

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 54 имени Романа Ердякова» города Кирова

РАСМОТРЕНО
Методическим советом
МБОУ СОШ №54
Протокол от 29.08.2023 № 1

 /Т.В.Бизяева
(подпись руководителя МО,
ФИО)

СОГЛАСОВАНО
Заместителем директора
по УВР

 /Л.А.Кислицы
на
(подпись, ФИО)

УТВЕРЖДАЮ
Приказ от 31.08.2023 №5-181
Директор школы

_____ / А.И. Горадзе

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса «Психологический практикум»

для обучающихся 11 класса

Киров
2023

Пояснительная записка

Настоящая программа по психологии для 11 класса создана на основе авторских программ Пономаренко Л.П., Белоусовой Л.В. «Основы психологии для старшеклассников». Программа учебного курса по психологии для старшеклассников.

Цель: Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, развитие социальных компетенций учащихся.

Задачи:

- способствовать самораскрытию и развитию способностей учащихся;
- развить компетенции рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков;
- развить способность понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- обучить приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- обучить приемам творческого преодоления конфликтов.

Общая характеристика курса

Методической особенностью данной программы является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассников имеют проблемные вопросы. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. Выслушивая разные мнения, преподаватель должен поощрять активность учащихся, удерживаться от критических замечаний и категоричных оценок.

Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в

процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

Основным принципом осуществления данной программы является создание атмосферы доверия и раскрепощенности, обстановки творческого поиска, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры. Выполнять упражнения, что требует от преподавателя владения активными методами обучения, умения вести дискуссии, обсуждения, организовывать работу в малых группах, применять элементы психологического тренинга.

При проведении уроков преподаватель чаще выступает как фасилитатор, организующей конструктивное общение участников, что предполагает применение навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода.

Данные методы и приёмы позволяют наиболее эффективно решать поставленные задачи курса. Для реализации содержания обучения по данной программе основные теоретические положения сопровождаются выполнением практических работ, которые помогают учащимся применять изученные понятия на практике, в конкретных жизненных ситуациях.

В процессе обучения используется различный дидактический материал: презентации по темам курса, плакаты, схемы, видеоматериалы, «Дневник профессионального самоопределения».

Полный учебно-методический комплект курса состоит из следующих элементов:

- программа;

- методическое пособие для учителя;
- дидактический материал на электронных носителях.

Особенности содержания курса

Содержание данной части в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых компетенций конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке компетенций конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Семейные отношения» рассматриваются негармоничные стили воспитания, анализируются их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка стили детско-родительских отношений и отношений в супружеской паре.

Методическое пособие для учителя представляет собой рекомендации по реализации программы курса. В нем содержится обширный информационный материал, отобранный и структурированный в соответствии с целями курса, необходимый учителю для проведения занятий, а также методические рекомендации по выбору форм и методов их проведения. Пособие построено по блочно-модульному принципу, что позволит педагогу конструировать и реализовывать многовариантные образовательные траектории.

Программа рассчитана на **34 часа в год (1 час в неделю)**.

Общеучебные умения, навыки и способы деятельности

Примерная программа предусматривает формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом направлении приоритетными для учебного предмета «Психология» являются:

Приемы элементарной исследовательской деятельности. Выдвижение гипотезы на основе житейских представлений или изученных закономерностей; выбор условий проведения наблюдения или опыта, использование диагностических методик для измерения психологических особенностей личности; сравнение по выделенным признакам..

Способы работы с естественнонаучной информацией. Поиск необходимой информации в справочных изданиях (в том числе на электронных носителях, в сети Internet); использование дополнительных источников информации при решении учебных задач; работа с текстами естественнонаучного характера (пересказ; выделение в тексте терминов, описаний наблюдений и опытов; составление плана; заполнение предложенных таблиц).

Коммуникативные умения. Подготовка кратких сообщений с использованием естественнонаучной лексики и иллюстративного материала (в том числе компьютерной презентации в поддержку устного выступления); корректное ведение учебного диалога при работе в малой группе сотрудничества.

Способы самоорганизации учебной деятельности. Оценка собственного вклада в деятельность группы сотрудничества; самооценка уровня личных учебных достижений по предложенному образцу.

Критерии оценивания знаний по предмету

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся.

Оценка знаний учащихся в данной учебной программе является достаточно сложным вопросом. Свободный обмен мнениями, активное участие в дискуссиях, заявление собственной пози-

ции предполагает отсутствие возможности получить «плохую оценку». Руководствуясь стремлением сделать возможным массовое психологическое просвещение среди подростков и молодежи, возможно считаться со сложившейся системой школьного обучения и введением традиционного оценивания знаний.

Однако, учитывая основные цели и задачи программы, формализованную оценку знаний можно применять при повторении пройденного теоретического материала или выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов. При ответах учащихся на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применение системы оценок нецелесообразно.

Так как психология входит в базисный учебный план школы, то предполагается особая оценочная система результатов деятельности. Оценка ставится по результатам проверочных работ, специально разработанных по материалам изученных тем. Дифференцированные карточки-задания, самостоятельные работы; фронтальный и индивидуальный опрос; отчеты по практическим и лабораторным работам; творческие задания (защита рефератов и проектов).

В силу специфики предмета психологии полагается целесообразным применять **диагностические методики**. Все применяемые в курсе «Психология» психодиагностические методы по целевому назначению можно разделить на три группы: диагностика внутри предмета (как дидактический прием), диагностика усвоения знаний и диагностика развития личности.

Диагностика внутри предмета включается в структуру урока и позволяет быстро проиллюстрировать теоретический материал. Для диагностики внутри предмета наиболее подходят популярные методики, которые достаточно просты в использовании и обработке: опросники, методики незаконченных предложений, анкеты, некоторые рисуночные методики.

Информация, полученная учащимися в ходе таких занятий, способствует развитию у них интереса к интроспективному анализу, формированию рефлексивных компонентов психики, понимание психологических особенностей отдельных людей и механизмов человеческого поведения; дает возможность почувствовать действительное разнообразие людей. Таким образом, диагностика внутри предмета – это методы психологического исследования, применяемые непосредственно для усвоения знаний.

Диагностика усвоения знаний предполагает использование методик, позволяющих выявить объем и структуру усвоенных знаний. Здесь могут быть рекомендованы вербальная ассоциативная методика «Пятиминутка» и методика «Диагностика усвоения знаний», сочинения на психологическую тему и другие контрольные задания (Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: учебно-метод. пособие. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2000. – 288 с.).

Критерием оценки успешного продвижения служит сформированность соответствующих отношений, и эта оценка может быть выражена в характеристиках: хорошо владеет знаниями, правильно применяет их на практике, анализирует ситуацию, может управлять своим поведением. Весьма существенную информацию об эффективности усвоения знаний дают методы, используемые для диагностики развития. Это связано с тем, что если усвоение действительно происходит, то его влияние обязательно найдет свое отражение в поведении и особенностях психологического развития подростка.

Диагностика развития предполагает использование более сложных методик. В виде итоговой аттестации используются творческие работы, дневники достижений, выступления с докладами, сообщениями.

Тематическое планирование

n/n	Наименование тем	Количество часов
I	Введение. Предмет и задачи курса. Важность выбора профессии в жизни человека. Понятие и построение личного профессионального плана	1
II	Психология личности – 4 ч	
2.1	Самоопределение. Профессиональное самоопределение. Смысл и цель жизни человека. Мотивационная сфера личности. Потребности, их виды	2
2.2	Общение. Деловое общение. Конфликт. Виды конфликтов. Способы разрешения конфликтов	2
III	Мир профессий – 15ч	
3.1	Понятия профессии, специальности, специализации, квалификации. Характеристика труда: характер, процесс и условия труда	4
	Мир профессий	2
3.2	Профессии «на стыке», профессиональные области	2
3.3	Творческий подход в профессии	1
3.4	Характеристика профессий типа «человек – человек»	1
3.5	Характеристика профессий типа «человек – техника»	1
3.6	Характеристика профессий типа «человек – знаковая система»	1
3.7	Характеристика профессий типа «человек – природа»	1
3.8	Характеристика профессий типа «человек – художественный образ»	1
3.9	Популярные профессии	1
IV	Профессиональное самоопределение – 10ч	
4.1	Склонности и интересы в профессиональном выборе («хочу»)	2
4.2	Возможности личности в профессиональной деятельности («могу»). Специальные способности. Профпригодность. Понятие компенсации способностей	2
4.3	Рынок труда. Потребности рынка труда в кадрах («надо»)	2
4.4	«Выбираю»: выбор профессии на основе самооценки и анализа составляющих «хочу» – «могу» – «надо»	2
4.5	Мотивационные факторы выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Рекомендации по выбору профессии	2
V	Подготовка к будущей карьере – 3ч	
5.1	Понятие карьеры. Виды карьеры. Построение карьеры по вертикали и горизонтали. Понятие должности. Необходимость постоянного самообразования и профессионального совершенствования	3
VI	Обобщение – 2ч	
6.1	Построение личного профессионального плана. Зачёт	2
	ИТОГО:	34

Календарно-тематический план

№	Тема урока	часы	Тип урока, его форма	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся (результат)
1	Общение. Структура и средства общения	1	Урок усвоения новых знаний. Лекция с элементами беседы.	Значение понятия общение, структура и средства общения	Знать: Знакомство с целями всего курса Общение и его стороны
2-3	Невербальные средства общения	2	Урок усвоения новых знаний. Беседа с выполнением практических заданий	Приёмы невербальной коммуникации, интерпретация невербальных сигналов	Знать: Основные каналы общения Невербальное общение Позы и жесты Уметь: Наблюдать за жестами, позой, мимикой и даже походкой
4	Речевые средства общения	1	Урок усвоения новых знаний. Рассказ учителя с выполнением практических заданий	Раскрыть значение интонации в общении и различных речевых средств	Знать: Что такое интонация Темп и громкость речи Форма изложения Уметь: Распознавать эмоциональное состояния человека
5	Позиции в общении	1	Урок усвоения новых знаний. Рассказ учителя с выполнением практических заданий	Основы теории Э. Берна об эго – состояниях личности	Знать: Различные состояния «Я» Эго – состояние «Родитель», «Взрослый», «Ребёнок» Уметь: Раскрыть преимущества и недостатки разных позиций в общении
6	Стили общения	1	Урок усвоения новых знаний, умений и навыков Беседа с решением ситуационных задач	Представление об особенностях наиболее эффективных в общении стилей	Знать: Виды общения Уметь: Правила этикета в общении
7	Манипулирование	1	Урок усвоения новых знаний. Лекция с элементами беседы	Раскрыть один из видов неконструктивного общения	Знать: Что такое манипулирование Причины манипулирования Уметь: Распознавать и противостоять манипулированию со стороны других людей
8	«Что мешает открытому общению?»	1	Урок - дискуссия	Проверка пройденного материала в форме игры	Уметь: Распознавать и противостоять манипулированию со стороны других людей
9	Механизмы межличностного восприятия	1	Урок применение новых знаний, умений и навыков. Практическая работа	Познакомить с основными феноменами межличностного восприятия	Знать: Роль первого впечатления Эффект Ошибки превосходства Уметь: Развивать способность более глубокого понимания влияния этих механизмов на процесс общения
10-11	Психологические защиты	2	Урок применения новых знаний, умений и навыков. Практическая работа	Представление о механизмах психологических защит	Знать: Что такое «Психологические защиты» Уметь: Функции и роли в поведении человека
12	Барьеры общения	1	Урок усвоения новых знаний, умений и	Представление о барьерах в общении, основные психологические	Знать: Что мешает полноценному общению Уметь:

			навыков. Беседа	феномены, препятствующие эффективно-му общению	Развивать навыки преодоления барьеров в общении
13 - 14	Конструктивное общение. Контроль эмоций	2	Урок усвоения навыков и умений. Семинар Практическая работа	Рассмотреть приёмы управления своими эмоциями	Знать: Способы снижения эмоциональной напряженности. Уметь: Развивать способность к выработке собственных способов эффективной коммуникации
15	Активное и пассивное слушание	1	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Раскрыть важность умения слушать для эффективного общения; познакомить учащихся с видами слушания, техниками активного слушания	Знать: Виды слушания Уметь: Развить навыки эмпатического слушания
16 - 17	Приёмы и расположение к себе. Самопрезентация.	2	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Познакомить учащихся с приемами расположения к себе собеседника; изучить функции и конструкции комплиментов и других знаков внимания	Знать: Знаки внимания Комплименты Уметь: Развить навыки использования знаков внимания, эффективной самопрезентации.
18	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	1	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Познакомить учащихся с понятием «конфликт»; дать представление о различных стилях разрешения конфликта	Знать: Что такое конфликт Основные стили разрешения конфликтов Уметь: Углубить самопонимание путем выявления своего собственного стиля, характерного для поведения в конфликте
19	Управление конфликтом	1	Урок усвоения навыков и умений. Практическая работа	Рассмотреть способы конструктивного поведения в конфликте, методы управления конфликтом, роль эмоций в динамике конфликта	Знать: Динамика конфликта Конструктивное разрешение конфликтов Уметь: Развить навыки творческого разрешения конфликтных ситуаций
20 - 21	Психологические аспекты семейных отношений	2	Уроки применения новых знаний, умений и навыков.	Рассмотреть некоторые из проблем, возникающих на ранних этапах существования семьи, проанализировать факторы, влияющие на стабильность брака	Уметь: методы конструктивного разрешения семейных конфликтов
22 - 23	Функции семьи. Стили семейного воспитания	2	Уроки усвоения новых знаний, навыков и умений. Беседа с выполнением практических заданий	Познакомить учащихся с функциями семьи, более детально остановиться на воспитательной функции; изучить стили гармоничного и негармоничного воспитания; дать представление о психологических проблемах родителей в семьях с негармоничным стилем воспитания	Знать: Значение гармоничных отношений в браке Функции семьи Уметь: понимание собственных ожиданий от брака
24	Интимные отношения	1	Уроки применения новых знаний, умений и навыков.	Повысить уровень культуры учащихся в сфере интимных отношений	Знать: Роль интимных отношений в жизни человека Норма и патология
25	Коллектив и личность	1	Уроки применения новых знаний, умений и навыков.	Познакомить учащихся с видами малых групп, с этапами формирования коллектива	Уметь: представление о распределении ролей в коллективе

26	Лидерство	1	Урок усвоения новых знаний навыков и умений.	Познакомить учащихся с типами лидерства, стилями управления коллективом; дать представление о психологических качествах, необходимых лидеру; углубить понимание своих способностей к руководству людьми	Знать: Кто может стать лидером? Психологические качества лидера Типы лидеров Уметь: развить навыки конструктивной презентации лидерских качеств
27	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм	1	Уроки обобщения и систематизации новых знаний. Решение ситуационных задач	Познакомить учащихся с понятием «групповые нормы», феноменом группового давления, понятием «конформизм», с причинами высокого уровня конформности	Знать: Групповые нормы Конформизм Уметь: развить навыки отстаивания своей позиции в группе
28	Развитие навыков уверенного отказа	1	Урок усвоения новых знаний. Беседа с решением ситуационных задач	Дать учащимся рекомендации, направленные на развитие способности противостоять давлению сверстников, умения сказать «нет»;	Знать: Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ Уметь: сформировать навыки уверенного отказа
29 - 30	Деловая беседа	2	Урок усвоения новых знаний. Беседа с элементами самостоятельной работы	Познакомить учащихся с условиями и приемами эффективного ведения деловой беседы, фазами беседы; проанализировать различные тактики и стили ведения беседы	Знать: Деловое общение Функции деловой беседы Уметь: развить навыки правильного построения делового разговора
31	Психологические особенности публичного выступления	1	Урок усвоения новых знаний. Беседа	Познакомить учащихся с компонентами и различными стратегиями публичного выступления	Знать: Неречевые компоненты публичного выступления Язык выступающего Уметь: развить навыки публичного выступления
32	Экзамен. Психологические аспекты	1	Уроки обобщения и систематизации знаний.	Познакомить учащихся с приемами, позволяющими более успешно построить свой ответ на экзамене	Знать: Стратегии построения ответа на экзамене Приемы самонастройки и аутотренинга Уметь: навыки преодоления тревоги и волнения в условиях экзамена
33	Профессиональное самоопределение	1	Урок игра	Формирование общей готовности к самоопределению, * активизация проблемы выбора профессии; выявление профессиональных интересов и склонностей учащихся; расширение представлений о мире профессий и их особенностях	Профориентационная игра «Подарок»
34	Проекты	1	Уроки обобщения	Дать учащимся пред-	Уметь:

	рование профессионального жизненного пути		щения и систематизации знаний.	ставление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии; познакомиться учащимся с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям (профессионально важные качества); дать общую информацию о высших учебных заведениях, рынке труда	навыки использования алгоритма принятия решений
--	---	--	--------------------------------	--	---

Методические пособия для учителя:

1. Методики изучения особенностей общения.
2. Психологические тесты.
3. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Литература, электронные ресурсы.

Для учителя:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Пособие для студентов / Г.М.Андреева. - М., 2001.
2. Аронсон Э. Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э.Аронсон. – М., 1998.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
6. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.

7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А.Б.Добрович. - М., 1887.
8. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.- Екатеринбург,1997 г.
9. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000.
10. Кон И.С. Дружба / И.С.Кон. – М., 1980.
11. Кроль Л.М. Человек-оркестр: микроструктура общения / Л.М.Кроль, Е.Л.Михайлова. - М., 1993.
12. Куницына В.Н. Межличностное общение: Учебник для вузов / В.Н.Куницына, Н.В.Казаринова, В.М.Погольша. - СПб., 2001.
13. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
14. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
15. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
16. Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова.- М.: Гуманит. изд.центр «Владос»,2001 г.
17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.