

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Трубчевская гимназия имени М.Т. Калашникова

---

Выписка

из основной образовательной программы основного общего образования

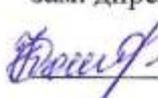
**РАССМОТРЕНО**

на заседании МС гимназии

Протокол № 1 от 29.08.2023 г.

**СОГЛАСОВАНО**

зам. директора по УВР

 С.М. Кондратьюкина

30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

приказом № 112 от 30.08.2023 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**элективного курса**  
**«Основы психологии»**  
**для среднего общего образования**  
**Срок освоения: 2 года (10, 11 класс)**

Трубчевск

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса разработана на основе требований ФГОССО, с учетом основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Трубчевской гимназии, в соответствии с Положением о порядке разработки и утверждения рабочей программы по учебным предметам, курсам, модулям в соответствии с ФГОССО МБОУ Трубчевской гимназии.

Данная программа представляет собой курс занятий по психологии для обучающихся 10, 11 класса. В образовательном процессе создание эффективных организационно-педагогических и психологических условий для активизации процессов личностного и профессионального самоопределения у обучающихся на третьей ступени общего среднего образования приобретает особую значимость.

Изучение курса предполагает изучение теоретического материала без глубокого проникновения в теоретические основы психологии, более важным представляется формирование социальных умений и навыков, развитие компетентностей социализации в дальнейшую образовательную и общественную среду. Роль педагога-психолога заключается в том, чтобы создать условия для повышения готовности учащихся к ситуации выбора образовательного, профессионального, жизненного маршрута.

Программа «Основы психологии» социальной направленности, позволяет расширить представления обучающихся о себе, об окружающих, обществе, мире и своём месте в нём. Данный курс способствует развитию эмоциональной, коммуникативной, личностной и волевой сфер старшеклассников. Занятия построены на принципах развивающего обучения, системности и последовательности. Органичное сочетание теории и практики помогает более успешно усвоить учебный материал.

Программа предусматривает формирование у обучающихся способности к самопознанию, уверенности в себе, мотивации межличностных отношений, личностного самоопределения.

Данный курс разработан на основе программы «Практикум по психологии», под редакцией Л.Н.Паньковой. Выбор этой программы, как базы, обусловлен актуальностью поддержки старшеклассников в активный период самоопределения, необходимостью оказания им психологической помощи в развитии навыков социальной компетентности, умении взаимодействовать, сотрудничать с окружающими, выражать свои эмоции и чувства, принимать правильные, «здоровые» решения.

С учетом вышеобозначенных подходов, была разработана образовательная программа элективного курса, в которой комплексно представлены пути поддержки старшеклассников на основе целенаправленного процесса обучения, развития и воспитания, с учетом требований к написанию программ, изложенных в нормативных документах.

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

Поиск себя, самопознание, самоопределение, создание себя как успешного человека – вот основные задачи юношеского возраста.

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 принятое решение.

В существующих образовательных программах мало разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, выработке навыков активного слушания, самопрезентации, саморегуляции, стратегиях поведения в конфликтных ситуациях, так необходимых для профессиональной и личностной социализации. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм,

демократизм, сотрудничество, толерантность основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни.

Данный элективный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, саморазвитию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков. Изучая методики, получая практический опыт, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, дополняются практическими занятиями. Полученные теоретические знания закрепляются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

На занятиях у старшеклассников есть уникальная возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Именно с этой целью были разработаны данные просветительские, развивающие занятия, направленные на укрепление психологического здоровья старшеклассников, формирование важнейших социальных навыков, способствующих успешной интеграции в обществе, личностному и профессиональному самоопределению.

**Основная форма организации деятельности** - развивающие занятия.

**Используемые формы деятельности:** групповая работа, индивидуальная работа, работа в парах, тренинг и др.

**Ведущие методы работы:** познавательная беседа, лекция, практикум, игра (ролевая, деловая, коммуникативная, профориентационная), упражнения.

**Используемые методы:** групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); анкеты, тесты, опросники, проективные рисунки, сказкотерапия, музыкотерапия, арт-терапия, аутотренинг, психологические задачи.

Все занятия проводятся в познавательной форме, что способствует самораскрытию каждого ученика, усвоению новых форм общения, поведения, проявлению творческой активности. В работе используются элементы арт-терапии, сказкотерапии, музыкотерапии, игровые и здоровьесберегающие технологии.

Применение игр, упражнений в программе данного курса способствует формированию у обучающихся личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных универсальных учебных действий.

**Цель программы:**

создание условий для накопления личностных ресурсов, психологических знаний к осознанному выбору жизненного, профессионального маршрута и успешной социализации в обществе.

**Задачи:**

- 1) актуализировать процесс исследования обучающимися собственных личностных ресурсов;
- 2) повысить компетентность обучающихся в знании «научной психологии»;
- 2) повысить психологическую компетентность обучающихся через расширение и углубление познаний своей индивидуальности;
- 3) вырабатывать у старшеклассников навыки самоанализа, целенаправленного саморазвития;
- 4) развивать мотивы профессионального и жизненного самоопределения;
- 5) создать условия для проектирования обучающимися стратегии личностного самоопределения;
- 6) формировать готовность брать ответственность за свои решения;
- 7) осуществлять профилактику нарушений психологического здоровья.

**Направленность программы:** социально-психологическая;

**Возрастной состав:** программа рассчитана на детей 16-17 летнего возраста;

**Срок реализации программы:** 2 учебных года.

**Количественный состав группы:** классный коллектив

**Общее количество занятий** – 34.

**Проведение занятий осуществляет** педагог – психолог.

**На изучение курса отводится:**

<b>Элективный курс</b>	<b>Количество часов в неделю/год</b>		<b>Всего</b>
	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>	
<b>Основы психологии</b>	0,5/17	0,5/17	1/34

**Формы промежуточной аттестации:**

<b>Элективный курс</b>	<b>10 класс</b>	<b>11 класс</b>
<b>Основы психологии</b>	Тестовая работа	Итоговая тестовая работа

## СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

### 10 КЛАСС

#### **I Введение в курс (1-4 занятие)**

Понятие о психологии как науке. Что изучает психология. Головной мозг и психика. Психологические свойства личности. Основные научные школы и отрасли современной психологии. Общая характеристика методов современной психологии. Методы сбора фактического материала. Психологический практикум- проективный рисунок «Несуществующее животное».

#### **II Основы общей психологии. Познавательные процессы (5-16 занятие)**

Познавательные процессы: внимание, ощущение, восприятие, память, мышление, воображение. Общее место и роль познавательных психических процессов в жизни человека. Внимание. Понятие о внимании. Внимание как психический феномен. Виды и свойства внимания. Общее понятие об ощущении. Ощущение как чувственное отображение отдельных свойств предметов. Понятие о восприятии. Взаимосвязь ощущения и восприятия. Память как психический процесс. Основные механизмы памяти: запечатление, сохранение, узнавание и воспроизведение. Основные виды памяти. Классификация видов памяти. Закон забывания Эббингауза. Индивидуальные особенности памяти и ее развитие. Мышление и его характеристика. Виды мышления, мыслительные операции, ум, интеллект. Коэффициент интеллекта. Творческое мышление. Воображение. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности. Воображение как процесс преобразования представлений. Психологические практикумы в форме диагностических исследований. Практическая работа «Исследование интеллекта по методике Айзенка».

#### **III Подведение итогов раздела «Основы общей психологии» (17 занятие)**

Тестовая работа

### 11 КЛАСС

#### **I Психология личности (1-6 занятие)**

Что такое темперамент? Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и характер. Практическая работа «Определение темперамента». Что такое характер? Типология характеров Э. Кречмера. Воля и ее основные признаки. Значение воли в жизни человека, в регуляции его деятельности и общения. Развитие воли у человека. Понятие мотива и мотивации. Мотивация и личность. Самооценка и уровень притязаний. Лocus контроля. Психологический практикум «Исследование самооценки».

Формирование и развитие личности в онтогенезе. Юность. Самовоспитание подростков и юношей.

#### **II Основы коммуникации (7-10 занятие)**

Понятие общения. Роль общения в психическом развитии человека. Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Мини - сочинение «Мой круг общения». Практические упражнения.

#### **III Эмоциональная сфера (11-13 занятие)**

Понятие об эмоциях. Роль эмоций в жизни человека. Соотношение понятий «эмоции» и «чувства». Основные характеристики эмоций. Основные виды эмоций. Классификация эмоций. Высшие чувства. Основные характеристики настроений. Развитие эмоций и их значение в жизни человека. Значение саморегуляции эмоций. Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Стресс и его влияние на человека. Психологический стресс, его причины, формы и

способы преодоления. Психологический практикум «Приемы регуляции эмоциональных состояний».

#### **IV Профессиональное и личностное самоопределение (14-16 занятие)**

Жизненные цели и временная перспектива. Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение. Социальное самоопределение. Личностные факторы профессионального самоопределения. Условия успешного профессионального самоопределения. Выбор будущей профессии. Схема построения профессионального образа будущего. Психологический практикум «Определение интересов и склонностей личности». Практическая работа «Я выбираю профессию».

#### **V Обобщение. Подведение итогов курса (17 занятие)**

Обобщение основных аспектов изучения курса «Основы психологии». Итоговая тестовая работа.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Согласно ФГОС СОО, устанавливаются требования к результатам освоения обучающимися программ элективного курса среднего общего образования: личностным, метапредметным и предметным.

### **Личностные результаты:**

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков;
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### **Метапредметные результаты:**

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе, время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### ***Познавательные универсальные учебные действия:***

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного курса и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

***Коммуникативные универсальные учебные действия:***

Выпускник научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

**Предметные результаты освоения элективного курса:**

Выпускник научится:

- объяснять сущность новых понятий: психология, психика, познавательные процессы, психические состояния и их регуляция;
- определять, что изучает психология;
- анализировать познавательные процессы (ощущения, представления, внимание, память, мышление, речь, воображение, воля, эмоции);
- описывать адаптивные и функциональные состояния человека и их влияние на различные виды человеческой деятельности;
- характеризовать процессы эмоционального стресса и регуляции эмоциональных состояний.

Выпускник получит возможность научиться:

- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений;
- применять знания о психических процессах и об адаптивных возможностях организма для достижения успешности в обучении и в жизни;
- владеть способами взаимодействия личности и социума;
- приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний;
- владеть навыками эффективного общения, приемами самопознания и саморегуляции;
- проводить самодиагностику познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определять свои способности;
- применять техники для развития психических процессов, позитивного мышления и регуляции эмоциональных состояний.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>I Введение в курс</b>				
1	Психология как область научного знания. Понятие о психике.	1	Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Понятие о психологии как науке. Что изучает психология. История развития психологии (этапы становления психологии как науки). Головной мозг и психика. Понятие о психике. Психические явления.	Усвоить инструктаж по технике безопасности. Познакомиться с понятием «психология» как наука. Рассмотреть этапы становления психологии как науки. Отличать житейскую психологию от научной. Усвоить понятия: «психика», «психическое отражение». Знать компоненты психических явлений: психические процессы, психические состояния, психические свойства.
2	Основные научные школы.	1	Основные научные школы. Психоанализ (З.Фрейд), гештальт-психология (Вертгеймер, Коффка, Кёлер), бихевиоризм (Уотсон).	Познакомиться с основными научными школами, авторами школ, основными идеями. Учиться составлять позитивные аффирмации.
3	Отрасли научной психологии.	1	Основные отрасли психологии: общая, возрастная, педагогическая, социальная, патопсихология, дифференциальная.	Рассмотреть основные отрасли психологии, цели и задачи деятельности. Индивидуально работать, используя метод интроспекции. Рисунок «Путешествие внутрь себя».

4	Общая характеристика методов современной психологии.	1	Характеристика методов современной психологии. Методы организации психического исследования. Методы сбора фактического материала. Методы обработки результатов. Психологический практикум - проективный рисунок «Несуществующее животное».	Усвоить характеристику методов современной психологии. Отличать группы методов: организации психического исследования, сбора фактического материала, обработки результатов. Пользоваться рассмотренными методами. Анализировать проективный рисунок «Несуществующее животное».
Итого часов по разделу:		<b>4</b>		
<b>II Основы общей психологии. Познавательные процессы.</b>				
5	Внимание. Общая характеристика.	1	Особенности внимания как психического процесса. Понятие о внимании. Внимание как психический феномен. Физиологическая основа внимания. Функции внимания: активизация, обеспечение избирательности познавательных процессов. Виды внимания.	Рассмотреть внимание как психический процесс. Участковать в беседе «Внимание – самостоятельный психический процесс или неотъемлемая часть других процессов». Рассмотреть функции и виды внимания.
6	Внимание. Свойства и условия развития.	1	Свойства внимания: объем, концентрация, устойчивость, распределение, переключаемость, избирательность. Развитие внимания.	Изучить свойства внимания. Провести диагностики по изучению свойств внимания. Уметь анализировать результаты, какие свойства требуют развития, какие соответствуют норме. Рассмотреть особенности внимания у различных возрастных категорий.
7	Ощущение. Общая характеристика.	1	Общее понятие об ощущении. Ощущение как чувственное отражение отдельных свойств предметов. Виды ощущений.	Познакомиться с ощущением как простейшим психическим процессом. Рассмотреть виды ощущений, роль анализаторов.

8	Восприятие. характеристика.	Общая	1	Понятие о восприятии. Взаимосвязь ощущения и восприятия. Свойства восприятия (целостность, предметность, константность, избирательность, осмысленность, апперцепция). Виды восприятия. Иллюзии восприятия.	Рассмотреть восприятие как психический процесс. Выявлять взаимосвязь ощущения и восприятия. Познакомиться со свойствами восприятия и их содержанием. Изучить виды восприятия. Понимать, что такое «иллюзии» восприятия. Выполнить тест «Мюнстерберга» на изучение свойств восприятия.
9	Память. Общая характеристика.		1	Общее представление о памяти. Физиологическая основа памяти. Основные виды памяти. Классификация видов памяти. Закон забывания Эббингауза. Индивидуальные особенности памяти.	Познакомиться с памятью как психическим процессом. Рассмотреть физиологическую основу, виды памяти. Познакомиться с «секретами» хорошей памяти, прочного запоминания. Выявить индивидуальные особенности памяти. Выполнить диагностики по изучению видов памяти, сделать выводы об их уровне.
10	Память. Процессы памяти, условия развития.		1	Процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, узнавание, забывание. Формирование и развитие памяти.	Познакомиться с процессами памяти, их содержанием и особенностями. Установить особенности памяти и её развития в возрастной периодизации.
11	Мышление. характеристика.	Общая	1	Мышление как психический процесс. Особенности мышления. Физиологическая основа мышления. Виды мышления, мыслительные операции.	Рассмотреть мышление как сложный психический процесс. Изучить его физиологическую основу. Определять операции мышления (анализ, синтез, сравнение, обобщение, абстрагирование), различать виды мышления. Выполнить диагностики по изучению мыслительных операций.

12	Мышление. Индивидуальные особенности и условия развития.	1	Индивидуальные особенности мышления. Понятие интеллекта. Коэффициент интеллекта. Трехмерная модель интеллекта по Дж. Гилфорду. Тесты интеллекта. Развитие мышления.	Рассмотреть индивидуальные особенности мышления, качества ума. Определить понятие «интеллект», «коэффициент интеллекта». Проанализировать трехмерную модель интеллекта по Дж. Гилфорду. Выполнить тест интеллекта, проанализировать результаты. Рассмотреть особенности развития мышления в онтогенезе.
13	Воображение. Общая характеристика.	1	Воображение. Общая характеристика воображения и его роль в психической деятельности. Воображение как процесс преобразования представлений. Виды воображения.	Рассмотреть воображение как психический процесс. Изучить виды воображения. Выполнить практические задания с последующим анализом.
14	Творческие способности. Креативность.	1	Понятие творческого мышления. Креативность, способы развития.	Рассмотреть понятие «творческое мышление». Участвовать в беседе «Что значит креативная личность?» Рассмотреть способы развития креативности. Выполнить методику «Незаконченный рисунок».
15	Психологический практикум.	1	Выполнение диагностик по исследованию креативного мышления. Батарея тестов на изучение творческого мышления.	Участвовать в психологическом практикуме. Выполнять тесты на изучение творческого мышления. Осуществлять обработку результатов, делать выводы, оформлять рекомендации.
16	Диагностика познавательных процессов.	1	Практическая работа «Исследование интеллекта по методике Айзенка», диагностика внимания, памяти, логического мышления.	Выполнить практическую работу по изучению познавательных процессов. Уметь последовательно выполнять инструкцию тестового задания. Владеть методами обработки результатов. Делать выводы о результатах изучения познавательной сферы.

	Итого часов по разделу:	<b>12</b>		
<b>III Подведение итогов раздела «Основы общей психологии»</b>				
17	Обобщение. Рефлексия. Гестовая работа.	1	Обобщение по курсу. Осуществление обратной связи. Тестовая работа.	Участвовать в опросе по материалу изученного курса. Осуществлять обратную связь методом незаконченных предложений. Выполнить тестовую работу.
	Итого часов по разделу:	<b>1</b>		
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:</b>	<b>17</b>		

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Программное содержание	Основные виды деятельности обучающихся
<b>I Психология личности</b>				
1	Понятие «личность» в психологии.	1	Человек как индивид. Человек как личность. Человек как индивидуальность. Проблема соотношения биологического и социального в личности человека.	Рассмотреть понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Участвовать в обсуждении проблемы соотношения биологического и социального в личности. Анализировать взгляды Московской и Санкт-Петербургской школ отечественной психологии. Выполнять практические задания: «Баланс реальный и желательный», «Значимое событие». Тест «Психометрические фигуры», «Автопортрет».
2	Понятие о темпераменте и его основные теории. Характер как индивидуально-психологическая характеристика личности.	1	Понятие о темпераменте и его основные теории. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и характер. Практическая работа «Определение типа темперамента». Типология характеров Э.Кремера. Темперамент и индивидуальный стиль деятельности.	Рассмотреть понятия «темперамент», «характер». Изучить основные теории темперамента: Гиппократ, К.Гален, И.П.Павлов, К.Юнг, конституциональные теории. Характеризовать типы темперамента. Участвовать в практической работе «Определение типа темперамента (мультипликационного персонажа)». Работать в микрогруппе (решение психологических задач). Проходить диагностику «Изучение типа темперамента» (Тест Айзенка). Рассмотреть типологию характеров.

3	Способности и их развитие.	1	Индивидуально-психологические особенности личности. Природа способностей человека. Способности (общие и специальные). Степени способностей (склонность, одаренность, талант, гениальность).	Рассмотреть понятие «способности человека». Характеризовать общие и специальные способности, приводить примеры. Анализировать роль генетики в природе способностей на примере известных личностей. Изучить степени способностей и их охарактеризовать.
4	Мотивационная сфера личности. Мотивация достижения.	1	Понятие мотива и мотивации. Понятие о мотивации как о сознательном и бессознательном процессе. Основные составляющие мотивационной сферы. Мотивация достижения.	Усвоить понятия «мотив», «мотивация». Анализировать стороны поведения человека: регулятивную, побудительную. Рассмотреть составляющие мотивационной сферы (потребность, мотив, цель). Изучить иерархию потребностей по А. Маслоу. Выполнить методику «Мотивация достижения», проанализировать результаты.
5	Самооценка и уровень притязаний. Локус контроля.	1	Самооценка и уровень притязаний. Значение характеристик самооценки и уровня притязаний для личностного развития человека. Локус контроля. Психологический практикум «Исследование самооценки».	Рассмотреть понятия: «самооценка», «уровень притязаний». Установить, что самооценка является центральным новообразованием личности. Изучить виды самооценки, её субъективность. Рассмотреть важную интегральную характеристику личности - локус контроля. Выполнить практические задания: «Статуя уверенного, неуверенного человека», «Купи-продай». Выполнить методику «Изучение общей самооценки» с анализом результатов. Находить собственные внутренние ресурсы: проективный рисунок «Поле уверенности».

6	Формирование и развитие личности в онтогенезе. Юношеский возраст. Общая характеристика.	1	Формирование и развитие личности в онтогенезе. Периодизация возрастного развития, стадии онтогенеза. Развитие личности, основные новообразования каждого возраста. Юношеский возраст, общая характеристика.	Рассмотреть понятие «онтогенез», стадии онтогенеза (прогрессивная, стационарная, регрессивная), развитие личности. Участвовать в беседе: «Что может быть движущими силами развития психики?» Заполнить таблицу «Возрастная периодизация», уметь охарактеризовать возраст по ряду критериев (ведущая деятельность, основное новообразование, социальная ситуация развития). Изучить особенности юношеского возраста. Участвовать в упражнении «Поиск смыслов жизни».
Итого часов по разделу:		<b>6</b>		
<b>II Основы коммуникации</b>				
7	Общение и его роль в жизнедеятельности личности.	1	Общение – важная сторона жизнедеятельности. Стороны общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная.	Рассмотреть понятие «общение». Охарактеризовать стороны общения: коммуникативную, интерактивную, перцептивную. Работать в группе по выделению функций общения. Установить, что общение – полифункциональный процесс. Выполнить диагностики по изучению коммуникативных умений: «Умеешь ли ты общаться?», «Умеешь ли ты слушать и слышать?», «Умеешь ли ты взаимодействовать с собеседником?»

8	Структура общения. Невербальные и речевые средства общения.	1	Структура общения. Вербальные, невербальные средства общения. Средства невербального общения: мимика, жесты, пантомимика, сенсорные и телесные контакты. Невербальные средства общения: визуальные, акустические, тактильные. Виды и типы общения. Методика «КОС». Коммуникативные упражнения и игры.	Рассмотреть вербальные и невербальные средства общения. Изучить виды и типы общения. Выполнить методику «КОС» (коммуникативные, организаторские способности), проанализировать результаты, сделать выводы. Участвовать в коммуникативных играх (коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения): «Фраза по кругу», «Противоположные слова», «Близкие по смыслу слова», «Тихий разговор», «Сравни соседа с цветком», «Поводыри». Осуществить обратную связь по завершению упражнений и игр.
9	Барьеры в коммуникации. Правила ведения беседы. Коммуникативные игры и упражнения.	1	Барьеры в коммуникации: непонимание, социально-культурные различия, отношения. Правила ведения беседы. Тесты на изучение коммуникативных умений. Коммуникативные упражнения и игры.	Выявить причины появления барьеров в коммуникации. Рассмотреть виды барьеров, проанализировать их. Работать в микрогруппах по выделению правил ведения беседы. Обсуждать результаты работы в микрогруппах, проанализировать результаты. Участвовать в коммуникативных играх и упражнениях: «На что похоже настроение?», «На ладонке пишем букву (в парах)». Осуществить обратную связь по завершению упражнений и игр.

10	Межличностные отношения в группе. Социометрия.	1	<p>Определение понятия «межличностные отношения». Виды отношений. Социометрия как метод измерения межличностных отношений (Д.Морено). Коллектив и его структура.</p> <p>Тесты на изучение межличностных отношений.</p> <p>Эмпатия как механизм развития межличностных отношений. Уровни эмпатии.</p>	<p>Рассмотреть понятие «межличностные отношения», виды отношений.</p> <p>Познакомиться с методом «социометрия», его целью, особенностями проведения.</p> <p>Познакомиться с тестами изучения межличностных отношений.</p> <p>Рассмотреть понятие «эмпатия», уровни эмпатии.</p> <p>Участвовать в решении психологических ситуаций, обсуждать решения.</p>
	Итого часов по разделу:	4		
<b>III Эмоциональная сфера</b>				
11	Эмоциональные состояния и чувства.	1	<p>Определение понятия «эмоции», «чувства».</p> <p>Функции эмоций. Положительные и отрицательные эмоции. Амбивалентные эмоции. Формы переживания эмоций.</p> <p>Методика «САН».</p>	<p>Рассмотреть понятия: «эмоции», «чувства».</p> <p>Выделить функции эмоций.</p> <p>Участвовать в психологическом эксперименте: «Определи эмоцию человека по фотографии».</p> <p>Установить виды эмоций, наличие амбивалентных эмоций.</p> <p>Обсуждать формы переживания эмоций.</p> <p>Выполнить методику «САН», обработать и проанализировать результаты.</p>

12	Отрицательные эмоции. Стресс. Фрустрация.	1	<p>Понятие стресс в психологии, теории стресса. Триада Селье. Стадии стресса. Волнение, тревожность, стресс. Острый стресс и длительное напряжение. Последствия стрессов. Стресс и фрустрация.</p>	<p>Рассмотреть понятие «стресс», «дистресс», «эустресс».</p> <p>Познакомиться с теорией Селье.</p> <p>Обсуждать в микрогруппах вопрос: «Стрессовые профессии», представить мнение группы.</p> <p>Участвовать в упражнениях: «Изобрази эмоцию», «Приглашение в хорошее настроение».</p> <p>Выполнить методику «Изучение общей и школьной тревожности», обработать и проанализировать результаты.</p> <p>Выделить способы избавления от стресса, повышения стрессоустойчивости.</p>
13	Приемы саморегуляции.	1	<p>Управление эмоциями.</p> <p>Воля и ее основные признаки. Значение воли в жизни человека, в регуляции его деятельности и общения. Развитие воли у человека.</p> <p>Эмоциональная саморегуляция, классификация приемов саморегуляции. Арт-терапевтические способы снятия эмоционального напряжения. Основы кинезиотерапии.</p>	<p>Рассмотреть понятия: «воля», «волевая регуляция поведения», её основные признаки.</p> <p>Участвовать в беседе по обсуждению значения воли в жизни человека.</p> <p>Изучить функции воли.</p> <p>Рассмотреть приёмы волевой мобилизации.</p> <p>Изучить основы эмоциональной саморегуляции, выделить классификацию приёмов саморегуляции.</p> <p>Практически отработать приёмы снятия эмоционального напряжения: мышечное расслабление, дыхательная гимнастика, самовнушение, внутренние ресурсы, медитация, релаксация и т.д.</p> <p>Познакомиться с основами кинезиотерапии, потренироваться в выполнении кинезиологических упражнений.</p>
	Итого часов по разделу:	<b>3</b>		

IV Профессиональное и личностное самоопределение				
14	Жизненные цели и временные перспективы.	1	<p>Пять шагов к планированию своей жизни. Профессиональное самоопределение и самооценка. Реальное и идеальное будущей профессии. Техника «Колесо жизни» - методика анализа и планирования жизни.</p>	<p>Участвовать в беседе об ошибках в нашей жизни и их роли в жизненном и профессиональном самоопределении.</p> <p>Работать в парах: составлять список ошибок, которые могут совершить и совершают выпускники в выборе профессии с последующим обсуждением.</p> <p>Работать в парах по обсуждению вопроса: «Реальное и идеальное будущей профессии».</p> <p>Выполнить задание «Колесо жизни», проанализировать результаты, обсудить в группе.</p>
15	Ориентирование в мире профессий. Склонности и профессиональное ориентирование.	1	<p>Осознание себя в обществе. Разнообразие профессий, рынок труда. Востребованные профессии. Ознакомление с понятиями: «интерес», «склонность», «способности». Тест Дж.Холланда.</p>	<p>Участвовать в беседе о важности осознания себя активным членом общества.</p> <p>Анализировать качества, необходимые современному профессионалу: мобильность, креативность, коммуникабельность, уверенность в себе, умения самопрезентации, общая эрудиция и грамотность.</p> <p>Формулировать правила самопрезентации.</p> <p>Познакомиться с понятиями: «интерес», «склонность», «способности».</p> <p>Выделять у себя склонности, способности к профессиональной деятельности.</p> <p>Проанализировать запросы рынка труда.</p> <p>Выполнить тест Дж.Холланда, проанализировать и обсудить результаты.</p>

16	Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение.	1	Успешный человек, кто это? Упражнение «Самопрезентация». Игра «Присвоение профессии». Проективный рисунок «Я через 10 лет». Сказкотерапия «Охотник и сыновья».	Участвовать в беседе «Составляющие успеха». Подбирать ассоциации, анализировать субъективность взглядов. Самостоятельно составлять резюме с учётом правил самопрезентации, обсудить результаты. Участвовать в беседе «Кого я считаю успешным человеком из жизненного опыта?» Участвовать в игре «Присвоение профессии». Выполнить проективный рисунок «Я через 10 лет», прокомментировать свою работу. Участвовать в сказкотерапии, обсуждать содержание сказки, отвечать на вопросы, выделять замысел. Осуществлять познавательную, игровую, коммуникативную деятельность в процессе выполнения заданий.
Итого часов по разделу:		<b>3</b>		
<b>V Обобщение</b>				
17	Рефлексия курса. Подведение итогов. Итоговая тестовая работа.	1	Подведение итогов. Интерактивный опрос. Что дает мне знание психологии? Для чего нужны знания и опыт в психологии общения, межличностных отношений, взаимодействия, саморегуляции эмоций? Итоговая тестовая работа.	Участвовать в интерактивном опросе по материалу изученного курса. Осуществлять обратную связь. Выполнить итоговую тестовую работу.
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ:		<b>17</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контрольные работы	Практические работы		
<b>I</b>	<b>Введение в курс</b>					
1	Психология как область научного знания. Понятие о психике.	1			05.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..p df</a>
2	Основные научные школы.	1			12.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..p df</a>
3	Отрасли научной психологии.	1			19.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..p df</a>
4	Общая характеристика методов современной психологии.	1		1	26.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..p df</a>
<b>II</b>	<b>Основы общей психологии. Познавательные процессы.</b>					
5	Внимание. Общая характеристика.	1			03.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..p df</a>

6	Внимание. Свойства и условия развития.	1		1	10.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
7	Ощущение. Общая характеристика.	1			17.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
8	Восприятие. Общая характеристика.	1		1	24.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
9	Память. Общая характеристика.	1			07.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
10	Память. Процессы памяти, условия развития.	1		1	14.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
11	Мышление. Общая характеристика.	1			21.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
12	Мышление. Индивидуальные особенности и условия развития.	1		1	28.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
13	Воображение. Общая характеристика.	1			05.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
14	Творческие способности. Креативность.	1		1	12.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>

						0_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf
15	Психологический практикум.	1		1	19.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
16	Диагностика познавательных процессов.	1		1	21.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
<b>III</b>	<b>Подведение итогов раздела «Основы общей психологии»</b>					
17	Обобщение. Рефлексия. Тестовая работа.	1	<b>1</b>		26.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
	Итого часов по разделу:	<b>1</b>				
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>8</b>		

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 11 КЛАСС

№ п/ п	Тема занятия	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
<b>I</b>	<b>Психология личности</b>					
1	Понятие «личность» в психологии.	1			05.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
2	Понятие о темпераменте и его основные теории. Характер как индивидуально-психологическая характеристика личности.	1		1	12.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
3	Способности и их развитие.	1		1	19.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
4	Мотивационная сфера личности. Мотивация достижения.	1			26.09	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
5	Самооценка и уровень притязаний. Локус контроля.	1		1	03.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>

6	Формирование и развитие личности в онтогенезе. Юношеский возраст. Общая характеристика.	1			10.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
<b>II</b>	<b>Основы коммуникации</b>					
7	Общение и его роль в жизнедеятельности личности.	1			17.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
8	Структура общения. Невербальные и речевые средства общения.	1		1	24.10	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
9	Барьеры в коммуникации. Правила ведения беседы. Коммуникативные игры и упражнения.	1		1	07.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
10	Межличностные отношения в группе. Социометрия.	1			14.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
<b>III</b>	<b>Эмоциональная сфера</b>					
11	Эмоциональные состояния и чувства.	1		1	21.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
12	Отрицательные эмоции. Стресс. Фрустрация.	1			28.11	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>

13	Приемы саморегуляции.	1		1	05.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
<b>IV</b>	<b>Профессиональное и личностное самоопределение</b>					
14	Жизненные цели и временные перспективы.	1			12.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
15	Ориентирование в мире профессий. Склонности и профессиональное ориентирование.	1		1	19.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
16	Проектирование жизненного пути. Профессиональное самоопределение.	1		1	21.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
<b>V</b>	<b>Обобщение</b>					
17	Рефлексия курса. Подведение итогов. Итоговая тестовая работа.	1	<b>1</b>		26.12	<a href="https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf">https://maklino40. Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf</a>
	<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>	<b>17</b>	<b>1</b>	<b>9</b>		

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА:**

Для проведения занятий необходимы: тетради в клетку для обучающихся, простые и цветные карандаши, ручка.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ ПЕДАГОГА-ПСИХОЛОГА:**

Для достижения планируемых результатов освоения элективного курса «Основы психологии» 10-11 класса используются учебно-методические пособия:

- ✓ «Общая психология»/ Под ред. Матяш Н.В., Павловой Т.А. – Брянск: Издательство БГУ, 2004.
  - ✓ «Личность. Группа. Коллектив»/ Под ред. Мурзагаяновой Л.Ю. – Брянск: БИПКРО, 2002.
  - ✓ «Психология личности»/Под ред. Тищенко Ю.В. – Брянск: Издательство БГУ, 2003.
- «Конфликтология»/ Под ред. Гуров Г.Л. – Брянск: Издательство БГУ, 2004.Для

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИТЕРНЕТ**

1. [https://maklino40.Programma\\_po\\_psihologii\\_10\\_11\\_klass\\_Mel\\_nik\\_O.V..pdf](https://maklino40.Programma_po_psihologii_10_11_klass_Mel_nik_O.V..pdf)
2. <http://psychol.ras.ru/> -
3. <http://bookap.by.ru/index.shtm>
4. <http://flogiston.ru/about>
5. [http://www.gumer.info./bibliotek\\_buks/psihol](http://www.gumer.info./bibliotek_buks/psihol)
6. <http://www.voppsy.ru>
7. <http://psychology.net.ru>
8. <http://azps.ru/hrest>
9. <http://web-psychology.narod.ru/>
10. <http://www.psycho.ru/biblio/latest.html>
11. [http://www.psycheya.ru/lib\\_index.html](http://www.psycheya.ru/lib_index.html) -