

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7 С  
УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ «ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЙ  
ЦЕНТР» ИМЕНИ Г.И.ГОРЕЧЕНКОВА ГОРОДА НОВОКУЙБЫШЕВСКА ГОРОДСКОГО  
ОКРУГА НОВОКУЙБЫШЕВСК САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
446218, Самарская область, г.Новокуйбышевск, ул. Свердлова, д. 12, тел. 4-74-17**

---

**РАССМОТРЕНО**

на заседании  
ШМО  
Протокол № 1  
от 28 августа 2023 г.  
Л.А. Нестерова

**ПРОВЕРЕНО**

Зам. директора по  
УВР  
С.И. Буранова  
28 августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом директора  
ГБОУ СОШ № 7 «ОЦ»  
г.Новокуйбышевска  
№ 254/1  
от 29 августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**элективного курса «Основы психологии»**

для 10-11 классов

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу «Основы психологии» для 10-11 классов составлена в соответствии с нормативными и инструктивно-методическими документами Министерства образования Российской Федерации, закона Российской Федерации «Об образовании», программы курса «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).

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.

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.

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.

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

#### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ПЕДАГОГИКИ» НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

##### **Требования к уровню подготовки учащихся**

В ходе изучения курса психологии учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое психология
- Отличие житейской и научной психологии
- Основные отрасли современной психологии
- Что такое познавательные процессы: память, внимание, мышление
- Что такое личность, индивид, индивидуальность
- Структура личности
- Что такое мотив, мотивация, саморегуляция
- Что такое темперамент, характер
- Что такое эмоции и чувства
- Основные характеристики чувств

##### **Предметные результаты:**

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

### **Личностные результаты:**

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности, обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

### 10 класс.

#### ***Модуль 1. Введение - 3 ч***

Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы. Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания.

#### ***Модуль 2. Учебный проект – 1 ч***

Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности.

#### ***Модуль 3. Ощущение и восприятие – 3 ч***

Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир. Понятие о восприятии. Восприятие другого человека. Практикум: «Я создаю картину окружающего мира».

#### ***Модуль 4. Память – 3 ч***

Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. Особенности моей памяти. Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.

#### ***Модуль 5. Мышление – 4 ч***

Мышление и его характеристика. Особенности моего мышления. Практикум: Исследование моего мышления. Тренинг мышления.

#### ***Модуль 5. Воображение – 4 ч***

Воображение и его характеристика. Воображение и аутотренинг. Сновидения как форма воображения. Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.

#### ***Модуль 6. Внимание – 3 ч***

Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания. Практикум: Как управлять своим вниманием?

#### ***Модуль 7. Презентация проектов – 2 ч***

Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов.

#### ***Модуль 8. Эмоции и чувства – 9 ч***

Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Способы выражения эмоций и чувств. Трудные состояния, их типология. Психологический стресс: что с ним делать? Основы саморегуляции. Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика. Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния).

#### ***Модуль 9. Защита проектов – 2 ч***

### 11 класс

#### ***Модуль 1. Личность – 10 ч***

Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст? Личность и ее проявления: понятие о личности. Природа личности и ее формирование. Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки. Понятие темперамента. Учение Гиппократов, теория Павлова. Типы темперамента. Понятие о характере.

Черты характера. Практикум: «Я и моя самооценка». Практикум: «Акцентуации характера».

### ***Модуль 2. Общение – 10 ч***

Психология человеческих отношений. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения. Психологические способы воздействия в процессе общения. Вербальные и невербальные средства общения. Язык телодвижений. Жесты и их значение. Зоны и территории общения. Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна. Трудности в общении. Проблема застенчивости в общении. Конфликт и способы его разрешения. Практикум: «Стратегия моего общения». Практикум: «Язык тела». Практикум: «Коммуникативные игры».

### ***Модуль 3. Межличностные отношения – 2 ч***

Межличностные отношения в малых группах. Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина)

### ***Модуль 4. Роль эмоций в общении. Управление эмоциями – 5 ч***

Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Способы выражения эмоций и чувств. Трудные состояния, их типология. Психологический стресс: что с ним делать? Основы саморегуляции.

### ***Модуль 4. Жизненное самоопределение. Рефлексия – 2 ч***

Мотивы. Мотивация деятельности. Временная перспектива будущего. Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).

### ***Модуль 5. Защита проектов – 1 ч***

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Введение в психологию	3		
2	Учебный проект	1		
3	Ощущение и восприятие	3		
4	Память	3		
5	Мышление	4		
6	Воображение	4		
7	Внимание	3		
8	Презентация проектов	2		
9	Эмоции и чувства	9	1	
10	Защита проектов	2		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ. 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов		Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Личность	4		
2	Характер	5		
3	Общение	13		
4	Межличностные отношения	2		
5	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями	6		
6	Жизненное самоопределение. Рефлексия	3		
7	Защита проектов	1		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>34</b>	<b>1</b>	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА**

### **УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

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

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

- 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.
- Немов Р.С. Психология в 3-х книгах // Москва, 1995, кн.1
- Детский психолог // г. Ростов-на-Дону, 1995, №9
- Практическая психология образования (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1997
- Психология. Учебное пособие (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1