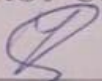
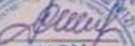


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

Согласовано
Заместитель директора
МКОУ СОШ №12 по УВР


Суяндукова Ф.С.
от «30» августа 2024 г.

Утверждаю
Директор МКОУ СОШ №12


Бужая С.Л.
Приказ №12
от «30» августа 2024 г.



Рабочая программа
элективного курса «Основы психологии»
среднего общего образования 10-11 классы

Срок реализации: 2024-2026 уч.года

Составитель:
педагог-психолог
Юмартова Н.З.

Пояснительная записка.

Рабочая программа по курсу «Основы психологии» для 10-11 классов составлена на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании» № 3266-1 ФЗ от 10.07.1992 г. с последующими изменениями
- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089)
- Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 г. N 1312 (ред. от 30.08.2010 г.) "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"
- Приказ Минобрнауки РФ от 24.12.2010 г. N 2080 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год.

Дисциплина «Основы психологии» изучается в школе, в рамках психолого-педагогического профиля в 10 -11 классах. Программа курса определяет совокупность необходимых для общего развития, профориентации и дальнейшей социализации личности знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть ученик. Курс «Основы психологии» рассчитан на два года обучения и состоит из двух частей. В первой – раскрываются основные понятия и закономерности, составляющие содержание общей психологии, кроме того дают сведения из истории психологии. Вторая часть состоит из возрастной и социальной психологии.

Целью преподавания данного курса в школе является:

- Формирование у школьников адекватного представления о предмете, методах и задачах психологии, ее основных категориях, месте среди других наук о человеке.
- Формирование базовых понятий и концепций, а также исторической логики их развития, составляющих теоретическую основу как для возрастной, педагогической и социальной психологии, так и для всех прикладных и практических дисциплин, входящих в область современной психологической науки и практики.

Задачами преподавания данного курса в школе являются:

- Сформировать у учащихся представление о природе психики человека;
- сформировать представление о том, как происходит осознание человеком окружающего мира и самого себя;
- научить давать психологическую характеристику личности, ее направленности, темперамента, характера, способностей;
- научить объяснять собственные психические процессы, свойства, состояния;
- научить пользоваться простейшими приемами их психической саморегуляции;
- научить осознавать особенности взаимодействия людей в процессе общения и совместной деятельности; овладеть приемами повышающими эффективность общения;
- развить практические умения, обеспечивающие творчество и инициативу в различных видах деятельности, формирование общих представлений учащихся о психологии как науке.

Общая характеристика учебного предмета. Преподавание «Основ психологии» предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для подростков и юношества 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 основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни. Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности. Еженедельные уроки «Основы психологии» позволяют учащимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.

Рабочая учебная программа «Основы психологии» составлена на основе:

- программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2003);
- программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003);
- учебника «Психология» Дубровиной И.В. (2002);
- программы элективного курса по психологии 10-11 класс «Формула успеха» (Гавриш Н.А.);
- программы «Выбор профессии с точки зрения психологии» (Никитина Е.В.)

Критерии оценки учебной деятельности по дисциплине «Основы психологии». В результате изучения программы ученик должен знать/понимать

- структуру психологической деятельности;
- методы психологии;
- познавательные процессы;
- виды темперамента;
- закономерности возрастного развития.

уметь

- **Объяснять**, что изучает наука «психология», психологические термины.
- **Сравнивать** развитие отечественной и зарубежной психологии, методы психологии; между собой такие понятия как: индивид, индивидуальность, личность, субъект деятельности.
- **Приводить** примеры различных видов темперамента; всех видов познавательных процессов;
- **Оценивать** поведение людей с точки зрения психологических норм,
- **Решать** в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;

- **Осуществлять поиск** психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебного текста и других адаптированных источников);

- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:

- развития своих способностей;

- развития рефлексии;

- адекватного восприятия себя и окружающего мира.

Метапредметные результаты освоения курса должны отражать:

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 полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта общего образования по иностранному языку. Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетаний:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.

3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

В процессе изучения курса используются следующие **формы промежуточного контроля**: тестовый контроль, проверочные работы, словарные диктанты. Применяются следующие **способы обучения**: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный. В качестве **средств обучения** используются: учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы. В процессе обучения применяются следующие **формы организации работы обучающихся**: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

Место предмета в учебном плане. В учебном плане ОУ отводится 34 (17/17) учебных часов для обязательного изучения курса «Основы психологии» в 10-11 классах из школьного компонента из расчёта 0,5 учебного часа в неделю ежегодно.

Учебно-тематический план по курсу «Основы психологии» для профильного психолого-педагогического класса (10-11 класс), 2 года обучения, 0,5 час в неделю, 34 часов за курс обучения (17/17).

10 класс (17 часа)

№	Тема	Количество часов
1.	Психология как наука Основные понятия психологии	1
2.	Методы психологического исследования	1
3.	Ощущения	1
4.	Восприятие	1
5.	Внимание	1
6.	Память	1
7.	Мышление	1
8.	Воображение	1
9.	Темперамент	1
10.	Характер	1
11.	Воля	1
12.	Способности	1
13.	Эмоции и чувства	1
14.	Потребности и мотивы	1
15.	Формирование и развитие личности	1
16.	Деятельность. Виды деятельности	1

17.	Повторительно-обобщающий урок	1
	итого	17

11 класс (17 часов)

№	Тема	Количество часов
1.	Общение.	5
2.	Основы конфликтологии.	2
3.	Технологии успеха.	2
4.	Психологическая подготовка к экзаменам.	4
5.	Выбор профессии с точки зрения психологии.	4
	итого	17

Содержание программы (10 класс).

Домашние задания, указанные ниже, в разделе «Тематическое планирование», могут варьироваться учителем в зависимости от уровня подготовки конкретного ученика или группы учащихся, могут дополняться творческими и проектными заданиями, перспективными заданиями для отдельных учеников, групп или всего класса.

№ 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	Ощущение	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсбилизация, синестезия.	Мини-сочинение
4	Восприятие	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия	«Самое сильное ощущение в моей жизни»
5	Внимание	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта	Подготовка проектов
6	Память	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	Память, виды памяти, процессы памяти	Подготовка проектов
7	Мышление	Особенности моего мышления	Мыслительные операции	Подготовка проектов
8	Воображение	Воображение и его характеристика	Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация,	Рисунок «Несуществующее животное»
9	Темперамент	Понятие о темперамент. Свойства и виды.	Темперамент, виды темперамента	Подготовка проектов
10	Характер	Понятие и виды	Характер, виды характера	Подготовка проектов
11	Воля	Понятие и виды	Воля	Подготовка проектов
12	Способности	Понятие и виды	Способности, виды способности	Подготовка проектов
13	Эмоции и чувства	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций	Подготовка проектов
14	Потребности и мотивы	Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»	Памятка «Как я справляюсь со стрессом?»
15	Формирование	Трудные состояния, их типология	Трудное состояние,	Памятка «Как я готовлюсь

	и развитие личности		монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс	к экзаменам?»
16	Деятельность. Виды деятельности			
17	Повторительно-обобщающий урок	Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние	Упражнения на саморегуляцию (отработка)

Содержание программы (11 класс).

Домашние задания, указанные ниже, в разделе «Тематическое планирование», могут варьироваться учителем в зависимости от уровня подготовки конкретного ученика или группы учащихся, могут дополняться творческими и проектными заданиями, перспективными заданиями для отдельных учеников, групп или всего класса.

№ п/п	Раздел	Название темы урока	Основные задачи
1	Общение	Общение. Понятие, функции общения.	Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения.
		Виды общения.	Классификация видов общения по разным основаниям, их роли в жизни человека.
2		Условия эффективного общения. Схема идеального общения	Условия, способствующие эффективному общению. Проанализировать схему идеального общения с позиции того, на каком этапе происходит потеря информации и каковы причины этих потерь.
3		Манипулирование. Виды манипуляций. Как распознать манипуляцию? Как противостоять манипуляции.	Изучение одного из распространённых видов неконструктивной коммуникации – манипулирования, анализ его проявлений в поведении, причин, заставляющих людей использовать его во взаимодействии с людьми. Приёмы психологического манипулирования, используемого в рекламных целях, тренировка навыка распознавания приёмов манипулирования. Способы противостояния манипулятору.

4		Деловое общение. Деловая беседа.	Раскрытие понятий «деловое общение», «деловая беседа», изучение фаз ведения деловой беседы, выявление их особенности.
5		Публичное выступление.	Этапы, которые включают публичное выступление, развитие навыка правильного построения доклада (речи) и публичного выступления. Изучение правил конструктивной критики, развитие навыков конструктивной критики.
6	Основы конфликтологии	Конфликт. Типы конфликтов. Причины межличностных конфликтов.	Знакомство с понятием «конфликт», «межличностный конфликт» формирование представлений о видах и типах конфликтов, диагностика конфликтности, развитие представлений о причинах их возникновения, позитивных и негативных последствиях конфликта.
7		Конструктивное разрешение конфликтов. Правила поведения и общения в конфликтной ситуации.	Изучение способов конструктивного разрешения конфликтов, формирование представлений учащихся о преимуществах сообщений в форме «Я-высказываний», развитие умения называть чувства и выражать их с помощью «Я-высказывания». Анализ конструктивных и неконструктивных способов поведения в конфликте.
8	Технологии успеха	Понятие успеха. Успех и целеполагание	Понятие «успех», диагностика потребности в достижении успеха, изучение правил постановки целей. Помощь в осознании учащимися своих возможностей по достижению цели, собственных барьеров на пути к достижению успехов. Выработка навыка четкого представления о возможных шагах по реализации цели. Знакомство с техникой направленного воображения, правилами построения образов, развитие навыка программирования будущего — самопрограммирование
9		Стратегии успеха.	Восточная и западная стратегии достижения успеха, их особенности и отличия. Развитие у учащихся понимания необходимости гибкого или устойчивого поведения в зависимости от ситуации.
10	Психологическая подготовка к экзаменам	Стресс. Фазы развития стресса.	Понятие «стресс», фазы развития стресса, влияние стресса на организм и психику человека.
11		Способы реагирования на стресс.	Способы реагирования на стресс, выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

12		Приёмы саморегуляции.	Понятие «психическая саморегуляция», развитие представлений о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, мышечное расслабление). Овладение некоторыми приёмами саморегуляции.
13		Поведение на экзамене.	Психологически выстроенное поведение на экзамене.
14	Выбор профессии с точки зрения психологии	Что я знаю о себе? Какая профессия мне подходит?	В широком смысле слова профориентация – является целью подготовки к сознательному выбору профессии, система государственных мероприятий, обеспечивающая научно обоснованный выбор профессии
15		Жизненные ценности. Что такое жизнь? Кто я? Какой я?	Помочь детям понять, что такое жизнь и осуществить выбор ценностей
16		Определение мотивов выбора профессии	Правильный выбор мотивов выбора профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарований, оградить себя от неуверенности в завтрашнем дне
17		Типы профессий по предмету труда	Знакомство со схемой классификаций профессий, в соответствии с которой все профессии делятся на пять типов. Определить доминантный тип профессии школьников. Мотивировать на совместную деятельность, напомнить о многообразии профессий

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
6. Программа «выбор профессии с точки зрения психологии». Практическое пособие для педагогов-психологов (Е.В.Никитина, Олекминск, 2015)

7. Программа элективного курса по психологии 10-11 класс «Формула успеха» (Гавриш Н.А.).