

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и молодежной политики**  
**Краснодарского края**

**Муниципальное образование Ленинградский район**  
**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**  
**средняя общеобразовательная школа №3 имени П.А.Любченко**  
**станции Крыловской**  
**муниципального образования Ленинградский район**  
**МБОУ СОШ №3**

**РАССМОТРЕНО**

методическим  
объединением учителей  
гуманитарных  
дисциплин \_\_\_\_\_  
Штень Е.А.  
«28»августа  
2023г.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР \_\_\_\_\_  
Коник Е.В.  
Протокол №1 от «29»  
августа 2023г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор  
Радькова М.В.  
Приказ \_\_\_\_\_ от  
Протокол №1 от «30»  
августа 2023г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного предмета элективного курса «Основы психологии»**  
**для обучающихся 10 класса**

**Ст.Крыловская 2023**

## 1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии с ФГОС ОО на основе авторской программы («Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.) Данный курс может преподаваться как элективный в рамках социально-психологического, социально-экономического, педагогического профилей.

Основной целью преподавания элективного курса «Основы психологии» для учащихся 10-х-11 классов является изучение основ психологии и формирование психологической культуры учащихся. Изучение курса будет способствовать развитию социальной компетентности учащихся, раскрытию способностей, овладению навыками самоанализа, пониманию чувств и мотивов поведения людей; позитивному повседневному и деловому общению.

Программа курса охватывает основные разделы общей психологии. Используя данные современных психологических и научно-популярных сборников, теоретический материал адаптирован для восприятия подростков. В структуру курса включены элементы психотренинга, ролевые игры, дискуссии, решение жизненных проблемных ситуаций, тестирование и само тестирование, обсуждение и анализ результатов.

Программа курса составлена на основе программы Л.П. Пономоренко, Р.В. Белоусовой «Психология для старшеклассников»: Пособие для педагога: в 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.1: Основы психологии: 10 класс.

Преподавание курса представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Содержание курса будет способствовать развитию таких компонентов личности, как психологическая культура, толерантность, позитивное само отношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей. Изучение курса «Основы психологии» будет способствовать развитию умения строить свои отношения с окружающими, конструктивному повседневному и деловому общению – все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. В силу возрастных особенностей старшеклассников высок их интерес к информации, способствующей социальной адаптации, профессиональной ориентации, самопомощи в ситуации кризиса. Содержание курса «Основы психологии» учитывает запросы старшеклассников, выявляемые в ходе изучения их интересов, и предполагает обогащение их социального опыта, развитие личностных качеств. Исходя из этого положений, определены цели и задачи курса.

*Цели курса:* формирование представлений о психологии как науке и о возможностях собственной личности в конструктивном освоении жизни. Достижение цели предполагается посредством решения следующих образовательных задач:

1. ознакомить учащихся с понятийным аппаратом, вопросами развития психологической науки, методами познания психической реальности;
2. способствовать личностному развитию учащихся, знакомя с приемами рефлексии, самонаблюдения, принятия решения;
3. формировать навыки конструктивного общения, обучая техникам обратной связи, ведения контакта, активного слушания и др.;
4. вооружить учащихся знаниями о способах «индивидуальной защиты» в условиях угрозы их психическому здоровью;
5. активизировать потребность в самоактуализации, осознании уникальности собственного духовного опыта.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике методы обучения: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.* А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), *метод творческого самовыражения* (литературное, художественное и др. виды творчества), *методы психической саморегуляции и тренировки психических функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

К результатам обучения относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), *опыт творческой самодетельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

- Ø Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.
- Ø Еженедельные уроки психологии позволяют учащимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.
- Ø Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс 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 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 учащиеся 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.

## **2. Планируемые результаты освоения содержания рабочей программы**

## по учебному предмету «Основы психологии» в 10 классе

### Личностные результаты

#### 2.1. Гражданское воспитание, которое включает:

создание условий для воспитания у детей активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

развитие культуры межнационального общения;

формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

разработку и реализацию программ воспитания, способствующих правовой, социальной и культурной адаптации детей, в том числе детей из семей мигрантов;

активное участие в жизни семьи, Организации, местного сообщества, родного края, страны.

#### 2.2. Патриотическое воспитание и формирование российской идентичности, которое предусматривает:

создание системы комплексного методического сопровождения деятельности педагогов и других работников, участвующих в воспитании подрастающего поколения, по формированию российской гражданской идентичности;

формирование у детей патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России на основе развития программ патриотического воспитания детей, в том числе военно-патриотического воспитания;

повышение качества преподавания гуманитарных учебных предметов, обеспечивающего ориентацию обучающихся в современных общественно-политических процессах, происходящих в России и мире, а также осознанную выработку собственной позиции по отношению к ним на основе знания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

развитие у подрастающего поколения уважения к таким символам государства, как герб, флаг, гимн Российской Федерации, к историческим символам и памятникам Отечества;

развитие поисковой и краеведческой деятельности, детского познавательного туризма;

выявлять наиболее острые проблемы их жизни учащихся.

### **2.3. Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей осуществляется за счет:**

развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

расширения сотрудничества между государством и обществом, общественными организациями и институтами в сфере духовнонравственного воспитания детей, в том числе традиционными религиозными общинами;

содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных;

готовность оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков.

### **2.4. Приобщение детей к культурному наследию предполагает:**

эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе литературного, музыкального, художественного, театрального и кинематографического;

создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

увеличение доступности детской литературы для семей, приобщение детей к классическим и современным высокохудожественным отечественным и мировым произведениям искусства и литературы;

создание условий для доступности музейной и театральной культуры для детей;

развитие музейной и театральной педагогики;

поддержку мер по созданию и распространению произведений искусства и культуры, проведению культурных мероприятий, направленных на популяризацию российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

создание и поддержку производства художественных, документальных, научно-популярных, учебных и анимационных фильмов, направленных на нравственное, гражданско-патриотическое и общекультурное развитие детей;

повышение роли библиотек, в том числе библиотек в системе образования, в приобщении к сокровищнице мировой и отечественной культуры, в том числе с использованием информационных технологий;

создание условий для сохранения, поддержки и развития этнических культурных традиций и народного творчества.

## **2.5. Популяризация научных знаний среди детей** подразумевает:

содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

## **2.6. Физическое воспитание и формирование культуры здоровья** включает:

формирование у подрастающего поколения ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

формирование в детской и семейной среде системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

создание для детей, в том числе детей с ограниченными возможностями здоровья, условий для регулярных занятий физической культурой и спортом, развивающего отдыха и оздоровления, в том числе на основе развития спортивной инфраструктуры и повышения эффективности ее использования;

развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактики наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

предоставление обучающимся образовательных организаций, а также детям, занимающимся в иных организациях, условий для физического совершенствования на основе регулярных занятий физкультурой и спортом в соответствии с индивидуальными способностями и склонностями детей;

использование потенциала спортивной деятельности для профилактики асоциального поведения;

содействие проведению массовых общественно-спортивных мероприятий и привлечение к участию в них детей;

способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели;

умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

## **2.7. Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение реализуется посредством:**

воспитания у детей уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

формирования у детей умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

содействия профессиональному самоопределению, приобщения детей к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

## **2.8. Экологическое воспитание включает:**

развитие у детей и их родителей экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

## **2) Метапредметные результаты**

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

## **Предметные результаты**



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

**Система оценки результатов освоения образовательной программы по учебному предмету «Основы психологии» в 10 классе**

**Критерии оценки**

**II. Содержание обучения**

**Содержание разделов**

Наименование темы, раздела	Кол-во часов
Раздел 1. Психология как наука	2
Раздел 2. Юность пора самоопределения	4
Раздел 3. Познавательные процессы, способности.	14
Раздел 4. Саморегуляция.	5
Раздел 5. Личность.	9
Итого:	<b>34</b>

**III. Тематическое планирование**

Наименование раздела, тема	Кол-во час	Осваиваемые учебные действия (умения) и модели	Основные направления воспитательной деятельности
<i>Раздел 1. Психология как наука</i>	2		
Вводное занятие. Цели и задачи курса. Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.		Ввести обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию. Сформировать представления об основных теоретических сведениях научной психологии.	3,5
<i>Раздел 2. Юность пора самоопределения</i>	4		

<p>Юность – пора самоопределения. Возрастные периоды развития. Роль наследственности, среды и воспитания в развитии</p>		<p>Представления о возрастных периодах развития жизни. Особенности личностного развития каждого возрастного этапа онтогенеза. Сформировать представления о влиянии среды и наследственности на развитие человека.</p>	<p>3,5,7</p>
<p>Юность пора самоопределения. Юношество. Возрастные особенности старшеклассника.</p>		<p>Особенности юношеского возраста. Новообразования и ведущая деятельность юношеского возраста. Роль кризиса юности.</p>	
<p>Юность пора самоопределения. Психологическая готовность к самоопределению.</p>		<p>Самоопределение как новообразование юношеского возраста. Сущность самоопределения и ее влияние на жизнь человека. Самоопределение и профессиональная деятельность.</p>	
<p>Юность пора самоопределения. Ценностные ориентации.</p>		<p>Понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения. Жизненные ценности, влияющие на формирование самоопределения. Ценности юношеского возраста. Смысл жизни.</p>	
<p><b>Раздел3. Познавательные процессы, способности</b></p>	<p>14</p>		<p>4,5,7</p>
<p>Познавательные процессы, способности. Внимание.</p>		<p>Представления о познавательных процессах. Анализ видов, структуры, механизмов познавательных процессов. Индивидуальные особенности внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Обучить приемам развития</p>	
<p>Познавательные процессы, способности. Память.</p>		<p>Представления о свойствах и видах памяти, механизме запоминания. Выявление индивидуальных особенностей памяти, освоение мнемотехник.</p>	

Познавательные процессы, способности. Мышление.		Представления о понятии мышления, процессах и операциях мышления. Освоить приемы развития логического мышления.	
Познавательные процессы, способности. Обобщение по темам внимание, память, мышление		Представления о взаимосвязи внимания, памяти и мышления. Влияние познавательных процессов на выбор профессии.	
Познавательные процессы, способности. Интеллект.		Представления о способностях, факторы, влияющие на развитие способностей. Сущность понятия интеллект. Определение уровня интеллекта.	
Познавательные процессы, способности. Творческие способности. Креативность.		Представления о понятиях творческих способностях и креативности. Определить соотношение креативности и интеллекта. Отработка приемов активизации мыслительной деятельности.	
Познавательные процессы, способности. Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.		Представления о функционировании психики человека, особенности функционирования правого и левого полушария, специализация полушарий.	
Познавательные процессы, способности. Обобщающий.		Сформировать представления об индивидуальном развитии познавательных процессов. Влияние познавательных процессов на развитие человека.	
<b>Раздел 4. Саморегуляция</b>	5		
Саморегуляция. Стресс.		Сформировать представления о понятии «стресс», проанализировать влияние стресса и дистресса на организм человека. Выработать пути адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях	
Саморегуляция.		Представления о различных Саморегуляция, методах саморегуляции эмоциональны	

		х состояний. Овладение некоторыми приемами аутотренинга и релаксации, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний	
Саморегуляция. Профилактика аддиктивного поведения		Представления о понятии аддиктивное поведение, анализ стадий формирования зависимого поведения. Формирование установки на необходимость здорового образа жизни	
Саморегуляция. Позитивное мышление.		Представления о позитивном мышлении. Развитие навыков позитивного мышления.	
Саморегуляция. Обобщающий.		Формирование представлений о личных приемах саморегуляции.	
<b>Раздел 5. Личность</b>	9		
Личность. Теория личности (З. Фрейда, А. Адлера, Бихевиоризм)		Представления о психологии личности, путях формирования личности. Рассмотреть основные теории личности в психологии.	3,5,7
Личность. Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)		Понимание особенностей гуманистической теории личности. Представления об иерархии потребностей.	
Личность. Темперамент		Представления о психодинамических особенностях личности, истории развития учения о темпераменте. Углубленное самопонимание, развитие навыков самоанализа.	
Личность. Характер.		Понятие характера. Освоение индивидуальных особенностей и черт характера, развитие навыков самоанализа самовоспитания.	
Личность. Самосознание. Самоотношение.		Структура и функции самопознания, понятие «Яконцепции». Углубленное самопонимание и самосознание.	
Личность. Эмоции и чувства.		Представления об эмоциональной сфере. Формирование важности Эмоциональная сфера,	

		эмоции, чувства, аффект, настроение эмоциональной регуляции жизнедеятельности. Навыки идентификации эмоционального состояния.	
Личность. Любовь. Экология любви.		Понятие любовь, представление о различных видах любви. Ответственность к чувствам других людей. Представление о деструктивных тенденциях.	
Личность. Дружба.		Понятие дружба, развитие навыков конструктивного поведения в дружеских отношениях.	
Промежуточная аттестация. Защита проектов.		Подвести основные итоги изучения учебного материала.	