

РАССМОТРЕНО на заседании МО  
Протокол № 1 от 25.08.2023 г.  
Руководитель ШМО Л.С.Холоденко

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  
Т.В.Щендрыгина  
28.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №18» ИГОСК  
С.И.Чепетова  
приказ № 543-пр от 29.08.2023 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «**Основы психологии**»

10-11 классы

Количество часов: 68 часов (10 класс – 34 ч., 11 класс – 34 ч.).

Срок реализации 2 года

## 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 в 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 к 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 внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.); ➤ развитие самосознания (чувства 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.

Возраст 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 и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные **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, сущность и условия развития личности.
- Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях 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 с 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 круге.
- 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 и совокупность 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	Домашнее задание
1	Введение в психологию	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	Психология как наука, психика, отрасли психологии	Придумать 5 вопросов из области психологии
2		Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	Нейропсихология, межполушарная асимметрия	Мини-сочинение «Что делает мой мозг, когда я сплю?»
3		Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания	Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики, метод	Наблюдение «Как я (член моей семьи) провела выходной день» (по схеме)
4	Учебный проект	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности	Проект, проектная деятельность, этапы проектирования	Распределение учащихся по рабочим группам, определение темы проекта
5	Ощущение и восприятие	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсбилизация, синестезия.	Мини-сочинение

6		Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия	«Самое сильное ощущение в моей жизни»
7		Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	Рефлексия	Подготовка проектов
8	Память	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	Память, виды памяти, процессы памяти	Подготовка проектов
9		Особенности моей памяти		Подготовка проектов
10		Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	Мнемотехнические приёмы	Подготовка проектов
11		Мышление	Мышление и его характеристика	Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект
12		Особенности моего мышления	Мыслительные операции	Подготовка проектов
13		Практикум: Исследование моего мышления	Креативность мышления	Подготовка проектов
14		Тренинг мышления		Подготовка проектов
15	Воображение	Воображение и его характеристика	Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация,	Рисунок «Несуществующее животное»
16		Воображение и аутотренинг	Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция	Упражнения на саморегуляцию (отработка)
17		Сновидения как форма воображения.	Фрейдизм	Разбор сновидения по схеме

18		Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	Проективные методики, эмпатия, рефлексия	Подготовка проектов
19	Внимание	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта	Подготовка проектов
20		Особенности моего внимания.		Творческая работа «Мой помощник в жизни – Внимание»
21		Практикум: Как управлять своим вниманием?	Гиперактивность	Подготовка проектов
22-23	Презентация проектов	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов		Подготовка 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	Подготовка проектов
25		Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций	Подготовка проектов
26		Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	Аффекты, настроение, страсти, стресс	Подготовка проектов
27		Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»	Памятка «Как я справляюсь со стрессом?»
28		Трудные состояния, их типология	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс	Памятка «Как я готовлюсь к экзаменам?»



29	Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс	Памятка «Что делать, если...?» (о трудных ситуациях на экзаменах)
30	Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние	Упражнения на саморегуляцию (отработка)
31	Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика	Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя	Упражнение «Письмо из будущего»
32	Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)		Подготовка проектов
33-34	<b>Защита проектов</b>		

**Календарно-тематическое планирование  
элективного курса «Основы психологии»  
на 2022-2023 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.		
2	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы		
3	Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания		
<b>Учебный проект</b>			
4	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности		
<b>Ощущение и восприятие</b>			
5	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.		
6	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека		
7	Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»		
<b>Память</b>			
8	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.		
9	Особенности моей памяти		
10	Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.		
<b>Мышление</b>			
11	Мышление и его характеристика		
12	Особенности моего мышления		
13	Практикум: Исследование моего мышления		
14	Тренинг мышления		
<b>Воображение</b>			
15	Воображение и его характеристика		
16	Воображение и аутотренинг		
17	Сновидения как форма воображения.		
18	Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.		
<b>Внимание</b>			
19	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.		

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

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	Домашнее задание
1.	Личность	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?	Возрастная периодизация, возраст, теория детского развития, «Я-концепция»	Психологический автопортрет
2-3.		Личность и ее проявления: понятие о личности. Природа личности и ее формирование.	Личность, человек, индивид, индивидуальность Психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология Личность, «Я-концепция», самовыражение, самоактуализация	Описать, используя примеры из своей жизни, формы прорыва бессознательного Распределение тем проектов, деление на группы
4.		Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки	Движущие силы личности, способности, задатки, талант, мотив, мотивация, направленность личности	Определение целей и задач работы каждой группы, распределение обязанностей

5-7.		Понятие о темпераменте. Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамента	Темперамент, интроверсия, экстраверсия, эмоциональная стабильность, теория Павлова Сангвинистический, холерический, флегматичный, меланхолический типы темперамента	Мини-сочинение «Я холерик, когда... Я флегматик, когда... Я меланхолик, когда... Я сангвиник, когда...»
8-9.		Понятие о характере. Черты характера. Практикум: «Я и моя самооценка»	Характер, рефлексия, самооценка	Проективный рисунок «Дерево характера»
10.		Практикум: «Акцентуации характера»	Акцентуация характера, теории Личко А.Е., Леонгарда К. Личность, самооценка, акцентуации характера	Работа над проектами
11- 12.	Общение	Психология человеческих отношений. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения.	Социальная психология, социальнопсихологические явления, окно Джохари Общение, когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты общения	Найти в художественной литературе описания социальнопсихологических явлений разных типов. Работа над проектами
13- 14.		Психологические способы воздействия в процессе общения. Вербальные и невербальные средства общения	Заражение, внушение, убеждение, подражание, референтная группа Вербальное и невербальное общение, эмпатия	Работа над проектами

15-16.	Язык телодвижений. Жесты и их значение. Зоны и территории общения	Коммуникационные жесты, Зональное пространство,	Наблюдение, анализ невербального общения
17.	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна	Трансакция (перекрёстная, взаимодополнительная), эгосостояния, «Ребёнок», «Родитель», «Взрослый»	Проанализировать диалог (из личного опыта, художественной литературы) с точки зрения трансактного анализа
18-20.	Трудности в общении. Проблема застенчивости в общении. Конфликт и способы его разрешения.	Установки, барьеры общения, конфликт Самооценка, застенчивость	Анализ конфликтной ситуации Создать коллаж «Мои сильные стороны»
21.	Практикум: «Стратегия моего общения»	Компромисс, противоборство, избегание, уступчивость, сотрудничество	Работа над проектами
22.	Практикум: «Язык тела»	Невербальное общение	Работа над проектами
23.	Практикум: «Коммуникативные игры»	Механизмы психологической защиты, психоанализ, аффирмация, манипулирование	Заполнить Дневник года Работа над проектами

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»	Работа над проектами Творческая работа «Мой класс»
26.	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций	Подготовка проектов
27.		Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»	Памятка «Как я справляюсь со стрессом?»
28.		Трудные состояния, их типология	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс	Памятка «Как я готовлюсь к экзаменам?»
29.		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс	Памятка «Что делать, если...?» (о трудных ситуациях на экзаменах)
30.		Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние.	Упражнения на саморегуляцию (отработка)

31-33.	Жизненное самоопределение Рефлексия	Мотивы. Мотивация деятельности. Временная перспектива будущего. Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).	Мотив, мотивация, притязания временная перспектива, «Я-концепция»	Подготовка проектов
34.	<b>Защита проектов</b>			



**Календарно-тематическое планирование  
элективного курса «Основы психологии»**

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата проведения
<b>Личность</b>			
1	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?		
2	Личность и ее проявления: понятие о 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 и территории общения		
17	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна		
18	Трудности в общении.		
19	Проблема застенчивости в общении.		
20	Конфликт и способы его 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>Жизненное 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 сам 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 с Венеры, мужчины с 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 и 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. Имиджелогия: 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