (готовность к саморазвитию). | 1 час |
| 22. | Тренинг личностного роста «Познай себя» (твое лучшее качество) | 1 час |
| 23. | Удовлетворенность собственной жизнью. | 1 час |
| 24. | Убеждение. Навыки убеждения. | 1 час |
| 25. | Техника убеждения. | 1 час |

| | | |
|-------|---|---------|
| 26. | Спор, его цели и подходы. | 1 час |
| 27. | Критика в споре. | 1 час |
| 28. | Принципы ведения спора. Агрессии во время спора. | 1 час |
| 29. | Экзамен. Психологические аспекты. | 1 час |
| 30. | Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности». | 1 час |
| 31. | Профессиональное самоопределение. | 1 час |
| 32. | Проектирование профессионального жизненного пути. | 1 час |
| 33. | Личные профессиональные перспективы | 1 час |
| 34. | Заключительное занятие «Мои достижения» | 1 час |
| ИТОГО | | 34 часа |

Календарно - тематическое планирование

| № урока | Тема занятия | Дата проведения | |
|---------|---|-----------------|------|
| | | план | факт |
| 1. | Введение в курс «Психология» | | |
| 2. | Темперамент | | |
| 3. | Определение типа темперамента (круг Айзенка) | | |
| 4. | Характер человека. Черты характера | | |
| 5. | Стресс. Стрессовые ситуации | | |
| 6. | Конфликт. Структура конфликта. Виды | | |
| 7. | Способности. Понятие. Виды. Самооценка способностей. | | |
| 8. | Эмоции и чувства. Понятие, виды. Эмоциональные особенности личности. | | |
| 9. | Эмоциональная игра «Я – чувство!» | | |
| 10. | Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности. | | |
| 11. | Волевые усилия. Сблзн. Как устоять? | | |
| 12-13. | Человеческие взаимоотношения. Виды взаимоотношений (личные, деловые). | | |
| 14. | Семейные взаимоотношения. Брак. Семейные трудности. | | |
| 15. | Межличностные отношения. Понятие. Стереотипы. Предвзвсудки. | | |
| 16. | Тест «Эгоизм» 40 фраз | | |
| 17. | Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций. | | |
| 18. | Чувства людей: любовь, дружба, привязанность. | | |
| 19. | Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения) | | |
| 20. | Диагностика «Отношение к окружающему миру». | | |
| 21. | Тренинг личностного роста «Познай себя» (готовность к саморазвитию). | | |
| 22. | Тренинг личностного роста «Познай себя» (твоё лучшее качество) | | |
| 23. | Удовлетворенность собственной жизнью. | | |
| 24. | Убеждение. Навыки убеждения. | | |
| 25. | Техника убеждения. | | |
| 26. | Спор, его цели и подходы. | | |
| 27. | Критика в споре. | | |
| 28. | Принципы ведения спора. Агрессии во время спора. | | |
| 29- 30. | Экзамен. Психологические аспекты. | | |
| 31. | Профессиональное самоопределение. | | |

| | | | |
|-----|---|--|--|
| 32. | Проектирование профессионального жизненного пути. | | |
| 33. | Личные профессиональные перспективы | | |
| 34. | Заключительное занятие «Мои достижения» | | |
| | Итого:34 | | |