



Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»

Согласовано Заместитель директора школы по УВР  _____ Суондукова Ф.С. от « <u>26</u> » августа 2023 г.	Утверждаю Директор МКОУ «СОШ №12»  Галустян С.Л. Приказ № _____ от « <u> </u> » августа 2023 г.
--	---

Программа
элективного курса
«Основы психологии»
для учащихся 11 класса
2023-2024 учебный год

Всего часов на учебный год 34 часа
Количество часов в неделю 1 час

Составитель:
педагог-психолог
Н.З.Юмартова

2023 г.

Пояснительная записка.

Одним из направлений психологической практики в школе в 2023-2024 учебном году является преподавание элективного курса «Основы психологии» как учебного предмета. Психолог как учитель вносит реальный вклад в содержание школьного образования. Преподавание курса по основам психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное отношение к себе и другим, способность к рефлексии и саморазвитию, умение строить свои отношения с людьми, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Социально-психологическая и личностная зрелость человека характеризуется способом решения жизненных противоречий и проявляется в умении соединять свои индивидуальные особенности, статусные, возрастные возможности, собственные притязания с требованиями общества, окружающих. Помощь в формировании индивидуальной "стратегии жизни" старшеклассников является главной ценностью курса по познанию себя и окружающих. "Чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру, необходимо знание, понимание самого себя. Искусство жизни состоит не только в том, чтобы учитывать свою индивидуальность, но и в том, чтобы соотносить свои жизненные цели, планы и желания со своими особенностями, чтобы раскрывать в ходе жизни в себе новые качества, развивать новые способности"

Данный учебный курс направлен на решение **психолого-педагогических задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей.

В ходе изучения курса психологии в 11 классе учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
- Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;
- Что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии
- Что такое семья, брак, семейные отношения и роли;
- характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни.
- Что такое темперамент и его влияние на способности.

Программа рассчитана на 1 год при одном уроке в неделю. Каждая тема укладывается в один урок, в редких случаях в два. В программе использованы различные типы уроков. В них входит диагностика с использованием надежных методик, деловые и ролевые игры, проблемно-поисковые задачи, элементы исследовательской деятельности, контрольные задания.

Раздел I. Планируемые результаты освоения учебного предмета

Учебно-познавательные умения:

- Умение составить план ответа;
- Участвовать в дискуссии, вести полемику;
- Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы;
- Умение доказывать;
- Пользоваться научным языком;
- Моделировать.

Логические обще учебные умения и навыки

- Определение причинно-следственной зависимости;
- Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий);
- Приведение контраргументов для неверных утверждений;
- Формулирование выводов по результатам анализа.

Умения и навыки организации учебного процесса

- Умения планировать, контролировать и оценивать учебную работу;
- Самооценка уровня овладения учебным материалом;
- Формулирование главной мысли, содержащейся в тексте;
- Умение пользоваться предметным и именным указателями, оглавлениями.

Культура устной и письменной речи

- Выступление с докладом на заданную тему;
- Рецензирование текста или выступления;
- Составление конспекта прочитанного текста или прослушанного выступления, лекции, доклада;
- Составление реферата на определенную тему по нескольким литературным источникам;
- Умение общаться и находить общий язык с окружающими;
- Формировать собственную оценку.

Специальные умения и навыки

- Распознавания эмоционального состояния людей;
- Использование в общении различных речевых средств;
- Анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- Преодоления барьеров в общении;
- Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;
- Умение строить отношения с окружающими;
- Умение быть толерантным;
- Способность к рефлексии и самосовершенствованию;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни.

Раздел II. Содержание учебного предмета

Раздел I. Введение в психологию (5 часов)

Тема 1. Психология как наука (1 ч.)

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.

Тема 2. История развития психологии (2 ч.)

Этапы становления психологии. Предмет изучения на каждом этапе, его представители.

Тема 3. Методы исследования в психологии (1 ч.)

Тест «Какой вы психолог?», проективная методика «Автопортрет», исследование самооценки личности.

Тема 4. Психология как наука (1 ч.)

Контрольная работа.

Раздел II. Познавательные процессы (5 часов)

Тема 1. Внимание (1 ч.)

Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания.

Тема 2. Память (1 ч.)

Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.

Тема 3. Мышление (1 ч.)

Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления.

Тема 4. Исследование познавательных процессов (1 ч.)

Школьный тест умственного развития.

Тема 5. Познавательные процессы (1 ч.)

Контрольная работа.

Раздел III. Способности (6 часов)

Тема 1. Способности (1 ч.)

Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей.

Тема 2. Интеллект (1 ч.)

Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей.

Тема 3. Творческие способности. Креативность (1 ч.)

Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности.

Тема 4. Профессиональное самоопределение (1 ч.)

Типы профессий. Профессия, специальность, должность. Факторы правильного профессионального выбора.

Тема 5. Исследование способностей (1 ч.)

Анкета изучения познавательных интересов и профессиональной направленности, тест «Каков ваш творческий потенциал?»

Тема 6. Выявление способностей (1 ч.) Контрольная работа.

Раздел IV. Личность (9 часов)

Тема 1. Личность (1 ч.)

Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.

Тема 2. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга (1 ч.)

Функции правого и левого полушария. Влияние межполушарной асимметрии мозга на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

Тема 3. Темперамент (2 ч.)

Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

Тема 4. Характер (1 ч.)

Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

Тема 5. Мотивы и потребности (1 ч.)

Понятие «потребность». Функции потребностей. Понятие «мотив». Условия формирования мотивационной сферы. Классификация потребностей и мотивов. Пирамида потребностей А. Маслоу.

Тема 6. Направленность личности (1 ч.)

Понятие «направленность». Формы направленности личности.

Тема 7. Исследование особенностей личности (1 ч.)

Тест «Насколько я левша?», опросник Айзенка, «Индивидуально-типологический опросник» Собчик, тест Голланда «Направленность личности».

Тема 8. Личность (1 ч.)

Контрольная работа.

Раздел V. Само регуляция (9 часов)**Тема 1. Эмоции и чувства (2 ч.)**

Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций.

Тема 2. Стресс (1 ч.)

Определения «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.

Тема 3. Саморегуляция (2 ч.)

Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

Тема 4. Профилактика аддиктивного поведения (1 ч.)

Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».

Тема 5. Позитивное мышление (1 ч.)

Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

Тема 6. Исследование стрессоустойчивости (1 ч.)

Тест на самооценку стрессоустойчивости личности. Тест Люшера.

Тема 7. Саморегуляция (1 ч.)

Контрольная работа.

Раздел IV. Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела	учебные часы	Контрольные работы	Практическая часть
1	Введение в психологию	5ч		5ч
2	Познавательные процессы	5ч		5ч
3	Способности	6ч		6ч
4	Личность	9ч		9ч
5	Саморегуляция	9ч		9ч
	Всего	34ч		34ч

Раздел IV. Календарно – тематическое планирование

№п/п		Сроки выполнения		Название раздела (кол-во часов) Темы уроков	Примечание
П	Ф	П	Ф		
Введение в психологию (5 ч)					
1				Психология как наука.	

2				История развития психологии.	
3				История развития психологии.	
4				Методы исследования в психологии.	
5				<i>Психология как наука.</i>	
Познавательные процессы (5 ч)					
6				Внимание.	
7				Память.	
8				Мышление.	
9				Исследование познавательных процессов.	
10				<i>Познавательные процессы.</i>	
Способности (6 ч)					
11				Способности.	
12				Интеллект.	
13				Творческие способности. Креативность.	
14				Профессиональное самоопределение.	
15				Исследование способностей.	
16				<i>Выявление способностей.</i>	
Личность (9 ч)					
17				Личность.	
18				Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.	
19				Темперамент.	
20				Темперамент.	
21				Характер.	
22				Мотивы и потребности.	
23				Направленность личности.	
24				Исследование особенностей личности.	
25				<i>Личность.</i>	
Саморегуляция (9 ч)					
26				Эмоции.	
27				Чувства.	
28				Стресс.	
29				Саморегуляция.	
30				Саморегуляция.	
31				Профилактика аддиктивного поведения.	
32				Позитивное мышление.	
33				Исследование стрессоустойчивости.	
34				<i>Саморегуляция.</i>	