

Министерство науки и высшего образования Российской Федерации

Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ГОСУДАРСТВЕННЫЙ УНИВЕРСИТЕТ УПРАВЛЕНИЯ»
(ГУУ)

Предуниверсарий ГУУ

Принято Учёным
советом университета
Протокол № 10
от 24.02.2022 года



Согласовано директор
Предуниверсария ГУУ
М.Ю. Григорьева
24.02.2022 года

Утверждаю
проректор ГУУ
А.В. Троицкий
24.02.2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Наименование учебного
предмета**

Познаем себя

Класс(ы)

10-11

Уровень образования

среднее общее образование

Образовательная программа

основная образовательная программа (внекурочная
деятельность)

Срок реализации программы

2 года

Москва

2022

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка	3
2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	6
3. Содержание курса внеурочной деятельности	7
4. Тематическое планирование	10
5. Список литературы	9

Рабочая программа курса по выбору «Познаем себя» для учащихся 10-11 классов составлена в полном соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом общего образования, требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятые решения. Кроме того, стремительно развивающаяся информационная среда с каждым днем усиливает влияние на содержание образовательных программ и сам процесс обучения. В этих условиях остро встают вопросы повышения эффективности усвоения учащимися большого потока знаний, адаптации организма к повышающимся стрессовым нагрузкам. В целом, возрастает значимость сохранения здоровья учащихся, в том числе и психологического, как необходимого условия активной жизнедеятельности.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в котором наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Курс по выбору «Познаем себя» направлен на повышение психологической информированности, ориентирование учащихся в психологической науке, а также на развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, приобретение умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов.

Теоретические знания и практические умения в области психологии позволяют старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала склонностей и способностей.

В программе курса «Познаем себя» особое внимание уделяется активным формам работы. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнера по общению и самоанализа, конструктивного ведения диалога.

Цель курса: повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, обеспечение их личностного развития.

- Развивать социальную компетентность.
- Познакомить с условиями и приемами эффективного ведения деловой беседы.
- Формировать ценностное отношение к собственному психологическому здоровью и толерантное отношение к окружающим.

Количество часов в неделю - в 10 классе -1 час, в 11 классе -1 час.

Курс рассчитан на 2 года - 69 часов.

Формы и методы обучения.

Методы ведения занятий выбирались исходя из их выраженной практической направленности. На протяжении занятий психолог занимает позицию активного участника. В зависимости от вида задания он выступает то, как информатор, то, как эксперт, то, как равноправный участник или наблюдатель. В преподавании данного курса применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: словесные, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др. А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), метод творческого самовыражения (литературное, художественное и др. виды творчества), методы психической саморегуляции и тренировки психических функций (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

- групповая работа;
- информирование;
- диагностика;
- элементы индивидуальной работы;
- групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы);
- психогимнастика;
- наблюдение за коммуникативным поведением других (эффективный способ повышения собственной компетентности)
- ролевые игры;
- элементы индивидуальной и групповой релаксации;
- подвижные игры.

Данные формы и методы работы позволяют решать широкий круг вопросов в области общения, основная цель которых - развитие личностных ресурсов старших подростков в области коммуникативных умений и навыков. На занятиях учащиеся отрабатывают навыки инициативности в общении, умение "пристроиться" к партнеру. Школьники могут "примерить" на себя

различные модели поведения в конфликтных ситуациях, выбранных из личного жизненного опыта. С помощью проигрывания ситуаций учащиеся научатся как "правильно" общаться, налаживать контакт, как эффективнее строить и поддерживать беседу.

С помощью игр развивается более глубокое понимание себя, гибкость в общении, открытость, оптимизм.

2. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Учащиеся будут уметь распознавать невербальные сигналы в общении, использовать различные речевые средства (интонацию, темп, громкость речи), знать основные виды психологических защит, анализировать особенности их проявления в поведении человека, уметь управлять своими эмоциями, знать виды конфликтов, стили разрешения конфликтных ситуаций, уметь конструктивно разрешать конфликт, уметь отстаивать свою позицию в коллективе, противостоять давлению сверстников, уметь уверенно сказать «нет», правильно строить деловой разговор.

В результате изучения курса учащиеся приобретут умения:

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности. Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения; определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации; выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих; решения практических задач по выработке совместного решения;
- использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
- аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

3. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием формы организации и видов деятельности

10 класс

Раздел 1 Психология как наука. (3 часа)

Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке. Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии. Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.

Форма организации: психологический клуб, дискуссия

Вид деятельности: проблемно-ценное общение

Раздел 2. Психические процессы. (9 часов)

Ощущение как базовый психический процесс. Виды ощущений. Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия. Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания. Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемотехники. Мысление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления. Процесс воображения. Роль воображения в научном и художественном творчестве, в профессиональной деятельности. Методы развития воображения. Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций. Основные функции эмоций (коммуникативная, регулятивная, сигнальная, мотивационная, оценочная, стимулирующая, защитная). Саморегуляция эмоциональной сферы. Особенности чувств, их роль в жизни человека. Высшие чувства. Специфика волевого действия. Структура волевого акта. Психология принятия решений и их исполнения. Волевые качества личности.

Форма организации: дискуссия, тренинг, ролевая игра, мастерская актера
Вид деятельности: познавательная

Раздел 3 Личность в психологии. (15 часов)

Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь. Самосознание личности и его уровни. Образ «Я». Самооценка, уровень притязаний личности. Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности. Процесс освоения деятельности. Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей. Иерархия потребностей. Понятие о мотивации. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи. Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности. Понятие о темпераменте и его общая характеристика. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента.

Определение типа темперамента. Учет особенностей темперамента при выборе профессии. Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека. Основные пути становления и развития характера.

Общее понятие о способностях. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности. Формирование и

развитие способностей. Понятие о группе и коллективе. Структура группы. Виды групп. Процессы возникновения, функционирования и развития групп. Динамические процессы в группе: групповое давление, феномен группомыслия, феномен подчинения авторитету. Жизненный путь личности. Пространство и время личности. Принцип относительности свободы. Характеристики зрелой личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.

Форма организации: ролевые игры, тренинг, клуб «Хочу и могу», устный журнал

Вид деятельности: проблемно-ценное общение

Раздел 4 Психология конфликта. (8 часов)

Понятие о конфликте. Структура конфликта. Классификация конфликтов. Конструктивные и деструктивные функции конфликта. Стадии развития конфликта (предконфликтная ситуация, инцидент, конфликтное поведение, кульминация, разрешение конфликта, послеконфликтная стадия). Личность в конфликте. Типы конфликтных личностей. Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации. Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта. Способы и приёмы воздействия на поведение оппонента. Последовательность оптимального разрешения конфликта. Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.

Форма организации: дискуссия, ролевые игры, тренинг

Вид деятельности: проблемно-ценное общение

11 класс

Раздел 1 Основы психологии общения. (11 часов)

Сущность общения. Виды, функции и структура общения. Средства коммуникации. Структура речевого акта. Понятие о вербальном и невербальном общении. Искажение и потеря информации при общении: причины и пути преодоления. Коммуникативные барьеры в общении. Барьер темперамента. Барьер характера. отрицательных эмоций. Барьер речи. Преодоление коммуникативных барьеров. Невербальные средства общения. Мимические выражения эмоциональных состояний. Мимика и голос как экспрессивные составляющие общения. Экспрессия взгляда. Организация пространства и времени общения. Территории и зоны в общении. Язык жестов и поз в коммуникации. Виды жестов, используемых в повседневной жизни. Важность анализа совокупности жестов. Место взаимодействия в структуре общения. Формы взаимодействия в процессе общения. Формирование навыков социального взаимодействия Сущность процесса восприятия одним человеком другого. Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению (эффект ореола, эффект новизны, эффект первичности, стереотипизация). Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.

Форма организации: тренинги, ролевые игры, клуб «Язык жестов», мастерская «Я – это ты, ты – это я»

Вид деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Раздел 2 Психические техники общения. (11 часов)

Качества личности, необходимые для успешного общения. Правила подачи обратной связи. Правила принятия обратной связи. Техника активного слушания. Техника «Я-высказывание». Психотехника овладения инициативой в общении: прямое включение, экспрессия, юмор, неожиданность, прогнозирование реакции, активизация сопереживания, сокращение коммуникативной дистанции, вовлечение в действие. Психотехника «Создаем себе настроение». Психологическая техника убеждающего воздействия: психотехнические приемы убеждающего воздействия, тактические и риторические методы аргументации.

Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении: Психологический прием «Имя собственное»; психологический прием воздействия улыбкой; психологический прием «Золотые слова»; психологический прием «Терпеливый слушатель». Трансактный анализ общения. Техники трансактного анализа общения.

Форма организации: тренинги, ролевые игры, глухой телефон

Вид деятельности: познавательная, проблемно-ценностное общение.

Раздел 3 Психология делового общения. (10 часов)

Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения. Речевой этикет в деловом общении. Нормы делового общения. Личный тайм-менеджмент. Правила распределения времени между различными видами деятельности. Понятие об имидже. Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа. Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих. Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления. Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.

Форма организации: тренинг, дискуссия, ролевые игры, в гостях у имиджмейкера, клуб знатоков

Вид деятельности: проблемно-ценностное общение, познавательная.

4. Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
	Раздел 1. Психология как наука	3 часа
1	Определение психологии как науки, её место среди наук о человеке.	1
2	Житейская и научная психология: сходство и различия. Основные понятия психологии.	1
3	Психика и особенности строения мозга. Латерализация функций головного мозга.	1
	Раздел 2. Психологические процессы	9 часов
4	Понятие о восприятии. Виды восприятия. Свойства восприятия.	1
5	Характеристика внимания. Виды внимания, его свойства. Способы развития внимания.	1
6	Характеристика памяти. Виды памяти, её свойства. Приемы мнемотехники.	1
7	Мышление и сознание. Классификация видов мышления. Способы развития мышления.	1
8	Процесс воображения. Методы развития воображения.	1
9	Понятие об эмоциях. Классификация и виды эмоций.	1
10	Саморегуляция эмоциональной сферы.	1
11	Особенности чувств, их роль в жизни человека.	1
12	Высшие чувства человека.	1
	Раздел 3 Личность в психологии	15 часов
13	Понятие личности, индивида, индивидуальности.	1
14	Органические предпосылки и социальные условия развития личности.	1
15	Личность как исторический этап развития человека, общества, их взаимосвязь.	1
16	Самосознание личности и его уровни. Самооценка, уровень притязаний личности.	1
17	Личность и деятельность. Понятие о деятельности, общее строение и виды деятельности.	1
18	Потребности и мотивы: определение, виды, функции. Специфика человеческих потребностей.	1
19	Понятие о мотивации. Мотивация достижения успеха и мотивация избегания неудачи.	1
20	Направленность личности. Интересы, предпочтения, склонности.	1
21	Темперамент. Физиологические основы темперамента. Характеристики типов темперамента.	1
22	Определение типа темперамента. Учет	1

	особенностей темперамента при выборе профессии.	
23	Общее понятие о характере. Общее и индивидуальное в характере человека.	1
24	Способности. Общие и специальные способности, их роль в успешности выполнения и освоения деятельности.	1
25	Личность и группа. Понятие о группе и коллективе. Структура группы. Виды групп.	1
26	Тренинг командообразования как способ повышения групповой сплоченности.	1
27	Жизненный путь личности. Планирование жизненного пути. Основы целеполагания.	1
Раздел 4 Психология конфликта		8 часов
28	Понятие о конфликте. Структура конфликта.	1
29	Классификация конфликтов. Стадии развития конфликта.	1
30	Личность в конфликте.	1
31	Характеристика стилей поведения в конфликтной ситуации.	1
32	Способы разрешения конфликта	1
33	Формы завершения конфликта. Стратегии и способы выхода из конфликта.	1
34	Последовательность оптимального разрешения конфликта. Алгоритм разрешения конфликта.	1
35	Методы психокоррекции конфликтного поведения. Предпосылки предупреждения конфликтов.	1
Всего		35

1. Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
	Раздел 1 Основы психологии общения	13
1	Сущность общения.	1
2	Виды, функции и структура общения.	1
3	Тренинг общения как способ повышения коммуникативной компетентности	1
4	Средства коммуникации	1
5	Понятие о вербальном и невербальном общении.	1
6	Коммуникативные барьеры в общении.	1
7	Невербальные средства общения.	1
8	Язык жестов и поз в коммуникации.	1
9	Общение как взаимодействие. Формы взаимодействия в процессе общения.	1
10	Формирование навыков социального взаимодействия	1
11	Этнические стереотипы и их роль в процессе межличностного общения.	1
12	Сущность процесса восприятия одним человеком другого.	1
13	Эффекты восприятия и оценки партнеров по общению.	1
	Раздел 2 Психологические техники общения	11
14	Качества личности, необходимые для успешного общения	1
15	Правила подачи обратной связи.	1
16	Правила принятия обратной связи.	1
17	Техника активного слушания.	1
18	Техника «Я-высказывание».	1
19	Психотехника овладения инициативой в общении.	1
20	Психологическая техника убеждающего воздействия.	1
21	Психологическая техника формирования аттракции (симпатии) в общении.	1
22	Психологические приёмы в общении.	1
23	Трансактный анализ общения.	1
24	Техники трансактного анализа общения.	1
	Раздел 3 Психология делового общения	10 часов
25	Сущность делового общения и его специфические черты. Виды и формы делового общения.	1
26	Речевой этикет в деловом общении.	1
27	Нормы делового общения.	1
28	Личный тайм-менеджмент.	1
29	Правила распределения времени между различными видами деятельности.	1

30	Понятие об имидже.	1
31	Составляющие имиджа. Коммуникативные функции имиджа.	1
32	Создание имиджа – элемент психотехники оказания влияния на окружающих.	1
33	Психологические особенности публичного выступления. Секреты успешного публичного выступления.	1
34	Собеседование при приеме на работу. Составление резюме.	1
Всего		34

5. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учителя:

- Введение в педагогическую деятельность (под ред. Е.И.Соколова, М.,Академия, 2000)
- Воспитательная деятельность педагога / под ред. В.А. Сластенина, И.А. Колесниковой. – М., 2006.
- Гамезо М.В., Герасимова В.С. Возрастная психология: личность от молодости к старости: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2001
- Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Педагогическое общество России, 2001
- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
- Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2004
- Канин-Калик В.А. Учителю о педагогическом общении. М.,1987
- Константинов Н.А., Медынский Е.Н., Шабаева М.Ф. История педагогики. – М., 1982.
- Кукушин В.,С. Введение в педагогическую деятельность. Ростов-на-Дону, 2002.
- Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.:Академия, 2001
- Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность. – М., 202.
- Мудрик А.В. «Общение в процессе воспитания». - М., 2001.
- Практикум по общей психологии. Под ред. А.И.Щербакова. –М., 1990
- Пряжников Н.С. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения. - М., 2002.
- Радугина А.А. Психология и педагогика. - М., 1999.
- Сластенин В.А., Исаев И.Ф., Шиянов Е.Н. Педагогика. – М., 2008.
- Спирин Л.Ф. Профессиограмма общепедагогическая. - М.-К., 1995.
- Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.:ЭКСМО-Пресс, 2001
- Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, псум. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008
- Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. М.: изд-во МПСИ, 2002
- Шмелев И.А. Введение в профессию. Психология. Учебное пособие. СПб: Питер, 2007.

Литература для учащихся:

- Гальперин П.А. Ведение в психологию. Учебное пособие. М.: Книжный дом, 2000
- Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2008.
- Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
- Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: «Академия», 2004.
- Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». – М: Генезис, 1997.
- Лидерс А.Г., 2001. Психологический тренинг с подростками. – М.: Издательский центр «Академия».
- Лутошкин А.Н. Как вести за собой. - М. 1978.
- Немов Р.С. «Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов», «Практикум по общей психологии».-М., 1995.
- Петрусинский В.В. Игры для активного отдыха в процессе обучения. М.: гуманитарный изд центр ВЛАДОС, 2007. – 127с.
- Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., Сфера, 2000.
- Профессия – учитель под ред. Роботовой А.С. - М., 2005.
- Прошицкая Е.Н. Выбирайте профессию.- М. 1991

- Пряжников Н.С. Профориентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.: ВАКО, 2005.
- Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003.
- Рогов Е.И. Выбор профессии. Становление профессионала. М., 2003.
- Филимонова О.Г. Как научиться выбирать профессию?: Программа занятий для развития профессионального самоопределения учащихся 9-х классов. – М, серия «Школьный психолог», 2008.
- Филимонова О.Г. Модификация «Карты интересов» // Школьный психолог, №2, 2007.
- Якушева С.Д. «Основы педагогического мастерства». –М., 2008.