

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**

**Муниципальное образование "Муниципальный округ Вавожский  
район"**

**МБОУ «Вавожская СОШ»**

**РАССМОТРЕНО**

Председатель Methodcouncil

\_\_\_\_\_  
Климовских Е.В.  
Протокол №4 от «25» августа  
2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

\_\_\_\_\_  
Сулимова Е.Н.  
Приказ №304 от «30»  
августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**элективного курса «Основы психологии»**

для обучающихся 10А класса

Составитель: Танкова С.Н.

педагог-психолог

первая квалификационная категория

**село Вавож 2023**

## Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» разработана в соответствии со следующими документами:

- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утв. приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 года №1897 в редакции приказов Минобрнауки России от 29.12.2014г. №1644, от 31.12.2015г. № 1577);
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Вавожская СОШ».

Актуальность данного курса определяется тем, что изучение основ психологии позволит школьникам ближе познакомиться с основами профессий психолого-педагогической направленности, а также предоставит возможность в процессе осуществления практических работ изучить собственные возможности.

Цель элективного курса: углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии, как условие успешного профессионального самоопределения школьников.

Задачи:

- расширение знания в области психофизиологии и психологии человека;
- формирование у выпускника понимания своей индивидуальности, развитие эмоционального интеллекта;
- развитие навыков самопознания и самоанализа;
- формирование позитивного имиджа профессий психологопедагогической направленности, профессиональное самоопределение.

В процессе изучения элективного курса происходит чередование теоретического материала и практических работ, необходимых для отработки навыков самоанализа, анализа и наблюдения

На изучение элективного курса «Основы психологии» в десятом классе отводится 34 часа в год, в неделю – 1 час.

Форма промежуточной аттестации – проверочная работа. Текст проверочной работы приведён в приложении 1.

При преподавании учебного курса могут применяться дистанционные образовательные технологии и электронное обучение.

## Планируемые результаты освоения учебного предмета

### Личностные результаты:

- 1) формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 2) формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;
- 3) готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 4) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 5) формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### Метапредметные результаты:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации,

критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

#### **Предметные результаты:**

- 1) умение применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- 2) сформированность представлений о методах познания психологических явлений и процессов;
- 3) владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;
- 4) развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сфер;
- 5) создание условий для развития навыков учебной, проектно- исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию;
- 6) углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии;
- 7) совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

#### **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;

## Содержание учебного предмета

### *Человек как индивид*

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

Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека

Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности. Типы высшей нервной деятельности и темпераменты. Типы высшей нервной деятельности у детей. Обучение и индивидуальные особенности.

Способности человека, одаренность и талант. Понятие способностей. Задатки. Виды способностей.

Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем. Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Развитие внимания. Как происходит анализ информации, поступающей в наш мозг. Какую роль в обучении играют зрение и слух. Понятие об анализаторах или сенсорных системах. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Происходит ли полное забывание информации. Виды памяти. Временная организация памяти. Мозговые структуры, отвечающие за память. Что такое язык. Есть ли язык у животных. Функции речи. Механизмы речи. Понятие мышления. Мыслительные операции. Связь мышления и речи.

### *Человек как субъект и уникальная личность*

Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер. Человек как индивид и как личность. Индивидуальные свойства личности. Характер. Типология характера. Черты личности. Воспитание характера.

Развитие личности: факторы, механизмы и условия. Предпосылки развития личности. Потенциал и ресурсы личности.

Самопознание личности. Уровни самопознания. Пути самопознания. Рефлексия как способ самопознания.

Потребности, общая характеристика. Виды потребностей. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотив и мотивация. Виды мотивов. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.

Самосознание личности. Структура самосознания. Самосознание на разных возрастных этапах. Внутренняя позиция и развитие личности.

Самоопределение личности. Виды самоопределения. Самопрезентация личности.

Воля. Волевые качества личности. Волевая регуляция. Самоконтроль. Регуляция эмоций. Стрессоустойчивость.

## *Человек в мире людей*

Определение, функции, виды средств общения. Вербальное, невербальное общение. Понятие закрытой и открытой поз. Значение жестов в общении людей. Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении. Азбука чувств.

Определение конфликта. Деструктивные и конструктивные стороны конфликта. Факторы возникновения конфликтов. Структура конфликта: конфликтная ситуация, инцидент и собственно конфликт. Стратегии и стили поведения в конфликте. Их различия и эффективность в различных ситуациях. Стратегии напористости и партнерства в конфликте. Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, сотрудничество, принуждение, уступка.

Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики. Понятие «психологический климат семьи», которое отражает степень удовлетворенности членов семьи основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем общения.

Принципы межличностного общения. Родительское отношение к ребенку: структура, типы и функции. Определение родительского отношения, родительских установок и стиля семейного воспитания.

Определение понятия «эмоциональный интеллект». Гибкие навыки (soft skills) – надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми.

Основы конфликтологии, виды конфликтов (внутриличностный, межличностный, межгрупповой, конфликт группы и человека). Буллинг в школьной среде. Различия буллинга и конфликта. Основы конструктивного поведения в ситуации буллинга в классе

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Количество часов		Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	
1	Первое знакомство с психологией	1		
2	Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека	1		
3	Способности человека, одаренность и талант	1		
4	Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем	1		
5	Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Развитие внимания	1		
6	Какую роль в обучении играют зрение и слух. Понятие об анализаторах или сенсорных системах	1		
7	Виды памяти. Временная организация памяти	1		
8	Мыслительные операции. Связь мышления и речи	1		
9	Индивид, индивидуальность, личность	1		
10	Характер. Типология характера	1		
11	Личность в современном мире. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности	1		

12	Самопознание личности: пути и способы	1		
13	Потребности и мотивы	1		
14	Самоопределение личности	1		
15	Воля. Волевые качества личности	1		
16	Самоконтроль. Регуляция эмоций. Стрессоустойчивость	1		
17	Средства общения. Вербальное и невербальное общение	1		
18	Значение жестов в общении людей.	1		
19	Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении.	1		
20	Азбука чувств	1		
21	Основы конфликтологии	1		
22	Польза и вред от конфликта	1		
23	Стратегии поведения людей в конфликтах	1		
24	Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, сотрудничество, принуждение, уступка	1		
25	Конфликт или буллинг: как предотвратить психологическую травлю	1		
26	Семья и семейные ценности в современном мире	1		
27	Семейное общение как инструмент создания психологического климата семьи	1		
28	Принципы межличностного общения	1		



29	Определение родительского отношения, родительских установок и стиля семейного воспитания	1		
30	Понятие эмоционального интеллекта и soft skills	1		
31	Эмоции и чувства	1		
32	Фазы управления эмоциями	1		
33	Роль эмоционального интеллекта в коммуникации	1		
34	Приемы снятия психологического напряжения	1	1	

## **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Психология: учебное пособие для 10 класса / А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова, И. В. Дубровина и др. ; РАО Психологический институт; РАО МПСИ ; под ред. И. В. Дубровиной. – М. : МПСУ, 2008. – 335 с.
2. Психология: учебное пособие для 11 класса / под ред. И. В. Дубровиной. – М. : МПСУ, 2008. – 432 с.
3. Психология: разработка занятий для 10 класса / сост. М. М. миронова. – Волгоград: Учитель-АСТ, 2005. – 112 с.
4. Психология: разработка занятий для 11 класса / сост. Р. М. Мухаметова. – Волгоград: Корифей, 2005. – 128 с.
5. Хозиев В. Б. Психология: учебное пособие. – М. : МОДЕК, МПСУ, 2000. – 180 с.

### **Перечень рекомендуемых интернет-источников:**

1. <http://www.abiturcenter.ru> – Портал Abiturcenter.ru: Учебно-научный центр довузовского образования;
2. <http://ntl.narod.ru/logic/course/index.html> – Логика высказываний в школьном варианте;
3. <http://www.rusolymp.ru> – Федеральный портал российских олимпиад школьников;
4. <http://www.edutainme.ru> – сайт о будущем образования и технологиях, которые его меняют;
5. <http://www.postnauka.ru> – сайт о современной науке;
6. <http://people.nnov.ru/iq/soc.htm> – курс лекций по социологии;
7. <http://socio.lex.narod.ru/> – лекции по социологии;
8. <http://soc.lib.ru/> – электронная библиотека «Социология, психология, управление.