

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА «УСИНСК»  
«УСИНСК» КАР КЫТШЫН МУНИЦИПАЛЬНОЙ ЮКОНЛОН  
АДМИНИСТРАЦИЯСА ЙӖЗӖС ВЕЛӖДӖМӖН ВЕСЬКӖДЛАНӖН

Муниципальное бюджетное  
общеобразовательное учреждение  
"Средняя общеобразовательная школа"  
с. Усть-Уса



Муниципальной бюджетной  
общеобразовательной велӖданӖн  
«Общеобразовательной шӖр школа»  
Усвавом сикт

Рекомендована  
методическим советом  
протокол № 1  
от 31 августа 2022 года

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Е.В.Дьячкова  
Приказ №280 от 31 августа 2022 года

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА  
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

уровень среднего общего образования  
10-11 классы

Срок реализации 2 года

Составитель программы:  
Артеева Екатерина Владимировна,  
педагог-психолог

с.Усть-Уса,  
2022

## 1. Пояснительная записка

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

1. Программа элективного курса составлена на основе

Программы Психология 10 класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной. - 2е изд., стер.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.

Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. Основы психологии: 10 класс. – Ч.1./ Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В, М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

## 2. Планируемые результаты освоения элективного курса

### Планируемые результаты освоения программы

**Личностные результаты** в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоянию и культуре своего народа и других народов;
- оинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетические отношения к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;
- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

### ***Планируемые метапредметные результаты освоения ООП***

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.
- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;

- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

#### Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- осуществлять поиск нужной информации в словарики и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;
- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи.
- осуществлять поиск нужной информации в словарики и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
- строить свои рассуждения;
- обобщать учебный материал;
- устанавливать аналогии;
- представлять информацию в виде сообщения.

#### Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства (монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.
- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. Средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера;
- стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве. Программа предусматривает использование практических занятий, тестов, экспериментальных опытов, тренинговых занятий, решения проблемных задач, защиту рефератов.

#### ***Планируемые предметные результаты***

В результате изучения элективного курса «Основы психологии» на уровне среднего общего образования:

Выпускник на базовом уровне научится:

- владеть систематическими знаниями основ психологии, психологической культуры;
- знать основные закономерности психологии на примере изучаемой тематики;
- объяснять роль психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;

- применять полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;
  - развивать способности к непрерывному самообразованию, овладению ключевыми компетентностями, составляющими основу умения: самостоятельному приобретению и интеграции знаний, коммуникации и сотрудничеству;
  - уметь выражать свое отношение к предмету психология.
  - владеть навыками эффективного общения, приемами самопознания и саморегуляции; проводить самодиагностику познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определять свои способности;
  - применять техники для развития психических процессов, позитивного мышления и регуляции эмоциональных состояний;
  - обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений; - применять знания о психических процессах и об адаптивных возможностях организма для достижения успешности в обучении и в жизни;
  - владеть способами взаимодействия личности и социума, приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний
- Выпускник на базовом уровне получит возможность научиться:
- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;
  - учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
  - проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
  - анализировать и сопоставлять информацию, делать выводы;
  - толерантно относиться к другому человеку, уметь сопереживать;
  - анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
  - прогнозировать последствия собственных поступков;
  - устанавливать и сравнивать различные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

### 3. Содержание учебного предмета

#### 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 средство 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 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. 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 проектов.

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. Понятие о темпераменте.

Учение Гиппократата, теория Павлова. Типы темперамента Понятие о характере. Черты характера. Практикум: «Я и моя самооценка» Практикум: «Акцентуации характера»

Общение.

Психология человеческих отношений. Понятие общения. Виды, структура и уровни 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»

Межличностное общение.

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

Эмоции 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).

Обобщение и систематизация знаний по курсу.

Подготовка к итоговой аттестации по учебному курсу. Итоговый зачет по курсу.

#### **4. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

10 класс

	Тема	Кол-во часов	В том числе контр. раб.	В том числе практ. раб.
--	------	--------------	-------------------------	-------------------------

I	Введение в психологию	3		1
II	Учебный проект	1		
III	Ощущение и восприятие	3		1
IV	Память	3		1
V	Мышление	4		2
VI	Воображение	4		1
VII	Внимание	3		1
VIII	Презентация проектов	2		1
IX	Эмоции и чувства	9		3
X	Защита проектов	2		2
Итого		34		13

11 класс

Раздел	Тема	Количество часов	В том числе, контр. раб.	В том числе практ. раб.
I	Личность.	10		3
II	Общение.	13		4
III	Межличностное общение.	2		1
IV	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями	5		1
V	Жизненное самоопределение. Рефлексия.	2		1
VI	Обобщение и систематизация знаний по курсу.	2		2
Итого		34		12