



Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №18»  
Изобильненского муниципального округа  
Ставропольского края

Рассмотрено на заседании  
методического совета  
Протокол №1  
от «26» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по ВР  
*Дьячкова* — О.Б. Дьячкова  
«27» августа 2024 г.



УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ № 18»  
*С.И. Чепетова*  
С.И. Чепетова  
приказ № 341-пр от 28.08.2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**элективного курса «Основы психологии»**  
**ДЛЯ 10-11 КЛАССА**  
**НА 2024 - 2026 УЧЕБНЫЙ ГОД**  
**(2 года обучения)**

Составитель программы  
педагог - психолог  
Дьячкова Валерия Васильевна

## Пояснительная записка

### к программе элективного курса «Основы психологии» (10-11 классы)

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

1. Программа элективного курса составлена на основе:

- Программы Психология 10 класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной .- 2е изд., стер.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.
- Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. Основы психологии: 10 класс. – Ч. 1. / Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В., М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

2. Уровень образования программы - для классов гуманитарного профиля.

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

**Цели преподавания психологии:**

- Развитие готовности ребенка как полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
  - оказание им помощи в открытии и внутреннем мире человека, пробуждение интереса к другим людям к самому себе;
  - развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.); ➤
- развитие самосознания (чувств собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
  - развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;

- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Программа рассчитана на 2 года обучения (10-11 классы, 34 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 16–17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

Программа включает в себя следующие разделы: Введение в науку, Познавательные процессы, Эмоции и чувства (10 класс), Личность, Межличностные отношения, Общение, Жизненное самоопределение (11 класс).

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Возрасту учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетны **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

- Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущности условия развития личности.
- Еже недельные уроки психологии позволяют обучающимся ориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его цели и результатах.
- Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

- Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.
- Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.
- Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в кругу.
- В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста.
- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и/или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть с совокупностью психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.
- Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

**Программа предполагает использование следующих методических приемов:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Одна девушка...”, “Большинство людей...”;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

## **Механизм оценивания результатов:**

### 1. Владение фактами:

- установление причин фактов;
- установление взаимосвязей между фактами;
- отличие основных фактов и фактов второстепенных.

### 2. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме;
- умение отыскать возможные пути решения проблемы.

### 3. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий;
- установление взаимосвязей между понятиями; - практическое применение понятий.

### 4. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов;
- раскрытие содержания правил, требований, приемов;
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов.

### 5. Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение; - выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение;
- самоанализ результатов выполнения подобных действий.

В ходе изучения курса учащиеся будут участвовать в проектно-исследовательской деятельности, создавать проекты, которые будут представляться по окончании курса. Поэтому в учебном плане предусматривается работа над проектами.

Предмет Элективный курс «Основы

психологии» Класс 10 класс

Всего за год 34 часа

Количество часов в неделю 1 час

Содержание программы 10 класс (34 часа)

№п/п	Раздел	Название темы урока	Основные термины
1	Введение в психологию	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	Психология как наука, психика, отрасли психологии
2		Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	Нейропсихология, межполушарная асимметрия
3		Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания	Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики, метод
4	Учебный проект	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности	Проект, проектная деятельность, этапы проектирования
5	Ощущение и восприятие	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсбилизация, синестезия.

6		Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия
7		Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	Рефлексия
8	Память	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	Память, виды памяти, процессы памяти
9		Особенности памяти	
10		Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	Мнемотехнические приемы
11	Мышление	Мышление и его характеристика	Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект
12		Особенности мышления	Мыслительные операции
13		Практикум: Исследование мышления	Креативность мышления
14		Тренинг мышления	
15	Воображение	Воображение и его характеристика	Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приемы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация,
16		Воображение и ауто-тренинг	Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция

Сновидения как форма воображения.	Фрейдизм
-----------------------------------	----------

18		Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	Проективные методики, эмпатия, рефлексия
19	Внимание	Понятие внимания. Свойства и виды внимания.	Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта
20		Особенности моего внимания.	
21		Практикум: Как управлять своим вниманием?	Гиперактивность
22-23	Презентация проектов	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов	
24	Эмоции и чувства	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	Эмоции, чувства, информационная теория П. Симонова, Теория Джеймса Ланге, теория Йеркса-Додсона
25		Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций
26		Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	Аффекты, настроение, страсти, стресс
27		Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»
28		Трудные состояния, их типология	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистре

			сс, стресс
--	--	--	------------

29		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматическое стрессовые нарушения, экзаменационный стресс
30		Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние
31		Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика	Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя
32		Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)	
33-34	Подведение итогов		

**Календарно-  
тематическое планирование элективного курса «Основы психологии» на 2023-  
2024 учебный год**

№п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата проведения
<b>Введение в психологию</b>			
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	07.09	
2	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	14.09	
3	Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средства самопознания	21.09	
<b>Учебный проект</b>			
4	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности	28.09	
<b>Ощущение и восприятие</b>			
5	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	05.10	
6	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	12.10	
7	Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	19.10	
<b>Память</b>			
8	Понятие о памяти. Процессы в видах памяти.	26.10	
9	Особенности моей памяти	09.11	
10	Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	16.11	
<b>Мышление</b>			
11	Мышление и его характеристика	23.11	
12	Особенности моего мышления	30.11	
13	Практикум: Исследование моего мышления	07.12	
14	Тренинг мышления	14.12	
<b>Воображение</b>			
15	Воображение и его характеристика	21.12	
16	Воображение и ауто тренинг	28.12	
17	Сновидения как форма воображения.	11.01	
18	Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	18.01	
<b>Внимание</b>			
19	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	25.01	

20	Особенности моего внимания.	01.02	
21	Практикум: Как управлять своим вниманием?	08.02	
<b>Презентация проектов</b>			
22	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов	15.02	
23	Предварительная защита проектов.	22.02	
<b>Эмоции и чувства</b>			
24	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	01.03	
25	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	15.03	
26	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	29.03	
27	Способы выражения эмоций и чувств	05.04	
28	Трудные состояния, их типология	12.04	
29	Психологический стресс: что с ним делать?	19.04	
30	Основы саморегуляции	26.04	
31	Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика	10.05	
32	Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)	17.05	
<b>Подведение итогов</b>			
33	Подведение итогов	24.05	
34	Подведение итогов	24.05	

Предмет Элективный курс «Основы психологии» Класс 11 класс

Всего за год 34 часа

Количество часов в неделю 1 час

Содержание программы 11 класс (34 часа)

№п/п	Раздел	Название темы занятия	Основные термины
1.	Личность	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?	Возрастная периодизация, возраст, теория детского развития, «Я-концепция»
2-3.		Личность и ее проявления: понятие личности. Природа личности и ее формирование.	Личность, человек, индивид, индивидуальность Психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология Личность, «Я-концепция», самовыражение, самоактуализация
4.		Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки	Движущие силы личности, способности, задатки и, талант, мотив, мотивация, направленность личности

5-7.		Понятие о темпераменте. Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамента	Темперамент, интроверсия, экстраверсия, эмоциональная стабильность, теория Павлова Сангвинистический, холерический, флегматичный, меланхолический типы темперамента
8-9.		Понятие о характере. Черты характера. Практикум: «Я и моя самооценка»	Характер, рефлексия, самооценка
10.		Практикум: «Акцентуации характера»	Акцентуация характера, теории Личко А.Е., Леонгарда К. Личность, самооценка, акцентуации характера
11-12.	Общение	Психология человеческих отношений. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения.	Социальная психология, социально-психологические явления, окно Джохари Общение, когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты общения
13-14.		Психологические способы воздействия в процессе общения. Вербальные и невербальные средства общения	Заражение, внушение, убеждение, подражание, референтная группа Вербальное и

		невербальное общение, эмпатия
--	--	-------------------------------

15-16.	Язык телодвижений. Жесты и их значение. Зоны территории общения	Коммуникационные жесты, Зонально-пространство,
17.	Трансактный анализ общения. Теория Э. Берна	Трансакция (перекрёстная, взаимодополнительная), эго-состояния, «Ребёнок», «Родитель», «Взрослый»
18-20.	Трудности в общении. Проблема застенчивости в общении. Конфликтные способы его разрешения.	Установки, барьеры общения, конфликт Самооценка, застенчивость
21.	Практикум: «Стратегия моего общения»	Компромисс, противостояние, избегание, уступчивость, сотрудничество
22.	Практикум: «Язык тела»	Невербальное общение
23.	Практикум: «Коммуникативные игры»	Механизмы психологической защиты, психоанализ, аффирмация, манипулирование

24-25.	Межличностные отношения	Межличностные отношения в малых группах. Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина)	Малая группа, межличностные отношения, Коллектив, классификация Лутошкина – Уманского, социально-психологический климат группы, общение, межличностные взаимоотношения, «Я-концепция»
26.	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций
27.		Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»
28.		Трудные состояния, их типология	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс
29.		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс
30.		Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние.

31- 33.	Жизненное самоопределениеР ефлексия	Мотивы. Мотивация деятельности.Временная перспектива будущего.Практикум:«Модельмоей будущейжизни» (программа развитиявременнойперспективы).	Мотив, мотивация,притязания временнаяперспектива, «Я-концепция»
34.	<b>Защитапроектов</b>		

**Календарно-  
тематическое планирование элективного курса «Основы психологии» на 2024-  
2025 учебный год**

№п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата проведения
<b>Личность</b>			
1	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли свой возраст?		
2	Личность и ее проявления: понятие личности.		
3	Природа личности и ее формирование.		
4	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки		
5	Понятие о темпераменте.		
6	Учение Гиппократ, теория Павлова.		
7	Типы темперамента		
8	Понятие о характере. Черты характера.		
9	Практикум: «Я и моя самооценка»		
10	Практикум: «Акцентуации характера»		
<b>Общение</b>			
11	Психология человеческих отношений.		
12	Понятие общения. Виды, структура и уровни общения.		
13	Психологические способы воздействия в процессе общения.		
14	Вербальные и невербальные средства общения		
15	Язык телодвижений. Жесты и их значение.		
16	Зоны территории общения		
17	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна		
18	Трудности в общении.		
19	Проблема застенчивости в общении.		
20	Конфликтные способы разрешения.		
21	Практикум: «Стратегия моего общения»		
22	Практикум: «Язык тела»		
23	Практикум: «Коммуникативные игры»		
<b>Межличностные отношения</b>			
24	Межличностные отношения в малых группах.		

25	Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина)		
<b>Роль эмоций в общении. Управление эмоциями.</b>			
26	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.		
27	Способы выражения эмоций и чувств		
28	Трудные состояния, их типология		
29	Психологический стресс: что с ним делать?		
30	Основы саморегуляции		
<b>Жизненно-самоопределение. Рефлексия</b>			
31	Мотивы. Мотивация деятельности.		
32	Временная перспектива будущего.		
33	Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).		
34	<b>Защита проектов</b>		

## ЛИТЕРАТУРА

### Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Алиева М. А. и др. Я сама строю свою жизнь. – СПб., 2000.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М., 1990.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 1997.
4. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 1986.
5. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 1983.
6. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, С. В. Березина. – СПб., 2001.
7. Горчакова В. Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? – М.: Эксмо, 2007.
8. Грей Д. Женщины Венеры, мужчины Марса. – Киев, 2002.
9. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997.
10. Ильин Е. П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2002.
11. Леонтьев А. А. Психология общения. 1999.
12. Мэй Р. Любовь воля. – М., 1997.
13. Олпорт Г. Зрелая любовь // Становление личности. – М., 2002.
14. Петровская Л. А. Компетентность в общении. – М., 1989.
15. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000.
16. Почепцов Г. Г. Имиджология: теория и практика. Киев, 1998.
17. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И. В. Дубровиной. – М., 1989.
18. Фромм Э. Искусство любви // Исследование природы любви. – М., 1991.

### Литература для учителя

1. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. 3 – 11 классы / Под ред. И. В. Дубровиной. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.
2. Немов Р. С. Психология в 3-х книгах // Москва, 1995, кн. 1
3. Детский психолог // г. Ростов-на-Дону, 1995, №9
4. Практическая психология образования (ред. И. В. Дубровина) // Москва, 1997
5. Психология. Учебное пособие (ред. И. В. Дубровина) // Москва, 1