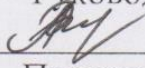
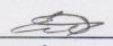
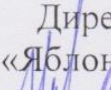



Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Яблоновская средняя общеобразовательная школа
Корочанского района Белгородской области»

Рассмотрено Руководитель МО  Ткачева Л.В. Протокол № <u>8</u> от « <u>11</u> » <u>06</u> 202 <u>1</u> г.	Согласовано Заместитель директора школы МБОУ «Яблоновская СОШ»  Е.А. Тюрина « <u>11</u> » <u>06</u> 202 <u>1</u> г.	Утверждено Директор МБОУ «Яблоновская СОШ»  И.Г. Куликов Приказ № _____ от « <u> </u> » _____ 202 <u> </u> г. 
---	---	--

Рабочая программа
элективного курса «Психология»
на уровень среднего общего образования

Срок реализации: 2 года

Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии для 10-11 классов составлена на основе программы Психология 10 класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Издательство Московского психолого-социального института, 2008 г.

Планируемые результаты изучения учебного курса

Личностные результаты

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно - исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата.
3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.

5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.

2. Понимание психологических механизмов развития способностей.

3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.

4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.

5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

Содержание учебного курса

10 класс

Введение в психологию. Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы. Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средства самопознания.

Учебный проект. Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности.

Ощущение и восприятие. Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир. Понятие о восприятии. Восприятие другого человека. Практикум: «Я создаю картину окружающего мира».

Память. Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. Особенности моей памяти. Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.

Мышление. Мышление и его характеристика. Особенности моего мышления. Практикум: Исследование моего мышления. Тренинг мышления.

Воображение. Воображение и его характеристика. Воображение и аутотренинг. Сновидения как форма воображения. Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.

Внимание. Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания. Практикум: Как управлять своим вниманием?

Презентация проектов. Анализ проектной деятельности.

Предварительная защита проектов.

Эмоции и чувства. Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.

Саморегуляция. Способы выражения эмоций и чувств. Трудные состояния, их типология. Психологический стресс: что с ним делать? Основы саморегуляции. Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика. Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния).

Защита проекта.

11 класс

Личность. Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст? Личность и ее проявления: понятие о личности. Природа личности и ее формирование. Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки.

Темперамент. Понятие о темпераменте. Учение Гиппократов, теория Павлова. Типы темперамента.

Характер. Понятие о характере. Черты характера. Практикум: «Я и моя самооценка». Практикум: «Акцентуации характера».

Общение. Психология человеческих отношений. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения. Психологические способы воздействия в процессе общения. Вербальные и невербальные средства общения. Язык телодвижений. Жесты и их значение. Зоны и территории общения. Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна. Трудности в общении. Проблема застенчивости в общении. Конфликт и способы его разрешения. Практикум: «Стратегия моего общения». Практикум: «Язык тела». Практикум: «Коммуникативные игры».

Межличностные отношения. Межличностные отношения в малых группах. Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина).

Роль эмоций в общении. Управление эмоциями. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Способы выражения эмоций и чувств. Трудные состояния, их типология. Психологический стресс: что с ним делать? Основы саморегуляции.

Жизненное самоопределение. Рефлексия. Мотивы. Мотивация деятельности. Временная перспектива будущего. Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).

Защита проектов.

Учебно-тематический план

10 класс

№ п.п	Наименование раздела	Количество часов
1	Введение в психологию	3
2	Учебный проект	1
3	Ощущение и восприятие	3
4	Память	3
5	Мышление	4
6	Воображение	4
7	Внимание	3
8	Презентация проектов	2
9	Эмоции и чувства	3
10	Саморегуляция	6
11	Защита проекта	2
	Итого	34

11 класс

№ п.п	Наименование раздела	Количество часов
1	Личность	4
2	Темперамент	3
3	Характер	3
4	Общение	13
5	Межличностные отношения	2
6	Роль эмоций в общении	5
7	Жизненное самоопределение. Рефлексия	3
8	Защита проекта	1
	Итого	34

Ценностные ориентиры

Конкретизация общей цели воспитания применительно к возрастным особенностям школьников позволяет выделить в ней следующие **целевые приоритеты, соответствующие трем уровням общего образования:**

-в воспитании детей юношеского возраста (уровень среднего общего образования) таким приоритетом является создание благоприятных условий

для приобретения школьниками опыта осуществления социально значимых дел.

Выделение данного приоритета связано с особенностями школьников юношеского возраста: с их потребностью в жизненном самоопределении, в выборе дальнейшего жизненного пути, который открывается перед ними на пороге самостоятельной взрослой жизни. Сделать правильный выбор старшеклассникам поможет имеющийся у них реальный практический опыт, который они могут приобрести в том числе и в школе. Важно, чтобы этот опыт оказался социально значимым, так как именно он поможет гармоничному вхождению школьников во взрослую жизнь окружающего их общества. Это:

1. опыт дел, направленных на заботу о своей семье, родных и близких;
2. трудовой опыт, опыт участия в производственной практике;
3. опыт дел, направленных на пользу своему родному городу или селу, стране в целом, опыт деятельного выражения собственной гражданской позиции;
4. опыт природоохранных дел;
5. опыт разрешения возникающих конфликтных ситуаций в школе, дома или на улице;
6. опыт самостоятельного приобретения новых знаний, проведения научных исследований, опыт проектной деятельности;
7. опыт изучения, защиты и восстановления культурного наследия человечества, опыт создания собственных произведений культуры, опыт творческого самовыражения;
8. опыт ведения здорового образа жизни и заботы о здоровье других людей;
9. опыт оказания помощи окружающим, заботы о малышах или пожилых людях, волонтерский опыт;
10. опыт самопознания и самоанализа, опыт социально приемлемого самовыражения и самореализации.

Календарно-тематическое планирование

10 класс

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол- во часов	Сроки прохождения		Характеристика основной деятельности	Ценностные ориентиры
			По плану	Фактически		
Введение в психологию (3 ч)						
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	1			Психология как наука, психика, отрасли психологии	6
2	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	1			Нейропсихология, межполушарная асимметрия	6
3	Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания	1			Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики, метод	6
Учебный проект (1 ч)						
4	Как создать свой проект? Основы проектно- исследовательской деятельности	1			Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности	6
Ощущение и восприятие (3 ч)						
5	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир	1			Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсбилизация, синестезия.	10

6	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	1			Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия	2
7	Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	1			Рефлексия	10
Память (3 ч)						
8	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти	1			Память, виды памяти, процессы памяти	6
9	Особенности моей памяти	1			Выполнение заданий по определению особенностей памяти	10
10	Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них	1			Мнемотехнические приёмы	2
Мышление (4 ч)						
11	Мышление и его характеристика	1			Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект	6
12	Особенности моего мышления	1			Мыслительные операции	6
13	Практикум: Исследование моего мышления	1			Креативность мышления	10
14	Тренинг мышления	1			Прохождение тестирования	2
Воображение (4 ч)						
15	Воображение и его характеристика	1			Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация,	6

					акцентирование, схематизация.	
16	Воображение и аутотренинг	1			Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция.	2
17	Сновидения как форма воображения	1			Фрейдизм.	2
18	Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество	1			Проективные методики, эмпатия, рефлексия.	10
Внимание (3 ч)						
19	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания	1			Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта	6
20	Особенности моего внимания	1			Выполнение тестирования	10
21	Практикум: Как управлять своим вниманием?	1			Гиперактивность	10
Презентация проектов (2 ч)						
22	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов	1			Проектная работа	6
23	Предварительная защита проектов	1			Проектная работа	6
Эмоции и чувства (3 ч)						
24	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	1			Эмоции, чувства, информационная теория П. Симонова, Теория Джеймса Ланге, теория Йеркса-Додсона	6
25	Виды эмоций: положительные,	1			Виды эмоций, приспособительно-защитная	6

	отрицательные, стенические, астенические				функция эмоций	
26	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс	1			Аффекты, настроение, страсти, стресс	6
Саморегуляция (6 ч)						
27	Способы выражения эмоций и чувств	1			Агрессия, «Я-высказывание»	2
28	Трудные состояния, их типология	1			Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс	2
29	Психологический стресс: что с ним делать?	1			Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс	9
30	Основы саморегуляции	1			Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние	6
31	Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика	1			Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя	6
32	Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)	1			Определение эмоционального состояния при помощи тестирования	10
Защита проектов (2 ч)						
33	Защита проектов	1			Проектная работа	6
34	Защита проектов	1			Проектная работа	6

№ п/п	Наименование раздела и тем	Кол- во часов	Сроки прохождения		Характеристика основной деятельности	Ценностные ориентиры
			По плану	Фактически		
Личность (4 ч)						
1	Юношеская «Я- концепция». Знаю ли я свой возраст?	1			Возрастная периодизация, возраст, теория детского развития, «Я- концепция»	10
2	Личность и ее проявления: понятие о личности	1			Личность, человек, индивид, индивидуальность. Психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология Личность, «Я- концепция», самовыражение, самоактуализация	10
3	Природа личности и ее формирование	1			Движущие силы личности, способности, задатки, талант, мотив, мотивация.	8
4	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки	1			Направленность личности	2
Темперамент (3 ч)						
5	Понятие о темпераменте.	1			Темперамент, интроверсия, экстраверсия, эмоциональная стабильность.	6
6	Учение Гиппократ, теория Павлова.	1			Теория Павлов.	6
7	Типы темперамента	1			Сангвинистический, холерический,	6, 10

					флегматичный, меланхоличный типы темперамента.	
Характер (3 ч)						
8	Понятие о характере. Черты характера.	1			Характер, рефлексия.	6
9	Практикум: «Я и моя самооценка»	1			Самооценка.	10
10	Практикум: «Акцентуации характера»	1			Акцентуация характера, теории Личко А.Е., Леонгарда К. Личность, самооценка, акцентуации характера.	10
Общение (13 ч)						
11	Психология человеческих отношений	1			Социальная психология, социально-психологические явления, окно Джохари.	2
12	Понятие общения. Виды, структура и уровни общения	1			Общение, когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты общения.	6
13	Психологические способы воздействия в процессе общения	1			Заражение, внушение, убеждение, подражание, референтная группа.	10
14	Вербальные и невербальные средства общения	1			Вербальное и невербальное общение, эмпатия.	2
15	Язык телодвижений. Жесты и их значение	1			Коммуникационные жесты.	2
16	Зоны и территории общения	1			Зональное пространство.	10

17	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна	1			Трансакция (перекрёстная, взаимодополнительная), эгосостояния, «Ребёнок», «Родитель», «Взрослый».	10
18	Трудности в общении	1			Установки, барьеры общения, конфликт.	5
19	Проблема застенчивости в общении	1			Самооценка, застенчивость.	10
20	Конфликт и способы его разрешения	1			Конфликт. Способы разрешения конфликтов	5
21	Практикум: «Стратегия моего общения»	1			Компромисс, противоборство, избегание, уступчивость, сотрудничество.	10
22	Практикум: «Язык тела»	1			Невербальное общение	10
23	Практикум: «Коммуникативные игры»	1			Механизмы психологической защиты, психоанализ, аффирмация, манипулирование.	10
Межличностные отношения (2 ч)						
24	Межличностные отношения в малых группах.	1			Малая группа, межличностные отношения, коллектив, общение, межличностные взаимоотношения, «Я-концепция».	2
25	Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина)	1			Классификация Лутошкина – Уманского, социально-психологический климат группы, общение.	2

Роль эмоций в общении (5 ч)						
26	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1			Виды эмоций, приспособительно-защитная, функция эмоций.	2
27	Способы выражения эмоций и чувств	1			Агрессия, «Я-высказывание».	10
28	Трудные состояния, их типология	1			Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс.	2
29	Психологический стресс: что с ним делать?	1			Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс.	10
30	Основы саморегуляции	1			Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние	10
Жизненное самоопределение. Рефлексия (3 ч)						
31	Мотивы. Мотивация деятельности	1			Мотив, мотивация,	6
32	Временная перспектива будущего	1			Временная перспектива, «Я-концепция».	2
33	Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы)	1			Создание модели будущей жизни	10
Защита проекта (1 ч)						
34	Защита проекта	1			Проектная работа	6