

# МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Ростовской области

Отдел образования

Администрации Целинского района

## МБОУ ЦСОШ №1

РАССМОТРЕНА

[председатель ШМО]

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ [укажите ФИО]  
Приказ №395  
от «29» 08 2025 г.

СОГЛАСОВАНА

Зам. директора по  
УМР

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Подгорелова Д.М.  
Приказ №395  
от «29» 08 2025 г.

УТВЕРЖДЕНА

Директор школы №1

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Бреславская М.В.  
Приказ №395  
от «29» 08 2025 г.

## Рабочая программа

по предмету

## «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

10 класс

п.Целина

2025-2026 уч. г.

## Паспорт рабочей программы

1. **Наименование программы:** «Основы психологии»
2. **Образовательная область, предмет, учебный курс, дисциплина внутри учебного курса:** предмет
3. **Вид программы** Образовательная психолого-педагогическая программа
4. **Возраст обучающихся:** 15-17 лет
5. **Нормативная трудоемкость программы:** 34 часа (один час в неделю)
6. **Используемые технологии и методы обучения:** проблемное обучение, исследовательские методы, игровые технологии, технология обратной связи, межпредметные связи, технологии групповой и самостоятельной работы
7. **Требования к результатам освоения программы**
  - **знать/понимать:**
    - знать предмет, задачи, методы психологии;
    - знать основные психологические понятия;
    - знать основные характеристики познавательных процессов;
    - знать индивидуально-психологические особенности личности;
    - понимать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей;
    - понимать чувства и мотивы поведения других людей.
  - **уметь:**
    - уметь выстраивать взаимоотношения с окружающими;
    - уметь отстаивать свою позицию конструктивным способом;
    - уметь ставить перед собой близкие и дальние цели;
    - уметь анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки как собственные, так и других людей.
  - **владеть**
    - владеть элементарными психологическими понятиями;
    - владеть элементарными приемами саморегуляции;
    - владеть навыками самоанализа;
    - владеть навыками конструктивного повседневного и делового общения, навыками конструктивного преодоления конфликтных ситуаций.

## Аннотация

Предлагаемая программа относится к факультативным курсам. Основная задача которого: ввести старшеклассников в круг понятий и проблем современной психологической науки, дать объем первоначальных психологических знаний. Психологические знания, определенный уровень психологической культуры необходимы каждому обучающемуся, вне зависимости от сферы его дальнейшей профессиональной деятельности. Эти знания создадут основу психологической готовности молодых людей к вступлению в самостоятельную жизнь в современном, быстроменяющемся обществе, предъявляющем повышенные требования к социально-психологической компетентности личности.

Данный курс способствует формированию у обучающихся целостного мировоззрения: позволяет расширить границы познаваемого мира; приблизиться к пониманию внутреннего мира человека, его уникальности, неразрывной связи с внешним миром, другими людьми; пониманию чувств и мотивов поведения других людей; конструктивному общению. Данная программа своим содержанием рассчитана на учащихся 10 классов.

Основная цель программы - формирование гуманистического мировоззрения, психологической культуры обучающихся.

Программа отражает вполне самостоятельную, завершенную систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после лицея может быть продолжено в высших учебных заведениях.

В программу включены необходимые знания из различных направлений современной психологии: теоретической, экспериментальной и практической, а также из различных отраслей психологической науки: общей, дифференциальной, социальной, возрастной. Соответствующие сведения при изучении большинства тем программы сочетаются таким образом, чтобы теоретические представления, учащиеся сразу же могли проверить экспериментально, на практике. Программа предусматривает помимо усвоения обязательной системы знаний, ориентацию учащихся на самостоятельное их пополнение. Программа рассчитана на 34 часа из расчета 1 час в неделю.

В связи с принятием Федерального закона «Об альтернативной процедуре урегулирования споров с участием посредника (процедуре медиации)» от 27.07.2010 № 19-ФЗ; концепции развития до 2017 года сети служб медиации в целях реализации восстановительного правосудия в отношении детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 30.07.2014 года № 1430), в содержание программы добавлены занятия, направленные на развитие навыков позитивного осознанного общения, которые создадут основу для предотвращения и (или) эффективного разрешения споров и конфликтов.

В настоящее время актуализируются различного рода риски, такие как рост интернетзависимостей, десоциализация, виктимность, суицидальное поведение, снижение толерантности в общении. Учитывая ситуацию, складывающуюся в подростковой среде, необходимо уделять больше времени профилактической работе с обучающимися, поэтому в программу факультатива добавлены занятия, направленные на профилактику деструктивного поведения.

Систематическое усвоение психологических знаний оказывает влияние на готовность старшеклассников к саморазвитию, самореализации, раскрытию своих внутренних возможностей, способствует раскрытию и развитию способностей детей, овладению навыками самоанализа.

## **Описание проблемной ситуации**

Старший школьный, или ранний юношеский возраст является тем возрастным этапом, развития, который наиболее благоприятен для осознания молодым человеком самого себя, своих индивидуальных особенностей, выработки ценностных ориентаций и жизненных смыслов, построения планов на будущее. Перед старшеклассником встает задача объединить все, что он знает о себе самом. Все роли он должен собрать в единое целое, осмыслить, связать с прошлым и проецировать в будущее. Если молодой человек успешно справляется с задачей обретения идентичности, то у него появляется ощущение того, кто он есть, где находится и куда идет. В этом могут помочь психологические знания, получаемые в ходе усвоения программы факультативного курса «Психология».

Кроме этого необходимость психологического образования в школе обусловлена потребностями современной жизни, отвечает интересам современного общества. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность и пр. - основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей, на психологических закономерностях развития личности и индивидуальности. Психологическое образование предполагает не только психологическую грамотность обучающихся, но и развитие психологической, внутренней культуры личности.

## **Цели и задачи программы**

**Основная цель программы** - формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры обучающихся.

### **Дополнительные цели программы:**

- Создание условий для познания себя, для успешного личностного и профессионального самоопределения, осознанного выбора будущей профессии.
- Создание условий для развития способностей, коммуникативной компетентности обучающихся.

### **Задачи программы:**

- ввести учащихся в круг понятий и проблем современной психологической науки, дать объем первоначальных психологических знаний;
- развивать умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- способствовать принятию ценностей здорового и безопасного образа жизни; бережно, ответственно относиться к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей;
- развивать навыки самостоятельной работы, умение самостоятельно определять цели деятельности, составлять и реализовывать планы деятельности.

## Описание участников программы

Программа по психологии составлена для старшеклассников, возраст обучающихся - 15-17 лет. Программа может быть рекомендована для проведения в 9-11 классах образовательных учреждений.

### Научно-методические и нормативно-правовые основания программы

Программа учебного курса «Психология» реализует идеи И.В. Дубровиной о преподавании психологии в школе.

Важнейшим условием эффективности факультативного курса является следование следующим принципам:

- Принцип научности обучения.
- Принцип межпредметной координации. Этот принцип реализуется в установлении контактов преподавателя психологии с учителями других предметов – литературы, биологии, истории, обществознания и т.д. – для координации научных знаний по той или иной психологической проблеме, затрагиваемой другими дисциплинами. Например, при изучении высшей нервной деятельности, психических процессов, специальных способностей, чувств, межличностных отношений и прочего.
- Связь теории с практикой.
- Принцип наглядности.
- Принцип самостоятельности и активности.
- Принцип доступности. Доступность обучения предполагает соответствие содержания, характера и объема изучаемого материала уровню подготовки учащихся. Доступность обучения не означает его легкость.
- Принцип активного субъект - субъектного взаимодействия учащегося и преподавателя (сотрудничество).
- Принцип толерантности. Принятие любого ребенка, проявления доброжелательности в работе с ним.
- Принцип обеспечения права учащегося на невмешательство в его внутренний мир – важнейший этический принцип преподавателя психологии.

### Структура программы

Программа структурирована по разделам. На изучение курса целесообразно отвести 34 аудиторных (академических) часа, распределив их по темам следующим образом:

- I. Введение в психологию
- II. Познавательные процессы
- III. Чувства и воля
- IV. Психологические зависимости – способы бегства от действительности
- V. Индивидуально – психологические особенности личности
- VI. Личность и деятельность
- VII. Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов

## Содержание программы

### **Раздел I. Введение в психологию.**

#### ***Тема 1. Предмет и задачи психологии. Место психологии в системе наук. Методы психологического исследования.***

Психология как наука и учебный предмет. Психология в системе научных знаний. Общее понятие о психических процессах, психических состояниях, психических свойствах. Отрасли современной психологии. Зачем нужно изучать психологию? (дискуссия).

Основные методы психологии: наблюдение, эксперимент. Эксперимент, виды эксперимента.

Вспомогательные методы исследования: психодиагностические методы, метод анализа продуктов деятельности, анкетирование, беседа.

#### **Самостоятельная работа:**

Подготовить сообщение о наиболее заинтересовавшей отрасли психологии.

#### ***Тема 2. Сознание человека как высшая форма психики. Психика и мозг. Функциональная асимметрия мозга.***

Развитие психики животных. Сознание человека как высшая форма психики. Структура сознания. Сознание и бессознательное.

Функциональная асимметрия мозга.

#### **Практическая работа:**

Тест «Насколько я левша?» для ориентировочного выявления доминирования правого или левого полушария.

### **Раздел II. Познательные процессы.**

#### ***Тема 3. Ощущения. Виды ощущений. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений.***

#### ***Восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия.***

Познание как деятельность. Значение ощущений в познавательной деятельности человека. Виды ощущений: зрительные, слуховые, вибрационные, обонятельные, вкусовые, кожные, двигательные, органические, осязательные, болевые, ощущения равновесия. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений, компенсаторные возможности.

Что такое восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия: предметность, целостность, осмысленность, избирательность, апперцепция, иллюзии восприятия. Индивидуальные особенности восприятия.

#### **Практическая работа:**

Предмет и фон в восприятии: профиль молодой и пожилой женщины, лестница Шрёдера. Иллюзии восприятия: круги, иллюзия параллелограмма, иллюзия Мюллера - Лайера.

#### ***Тема 4. Внимание. Виды внимания. Основные свойства внимания. Внимание и рассеянность. Развитие внимания.***

#### ***Память. Виды памяти. Процессы памяти. Индивидуальные особенности памяти.***

Понятие о внимании. Физиологические основы внимания. Внимание и личность. Виды внимания: произвольное, непроизвольное, послепроизвольное. Основные свойства внимания: сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение, переключение. Нарушения внимания. Внимание и рассеянность. Развитие внимания.

Что такое память. Виды памяти: по содержанию – образная, словесно-логическая, двигательная, эмоциональная; по характеру целей деятельности – произвольная, произвольная; по длительности сохранения материала – долговременная, кратковременная, оперативная. Процессы памяти: запоминание, воспроизведение, узнавание, припоминание, сохранение, забывание. Индивидуальные различия памяти. Развитие памяти.

Практические рекомендации по запоминанию учебного материала.

#### **Практическая работа:**

Определение избирательности внимания: методика Мюнстерберга.

Опыты на сравнение эффективности смыслового и механического запоминания. Изучение индивидуальных различий памяти учащихся. Приёмы успешного запоминания.

#### ***Тема 5. Мышление и речь. Основные формы мышления. Мыслительные операции. Виды мышления. Пути развития и активизации мышления.***

Мышление – опосредованное и обобщенное познание окружающего мира. Мышление и речь. Основные формы мышления. Виды мышления: наглядно – образное, наглядно – действенное, логическое. Операции мышления: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстракция, конкретизация. Пути развития и активизации мышления.

#### ***Тема 6. Воображение и творчество. Виды воображения. Психологические механизмы воображения. Творческие способности. Креативность.***

Социальная природа воображения. Воображение как специфический вид человеческой деятельности. Виды воображения: активное и пассивное, воссоздающее и творческое.

Психологические механизмы воображения.

Творчество. Творческие способности. Креативность. Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие творческих способностей.

#### **Практическая работа:**

Тест Торренса.

### **Раздел III. Чувства и воля**

#### ***Тема 7. Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств.***

##### ***Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.***

Общее понятие об эмоциях и чувствах, их значение в жизни человека. Физиологические механизмы эмоций и чувств. Внешнее выражение эмоций. Эмоциональные состояния и высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные) и их развитие.

Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.

#### **Практическая работа:**

Развитие умения идентифицировать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам.

#### ***Тема 8. Высшие чувства. Любовь и дружба в жизни человека.***

Высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные). Любовь и дружба в жизни человека. Дискуссия на тему любви. Характер отношений между любящими людьми.

#### **Самостоятельная работа.**

Подобрать примеры высших чувств, одновременно относящихся к разным видам (интеллектуальные, эстетические, нравственные).

### ***Тема 9. Роль и функции семьи. Семейные отношения.***

Что такое семья. Функции современной семьи. Психологические особенности мужчин и женщин. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как основа семьи. Семейные отношения. Чего ждут от семейной жизни мужчины и женщины. Психологическая совместимость супругов.

### ***Тема 10. Воля. Ступени волевого действия. Волевые качества личности. Основные направления развития воли.***

Общая характеристика воли. Значение воли в учебной, спортивной, трудовой деятельности. Принятие решения и исполнение как этапы волевого действия. Функции воли (контролирующая, регулирующая, стимулирующая). Волевые качества личности (смелость, целеустремленность, настойчивость и т. д.). Развитие и воспитание воли.

#### **Практическая работа:**

Изучение представления учащихся о собственной волевой сфере. Методика «Круг воли». Определение волевых качеств личности: решительности, настойчивости, смелости, целеустремленности, инициативности, выдержки, дисциплинированности.

#### **Самостоятельная работа:**

Рассмотреть структуру сложного волевого акта на собственном примере.

## **Раздел IV. Психологические зависимости – способы бегства от действительности.**

### ***Тема 11. Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм.***

### ***Тема 12. Бегство в виртуальный мир – игровая зависимость, интернет-зависимость.***

***Бегство в контакты или в уединение – зависимость от другого человека.***

## **Раздел V. Индивидуально – психологические особенности личности.**

### ***Тема 13. Темперамент. Физиологические основы темперамента.***

Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. Типы высшей нервной деятельности и темперамент. Типы темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик и их психологические характеристики. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темперамента в общении.

#### **Практическая работа:**

Подростковый вариант опросника Айзенка (Модификация кафедры психологии Ленинградского университета 1987г.)

### ***Тема 14. Характер. Акцентуации характера.***

Понятие о характере. Черты характера. Акцентуации характера. Связь характера и темперамента. Формирование характера.

#### **Практическая работа:**

Тест акцентуации характера, автор А.С. Пругченков.

### ***Тема 15. Способности. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие способностей.***

Понятие о способностях. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Виды способностей: общие умственные способности и специальные, уровни развития способностей.

Способности и личность. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие способностей.

## **Раздел VI. Личность и деятельность.**

### ***Тема 16. Понятие о личности в психологии.***

Понятие о личности в психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности.

**Практическая работа:** «Мои ценности»

### ***Тема 17. Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели.***

Мотивационная сфера личности. Виды мотивов. Мотивы и цели деятельности. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы.

Потребность как источник мотивации. Иерархия потребностей по А. Маслоу.

### ***Тема 18. Самосознание личности. Я – концепция и ее составляющие. Самооценка, уровень притязаний.***

Самосознание личности. Я – концепция и её составляющие: когнитивная, оценочная, поведенческая. Самооценка, уровень притязаний.

**Практическая работа:** Тест М. Куна «Кто Я?», модификация Т.В. Румянцевой. Тест для исследования самооценки, модификация Л.П. Пономаренко.

### ***Тема 19. Общее понятие о деятельности. Психологическая характеристика деятельности.***

***Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения. Невербальные и вербальные средства общения.***

Общее понятие о деятельности. Основные виды деятельности.

Общение как деятельность. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения.

Невербальные средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты, мимика, походка, межличностное пространство.

Вербальные средства общения. Интонация, темп и громкость речи, форма изложения.

**Практическая работа:** Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, Б.А. Федоришина. Упражнение «Продемонстрируй состояние», «Передай чувство».

## **Раздел VII. Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов**

### ***Тема 20. Конфликт. Стили разрешения конфликтов.***

Что такое конфликт. Причины возникновения конфликтов. Основные стили разрешения конфликтов: стиль конкуренции, стиль уклонения, стиль приспособления, стиль сотрудничества, стиль компромисса.

**Практическая работа.**

Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

### ***Тема 21. Управление конфликтом***

Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

**Практическая работа.**

Упражнение «Разногласие». Упражнение Джеффа.

***Тема 22-23. Эффективная коммуникация в конфликте и общении.***

Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты: вытеснение, проекция, замещение, отрицание, рационализация, регрессия. Барьеры в общении. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Конструктивное выражение негативных чувств.

**Практическая работа.**

Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций». Упражнение «Я – высказывание».

***Тема 24-25. Техники эффективного общения.***

Активное и пассивное слушание. Правила эмпатического слушания. Техника вербализации. Техника противостояния манипуляциям. Техника аргументации.

**Практическая работа.**

Упражнения на активное слушание «Перефразирование», «Зеркало», «Комплимент».

Упражнение «Отражение чувств».

Упражнение «Как привлечь собеседника к разговору на интересующую вас тему?»

***Тема 26-27. Развитие навыков уверенного поведения.***

Тренинг уверенного поведения.

***Тема 28-29. Психологические особенности публичного выступления.***

***Навыки самопрезентации.***

Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Речь выступающего. Контроль эмоций.

**Практическая работа.**

Упражнение: подготовка доклада, презентации. Выступление.

***Тема 30-31. Психологическая подготовка к экзаменам.***

***Тема 32-33. Проектирование профессионального жизненного пути.***

Выбор профессии. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений. Ошибки при выборе профессии.

**Практическая работа.**

Деловая игра «Прием на работу».

***Тема 34. Итоговое занятие. «Круглый стол».***

**Календарно – тематическое планирование факультативного курса  
«Основы психологии»**

| <b>№</b> | <b>Тема занятия</b>  | <b>Колво часов</b> | <b>Тип занятия</b>                            | <b>Сроки изучения тем</b> |
|----------|--|--------------------|---|---------------------------|
|          | <b>Раздел 1. Введение в психологию</b>   |                    |   |                           |
| 1.       | Предмет и задачи психологии. Место психологии в системе наук. Отрасли психологии. Групповая дискуссия «Зачем нужно изучать психологию»? Методы психологических исследований. | 1                  | Вводное занятие, групповая дискуссия.         | 1.09                      |
| 2.       | Сознание человека как высшая форма психики. Психика и мозг. Функциональная асимметрия мозга. Тест «Насколько я левша?»   | 1                  | Практическое занятие                          | 8.09                      |
|          | <b>Раздел 2. Познавательные процессы</b>   |                    |   |                           |
| 3.       | Ощущения. Виды ощущений. Восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия.  | 1                  | Комбинированное занятие, практическая работа. | 15.09                     |
| 4.       | Внимание. Виды внимания. Основные свойства внимания. Память. Виды памяти. Процессы памяти. Индивидуальные особенности памяти. Развитие памяти.                               | 1                  | Комбинированное занятие, практическая работа. | 22.09                     |
| 5.       | Мышление и речь. Основные формы мышления. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления.  | 1                  | Комбинированное занятие, практическая работа. | 29.09                     |
| 6.       | Воображение и творчество. Виды воображения. Психологические механизмы воображения. Творческие способности. Креативность.   | 1                  | Комбинированное занятие, игра                 | 6.10                      |
|          | <b>Раздел 3. Чувства и воля</b>  |                    |   |                           |
| 7.       | Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.  | 1                  | Комбинированное занятие, практическая работа. | 13.10                     |
| 8.       | Высшие чувства. Любовь и дружба в жизни человека.  | 1                  | Дискуссия                                     | 20.10                     |
| 9.       | Роль и функции семьи. Семейные отношения.  | 1                  | Комбинированное занятие, дискуссия            | 27.10                     |
| 10.      | Воля. Ступени волевого акта. Изучение представления учащихся о собственной волевой сфере. Развитие и воспитание воли.  | 1                  | Комбинированное занятие, практическая работа. | 10.11                     |

|     |  |   |                                    |       |
|-----|--|---|------------------------------------|-------|
|     | <b>Раздел 4. Психологические зависимости – способы бегства от действительности</b>   |   |                                    |       |
| 11. | Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм.   | 1 | Комбинированное занятие, дискуссия | 17.11 |
| 12  | Бегство в виртуальный мир – игровая зависимость, интернет-зависимость. Бегство в контакты или в уединение – зависимость от другого человека.   | 1 | Комбинированное занятие, дискуссия | 24.11 |
|     | <b>Раздел 5. Индивидуально-психологические особенности личности</b>  |   |                                    |       |
| 13. | Темперамент. Физиологические основы темперамента. Характеристика типов темперамента. Определение типа темперамента.  | 2 | Комбинированное занятие            | 1.12  |
| 14. | Характер. Черты характера. Акцентуации характера.  | 1 | Комбинированное занятие            | 8.12  |
| 15. | Способности. Классификация способностей. Уровни развития способностей.   | 1 | Комбинированное занятие            | 15.12 |
|     | <b>Раздел 6. Личность и деятельность</b>   |   |                                    |       |
| 16. | Понятие о личности в психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Направленность личности.   | 1 | Комбинированное занятие            | 22.12 |
| 17. | Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели. Виды мотивов. Мотивы и цели деятельности. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы. Потребность как источник мотивации. Иерархия потребностей по А. Маслоу. | 1 | Комбинированное занятие            | 29.12 |
| 18. | Самосознание личности. Я – концепция и ее составляющие. Самооценка, уровень притязаний.  | 1 | Комбинированное занятие            | 12.01 |
| 19. | Общее понятие о деятельности. Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения. Средства общения. Практическая работа: Тест КОС       | 1 | Комбинированное занятие            | 19.01 |
|     | <b>Раздел 7. Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов</b>   |   |                                    |       |
| 20. | Конфликт. Стили разрешения конфликтов  | 1 | Комбинированное занятие            | 26.01 |

|        |   |    |   |                |
|--------|---|----|---|----------------|
| 21.    | Управление конфликтом   | 1  | Практическое занятие                              | 2.02           |
| 22-23. | Эффективная коммуникация в конфликте и общении                              | 2  | Комбинированные занятия                           | 9.02<br>16.02  |
| 24-25. | Техники эффективного общения  | 2  | Практические занятия                              | 2.03<br>16.03  |
| 26-27. | Развитие навыков уверенного поведения                                       | 2  | Групповые занятия с элементами тренинга           | 23.03<br>6.04  |
| 28-29. | Психологические особенности публичного выступления. Навыки самопрезентации. | 2  | Групповые занятия с элементами тренинга           | 13.04<br>20.04 |
| 30-31. | Психологическая подготовка к экзаменам.                                     | 2  | Групповые занятия с элементами тренинга           | 27.04<br>4.05  |
| 32-33. | Проектирование профессионального жизненного пути                            | 2  | Практическое занятие                              | 11.05<br>18.05 |
| 34.    | Итоговое занятие  | 1  | Обобщение и систематизация информации. Рефлексия. | 25.05          |
| Всего  |   | 34 |   |                |

## **Специфика преподавания факультативного курса «Психология».**

### **Описание методик, технологий, инструментария**

В реализации основных целей и задач данного факультативного курса важнейшую роль играют вопросы методики преподавания. Главным аспектом методики изложения учебного материала является нацеленность на личность старшеклассника с её потребностями и интересами, индивидуально-психологическими и возрастными особенностями.

Методической особенностью преподавания данного курса является проблемное обучение, которое достигается за счет привлечения учащихся к обсуждению неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера; предоставления им возможности высказать собственное мнение, получить опыт разрешения жизненной ситуации. Проблемное обучение предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную самостоятельную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит творческое овладение знаниями, умениями и навыками, формирование собственной личностной позиции.

Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

Факультатив по психологии, с одной стороны, подчиняется общим дидактическим законам, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения. Одна из таких специфических особенностей заключается в том, что учащиеся на занятиях познают не только психологию человека вообще, а имеют возможность познавать самого себя.

В программе предусмотрена самостоятельная работа обучающихся. Формы самостоятельной работы:

- ✓ изучение дополнительной литературы;
- ✓ работа с таблицами;
- ✓ решение психологических ситуаций;
- ✓ составление схем;
- ✓ выполнение творческих заданий;
- ✓ написание рефератов;
- ✓ выполнение презентаций.

Ещё одна из специфических особенностей факультатива по психологии, не должно быть домашних заданий типа прямого повторения, пересказа и прочего, способствующих развитию непродуктивных способов учебной деятельности (механическое запоминание, зубрежка и т.д.).

Домашние задания должны иметь самостоятельно – творческий характер:

- ознакомление с дополнительной литературой по теме;
- подготовка самостоятельных сообщений, углубляющих и расширяющих учебный материал;
- наблюдение за каким-либо психологическим явлением;
- анализ собственных мыслей, отношений, переживаний;
- подбор примеров из научной и художественной литературы, из жизненных наблюдений по теме, изучаемой на уроке и т.п.;
- проведение интервью;

- написание эссе;
- выполнение творческих заданий;
- создание презентаций.

Такая работа позволяет учащимся принять свою учебную работу как деятельность исследовательскую, требующую самостоятельности в постановке целей и выборе средств, то есть формирует учащихся как субъектов учебной деятельности.

На факультативе по психологии необходимо создавать условия для развития исследовательской направленности интеллектуальной активности учащихся. С этой целью в ходе факультатива необходимо использовать активные методы обучения:

- обсуждение рефератов;
- защита проектов;
- деловые игры;
- проблемные беседы (дискуссии);
- викторины;
- «мозговой штурм» и пр.

### **Описание способов, которыми обеспечивается гарантия прав участников программы**

Гарантия прав участников обеспечивается, прежде всего, Уставом образовательного учреждения.

Важнейшим условием гарантии прав участников программы является следование принципам:

- Принцип активного субъект-субъектного взаимодействия учащегося и преподавателя (сотрудничество).
- Принцип толерантности. Принятие любого ребенка, проявления доброжелательности в работе с ним.
- Принцип обеспечения права учащегося на невмешательство в его внутренний мир – важнейший этический принцип преподавателя психологии.

Также гарантия прав участников программы обеспечивается Этическим кодексом и принципами педагога - психолога службы практической психологии образования России.

## **Требования к материально-технической оснащенности организации для реализации программы**

Материально-техническое обеспечение программы: компьютер, мультимедийный проектор, принтер телевизор, магнитола, видеокамера, доска флипчарт, канцелярские принадлежности, аудитория.

## **Требования к информационной обеспеченности организации для реализации программы**

Литература, печатные материалы, аудио- и видеозаписи, интернет-ресурсы, презентации, использование учебных материалов на электронных носителях для демонстрации на занятиях.

### **Используемая литература**

#### **Основная:**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. М.: Академия, 1997.
2. Баттерфорт Дж., Харрис М. Принципы психологии развития. М., 2000.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
4. Джемс У. Психология. - М., 1991 и последующие издания.
5. Дубровина И.В., Данилова Е.Е., Прихожан А.М. Психология. – М.: Академия, 2006.
6. Кле М. Психология подростка. М., 1991.
7. Кулагина И.В. Возрастная психология. М., 1996.
8. Крысько В.Г. Общая психология в схемах и комментариях: учебное пособие. – СПб.: Питер, 2007.
9. Леонтьев А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. - М.: МГУ, 1975.
10. Леонтьев А.Н. Лекции по общей психологии. - М.: Смысл, 2000.
11. Леонтьев А.Н. Проблемы развития психики. - М.: МГУ, 1981. Или: Избранные психологические произведения: В 2 т. – М.: Педагогика, 1983.
12. Лысенко Е.М. Возрастная психология. М., Владос «Пресс», 2005.
13. Мухина В.С. Возрастная психология. М., 1997.
14. Обухова Л.Ф. Возрастная психология. М., 1999.
15. Общая психология. /Под ред. Петровского А.В. - М., 1996.
16. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников. Пособие для педагога. В 2 ч. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2003.
17. Попова М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учебно-методическое пособие, М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2000.
18. Психология. Учебное пособие. X класс / Под редакцией Дубровиной И.В. – 2-е изд. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.
19. Психология. Учебное пособие. XI класс / Под редакцией Дубровиной И.В. – 2-е изд. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.
20. Рыбалко Е.Ф. Возрастная и дифференциальная психология. СПб., 2001.
21. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. - М., 1999.
22. Слободчиков В.И., Исаев Е.И. Психология развития человека. М., 2000.
23. Соколова Е.Е. Тринадцать диалогов о психологии. Хрестоматия с комментариями по курсу «Введение в психологию». - М., 1994.
24. Хрестоматия по психологии. / Под ред. Петровского А.В. - М., 1987

25. Хрестоматия по курсу введение в психологию. /Ред. сост. Е.Е. Соколова. – М., РПО, 1999.
26. Юстицкий В., Кулагина И.Ю. Возрастная психология. М., 2001.

### **Дополнительная литература:**

1. Адлер А. Практика и теория индивидуальной психологии. - М., 1993.
2. Анастаси А. Психологическое тестирование. В 2-х тт. - М., 1982.
3. Асмолов А.Г. Психология личности. - М.: МГУ, 1990.
4. Байярд Р., Байярд Д. Ваш беспокойный подросток. М., 1991.
5. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. - М., 1986.
6. Выготский Л.С. Собр. соч. в 6-ти тт. - М., 1982-1984.
7. Иванников В.А. Психологические механизмы волевой регуляции. - М., 1991.
8. История психология. Тексты. /Под ред. Гальперина П.Я., Ждан А.Н. - М.: МГУ, Изд.2, 1993.
9. Личко А.Е. Психопатии и акцентуации характера у подростков. Л., 1983.
10. Петровский А.В., Ярошевский М.Г. История и теория психологии: В 2 т. – Ростов-наДону: Феникс, 1996.
11. Психология индивидуальных различий. Тексты. /Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Романова В.Я. - М.: МГУ, 1982.
12. Психология личности. Тексты. /Под ред. Гиппенрейтер Ю.Б., Пузыря А.А. - М.: МГУ, 1982.
13. Психология эмоций. Тексты. /Под ред. Вилюнаса В.К., Гиппенрейтер Ю.Б. - М.: МГУ, 1984.
14. Роджерс К. Взгляд на психотерапию. Становление человека. – М.: Прогресс, 1994.
15. Теплов Б.М. Избранные труды: В 2 т. – М.: Педагогика, 1985.
16. Франкл В. Человек в поисках смысла. - М.: Прогресс, 1990.
17. Фрейд З. Введение в психоанализ. Лекции. - М., 1989.
18. Эриксон Э. Идентичность – юность и кризис. М., 1996.

### **Перечень цифровых образовательных ресурсов**

| № п/п | Название  | Сайт  |
|-------|---|---|
| 1.    | Федеральный портал. Российское образование  | <a href="http://www.edu.ru/">http://www.edu.ru/</a>           |
| 2.    | Официальный сайт издательства «Просвещения»   | <a href="http://www.prosv.ru/">http://www.prosv.ru/</a>       |
| 3.    | Издательский дом «Первое сентября»  | <a href="http://1september.ru/">http://1september.ru/</a>     |
| 4.    | Российская психология   | <a href="http://rospsy.ru">rospsy.ru</a>                      |
| 5.    | Психологическая газета  | <a href="http://psy.su">psy.su</a>                            |
| 6.    | Сеть творческих учителей  | <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>         |
| 7.    | Сеть творческих учителей. Библиотека методик проведения уроков и готовых учебных проектов | <a href="http://www.it-n.ru">http://www.it-n.ru</a>           |
| 8.    | Федеральный институт педагогических измерений   | <a href="http://www.fipi.ru/view">http://www.fipi.ru/view</a> |
| 9.    | Информационно-коммуникационные технологии в образовании                                   | <a href="http://www.ict.edu.ru/">http://www.ict.edu.ru/</a>   |

|     |  |   |
|-----|--|---|
| 10. | Сеть творческих учителей                       | <a href="http://www.it-n.ru/">http://www.it-n.ru/</a>                         |
| 11. | Уроки.Net                                      | <a href="http://www.uroki.net/docinf.htm">http://www.uroki.net/docinf.htm</a> |
| 12. | Официальный сайт ЕГЭ                           | <a href="http://www.ege.edu.ru/">http://www.ege.edu.ru/</a>                   |
| 13. | Российская государственная детская библиотека: | <a href="http://www.rgdb.ru/catalogs">http://www.rgdb.ru/catalogs</a>         |

## **Сроки и этапы реализации программы**

Срок освоения программы - 34 часа (один час в неделю).

### **Ожидаемые результаты реализации программы**

Содержание факультативного курса дает возможность ввести старшеклассников в круг понятий и проблем современной психологической науки, дать объем первоначальных психологических знаний. Позволяет учащимся приблизиться к пониманию внутреннего мира человека, его уникальности, неразрывной связи с внешним миром, с другими людьми; пониманию чувств и мотивов поведения других людей.

Содержание и структура курса дают возможность формировать у обучающихся жизненные умения и навыки:

- ✓ владеть элементарными психологическими понятиями;
- ✓ владеть элементарными приемами саморегуляции;
- ✓ владеть навыками самоанализа;
- ✓ владеть навыками конструктивного повседневного и делового общения, навыками конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- ✓ расширить диапазон используемых стратегий поведения в конфликте;
- ✓ понимать свое эмоциональное состояние и эмоциональное состояние других людей;
- ✓ уметь анализировать ситуацию, мотивы, интересы, чувства, поступки как собственные, так и других людей;
- ✓ уметь выстраивать свои взаимоотношения с окружающими;
- ✓ уметь отстаивать свою позицию конструктивным способом;
- ✓ уметь ставить перед собой близкие и дальние цели;
- ✓ принимать ценности здорового и безопасного образа жизни; бережно, ответственно относиться к физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей.

### **Критерии оценки достижений планируемых результатов: качественные и количественные**

Критериями и показателями эффективности реализации программы являются:

- усвоение психологических знаний, предусмотренных в программе;
- написание и защита исследовательских работ;

Программа стимулирует желание постоянно развиваться, совершенствоваться как участникам, так и ведущим программы.

