

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 1 города Похвистнево
городского округа Похвистнево Самарской области

Проверено
Зам. директора по УВР
_____ Семенова Т.К.
(подпись) (ФИО)
«26» августа 2026 г.

Утверждено
приказом №235 - ОД
от «27» августа 2026 г.

Директор _____ Гайнанова В.Р.
(подпись) (ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет (курс): **Основы психологии**

Класс: **10-11**

Общее количество часов по учебному плану:

10 класс- 34 в год, 1 ч в неделю;

11 класс- 34 в год, 1 ч в неделю;

Рассмотрена на заседании МО учителей начальных классов
(название методического объединения)

Протокол № 1 от «25» августа 2026 г.

Руководитель МО _____ Новикова Л.А.
(подпись) (ФИО)

Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» составлена на основе

- Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 года N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями);
- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования;
- Основной образовательной программы среднего общего образования ГБОУ СОШ №1 города Похвистнево;
- программы к.п.н доцента Шаталиной М.А. «Введение в психологию». Самара, 2021.

Личностное и профессиональное самоопределение обучающихся в старших классах учреждений общего среднего образования является в настоящее время актуальной проблемой. Создание профильных классов педагогической направленности в рамках целенаправленной профориентационной работы позволит создать оптимальные организационные и психолого-педагогические условия для осознанного и взвешенного выбора молодыми людьми педагогической профессии. Эффективной формой работы с учащимися 10-11 классов могут стать занятия по программе «Основы психологии». В рамках этих занятий должны быть созданы благоприятные условия для самовыражения, общения, формирования психологической культуры, социальной компетентности и приобщения к будущей педагогической деятельности.

Данный возрастной период характеризуется активным формированием психологической готовности к самоопределению – личностному и профессиональному: выстраиваются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления 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.

Цель программы– создать психолого-педагогические условия для личностного и профессионального самоопределения учащихся 10-11 классов и формирования позитивной установки на выбор педагогической профессии.

Задачи:

- развивать мотивы профессионального выбора и потребность в профессионально самоопределении;
- создавать условия для саморазвития и самопознания;
- создавать условия для проектирования стратегии профессионального и личностного саморазвития.
- формировать психологические знания об особенностях процессов самопознания и самовоспитания;
- развивать конструктивные способы взаимодействия в социуме;
- способствовать формированию ценностного отношения к собственному психологическому здоровью и толерантного отношения к окружающим;
- развивать навыки психоэмоциональной саморегуляции.

Общая характеристика программы «Основы психологии».

Данная программа ориентирована на личностное развитие старшеклассников, развитие познавательных процессов, коммуникативной и эмоциональной компетентности, творческих способностей.

Программа рассчитана на 68 часов (10-11 классы), из них 20 часов отведены на теоретическое освоение материала и 48 часов на практические занятия, научно-экспериментальную деятельность, а также тренинговые формы взаимодействия.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования метапредметных результатов.

Личностные УУД: в психологии личностные результаты определяются как качественные особенности психики, т.е. психические новообразования. Они определяют сознание школьников, его отношение к окружающей действительности, обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся в социальных ролях и межличностных отношениях, принимать нормы поведения в обществе, правильно оценивать себя и свои поступки, объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей, а также самостоятельно определяться в жизненных ценностях и действовать в соответствии с ними.

Коммуникативные УУД: осуществление коммуникативного взаимодействия, учет разных мнений и позиций собеседников; организация сотрудничества; использование большого арсенала коммуникативно-речевых стратегий и тактик устно-речевого общения, передачи информации.

Регулятивные УУД: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция. Регулятивные УУД обеспечивают возможность управлять своей познавательной и учебной деятельностью, способствуют последовательному переходу к самоуправлению и саморегуляции в учебной деятельности для будущего профессионального образования.

В результате изучения курса ученик должен **знать/понимать:**

- особенности процессов самопознания и самовоспитания;
- особенности природы эффективного общения;
- психологические причины возникновения проблем во время коммуникации; условия и меры по их предупреждению.

Методы обучения и формы организации занятий: в ходе реализации программы предлагается использовать методы активного социально-психологического обучения, такие как эвристические беседы, мини-лекции, интерактивные методы, решение психологических задач, дискуссии, круглые столы, игровые техники, метод анализа конкретных ситуаций, методы когнитивно-рефлексивной работы с учебной информацией и другие.

Также на занятиях используются диагностические методики (тесты, анкеты-опросники, проективные методики) для самодиагностики особенностей познавательных процессов, эмоционально-волевой и мотивационно-смысловой сферы, особенностей характера и профессиональных интересов и склонностей.

Программа содержит следующие разделы:

Наименование раздела	Количество часов	Лекционные занятия	Практические занятия
1. Основы психологии	12	4	8
2. Психология общения	12	4	8
3. Я и мой внутренний мир	12	4	8
4. Психология отношений	12	4	8
5. Профессиональное самоопределение	20	4	16
Всего	68	20	48

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Основы психологии

Тема 1.1. История развития психологии, основные методы исследования. Мозг, психика, сознание. Введение определения «психологии» как науки. Психология в системе наук. Предмет, цели, задачи, методы психологии. История развития психологии. Значение психологии в жизни отдельного человека и общества. Понятие «психики человека». Сознание, измененные состояния сознания.

Тема 1.2. Познавательные процессы. Ощущения и восприятие. Виды ощущений. Свойства восприятия. Зрительные иллюзии. Нарушения восприятия на примере кейсов из книги Оливера Сакса «Человек, который принял свою жену за шляпу». Понятие ведущего канала восприятия.

Тема 1.3. Внимание. Развитие внимания. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания.

Тема 1.4. Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехника. Диагностика памяти и внимания. Виды памяти.

Тема 1.5. Воображение. Фантазии и творчество. Виды воображения. Креативные стратегии создания образов. Моделирование и синтез.

Тема 1.6. Речь и мышление. Интеллектуальные способности. Особенности развития речи и мышления. Виды мышления. Понятие интеллекта, его структура. Диагностика интеллектуальных способностей.

Раздел 2 Психология общения

Тема 2.1. Психология эффективного общения. Определение общения. Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Виды общения. Условия и технологии эффективной коммуникации

Тема 2.2. Барьеры общения. Конфликтное взаимодействие. Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты. Барьеры непонимания, социально-психологических различий и отношения. Понятие конфликта, его конструктивные и деструктивные функции. Стратегии поведения в конфликтной ситуации. Управление конфликтами

Тема 2.3. Манипуляции в общении. Противостояние манипуляции. Приемы психологической защиты. Варварское и цивилизованное влияние. Понятие психологического нападения. Приемы психологического самбо и айкидо.

Тема 2.4. Деловое общение. Понятие этикета и деловой беседы. Техника малого разговора. Психологические приемы и речевые обороты уместные в деловом общении.

Раздел 3. Я и мой внутренний мир.

Тема 3.1. Темперамент и характер. Понятие о темпераменте. Типы темперамента. Особенности и свойства каждого типа темперамента. Темперамент и основные свойства нервной системы человека. Проявление психологических свойств темперамента личности в познавательных процессах. Отражение свойств темперамента в предметной деятельности человека. Зависимость стиля общения от свойств темперамента. Характер как совокупность устойчивых черт личности. Структура характера. Формирование характера. Возрастные особенности становления черт характера. Черты характера и другие личностные свойства. Акцентуации характера.

Тема 3.2. Личность. Индивидуальность. Развитие личности. Структура индивидуальности. Понятие мотивационной сферы. Ценности и убеждения.

Тема 3.3. Эмоции и чувства. Эмоциональные состояния. Эмоции, чувства, аффект, настроение, различие понятий. Саморегуляция в выражении чувств и эмоций. Психологическая характеристика некоторых чувств. Чувство привязанности и эмоциональная зависимость. Чувство одиночества. Социальная функция чувств.

Тема 3.4. Стресс. Методы психоэмоциональной саморегуляции. Концепция стресса Г. Селье. Виды стресса, этапы стресса. Стресс и фрустрация. Психологические зависимости — способы бегства от действительности. Развитие негативных форм

поведения (бегство в виртуальный мир-игровая зависимость, Интернет-зависимость). Развитие стрессоустойчивости. Приемы и методы снижения психоэмоционального напряжения.

Раздел 4 Психология отношений

Тема 4.1. Любовь и дружба. Виды отношений. Дружба как разновидность межличностных отношений и ее особенности. Возникновение и развитие дружбы. Любовь как чувство, искусство, способность и отношение (Концепция любви Э. Фромм). Понятие совместимости. Психологические особенности мужчин и женщин. Почему существуют психологические различия между полами. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Понятие гендера.

Тема 4.2. Семейные отношения. Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи. Стили семейного воспитания. Семейные роли. Супружеские отношения. Чего ждут от семейной жизни мужчины и женщины. Детско-родительские отношения.

Тема 4.3. Сплоченность и социально-психологический климат группы. Факторы развития сплоченности. Ценностно-ориентационное единство группы. Группа и команда, основы командного взаимодействия.

Тема 4.4. Моббинг и эмоциональный буллинг. Абьюзивные отношения. Абьюзер и жертва. Признаки травли в группе. Агрессия как приобретенный навык. Психологические теории агрессии. Феномен одиночества: понятие, признаки, типология. Психологическая характеристика одинокой личности. Противостояние и профилактика деструктивных отношений в коллективе.

Раздел 5 Профессиональное самоопределение

Тема 5.1. Способности, интересы и профессиональный выбор. Задатки, способности и склонности. Талант и гениальность. Факторы, определяющие выбор профессии. Психологические барьеры самоопределения.

Тема 5.2. Основы самопрезентации. Приемы расположения к себе. Управление впечатлением. Уверенность и самооценка. Приемы аргументации.

Тема 5.3. Проектируем профессиональное будущее. Профессиональное самоопределение и отношение к труду. Профессиональное самоопределение и самооценка. Выбор будущей профессии. Профессиональное развитие и карьера.

Тематический план программы

«Основы психологии»

	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика
Раздел 1	Основы психологии	12	4	8
1.1.	История развития психологии, основные методы исследования. Мозг, психика, сознание.			
1.2.	Познавательные процессы. Ощущения и восприятие			
1.3.	Внимание. Развитие внимания.			
1.4.	Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Мнемотехника			
1.5.	Воображение. Фантазии и творчество			
1.6.	Речь и мышление. Интеллектуальные способности			
Раздел 2	Психология общения	12	4	8

2.1.	Психология эффективного общения.			
2.2.	Барьеры общения. Конфликтное взаимодействие			
2.3.	Манипуляции в общении. Противостояние манипуляции. Приемы психологической защиты			
2.4.	Деловое общение			
Раздел 3	Я и мой внутренний мир	12	4	8
3.1.	Темперамент и характер			
3.2	Личность. Индивидуальность			
3.3.	Эмоции и чувства.			
3.4	Стресс. Методы психоэмоциональной саморегуляции.			
Раздел 4	Психология отношений	12	4	8
	Любовь и дружба			
	Семейные отношения			
	Сплоченность и социально-психологический климат группы			
	Моббинг и эмоциональный буллинг			
Раздел 5	Профессиональное самоопределение	20	4	16
	Способности, интересы и профессиональный выбор			
	Основы самопрезентации			
	Проектируем профессиональное будущее			
Всего		68	20	48

ЛИТЕРАТУРА

1. Басюк В.С., Казакова Е.И., Брель Е.Ю. Основы педагогики и психологии: 10-11 кл: учебное пособие в 2 ч. Москва: Просвещение, 2023.
2. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека». М.: Педагогическое общество России, 2001.
3. Горянина В.А. Психология общения. - М., 2002.
4. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997.
5. Гришина Н. В. Психология конфликта. - М., 2002.
6. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ,
7. Климов Е.А. Психология: учебник для школы. – ЮНИТИ, 1972.
8. Крысько В.Г. Основы общей педагогики и психологии. М.: Юрайт, 2019.
9. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельченко. – МН.: Харвест, Немов Р. С. Психология : Пособие для учащихся 10-11 классов / Р.С. Немов. М.: Просвещение, 1995.
10. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М., 1989.
11. Петрановская Л. В. Однажды в сказке. Читаем и развиваемся с психологом. М.: АСТ, 2021.
12. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога в 2 частях. – М.:Владос, 2003
13. Прихожан А.М. Психология неудачника. – М., 1996.
14. Психология. Учебное пособие X класс. Психология самоопределения. 2-е изд., Н. – Воронеж: МПСИ, 2008г.
15. Саманта Сноуден: Управление гневом. Рабочая тетрадь для детей, М.: Диалектика, 2021.
16. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1989.
17. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.
18. Чистякова С. Н. «Твоя профессиональная карьера» учебник для учащихся 8-11 «Просвещение», 2007 г.
19. Цифровое дополнение к учебному пособию «Основы педагогики и психологии. 10-11 классы, В 2 частях» <https://go.prosv.ru/xpkedt>
20. Российская электронная школа <http://gotourl.ru/10880>
21. «Педагогическая библиотека» <http://www.pedlib.ru/>
22. Электронная библиотека психологической литературы <http://bookap.info/>
23. Электронная библиотека «koob.ru»: подраздел «Психология» <http://www.koob.ru>
24. Газета «Школьный психолог» <http://psy.1september.ru/>
25. Журнал «Вопросы психологии» <http://www.voppsy.ru/>
26. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» <http://wvw.psyedu.ru/> .