

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Самарской области
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области средняя
общеобразовательная школа пос. Новоспасский муниципального района Приволжский
Самарской области
ГБОУ СОШ пос. Новоспасский

РАССМОТРЕНО:
На заседании МО
Руководитель МО
_____Кузнецова Т.А.
Протокол № 1
от " 28" августа 2025 г.

ПРОВЕРЕНО:
И.о.зам. директора по УР
_____Володкина С.В.
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО:
Директор ГБОУ СОШ пос.
Новоспасский
_____Воронина О.П.
Приказ №85
от " 29 "августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Введение в психологию»

для обучающихся 10-11 классов

пос. Новоспасский
2025

1. Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего 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», 2020.
- 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, 2021.

1. 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.

1. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме;
- умение отыскивать возможные пути решения проблемы.

1. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий;
- установление взаимосвязей между понятиями; - практическое применение понятий.

1. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов;
- раскрытие содержания правил, требований, приемов;
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов.

1. 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.

2. Описание места занятий элективного курса «Основы психологии» в учебном плане

Программа элективного курса предназначена для обучающихся 10-11 классов и рассчитана на 2 год обучения - по 1 часу в неделю, 10 класс 34 часа в год, 11 класс 33 часа в год. Программа реализуется за 67 часов в год.

1. Тематическое планирование

1. № 2. п.п.	Название темы, количество часов. Основное содержание по темам	Планируемые результаты по каждой теме (характеристика основных видов деятельности обучающихся (на уровне учебных действий предметных, личностных, метапредметных))
10 класс		
1	Введение в психологию (3 ч.)	Психология как наука, психика, отрасли психологии. Нейропсихология, межполушарная асимметрия. Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики.
2	Учебный проект	Проект, проектная деятельность, этапы проектирования.

	(1 ч.)	
3	Ощущение и восприятие (3 ч.)	Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсibilизация, синестезия. Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия. Рефлексия.
4	Память (3 ч.)	Память, виды памяти, процессы памяти. Мнемотехнические приёмы.
5	Мышление (4 ч.)	Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект. Мыслительные операции. Креативность мышления.
6	Воображение (4 ч.).	Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация. Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция. Фрейдизм Проективные методики. эмпатия, рефлексия.
7	Внимание (3 ч.)	Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, гиперактивность.
8	Презентация проектов (2 ч.)	Работа с техническими средствами.
9	Чувства и эмоции (9 ч.)	Эмоции, чувства. Виды эмоций. Аффекты, настроение, страсти, стресс. Агрессия, «Я-высказывание». Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс. Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс. Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние. Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя.
10	Защита проектов (2 ч.)	Работа с техническими средствами, представление работы.

11 класс		
11	Личность (10 ч.)	Возрастная периодизация, возраст, теория детского развития, «Я-концепция». Личность, человек, индивид, индивидуальность. Психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология Личность, «Я-концепция», самовыражение, самоактуализация. Движущие силы личности, способности, задатки, талант, мотив, мотивация, направленность личности Темперамент, интроверсия, экстраверсия, эмоциональная стабильность, типы темперамента. Характер, рефлексия, самооценка. Акцентуация характера, теории Личко А.Е., Леонгарда К. Личность, самооценка, акцентуации характера.
12	Общение (13 ч.)	Социальная психология, социально-психологические явления, общение, когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты общения. Заражение, внушение, убеждение, подражание, референтная группа. Вербальное и невербальное общение, эмпатия. Коммуникационные жесты, зональное пространство. Трансакция (перекрёстная, взаимодополнительная), эгосостояния, «Ребёнок», «Родитель», «Взрослый». Установки, барьеры общения, конфликт. Самооценка, застенчивость. Компромисс, противоборство, избегание, уступчивость, сотрудничество. Невербальное общение. Механизмы психологической защиты, психоанализ, аффирмация, манипулирование.
13	Межличностные отношения (2 ч.)	Малая группа, межличностные отношения, Коллектив, классификация Лутошкина – Уманского, социально- психологический климат группы, общение, межличностные взаимоотношения, «Я-концепция».

14	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями (5 ч.)	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций. Агрессия, «Я-высказывание». Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс. Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс. Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние.
15	Жизненное самоопределение Рефлексия (2 ч.)	Мотив, мотивация, притязания, временная перспектива, «Я-концепция».
16	Защита проектов (1 ч.)	Работа с техническими средствами, представление работы.
Всего 67 часов		

4. Планируемые результаты освоения элективного курса «Основы психологии»

Личностные результаты:

- развитие психически-познавательных процессов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Предметные результаты:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
- формирование общего представления о психологической картине мира;
- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

Личностные универсальные учебные действия

У учащегося будут сформированы:

-эмоциональная отзывчивость;

-устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;

-представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

Учащийся получит возможность для формирования:

-познавательного интереса к психологическим занятиям;

-нравственно-эстетических чувств;

-представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

-принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;

-планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;

-выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;

-осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

Учащийся получит возможность научиться:

-понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;

-выполнять действия в опоре на заданный ориентир;

-воспринимать мнение сверстников и взрослых.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.

Учащийся получит возможность научиться:

- осуществлять поиск нужной информации в словаре и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;

-стремиться к пониманию позиции другого человека.

Учащийся получит возможность научиться:

-выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. Средства ИКТ).

-понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;

-контролировать свои действия и соотносить их с действиями коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.

-формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;

-стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Программа предусматривает использование практических занятий, тестов, экспериментальных опытов, тренинговых занятий, решения проблемных задач, защиту рефератов.

5. Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса занятий внеурочной деятельности «Основы проектной деятельности»

Учебно-методическое оснащение:

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

**1. Календарно-тематическое планирование
программы элективного курса «Основы психологии»
10-11 классы**

**Календарно-тематическое планирование
10-11 классы**

№ урока	Дата		Тема урока	Примечание
	План	Факт		
10 класс				
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.	
4.			Как создать свой проект. Основы проектно- исследовательской деятельности.	
5.			Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	
6.			Понятие о восприятии. Восприятие другого человека.	
7.			Практикум: «Я создаю картину окружающего мира».	
8.			Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	
9.			Особенности моей памяти.	
10.			Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	
11.			Мышление и его характеристика.	
12.			Особенности моего мышления.	

13.			Практикум: Исследование моего мышления.	
14.			Тренинг мышления.	
15.			Воображение и его характеристика.	
16.			Воображение и аутотренинг.	
17.			Сновидения как форма воображения.	
18.			Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	
19.			Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	
20.			Особенности моего внимания.	
21.			Практикум: Как управлять своим вниманием?	
22.			Анализ проектной деятельности.	
23.			Предварительная защита проектов.	
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).	
33.			Защита проектов.	
34.			Защита проектов.	
11 класс				

35.			Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?	
36.			Личность и ее проявления: понятие о личности.	
37.			Природа личности и ее формирование.	
38.			Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки.	
39.			Понятие о темпераменте.	
40.			Учение Гиппократов, теория Павлова.	
41.			Типы темперамента.	
42.			Понятие о характере. Черты характера.	
43.			Практикум: «Я и моя самооценка».	
44.			Практикум: «Акцентуации характера».	
45.			Психология человеческих отношений.	
46.			Понятие общения.	

47.			Виды, структура и уровни общения.	
48.			Психологические способы воздействия в процессе общения.	
49.			Вербальные и невербальные средства общения.	
50.			Язык телодвижений. Жесты и их значение.	
51.			Зоны и территории общения.	
52.			Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна.	
53.			Трудности в общении.	
54.			Проблема застенчивости в общении.	
55.			Конфликт и способы его разрешения	
56.			Практикум: «Стратегия моего общения».	
57.			Практикум: «Язык тела».	
58.			Межличностные отношения в малых группах.	

59.			Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина).	
60.			Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	
61.			Способы выражения эмоций и чувств.	
62.			Трудные состояния, их типология.	
63.			Психологический стресс: что с ним делать?	
64.			Основы саморегуляции.	
65.			Мотивы. Мотивация деятельности.	
66.			Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).	
67.			Защита проектов.	