

# **Рабочая программа по факультативному курсу «Основы психологии» на уровне среднего общего образования**

## **1. Содержание программы**

Программа «Основы психологии» охватывает основные разделы общей психологии, используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярных источников.

Программа построена с учетом тенденции к взрослению в школьном возрасте: программа начинается с изучения психологии как науки и познавательных процессов. Старший подростковый возраст тяготеет к познанию мироустройства, пониманию социальных категорий и самоопределения.

Таким образом, последовательность изучения разделов курса, определяется как логикой освоения предмета, так и возрастными особенностями и интересами детей.

Занятия направлены на формирование у учащихся знаний о базовых психологических представлений в области науки «Психология», что является необходимым условием профессионального становления, познания других людей и себя, а также на формирование теоретических и практических навыков общения; расширение знаний учащихся о себе и своих возможностях. Особенностью программы является то, что весь изучаемый материал фиксируется учащимися в индивидуальных тетрадях. Усвоение учебного материала программы реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетаний:

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (иллюстрационные и демонстрационные) практические методы и самостоятельная работа учащихся.
2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: развивающие, сюжетно-ролевые игры, тренинги, творческие задания.
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы, практические задания.

В процессе изучения курса используются основные формы текущего контроля: результаты психологической диагностики, письменные и устные опросы на уроке и в форме домашнего задания, самостоятельные работы, доклады; форма промежуточного контроля: тестовый контроль; формы итогового контроля: тестирование по итогам изученного учебного материала, защита творческих работ.

### **Введение в психологию.**

Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.

**Теория.** Определение психологии как науки. Житейская, донаучная, научная психология. Предмет, объект и методы психологии. Отрасли психологической науки. Взаимосвязь психологии с другими науками.

**Практика.** Тест «Какой вы психолог?».

### **История развития психологии. Этапы становления психологии.**

**Теория.** Краткие сведения из истории психологических знаний. Первые психологические знания. Развитие психологии от эпохи Возрождения до конца XVII и XIX столетиях. Психология XX века.

**Основные направления развития психологии в XX веке.** **Теория.** Краткая характеристика основных направлений развития психологии в XX веке.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Методы исследования в психологии.**

**Теория.** Разнообразие методов психологии. Использование метода наблюдения в психологии. Эксперимент как метод познания психических явлений. Специальные методы психологического исследования

**Практика.** Использовать один из методов психологии, провести самостоятельное исследование и проанализировать результаты.

### **Что такое психика и как устроена психика. (6 часов)**

**Психика как особое образование, существующее у животных и человека.**

**Теория.** Понятие психики.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

### **Механизмы психики.**

**Теория.** Определение «Механизмы психики».

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

### **Нужда и потребность. Возникновение потребностей.**

**Теория.** Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности. Духовные потребности личности.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

### **Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений.**

**Теория.** Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Речь и общение. Виды речи. Развитие речи.**

**Теория.** Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация – их различительное значение.

**Практика.** Упражнения-задания на развитие речи.

### **Психология общения. (9 часов)**

#### **Общение и виды общения.**

**Теория.** Понятие общения. Вербальное и невербальное общение. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа).

**Практика.** Самопрезентация как умение подать себя в общении.

#### **Речевые средства общения.**

**Теория.** Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений. Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

**Практика.** Практикум по развитию речи.

#### **Стили и позиции общения.**

**Теория.** Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям трансактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый. Характеристика позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения.

**Практика.** Коммуникативный тренинг.

#### **Психологические защиты, барьеры в общении.**

**Теория.** Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов.

**Практика.** Практикум по развитию навыков эффективного общения.

#### **Конфликт. Причины возникновения конфликта.**

**Теория.** Понятие и природа конфликта, причины их возникновения. Способы разрешения конфликтов.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Управление конфликтами и стрессами.**

**Теория.** Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмеину: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Этапы переговоров. Стресс и стрессоустойчивость.

**Практика.** Деловые и ролевые игры по разрешению конфликтов. Практикум по развитию стрессоустойчивости.

### **Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности.**

**Практика.** Разбор конфликтных ситуаций. Поиск эффективных способов разрешения конфликтов. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

### **Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга.**

**Теория.** Дискуссия «Что мы знаем о стереотипах поведения людей?». Особенности восприятия людьми друг друга.

**Практика.** Наблюдение, самодиагностика.

### **Возрастные периоды в жизни человека.**

**Теория.** Особенности возрастных периодов в жизни человека.

**Практика.** Сравнительный анализ возрастных кризисов в жизни человека.

### **Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста.**

**Теория.** Дать характеристику определению «Возраст и возрастные переодизации».

**Практика.** Определить проблемы на каждой возрастной ступени развития человека.

### **Возраст биологический и психологический.**

**Теория.** Познакомиться с понятием «Возраст биологический и психологический»

**Практика.** Разбор практических кейсов. Самодиагностика.

### **Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития.**

**Теория.** Особенности младшего школьного возраста.

**Практика.** Составить психологический портрет подростка.

### **Особенности подросткового возраста.**

**Теория.** Теоретические основы подросткового возраста.

**Практика.** Составить таблицу «Особенности подросткового возраста».

### **Особенности юношеского возраста.**

**Теория.** Особенности юношеского возраста.

**Практика.** Определить проблемы и пути их преодоления в юношеском периоде.

### **Психология личности.**

#### **Основные теории личности в психологии.**

**Теория.** Человек как индивид. Человек как личность. Человек как индивидуальность. Краткая характеристика отечественных и зарубежных теорий личности в психологии.

**Практика.** Тест «Какой Я?».

#### **Самосознание личности.**

**Теория.** Понятие самосознания как особой формы сознания. Психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в развитии и саморазвитии личности.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### **Возникновение способностей в истории человечества. Виды способностей. Уровни способностей.**

**Теория.** Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и способности, компенсация. Уровни способностей. Способности и успешность человека. Способности и школьное обучение.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### **Профессиональное самоопределение. Типы профессий.**

**Теория.** Понятие профессиональное самоопределение и профессии. Типы профессий. Профессиональные способности и профессионально важные качества.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

#### **Исследование способностей. Диагностика профессиональных склонностей.**

**Практика.** Провести диагностику способностей и профессиональных склонностей. Разработать рекомендации в соответствии с полученными результатами диагностики.

#### **Чувства и эмоции.**

**Теория.** Виды и роль эмоций в жизни человека. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация эмоций.

**Практика.** Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения.

#### **Понятие о характере. Черты характера.**

**Теория.** Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Изучить особенности характера и проанализировать результаты.

### **Понятие о темпераменте. Виды темперамента.**

**Теория.** Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

### **Психологические характеристики основных темпераментов.**

#### **Диагностика темперамента.**

**Теория.** Краткая характеристика основных темпераментов.

**Практика.** Изучить особенности темперамента и проанализировать результаты.

### **Классификация потребностей. Исследование мотивов и потребностей.**

**Теория.** Рассмотреть классификацию потребностей А. Маслоу. Методы исследования потребностей.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

### **Личность и общение.**

Психология общения.

**Теория.** Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Первое впечатление о человеке. Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Практикум по развитию навыков самопрезентации. Как люди воспринимают меня самого.

### **Речевые средства общения.**

**Теория.** Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений. Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

**Практика.** Практикум по развитию речи.

### **Стили и позиции общения.**

**Теория.** Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям трансактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый. Характеристика

позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения.

**Практика.** Коммуникативный тренинг.

### **Психологические защиты, барьеры в общении.**

**Теория.** Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов.

**Практика.** Практикум по развитию навыков эффективного общения.

### **Межличностные отношения в группах.**

**Теория.** Определение понятия межличностные отношения. Определение понятий: отношение, взаимоотношение. Виды взаимоотношений. Эмпатия – как механизм развития межличностных отношений. Определение понятия группа. Классификации групп. Коллектив и его структура. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

**Практика.** Практикум по развитию межличностных отношений.

### **Управление конфликтами и стрессами.**

**Теория.** Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмеину: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Этапы переговоров. Стресс и стрессоустойчивость.

**Практика.** Деловые и ролевые игры по разрешению конфликтов. Практикум по развитию стрессоустойчивости.

### **Психология самосознания.**

#### **Самосознание. «Я-концепция» личности.**

**Теория.** Самосознание и рефлексия. Понятие «Я-концепции». Психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в развитии и саморазвитии личности.

**Практика.** Практикум по развитию «Я-концепции», рефлексии собственного опыта.

#### **Самооценка личности.**

**Теория.** Самооценка и уровень притязаний. Значение характеристик самооценки и уровня притязаний для личностного развития человека.

**Практика.** Практикум по развитию личностного роста.

#### **Эмоции и чувства.**

**Теория.** Виды и роль эмоций в жизни человека. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация эмоций.

**Практика.** Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения.

### **Психология самоопределения**

Жизненные пути и основные сферы самореализации.

**Теория.** Что такое жизненный путь. Как определить свой жизненный путь. Какие бывают сферы самореализации.

**Практика.** Практикум «Мой жизненный путь».

### **Психология лидерства.**

**Теория.** Кто может стать лидером. Руководитель и лидер. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

**Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Практикум по развитию лидерских качеств.

### **Самоконтроль. Управление временем.**

**Теория.** Определение самоконтроля. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению. Время в жизни человека. Свойства временной перспективы.

**Практика.** Практикум по развитию навыков самоконтроля «Учусь управлять собой». Аутотренинг. Тренинг «Тайм-менеджмент».

### **Психологические особенности публичных выступлений.**

**Теория.** Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций.

**Практика.** Практикум по развитию навыков публичных выступлений.

### **Целеполагание.**

**Теория.** Как научиться ставить перед собой цели. Эффективные способы достижения целей.

**Практика.** Практикум «Мои цели».

### **Проектирование жизненного пути.**

**Теория.** Пять шагов к планированию своей жизни. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе профессии.

**Практика.** Техника «Колесо жизни» – методика анализа и планирования жизни.

### **Итоговое занятие.**

**Практика.** Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

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

К важнейшим образовательным достижениям в обучении психологии в 11-х классах относятся:

## **2.1 Личностные результаты**

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, младшими школьниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
  - осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование нравственно-ценностных ориентиров в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, способствующие успешной адаптации и социализации в обществе;
  - формирование нравственных и волевых качеств личности (толерантность, эмпатия, самокритичность, честность, человеколюбие, ответственность, самостоятельность).

## **2.2 Метапредметные результаты**

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
  - формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
  - определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;

– умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

### 2.3 Предметные результаты

- знание психологии как науки, понимание психологических механизмов развития способностей;
- понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни;
- развитие психологической готовности обучающихся к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.
- овладение навыками развития «Я-концепции», проектирования перспективы самоопределения;
- овладение навыками самопознания и развитие способности к самосовершенствованию;
- овладение навыками развития когнитивной и коммуникативной сферы личности;
- формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности;
- формирование психологической готовности к профессиональному самоопределению, осознанного выбора дальнейшего пути получения образования;
- формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек»;
- формирование умения вести переговоры и применять приемы и методы, повышающие эффективность введения переговоров.

### 3. Тематическое планирование

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Учет рабочей программы воспитания
<b>1</b>	<b>Раздел 1. Введение в психологию</b>	<b>2</b>		
1.1	Понятие о психологии как науке. Предмет и	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование целостного

	задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.			мировоззрения,
1.2	История развития психологии. Этапы становления психологии.	1	<a href="http://psylesson.ru">psylesson.ru</a>	формирование целостного мировоззрения,
<b>2</b>	<b>Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика.</b>	<b>5</b>		
2.1	Психика как особое образование, существующее у животных и человека.	1	<a href="http://psycheya.ru">psycheya.ru</a>	формирование целостного мировоззрения,
2.2	Механизмы психики.	1	<a href="http://psycheya.ru">psycheya.ru</a>	формирование целостного мировоззрения,
2.3	Нужда и потребность. Возникновение потребностей.	1	<a href="http://psycheya.ru">psycheya.ru</a>	формирование целостного мировоззрения,
2.4	Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений.	1	<a href="http://psycheya.ru">psycheya.ru</a>	формирование целостного мировоззрения,
2.5	Речь и общение. Виды речи. Развитие речи.	1	<a href="http://psycheya.ru">psycheya.ru</a>	формирование целостного мировоззрения,
<b>3</b>	<b>Раздел 3. Психология общения</b>	<b>7</b>		
3.1	Общение и виды общения.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	Воспитание толерантного, неконфликтного поведения
3.2	Речевые средства общения.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	Воспитание толерантного,

				неконфликтного поведения
3.3	Стили и позиции общения.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	Воспитание толерантного, неконфликтного поведения
3.4	Психологические защиты, барьеры в общении.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	Воспитание толерантного, неконфликтного поведения
3.5	Конфликт. Причины возникновения конфликта.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	Воспитание толерантного, неконфликтного поведения
3.6	Управление конфликтами и стрессами.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	Воспитание толерантного, неконфликтного поведения
3.7	Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	Воспитание толерантного, неконфликтного поведения
<b>4</b>	<b>Возрастные периоды в жизни человека</b>	<b>2</b>		
4.5	Особенности подросткового возраста.	1	<a href="http://psygorodok.org.ua">psygorodok.org.ua</a>	формирование целостного мировоззрения,
4.6	Особенности юношеского возраста.	1	<a href="http://psygorodok.org.ua">psygorodok.org.ua</a>	формирование целостного мировоззрения,
<b>5</b>	<b>Раздел 5. Психология личности</b>	<b>6</b>		

5.1	Основные теории личности в психологии.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
5.2	Чувства и эмоции.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
5.3	Понятие о характере. Черты характера.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
5.4	Понятие о темпераменте. Виды темперамента.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
5.5	Психологические характеристики основных темпераментов. Диагностика темперамента.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
5.6	Классификация потребностей. Исследование мотивов и потребностей.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
	<b>Раздел 6. Личность и общение.</b>	5		
6.1	Психология общения.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве

6.2	Межличностные отношения.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве
6.3	Межличностные отношения в группах.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве
6.4	Самооценка личности.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве
6.5	Социальная группа и коллектив. Виды групп. Механизмы влияния людей в группах.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве
<b>7</b>	<b>Раздел 7. Психология самоопределения.</b>	<b>7</b>		
7.1	Жизненные пути и основные сферы самореализации.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
7.2	Психология лидерства.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
7.3	Самоконтроль. Управление временем.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-

				ценностных ориентиров
7.4	Психологические особенности публичных выступлений.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве
7.5	Целеполагание.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
7.6	Проектирование жизненного пути.	1	<a href="http://psychology.net.ru">psychology.net.ru</a>	формирование нравственно-ценностных ориентиров
8.	Итоговое тестирование	1		
	<b>Итого</b>	<b>34</b>		