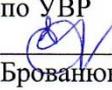


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА ЕНАКИЕВО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА № 7 ГОРОДА ЕНАКИЕВО»**

РЕКОМЕНДОВАНО решением педагогического совета Протокол от «25» августа 2023 г. № <u> 1 </u>	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по УВР  Д.С.Елисеева- Брованюк «25» августа 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО И.о. директора  В.В.Коваленко Приказ от «25» августа 2023 г. № <u> </u> 
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

факультативного курса

ЖИЗНЕННО КОМПЕТЕНТНАЯ ЛИЧНОСТЬ

10-11 класс

Составитель программы:
Михайловская Л.Г..
Чернуха Л.А.

Енакиево
2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса «Жизненно компетентная личность» для обучающихся 10-11 класса разработана на основании:

– Закона Донецкой Народной Республики «Об образовании», принятого Постановлением Народного Совета 19 июня 2015 года, с изменениями, внесенными Законами от 04.03.2016 № 111-ИНС, от 03.08.2018 № 249-ИНС от 12.06.2019 № 41-ПНС, от 18.10.2019 № 64-ПНС, от 13.12.2019 № 75-ПНС, от 06.03.2020 № 107-ПНС, от 27.03.2020 № 116-ПНС;

– Государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 07.08.2020 № 121-НП (в редакции приказа Министерства образования и науки ДНР от 23.06.2021 № 80-НП);

– Примерной основной образовательной программы среднего общего образования, утвержденной приказом Министерства образования и науки Донецкой Народной Республики от 13.08.2021 № 682;

– Программы факультативного курса «Жизненно компетентная личность», составитель Баранова Н.П., Донецк, 2016

Общая характеристика программы

Рабочая программа по психологии «Жизненно компетентная личность» составлена для обучающихся 10-11 классов и включает два курса: «Психология личности» - для обучающихся 10 классов, и «Психология межличностных отношений» для обучающихся 11-х классов. Они могут преподаваться в рамках единого курса в старшей школе или автономно в зависимости от профиля класса и запросов образовательной организации.

Программа факультативного курса рассчитана на 34 учебных часа в год (1 час в неделю в 10 классе или 1 час в неделю в 11 классе, которые можно использовать для проведения обобщающих уроков, в частности, уроков-викторины, практических конференций, презентаций проектов и т.д).

Программа призвана в один из критических периодов развития личности — старший подростковый и ранний юношеский возраст — помочь старшеклассникам в определении

своего дальнейшего пути, в приобретении навыков для осуществления важных жизненных выборов самореализации, в формировании умений в сфере межличностных взаимоотношений и адекватной современным условиям модели поведения.

Факультативный курс «Жизненно компетентная личность» пронизывает идея зависимости процесса общения, формирования общественного уважения и социальной активности от личностных характеристик человека. Анализ этой зависимости в группе обеспечивает процесс самопознания.

Изучение психологии личности и межличностных отношений на ступени среднего общего образования направлено на достижение следующих целей:

- освоение знаний о психических явлениях (процессы, свойства, состояния); истории развития современных представлений о сознании; выдающихся открытиях в психологической науке; об основных положениях межличностного взаимодействия (виды общения, организация пространства в межличностном общении, ведущие каналы восприятия информации, технологии разрешения конфликтов, этапы коммуникативного процесса и др.); о путях самопознания и самовоспитания личности; о роли психологической культуры в жизни человека и общества; о методах научного познания;
- овладение умениями обосновывать место и роль психологических знаний в практической деятельности человека, анализировать эмоции, психологические состояния, поведение и модельность человека; активно слушать собеседника;
- проводить наблюдения за собственными психологическими процессами с целью их регулирования в соответствии с жизненными ситуациями; выстраивать конструктивную стратегию в конфликтах; противостоять стрессам и эмоциональным перегрузкам; находить и анализировать информацию о психической деятельности человека и его взаимодействии с другими людьми; учитывать своеобразие и глубину интимных отношений в процессе жизнедеятельности; осуществлять релаксацию и ауто-тренинг;
- развитие познавательных процессов и интересов, интеллектуальных, коммуникативных и творческих способностей; чувств, эмоций, образно-ассоциативного мышления; понимания сложных противоречивых путей развития современных научных взглядов, идей, теорий в ходе работы с различными источниками информации; развитие активной жизненной позиции патриота и гражданина Республики; способности быстро адаптироваться к новым условиям и нормативным требованиям;

- использование приобретенных знаний и умений для оценки последствий своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; обоснования и осознанного профессионального самоопределения; соблюдения норм профилактики стрессов и конфликтов в социуме; самоактуализации личности

Предполагаемый результат —

адаптивная личность, имеющая представление о собственных индивидуальных особенностях, владеющая способами самопознания, саморегуляции и навыками конструктивного решения проблемных ситуаций, готовая к профессиональному, социальному или личностному самоопределению.

Цели и функции

Программа реализует следующие основные функции:

Информационно-методическая функция позволяет всем участникам учебно-воспитательного процесса получить представление о целях, содержании, общей стратегии образования, воспитания и развития

обучающихся средствами факультативного

предмета, о специфике каждого этапа обучения. *Организационно-планирующая функция*

предусматривает выделение этапов обучения, определение

количественных и

качественных характеристик учебного материала и уровня подготовки старших классов

ников

по психологии на каждом этапе.

Контролирующая функция заключается в наряду с формулированием требований к уровню обученности школьников на каждом этапе обучения в сравнении полученных в виде обратной связи результатов.

В новом стандарте, в первую очередь, меняется вектор целеполагания, а этовлечет за собой изменения в содержании и структуре образования в целом. *Целью образования* становится не накопление конкретных знаний и отдельных умений и на их основе усвоения базовых знаний, а, главное, умение самостоятельно обновлять и совершенствовать свое образование в соответствии и условиями быстроменяющегося мира.

Универсальные умения включают всебя *личностные, познавательные, регулятивные и коммуникативные способности.*

Ожидаемые результаты

К результатам обучения относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки «психология», способы психической деятельности),

психологические умения (чем для самого человека становятся знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), *опыт творческой самостоятельности, овладение психологической культурой, формирование эмоционально-целостного отношения к психологической реальности и действительности в целом.*

Новый Государственный образовательный стандарт ориентирует участников учебно-воспитательного процесса не только на предметные, но и на метапредметные и личностные результаты. Программа предусматривает

формирование у обучающихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций. В этом отношении важными для факультативного курса на этапе среднего общего образования являются **личностные результаты** (отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, ценностных ориентациях, которые они должны приобрести в процессе освоения курса

«Жизненно компетентная личность»):

- умение самостоятельно и мотивированно организовывать свою познавательную деятельность;
- развитие эмоционально-потребностной сферы, проявляющейся в эмоционально-ценностном, заинтересованном отношении к изучению личности и организационно-коммуникативного процесса;
- совершенствование художественного вкуса, устойчивых предпочтений в области эстетически ценных произведений музыкального искусства;
- овладение рефлексивными навыками в процессе продуктивной учебной деятельности;
- овладение основными формами публичных выступлений;
- понимание ценности психологического образования как средства развития и познания личности, ее взаимодействия в социуме;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;
- умение формулировать и аргументировать собственные суждения по определенным психологическим проблемам личности и межличностного общения;
- определение собственного отношения к различным эмоциональным состояниям, поведенческим реакциям;
- наличие определенного уровня развития общих способностей, включая образное и ассоциативное мышление, творческое воображение;

- приобретение устойчивых навыков самостоятельной, целенаправленной и содержательной учебной деятельности;
- сотрудничество в ходе реализации коллективных творческих проектов, решения различных психологических творческих задач;
- определение оптимального стиля собственного поведения;
- умелое использование мультимедийных ресурсов и компьютерных технологий для оформления творческих и исследовательских работ;
- осознание себя и своего места в жизни;
- осознание своей ценности и неповторимости.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты (*характеризуют уровень сформированности универсальных способов деятельности, применяемых как в рамках образовательного процесса, так в реальных жизненных ситуациях*).

- умение самостоятельно определять цели обучения психологии, ставить и формулировать для себя новые задачи в процессе образования, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативных, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора познавательной деятельности;

- осуществление поиска и критического отбора нужной информации в источниках различного типа;
- умение определять понятия, осуществлять обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логичные рассуждения, умозаключения (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирование и регуляция своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие позитивного мышления, умения применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные результаты *(освоение знаний по конкретным предметным областям)*:

- формирование целостного представления о субъективной картине современного объективного мира;
- оценивание, сопоставление и классификация феноменов психологических явлений;
- устойчивый интерес к психологическим наукам и познанию себя;
- владение терминами и понятиями в рамках изучаемой темы программы;
- конкретизация понятий, теоретических положений примерами;

- умение излагать собственное мнение и аргументировать свою точку зрения;
- сформированность потребности в общении для дальнейшего духовно-нравственного развития, социализации, самообразования, самореализации;
- овладение основами психологической грамотности;
- понимание закономерностей психологических манипуляций группой в свете современных общественных изменений.

Методологическую основу системы подготовки обучающихся как самостоятельной жизни, самопознанию составляют современные научные исследования, в которых отражается идея познания человеком субъективной картины объективного мира себя в этом мире, а также положения:

- * **О С ЦНОСТИ ЛИЧНОСТИ;**
- об определяющей роли общественного бытия в развитии сознания;
- об активности самой личности в овладении знаниями, культурой, опытом социально ценной деятельности;
- об исторически закономерном развитии межличностных отношений.

Обучение базируется на использовании **основных принципов дидактики**: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности, вариативности, нацеленности содержания программы на творчество педагога, его профессиональную компетентность, способность самостоятельно применять ориентировочный предметный материал в случае необходимости менять его в рамках предложенной структуры.

Индивидуальный подход, учет возрастных и личностных возможностей для преподавания психологии в подростковой и молодежной аудитории и имеют исключительное значение.

В целом все принципы ориентируют психологическое образование на социализацию обучающихся, формирование у них ценностных ориентаций,

ответственного отношения к жизни, содействие в профессиональном самоопределении.

Формы и методы проведения занятий

Работа по данной программе предусматривает проведение тренинговых занятий, использование интерактивных педтехнологий, в том числе информационно-коммуникационных, т.к. программа реализуется на основе методологии и технологии *субъект-субъектного взаимодействия*.

Занятия проводятся в форме интерактивных лекций, бесед, диспутов, тренингов, практикумов, ролевых и деловых игр, презентаций и т.п. Теоретический материал подается в форме мини-лекций с электронными презентациями, чередующимися рядом практических упражнений, игр, тестов, при выполнении которых учащиеся овладевают необходимыми умениями, расширяют границы своего «Я» и на практике используют полученные теоретические знания.

Время занятий обучающимся дается возможность свободно высказываться, что способствует развитию их речи и мышления, умения анализировать свое внутреннее состояние (развивать рефлексию), осуществлять саморегуляцию, формировать собственную жизненную позицию.

Практические занятия проводятся в форме упражнений, тестов, тренингов, предназначенных для овладения обучающимися навыками решения задач, связанных с познанием окружающего мира, установлением закономерностей в системе психических явлений, межличностных отношений; для полноценного самовыражения личности старшеклассника, необходимого для его самосознания и саморазвития.

Целесообразное использование информационно-коммуникационных технологий не только позволит углубить и сделать разнообразным учебный процесс, но и обеспечит многовекторное творческое развитие старших подростков и молодежи. Поэтому учебная аудитория должна быть оборудована мультимедийной техникой.

Основные выводы занятия могут быть зафиксированы на плакатах в виде словесных формулировок, рисунков, коллажей, схем и т.п.

В течение освоения программы обучающимся предлагается вести *дневник самопознания*, где будут записываться рекомендации, оформляться задания для закрепления приобретенных знаний, фиксироваться результаты наблюдений, психодиагностики, собственные мысли, творческие проекты.

Формы контроля и оценивания

Специфика данного курса предполагает введение безотметочной системы. Определение эффективности занятий можно выявить с помощью диагностического обследования, рефлексивных работ: психологического автопортрета учащегося, сочинения на заданную тему, творческих работ и др., которые выполняются в дневнике самопознания. Особый акцент сделан на самооценивание обучающимися своей деятельности по специальным анкетам, а также словесное оценивание группой и учителем (психологом).

Следует объяснить учащимся, что объектом оценивания является их мнение по какому-либо вопросу, а степень самоопределения в этом вопросе, наличие собственной позиции, ее устойчивость, аргументированность.

Отметка «зачтено» в журнале в конце учебного года свидетельствует об опросу в данном курсе.

Государственные требования к уровню общеобразовательной подготовки обучающихся, изложенные в программе, содержат перечень основных знаний, умений и навыков, которые должны быть сформированы у старшеклассников как результат усвоения каждой темы курса. Работа должна быть ориентирована на повышение мотивации молодых людей к обучению, не только к изучению предмета, но и к соответствующим раздумьям, оценкам и поведению. Руководителю факультета следует осуществлять обобщение тем в форме конференции, «круглого стола», презентации проектов и т. п.

В программу обоих курсов включены преимущественно тесты и методики, которые имеют научно обоснованный характер и призваны научить обучающихся использовать приобретенные знания в дальнейшей жизни и деятельности, позволять эффективно взаимодействовать с членами своей семьи, друзьями, а также более глубоко и всесторонне осуществлять процесс самопознания.

Руководитель курса может адаптировать материалы методических пособий, предоставленных в списке использованной литературы, новых публикаций по тем конкретным условиям обучения, использовать упражнения и задания, которые будут более целесообразными для конкретной аудитории обучающихся, соответствовать потребностям Республики в специалистах, возможности учебно-материальной базы образовательной организации.

Межпредметные связи

Современная психология находится на стыке ряда наук. Она занимает промежуточное положение между общественными науками (философия, литература, история, обществоведение), с одной стороны, и естественными

(биология, химия, география) — с другой, техническими (физика, математика, информатика) — с третьей. Близость ее к этим наукам, даже наличие отраслей, разрабатываемых совместно с некоторыми из них, ни в коей мере не лишает ее самостоятельности. Во всех своих отраслях психология сохраняет свой предмет исследования, свои теоретические принципы, свои пути изучения этого предмета. Что же касается многогранности психологических проблем, столь значимых не только для психологии, но и для смежных с ней наук, то это объясняется тем, что в центре внимания психологов всегда остается человек — главное действующее лицо мирового прогресса.

КУРС «ПСИХОЛОГИЯ ЛИЧНОСТИ» 10 КЛАС

С

Цели и задачи курса

Содержание программы включает обзор основных теоретических вопросов из разделов по общей, возрастной психологии и теории личности.

Цель курса «Психология личности»: помочь обучающимся в овладении психологическими знаниями и рациональными приемами учебной и трудовой деятельности, содействии в их личностном росте, познании самих себя для осознанного определения своего дальнейшего жизненного пути.

Задачи курса:

- *саморазвитие и самообразование.*
 - формировать психологическую культуру обучающихся;
 - содействовать развитию познавательных процессов (восприятия, памяти, мышления, внимания, речи и т. п.);
 - развивать способность обучающихся к рефлексии, осуществлению самооценки, психологической самопомощи;
 - оказывать помощь в самоопределении и саморазвитии способностей;
 - формировать у юношей и девушек навыки саморегуляции эмоционального состояния, настроения;
- *социальная компетентность.*
 - формировать мировоззренческие чувства-переживания, связанные с содержанием собственной системы взглядов на объективный мир и место человека в нем;
- *продуктивная творческая деятельность:*
 - содействовать развитию креативности учащихся.

Программа содержит 4 раздела: «Введение в психологию», «Познавательная деятельность личности», «Личность и ее индивидуальные особенности», «Эмоциональный мир личности».

Учебно-тематический план

п/п	Разделы, темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
	Раздел 1. Введение в психологию				
1	Вводное занятие. Что изучает психология	1	1		Входной контроль
1.2	Методы психологии	2	1	1	Самонаблюдение
1.3	Эволюционно-развитие психики	2	2		Фронтальный опрос
1.4	Сензитивные периоды развития ребенка	1	1		Творческое задание
	Итого по разделу:	6	5	1	
	Раздел 2. Познавательная деятельность личности				
2.1	Ощущения и восприятие	4	2	2	Эссе
2.2	Память	4	2	2	Взаимоконтроль
2.3	Воображение. Мышление	4	2	2	Решение задач
2.4	Внимание	2	1	1	Конкурс
	Итого по разделу:	14	7	7	
	Раздел 3. Личность и ее индивидуальные особенности				
3.1	Личность и ее проявления	1	0,5	0,5	Метод ОРИД
3.2	Направленность и способности	3	1,5	1,5	Психодиагностика
3.3	Темперамент	3	2	1	Психодиагностика
3.4	Характер	3	2	1	Дискуссия
3.5	Резервное время	1		1	Психодиагностика
	Итого по разделу:	11	6	5	
	Раздел 4. Эмоциональный мир личности				
4.1	Эмоции и чувства	2	1	1	Конференция
4.2	Заключительное занятие	1	-	1	Анкетирование
4.3	Резервное время	1	-	1	Презентация проектов
	Итого по разделу:	4	1	3	
	Всего:	35	19	16	

Содержание курса «Психология личности»
(35 часов, 1 час в неделю, из них 2 часа резервные)

Содержание учебного материала	Учебные достижения
Раздел 1. Введение в психологию (6 часов)	
<p>Тема 1. Вводное занятие. Предмет изучения психологии (1 час) Явления, которые изучает современная психология. Доступность и трудности их научного познания. Система феноменов, изучающихся в современной психологии, жизненная роль соответствующих явлений. Мозг и психика. Составляющие психических явлений: процессы, свойства и состояния. Поведение и деятельность личности как предмет психологии.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - приводит примеры психологических явлений; - объясняет содержание понятия психология; - распознает понятия «психические процессы», «психические свойства», «психические состояния».

<p>Тема 2. Методы психологии (2 часа) Проблема метода психологического исследования.</p> <p>Короткие сведения из истории методов исследования в психологии.</p> <p>Наблюдение и самонаблюдение.</p> <p>Эксперимент, метод тестов, опрос, беседа. Преимущества и недостатки каждого метода, оптимальные условия его применения на практике. Практическое занятие (Определение уровня умственного развития (КИ))</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализирует методы психологических исследований; - обосновывает преимущества и недостатки каждого метода; - осуществляет самодиагностику уровня развития интеллекта.
<p>Тема 3. Эволюционное развитие психики (2 часа)</p> <p>Истоки психики живых существ. Нервная система и ее роль в развитии психики. Становление высших форм поведения, которые прослеживаются у животных. Развитие высших психологических функций у человека. Деятельность как источник познавательного и личностного развития человека. Возникновение сознания.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - называет истоки психики живых существ; - отслеживает и объясняет эволюционное развитие психики от низших ее форм к высшим.

<p>Тема 4. Сензитивные периоды развития ребенка(1час)</p> <p>Возрастная периодизация развития психики ребенка. Задачи Пиаже. Благоприятные (сензитивные) периоды развития способностей ребенка. Импринтинг.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализирует возрастные периоды развития ребенка (по Выготскому); - формулирует понятие «сензитивный период»; - рассказывает о важности развития определенных способностей ребенка в благоприятные периоды онтогенеза; - объясняет явление импринтинга, приводит примеры.
<p>Раздел 2. Познавательная деятельность личности(14 часов)</p>	

<p style="text-align: center;">Тема 1. Ощущения и восприятие(4 часа)</p> <p>Представление об ощущениях. Виды и значения ощущений в жизни человека. Понятие абсолютного и относительного порогов ощущений. Восприятие, его виды и свойства. Иллюзии зрительного и слухового восприятия. Восприятие пространства, времени и движения. Механизмы восприятия формы предметов и их величины. Работа с раздаточным материалом. Эмоциональный тон и взаимодействие ощущений. Потребность в постоянном потоке ощущений и восприятии. Психофизиологическая и социально-психологическая адаптация. Примеры сенсорной депривации по опыту И. П. Павлова. Компенсация в сфере ощущений и восприятий.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирует понятия: «ощущение» и «восприятие»; - объясняет различие между этими понятиями; - решает практические задачи, используя знание о дифференциальном пороге ощущений; - объясняет явления иллюзии разных видов восприятия; - объясняет содержание понятий: «сенсорная депривация», «компенсация», «адаптация», приводит примеры этих явлений.
<p style="text-align: center;">Тема 2. Память(4 часа)</p> <p>Понятие о памяти. Значение памяти в жизни человека. Качества памяти. Произвольное и произвольное забывание. Воспроизведение. Природная (механическая) и культурная (смысловая) память. Упражнения,</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - высказывает мысль о важности памяти в жизни человека, приводит примеры; - обосновывает необходимость тренировки культурной памяти; - знает и соблюдает правила обращения с памятью.

<p>тренингразвития смысловой памяти. Правила</p>	
<p>обращения к памяти. Изучение уровня развития памяти учащихся</p>	
<p style="text-align: center;">Тема 3. Воображение. Мышление (4 часа)</p> <p>Понятие о мышлении и воображении. Воображение и его виды. Процессы аналитико-синтетической умственной деятельности: анализ, синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение. Решение умственных задач творческая деятельность личности. Проблемная ситуация и задача. Эвристическая умственная деятельность. Умственная деятельность. Умственная деятельность и речь. Конкурсы: «Зачеты минуты», «Поиск закономерностей», «Девять точек» и прочие</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирует понятия: «воображение», «мышление», «креативность»; - высказывает суждение о процессах аналитико-синтетической умственной деятельности; - решает предложенные умственные задачи; - моделирует проблемные ситуации и решает их.

<p>Тема 4. Внимание (2 часа) Понятие о внимании.</p> <p>Физиологические основы внимания. Внимательность и наблюдательность как черты личности. Конкурс «Как стать внимательным» (упражнения из ачинской внимательности)</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет содержание понятия «внимание»; - характеризует явления внимательности и наблюдательности как черты личности; - решает задачи на внимательность.
<p>Раздел 3. Личность и ее индивидуальные особенности (11 часов)</p>	
<p>Тема 1. Личность и ее проявления (1 час)</p> <p>Понятие о личности и ее структуре. Индивид, индивидуальность, личность. Личность и общество. Устойчивость и изменчивость личности. Социальные роли.</p> <p>Практическая работа «Психометрический тест»</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет понятия: «индивид», «индивидуальность», «личность»; - анализирует структуру личности; - приводит примеры устойчивости и изменчивости личности; - распознает социальные роли.

<p style="text-align: center;">Тема2.Направленностьи способности(3 часа)</p> <p>Потребности, интересы, склонности.Задатки и индивидуальные отличиялюдей. Природа человеческихспособностей. Развитие способностей.Способности и выбор профессии.Практическое занятие (тест «Дифференцированно-диагностическийопросникинтересов»,поЕ.Климову)</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказываетопотребностях,интересах, склонностях личности; - распознаетпонятия«задатки»и «способности»; - анализирует собственныенаблюденияиндивидуальныхотличийлюдей; - обосновываетнеобходимостьвыбора профессии в зависимостиотспособностейчеловека; - оцениваетсвоинтересы.
--	---

<p style="text-align: center;">Тема 3. Темперамент(3 часа)</p> <p>Понятие о темпераменте.</p> <p>Виды темпераментов:</p> <p>холерический, сангвинический, флегматический, меланхолический.</p> <p>Положительные и негативные стороны каждого типа темперамента.</p> <p>Проявление основных свойств: активности, темпа, производительности, возбудимости, тормозной способности—относительно познавательных процессов предметной деятельности и общения человека. Практическое занятие (определение типа темперамента по Г. Айзенку)</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет содержание понятия «темперамент»; - характеризует виды темперамента; - распознает проявления основных свойств нервной системы; - определяет собственный тип темперамента.
--	--

<p align="center">Тема4.Характер(3 часа)</p> <p>Определение характера. Характер как система наиболее стойких черт личности. Характер и темперамент.</p> <p>Типология характеров. Акцентуированные типы характеров. Формирование характера. Проблема перевоспитания характера. Воля. Практическое занятие (определение уровня самооценки)</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - формулирует определение характера; - объясняет детерминированность характера от темперамента; - объясняет содержание понятия «акцентуации характера»; - обосновывает возможность перевоспитания характера; - высказывает мнение по самовоспитанию; - сравнивает понятия «характер» и личность;
	<ul style="list-style-type: none"> - дает определение понятию «воля»; - рассказывает о важности самооценки; - определяет уровень самооценки.
Резервное время(1 час)	
Раздел4.Эмоциональный мир личности(4 часа)	
<p align="center">Тема1. Эмоции и чувства(2 часа)</p> <p>Понятие об эмоциях и чувствах. Физиологические основы</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет содержание

<p>выэмоций.Эмоция</p> <p>как ценность. Виды эмоциональных состояний.Аффектыи страсти.Стрессифрустрация. Практическое занятие (определение уровня тревожности по А.Прихожан)</p>	<p>понятий:«эмоции»,«чувства», «фрустрация», «стресс», «аффект»;</p> <p>-характеризует состояния стресса,фрустрации;</p> <p>-называет ВИДЫ эмоциональных состояний;</p> <p>—определяет свой уровеньтревожности.</p>
<p>Заключительноезанятие(1час)</p> <p>Творческая работа—созданиясинкканак теме«Эмоции». Обратнаясвязь(анкета tt(-)TKJЗОВенНОГОВОJзяп)</p>	<p>обучающийся:</p> <p>-оценивает свою активность и эффективность усвоения знаний курса «Психология личности» по методике «Откровенно говоря».</p>
<p>Резервноевремя(1час)</p>	

КУРС «ПСИХОЛОГИЯ МЕЖЛИЧНОСТНЫХ ОТНОШЕНИЙ»

11 КЛАСС

Цели и задачи курса

Цель программы «Психология межличностных отношений»: овладение обучающимися средствами коммуникации, использование этих средств в деятельности, общении; развитие коммуникативных способностей учащихся, анализ собственной деятельности и выявление новых средств эффективной коммуникации; воспитание психологической культуры.

Задачи курса:

- *Коммуникативная компетентность:*
 - помочь обучающимся овладеть навыками толерантного общения;
 - развивать у старшекласников навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации.
- *Саморазвитие и самообразование.*
 - формировать у обучающихся навыки рефлексии (самоанализа и самопомощи);
 - развивать чувство уверенности в себе;
 - способствовать овладению навыками преодоления психологических барьеров, которые мешают полноценному самовыражению;
 - научить приемам саморегуляции поведения.
- *Социальная компетентность.*
 - формировать слушательскую культуру.
- *Поликультурная компетентность:*
 - формировать положительное отношение к применению моделей поведения, ориентированных на моральные ценности строящегося государства и общечеловеческие ценности.

Программа состоит из пяти разделов: «Общение - важный процесс в межличностных отношениях», «Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения», «Вербальное общение», «Общение в конфликте», «Интимные межличностные отношения».

Учебно-тематический план

R/R	Разделы, темы	Количество часов			формы контроля
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия	
Раздел 1. Общение — важный процесс в межличностных отношениях					
1.1	Понятие обобщении и его видах	1	0,5	0,5	Вводный (актуальный уровень)
1.2	Межличностное взаимодействие (индивидуальное восприятие процесса общения)	3	1	2	Парный и фронтальный
1.3	Рефлексия	1	0,5	0,5	Метод ОРИД
	Итого по разделу:	5	2	3	
Раздел 2. Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения					
2.1	Пространство и его организация в межличностных отношениях		0,5	0,5	Тестирование
2.2	Эмоции и чувства	1	0,5	0,5	
2.3	Каналы приема и переработки информации (модальность)	2	1	1	Психодиагностика
2.4	Двойные сигналы в общении	2	1	1	Анкетирование
	Итого по разделу:	6	3	3	
Раздел 3. Вербальное общение					
3.1	Коммуникативные навыки и будущий характер	3	2	1	Тестирование
3.2	Слушание	4	2	2	Метод ОРИД
3.3	Умение задавать вопросы	2	1	1	Круглый стол
3.4	Этапы коммуникативного процесса	1	0,5	0,5	Парный

	Итого по разделу:	10	5,5	4,5	
Раздел 4. Общение в конфликте					
4.1	Конфликт и его диагностика	2	1	1	Проблемные задания
4.2	Технология разрешения конфликтов	2	1	1	Инсценирование
4.3.	Оптимальное самоутверждение	1	-	1	Проблемные задания
4.4	Ведущие стратегии поведения в конфликте	1	-	1	Психодиагностика
4.5	Стили общения	2	1	1	Тестирование
4.6	Резервное время	1	-	1	Тренинг
	Итого по разделу:	9	3	6	
Раздел 5. Интимные межличностные отношения					
5.1	Дружба. Любовь	2	2	-	Эссе
5.2	Вражда. Одиночество	1	1	-	Метод ОРИД
5.3	Итоговое занятие	1	1		Презентация проектов
5.4	Резервное время	1		1	психологические игры
	Итого по разделу:	5	4	1	
Всего:		35	19,5	15,5	

*Метод ОРИД:

- опыт (что сделали? Что помните?);
- рефлексия (какие ощущения, реакция?);
- информация (какую информацию получили, какие выводы сделали?);
- действия (как вы будете поступать в будущем?).

Содержание курса «Психология межличностных отношений»

(35 часов, 1 час в неделю, из них 2 часа резервные)

Содержание учебного материала	Учебные достижения
<p>Раздел 1. «Общение — важный процесс в межличностных отношениях»</p> <p>(5 часов)</p>	
<p><i>Тема 1. Понятие об общении и его видах (1 час)</i></p> <p>Содержание, цель и средства общения. Необходимость для человека повседневного общения с другими людьми для интеллектуального и нравственного развития.</p> <p>Конструктивное и деструктивное общение. Синдром дискоммуникации.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет содержание понятия «общение» и его цели; - характеризует виды общения; - обосновывает необходимость повседневного общения для самосовершенствования; - моделирует ситуации с наличием синдрома дискоммуникации.

<p>Тема2.Межличностноевзаимод ействие(индивидуальноевоспри ятиепроцесса общения)(3часа)</p> <p>Значение индивидуального восприятия.Безоценочностьвобщени и.Формированиеобразареальностивов ремяобщениялюдеймеждусобой.Трен ингвосприятияпартнерапообщению.(У пражнение «Броуновское движение», «Разместитьучастниковпотеплотерук, поцвету</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывает о важности индивидуального восприятия; - выражает суждение об оценочности в общении, приводит примеры; - высказывает суждения о важности понимания собственной социальной позиции и образа других людей; - выполняет практические упражнения и анализирует свое
<p>глаз, по тембру голоса»). Тренинг «Толерантное общение»</p>	<p>состояние во время взаимодействия с другими участ никами.</p>
<p>Тема3.Рефлексия(1час)</p> <p>Введение в тему. Развитие внимания кокружающей среде в совместной деятель ности. Осознание своих чувств. Отличия субъективного образа п артнера и реального. Методы рефлексии. Самонаблюдение и</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет содержание понятия «рефлексия»; - распознает чувства, возникающие при определенной деятельности, и самидействия, которые предшествовали возникновению этих чувств;

самоанализ.

Примечание: эта тема является «сквозной». Ее дальнейшее развитие - необходимая часть психологических упражнений.

- характеризует методы рефлексии;
- моделирует и решает ситуации, связанные с самовыражением и самоанализом.

Раздел 2. Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения (6 часов)

<p>Тема 1. Пространство негосударственной организации в межличностных отношениях (1 час)</p> <p>Влияние организации пространства на межличностное общение. Взаимозависимость дистанции субъективно осознанной безопасности характера коммуникации. Личностные особенности человека и выбор оптимальной дистанции. Позиции партнеров в общении.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет важность влияния пространства на межличностное общение; - характеризует различные дистанции в общении; - выражает мнение относительно выбора оптимальной дистанции; - использует знания позиций партнеров в практических упражнениях.
<p>Тема 2. Эмоции и чувства (1 час)</p> <p>Особенности восприятия и выражения эмоций. Невербальные способы эмоционального самовыражения. Деструктивное влияние подавления эмоций на личность и здоровье человека. Тренинг «Эмоция»</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - рассказывает об особенностях восприятия и выражения эмоций; - объясняет важность понимания невербальных средств выражения собеседника; - распознает и демонстрирует различные эмоции.
<p>Тема 3. Каналы приема и переработки информации (2 часа)</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет содержание понятий:

<p>Особенности поведения, характеризующие каналы восприятия. Визуал, аудиал, кинестетик. Базовый словарь этих типов. Практическое занятие (определение модальности</p>	<p>«модальность», «предикат». - анализирует базовый словарь и поведение людей разной</p>
<p>восприятия человека)</p>	<p>модальности; - демонстрирует умение определять ведущие модальности восприятия человека; - моделирует ситуации, где применяются умения устанавливать визуальный, аудиальный и кинестетический контакты.</p>

<p>Тема 4. Двойные сигналы в общении(2 часа)</p> <p>Глаза - индикатор мыслей. Движения век, зрачков. Куда смотреть. Язык тела. Как пользоваться языком тела.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет важность понимания движений век, зрачков в общении; - оценивает движения собственных глаз в зависимости от направления мыслей; - наблюдает за изменением зрачков в зависимости от содержания сообщенной информации; - характеризует проявления «языка тела» человека; - формулирует и использует правила двойных сигналов в общении.
<p>Раздел 3. Вербальное общение(10 часов)</p>	

<p><i>Тема 1. Коммуникативные навыки и будущий характер (3 часа)</i></p> <p>«Доминантный» и «недоминантный» собеседник. Характеристика поведения «лабильного» и «ригидного» партнеров. Экстраверсия, интроверсия.</p> <p>Практическое занятие (изучение вышеуказанных качеств у учащихся по вербальным и невербальным реакциям)</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризует поведение доминантного и недоминантного собеседников, лабильного и ригидного партнеров, экстравертированной и интровертированной личностей; - распознает черты характера собеседника по его вербальным и невербальным реакциям; - моделирует ситуации.
<p><i>Тема 2. Слушание (4 часа)</i></p> <p>Закономерности восприятия вербальной информации. Правила «хорошего слушания». Конструктивные и деструктивные формы воздействия на собеседника. Темп речи в общении. Активное, пассивное, эмпатийное слушание. Практические занятия (упражнения на развитие умения слушать, тест на активное восприятие)</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - устанавливает закономерности восприятия вербальной информации; - формулирует и соблюдает правила «хорошего слушания»; - приводит примеры конструктивных и деструктивных форм воздействия на собеседника; - обосновывает важность правильного интонирования голоса и темпа речи; - выполняет упражнения «на эффективное слушание»;

	-оцениваетсвоеумениеслушать
	партнера.
<p>Тема3. Умение задавать вопросы (2 часа)</p> <p>Основные типы вопросов: информационные; фокусирующие; заполняющие молчание; проблемные; выражающие внимание, успокаивающие, направленные на установление контакта. Открытые, закрытые вопросы. Ошибки в вопросах. Практическое применение вопросов</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - объясняет важность умения задавать вопросы; - описывает основные типы вопросов; - приводит примеры ошибок в вопросах; - моделирует и решает ситуации.

<p align="center">Тема4.Этапыкоммуникативного процесса(1час)</p> <p>Началообщения.Знакомствоипроблемы, связанные с ним. Факторы,влияющиенапродолжительностьконтактав конкретной ситуации. Выходиз общения. Барьеры в коммуникации ихпреодоление.Игра«Почетныйгость»</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> -формулирует этапы коммуникативногопроцесса; - называетфакторы,влияющиенапродолжительностьконтакта; -оценивает продолжительность контактавконкретнойситуации; -демонстрирует выход изобщения; -рассказывает о барьерах вобщенииихпреодолении; -решаетконкретнуюситуацию.
<p>Раздел4.Общение вконфликте(9часов)</p>	
<p align="center">Тема1.Конфликтиегодиагностика (2часа)</p> <p>Определение конфликта.Эмоциональные аспекты конфликтныхситуаций. Конструктивные идеструктивныеконфликты.Динамикаконфликта. Конфликтогены. Эскалацияконфликта. Первопричины</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - определяетпонятие«конфликт»; - выражает свое понимание конструктивных и деструктивныхконфликтов; - диагностирует конфликт, исследуетегодинамику; - выражает свое мнениеотносительнопервопричины

<p>конфликтов. Диагностика конфликта.</p>	<p>ны конфликта.</p>
<p>Тема 2. Технология разрешения конфликтов (2 часа) Установление причин конфликта. Формула конфликта (конфликтная ситуация + инцидент = конфликт). Решение конфликта. Устранение конфликтной ситуации. 6 правил формулирования конфликтной ситуации.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - анализирует причины конфликта; - выводит формулу конфликта; - обосновывает необходимость решения конфликта; - определяет правила формулирования конфликтной ситуации.
<p>Тема 3. Оптимальное самоутверждение (1 час) Искаженное понимание интересов другой стороны в конфликте. «Я высказывание» как метод социально приемлемого способа выражения чувств в конфликте</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выражает свое понимание интересов другой стороны в конфликте; - приводит примеры искаженного понимания интересов другой стороны в конфликте; - моделирует ситуацию и решает

	их с помощью «Я-высказывания».
<p>Тема4. ведущие стратегии поведения в конфликте(1час)</p> <p>Понятие о способах поведения в конфликте. Основные факторы, определяющие это поведение.</p> <p>«Девизы» каждого типа поведения. Как выбрать определенный стиль поведения в конфликте в конкретных ситуациях межличностного взаимодействия.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризует способы поведения в конфликте; - приводит примеры из программной художественной литературы различных способов поведения героев в конфликтных ситуациях; - определяет «девизы» каждого типа поведения; - обосновывает важность умения избегать конфликтов в школьном коллективе.

<p>Тема 5. Стили общения (2 часа)</p> <p>Конвенциональный, манипулятивный, примитивный стили общения. Авторитарный, либеральный, демократический стили. Их характеристика. Игра «Угадай стиль общения», упражнение «Несчастливая Лисичка» и «Крутой Волк – ракетир». Практическое занятие (определение ведущей стратегии в конфликте по К. Томасу)</p>	<p>обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - характеризует стили общения; - выражает свое мнение по использованию авторитарного, либерального и демократического стилей общения людей; - моделирует ситуации и определяет стили общения их участников; - оценивает собственную ведущую стратегию в
	<p>конflikте.</p>
<p>Резервное время (1 час)</p>	
<p>Раздел 5. Интимные межличностные отношения (5 часов)</p>	

<p>Тема 1. Дружба. Любовь (2 часа) Понятие об интимных отношениях. Определение дружбы.</p> <p>Основные характеристики дружеских отношений, их цель, содержание. Отличие дружбы от товарищества. Любовь как высшее человеческое чувство.</p> <p>Любовь как заинтересованность в развитии другого человека, как проявление уважения к нему. Различия между любовью и дружбой.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выражает свое понимание дружбы как этического понятия; - объясняет содержание дружеских отношений; - обосновывает отличие дружбы от товарищества; - выражает свое понимание чувства любви; - обосновывает необходимые условия для развития и поддержания чувства любви к другому человеку; - объясняет различия между любовью и дружбой.
--	---

<p>Тема 2. Вражда. Одиночество (1 час) Дружба и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений. Общее определение вражды. Объективные и субъективные причины возникновения неприязненных отношений между людьми. Понятие одиночества. Личностные, психологические и</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - выражает свое понимание вражды между людьми; - анализирует объективные и субъективные причины возникновения неприязненных отношений; - выражает мнение относительно одиночества человека;
<p>поведенческие характеристики одинокого человека, его самооценка</p>	<ul style="list-style-type: none"> - приводит примеры личностной, психологической и поведенческой характеристики одинокого человека; - объясняет самооценку одинокого человека.
<p>Тема 3. Итоговое занятие (1 час) Групповая игра «Кораблекрушение» Самооценка и оценка группой навыков толерантного общения.</p>	<p>Обучающийся:</p> <ul style="list-style-type: none"> - отстаивает свою точку зрения; - осознает свою модель поведения и поведение других; - использует навыки толерантного отношения к другим людям; - конструктивно взаимодействует с группой.

<i>Резервное время (1 час)</i>	
--------------------------------	--

Учебно-

методическое и информационное обеспечение программы Основная литература

1. Баранова Н. Методические разработки уроков психологии межличностных отношений «Общение в конфликте» и «Оптимальное самоутверждение» // «Психолог» №42(42), 2002 и «Все для учителя» №10-11, 2004.
2. Вагин И., Мамонтов С. Практика эффективного поведения. Санкт-Петербург, М, Х.; 2001.
3. Васильев К. Любовь. — М.: Прогресс, 1982.
4. Вирт Бернхард. Все о человеке, его характере и языке тела. М., 2004.
5. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения (практикум). — М. Новосибирск, 1997.
6. Григорьева Т. Г., Линская Л. В., Усольцева Т. П. Основы конструктивного общения. — Новосибирск, Москва, 1997.
7. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. — М., 2004.
8. Ложкин Г. В. Практическая психология конфликта: учебное пособие / Г. В. Ложкин, Н. И. Повякель. — К.: МАУП, 2000.
9. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: умей сказать нет! / А. А. Осипова. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.
10. Основы конструктивного общения. Хрестоматия / Сост. Т. Г. Григорьева. — М., Новосибирск, 1997.
11. Томсон П. Самоучитель общения. — С. Пб., 2000.

Литература для учащихся

1. Васильев К. Любовь. — М.: Прогресс, 1982.
2. Вирт Бернхард. Все о человеке, его характере и языке тела. — М., 2004.
3. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения (практикум).

Новосибирск, 1997.

4. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. - М., 2004.
5. Осипова А. А. Манипуляции в общении и их нейтрализация: уметь сказать нет! / А. А. Осипова. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.
6. Основы конструктивного общения. Хрестоматия / Сост. Т. Г. Григорьева. - М., Новосибирск, 1997.
7. Томсон П. Самоучитель общения. — С. Пб., 2000.

Базы данных, информационно-справочные и поисковые системы

1. ЭБС «Университетская библиотека онлайн». Режим доступа: www.biblioclub.ru
2. Научная электронная библиотека. Режим доступа: www.elibrarr.ru
3. Универсальные базы данных изданий. Режим доступа: www.ebiblioteka.ru
4. Электронная энциклопедия психологии. Режим доступа: www.ncscho.org.ua
5. Образовательный сайт. Режим доступа: www.osvita.org.ua

Пронумеровано и прошито

410 (содерж.) № 2708.

И.о. Директора

В.С. Коваленко