

**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Дмитриевская средняя общеобразовательная школа»**

«Рассмотрено»

Руководитель

РМО педагогов-психологов *Шап*

А.Н.Шапошник

Протокол № 5

от 24 05 2019 г.

«Согласовано»

Заместитель директора

МОУ «Дмитриевская  
СОШ»

*Е.В.Кисленко* Е.В.Кисленко

«19» 06 2019 г.



**Рабочая программа  
элективного курса «Психология»  
для обучающихся 10-11 классов  
Срок реализации – 2 года**

**Разработала: Агаркова Е.Ю. - педагог-психолог,  
квалификационная категория - первая**

## **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа элективного курса «Психология для старшеклассников» (Ростов-на-Дону «Феникс» 3015г.), федерального компонента государственного образовательного стандарта базового уровня общего образования, утверждённого приказом МО РФ № 1312 от 09.03.2004 года.

Программа курса «Психология» рассчитана на два года обучения. Данная программа предполагает ведение занятий по психологии в 10-11 классах.

Программа состоит из 16 тем и рассчитана на 68 часов.

**Цель курса:** формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

### **Задачи курса:**

1. формирование у обучающихся системы научных психологических понятий;
2. формирование навыков проведения психологического тестирования;
3. овладение некоторыми методами психологии;
4. формирование умения обобщать психологические факты и делать выводы;
5. формирование навыков общения;
6. способствование собственному самоопределению обучающихся;
7. воспитание эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству. Психологической культуре, познанию, здоровью.

## **II. Требования к уровню подготовки обучающихся**

### **Учебно-познавательные умения:**

- Умение составить план ответа;
- Участвовать в дискуссии, вести полемику;
- Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы;
- Умение доказывать;
- Пользоваться научным языком;
- Моделировать.

### **Логические общеучебные умения и навыки**

- Определение причинно-следственной зависимости;
- Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий);
- Приведение контраргументов для неверных утверждений;
- Формулирование выводов по результатам анализа.

### **Умения и навыки организации учебного процесса**

- Умения планировать, контролировать и оценивать учебную работу;
- Самооценка уровня овладения учебным материалом;
- Формулирование главной мысли, содержащейся в тексте;
- Умение пользоваться предметным и именованными указателями, оглавлениями.

### Культура устной и письменной речи

- Выступление с докладом на заданную тему;
- Рецензирование текста или выступления;
- Составление конспекта прочитанного текста или прослушанного выступления, лекции, доклада;
- Составление реферата на определенную тему по нескольким литературным источникам;
- Умение общаться и находить общий язык с окружающими;
- Формировать собственную оценку.

### Специальные умения и навыки

- Распознавания эмоционального состояния людей;
- Использование в общении различных речевых средств;
- Анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- Преодоления барьеров в общении;
- Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;
- Умение строить отношения с окружающими;
- Умение быть толерантным;
- Способность к рефлексии и самосовершенствованию;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни.

## III. Учебно-тематический план

### 10 класс

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов
	<b>Введение в психологию</b>	<b>34</b>
1.	Общая характеристика психологии как науки	1
2.	Психогимнастика. Упражнения, направленные на снятие напряжения	1
3.	Общая характеристика психологии как науки	1
4.	Психогимнастика. Упражнения, направленные на снятие напряжения	1
5.	Развитие психологических знаний (исторический аспект)	3

6.	Дискуссия: «Что может дать человеку изучение психологии?»	1
7.	Методы психологии	3
8.	Метод наблюдения в ситуации психологического тренинга	2
9.	Человек как личность. Темперамент	2
10.	Психодраматические приёмы в познании своего «Я»	3
11.	Характер человека	2
12.	Элементы тренинга уверенности в себе «Уверенность как свойство характера»	2
13.	Эмоции и чувства	2
14.	Фрагмент занятия телесной терапии «Эмоциональная регуляция и снятие напряжения»	2
15.	Потребности и мотивы поведения	2
16.	Фрагменты мотивационного тренинга на создание и повышение саморегуляции	2
17.	Волевая регуляция личности	2
18.	Психогимнастические упражнения, направленные на развитие способности волевой саморегуляции и работоспособности	2
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

### 11 класс

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов
	<b>Познавательные процессы</b>	<b>17</b>
1.	Ощущения и восприятия	4
2.	Мышление и воображение	5
3.	Внимание	4
4.	Память	4
	<b>Межличностное взаимодействие</b>	<b>8</b>
5.	Структура, функции и средства общения	6
6.	Конструктивное общение и преодоление конфликтов	2
	<b>Профориентация</b>	<b>9</b>
7.	Профессиональное самоопределение	5
10.	Профессия - психолог	4
	<b>Всего</b>	<b>34</b>

## IV. Содержание программы

### 10 класс

Раздел 1. Введение в психологию. (34 ч.)

1-4. Общая характеристика психологии как науки.

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

5-8. Развитие психологических знаний. Исторический аспект.

9-13. Методы психологии

14-18. Человек как личность. Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

19-22. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

23-26. Эмоции и чувства. Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.

27-30 Потребности и мотивы.

31-34 Волевая регуляция личности. Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

## 11 класс

Раздел 1. Познавательные процессы (17ч.)

1-4. Ощущения и восприятие

5- 9. Мышление и воображение. Что такое мышление. Виды мышления. Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления. Виды и функции воображения

10-13. Внимание. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания.

14-17. Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.

Раздел 2. Межличностное взаимодействие (8 ч.)

18. Структура общения.

19. Функции общения.

20. Средства общения.

21. Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия.

22. Ошибки превосходства и привлекательности.

23. Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

24-25. Конструктивное общение и преодоление конфликтов.

Раздел 3. Профориентация (9 ч.)

26. Профессиональное самоопределение.

27. Профориентационная игра «Кто есть кто?»

28. Проектирование профессионального жизненного пути.

29. Выбор профессии.  
 30. Условия выбора профессии.  
 31-32. Ошибки при выборе профессии.  
 33. Профессия психолог.  
 34. Зачётный урок.

## V. Формы и средства контроля

Контроль изучения курса предполагает выполнение обучающимися двух тестовых работ. Кроме того, обучающиеся выполняют ряд творческих работ, результаты которых обсуждаются в группах.

## VI. Перечень учебно-методических средств обучения

### Литература

Базовый учебник	Дополнительная литература для учителя и учащихся	Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников
–	<p>Для учителя:</p> <p>Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.</p> <p>Для учащихся:</p> <p>В. В. Никандров. Психология. Учебник. 2008</p> <p>А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. Психология. Учебное пособие. 11 класс. 2008.</p> <p>М. И. Еникеев. Психологический энциклопедический словарь. 2009.</p> <p>Общая психология в семи томах по ред. Б. С. Братуся,</p>	<p><a href="http://moikomпас.ru/compas/temperament">http://moikomпас.ru/compas/temperament</a></p> <p><a href="http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=992">http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=992</a></p> <p><a href="http://pro-psixology.ru/edinstvo-mira-i-problema-razvitiya-psixiki/20-tipologiya-i-teorii-emperamenta.html">http://pro-psixology.ru/edinstvo-mira-i-problema-razvitiya-psixiki/20-tipologiya-i-teorii-emperamenta.html</a></p> <p><a href="http://pro-psixology.ru/glava1/21-kratkij-yekskurs-v-istoriyu-psixologii.html">http://pro-psixology.ru/glava1/21-kratkij-yekskurs-v-istoriyu-psixologii.html</a></p> <p><a href="http://psychotype.ru/article/a-15.html">http://psychotype.ru/article/a-15.html</a></p> <p><a href="http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3338/">http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3338/</a></p> <p><a href="http://www.jv.ru/blog/entry/26398">http://www.jv.ru/blog/entry/26398</a></p> <p><a href="http://www.mirpozitiva.ru/topics/topics44.html">http://www.mirpozitiva.ru/topics/topics44.html</a></p> <p><a href="http://ru.wikipedia.">http://ru.wikipedia.</a></p>

	<p>Том 2, А. Н. Гусев «Ощущение и восприятие». 2008.</p> <p>Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Д. Я. Райгородский. 2009.</p> <p>О.Крегер, Дж. Тьюсон. Типы людей. 16 типов личности, определяющих как мы живём, работаем и любим.</p>	
--	---	--