


**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Республики Марий Эл**  
**Отдел образования Администрации Звениговского муниципального**  
**района**

**МОУ «Звениговская СОШ №3»**

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
МОУ «Звениговская СОШ № 3»  
от 26.08.2024 г., протокол №1

Председатель  /Созонова С.В./



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**элективного курса «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

Уровень образования (класс): **среднее общее, 10-11 класс**

Количество часов: **34**

Составитель:

Авксентьева М.В., учитель математики,  
заместитель директора по УВР  
МОУ «Звениговская СОШ №3»

Звенигово  
2024

## Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» составлена на основе:

- Примерной основной образовательной программы среднего общего образования (ободренной ФУМО от 28.06.2016 г. №2/16),
- Основной образовательной программы СОО МОУ «Звениговская СОШ №3»;
- В соответствии с ФГОС среднего общего образования.

В соответствии с учебным планом МОУ «Звениговская СОШ №3» на изучение элективного курса «Основы психологии» в 10-11 классе отводится 34 часа (в неделю – 1 час). За два года обучения – 68 часов. Данный элективный курс предусмотрен для обучающихся входящих в группу с профилем психолого-педагогической направленности.

Обучение в профильной старшей школе предполагает не только обучение школьников общеобразовательным предметам на углубленном уровне, а в большей мере предназначено для создания возможности профессиональных проб и осознанного выбора образовательного маршрута в будущем.

**Актуальность** данного курса определяется тем, что изучение основ психологии позволит школьникам ближе познакомиться с основами профессий психолого-педагогической направленности, а также предоставит возможность в процессе осуществления практических работ изучить собственные возможности.

**Цель элективного курса:** углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии, как условие успешного профессионального самоопределения школьников.

### **Задачи:**

- расширение знания в области психофизиологии и психологии человека;
- формирование у выпускника понимания своей индивидуальности, развитие эмоционального интеллекта;
- развитие навыков самопознания и самоанализа;
- формирование позитивного имиджа профессий психолого-педагогической направленности, профессиональное самоопределение.

В процессе изучения элективного курса происходит чередование теоретического материала и практических работ, необходимых для отработки навыков самоанализа, анализа и наблюдения.

Содержание программы включает в себя три раздела.

*Первый раздел «Общая характеристика психологии как науки»* поможет школьникам оценить практическое значение и осознать стоящие перед наукой психологии предметные задачи. В данном разделе предусмотрено знакомство с основными методами психологии и практическое апробирование применения объективных и описательных методов для самоанализа и изучения социальной группы классного коллектива.

*Второй раздел программы «Психические процессы»* позволяет познакомить школьников с основными познавательными процессами на основе знаний о высшей нервной деятельности. В процессе изучения данного раздела происходит не только изучение основных характеристик высших психических функций (ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, речь, воображение), но и предоставляется возможность ученику осуществить практические работы, направленные на оценку собственных психических процессов. Таким образом, подростки учатся находить собственные сильные стороны, оценивать психологические явления с точки зрения современной психофизиологии, рационально строить свой режим труда и отдыха, находить возможности личностного роста и саморазвития.

*Раздел «Психические свойства личности»* предназначен для логичного завершения изучения курса «Основы психологии». Основываясь на знаниях, полученных на уроках биологии и обществознания, учащиеся переносят такие понятия как «личность», «мотивация», «способности», «темперамент», «характер» из сферы условно теоретических знаний в практическую действительность. Представленные в данном разделе практические работы помогут старшеклассникам оценить перспективы собственного развития и самореализации в различных сферах жизни, будут способствовать осознанному выбору профессиональной и образовательной траектории.

## **Планируемые результаты**

### ***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 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.

□ *в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):*

- 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);

□ *в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:*

- 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;

- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

□ *в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:*

- 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;

□ *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;

□ *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;

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

- 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;

□ 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.

### ***Метапредметные результаты***

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

#### *1. Регулятивные универсальные учебные действия*

*Выпускник научится:*

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;

- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;

- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;

- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;

- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;

- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

#### *2. Познавательные универсальные учебные действия*

*Выпускник научится:*

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;

- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;

- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;

- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

### *3. Коммуникативные универсальные учебные действия*

#### *Выпускник научится:*

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми, подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);

- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;

- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;

- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### *Предметные результаты:*

- освоенные обучающимися в ходе изучения элективного курса «Основы психологии» знаний и умений, специфических для данной предметной области и связанных с пониманием особенностей человеческой психики и социального поведения;

- сформированность представлений о современной психологической науке и ее методах познания, а также о системе отраслей психологии и основных вопросах и проблемах, рассматриваемых в каждой из них;

- сформированность умений применять психологические знания в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности;

- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями;

- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия.

## Содержание программы

### *Раздел 1. Общая характеристика психологии как науки (4 часа)*

Предмет изучения психологии, ее задачи. Отрасли психологии. Методологические основы психологии. Основные методы психологических исследований. Объективные методы. Описательные методы.

*Практическая работа:* методы психологии.

### *Раздел 2. Психические процессы (18 часов)*

#### 2.1. Высшая нервная деятельность (2 часа)

Высшая нервная деятельность. Особенности высшей нервной деятельности человека.

#### 2.2. Познавательные процессы (12 часов)

Ощущение. Общие понятия об ощущении. Виды и свойства ощущений. Сенсорная адаптация и взаимодействие ощущений.

Восприятие. Общее понятие о восприятии. Основные характеристики восприятия.

Внимание. Понятие внимания. Свойства внимания. Виды и функции внимания.

Память. Общая характеристика памяти. Свойства и виды памяти. Процессы памяти. Приемы рационального заучивания.

Мышление и речь. Мышление и его формирование. Типология мышления. Способы активизации мышления.

Воображение. Сущность воображения. Виды воображения. Воображение и творчество.

*Практические работы:*

Ощущение. Восприятие. Иллюзии восприятия.

Внимание. Устойчивость внимания.

Память. Индивидуальные особенности памяти.

Способности. Творческий потенциал.

#### 2.3. Эмоционально-волевые процессы (4 часа)

Общее представление о воле. Развитие и восприятие воли. Воля и принятие решений в неопределенной ситуации.

Эмоции и чувства. Функции эмоций. Чувство любви – основа брака и семьи.

*Практическая работа:* проективные методики при оценки эмоциональных состояний.

### *Раздел 3. Психические свойства личности (12 часов)*

Личность. Общее понятие о личности. Понятие «Я-образ» и проблема формирования самооценки.

Мотивация. Понятия мотивации, потребности, мотива. Функции, характеристики и виды мотивов. Мотивация и личность.

Способности. Понятие способностей. Общие и специальные способности. Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность.

Темперамент. Понятие темперамента. Характеристика типов темперамента. Проявление темперамента в деятельности.

Характер. Понятие характера. Типология характеров. Черты характера и отношения личности. Формирование характера.

#### *Практические работы:*

Самооценка.

Диагностика мотиваций

Темперамент. Изучение своего типа темперамента.



## Тематическое планирование

Раздел	Кол-во часов	Темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности обучающихся на уровне универсальных учебных действий
1. Общая характеристика психологии как науки	4	Предмет изучения психологии, ее задачи. Отрасли психологии.	1	Определять предмет и методы психологии, как науки.
		Методологические основы психологии. Основные методы психологических исследований.	1	Оценивать вклад отечественных ученых в развитие психологии, как науки Уметь применять в практической деятельности основные методы психологии.
		Объективные методы. Описательные методы.	1	
		П.р.№1 «Методы психологии»	1	Применять полученные знания в ходе выполнения практической работы
2. Психические процессы	18			
2.1 Высшая нервная деятельность	2	Высшая нервная деятельность.	1	Обосновывать вклад отечественных учёных в области изучения высшей нервной деятельности. Описывать положения рефлекторной теории, явления взаимной индукции, доминанты. Выявлять особенности высшей нервной деятельности человека
		Особенности высшей нервной деятельности человека.	1	
2.2 Познавательные процессы	12	Ощущение. Общие понятия об ощущении. Виды и свойства ощущений.	1	Описывать и сравнивать первую и вторую сигнальные системы, подсознательные и бессознательные процессы, сознательную
		Сенсорная адаптация и взаимодействие	1	

	ощущений.		деятельность человека с рассудочной деятельностью животных.
	Восприятие. Общее понятие о восприятии.	1	Знать и уметь устанавливать закономерности восприятия, устойчивости внимания, выработки навыков
	Основные характеристики восприятия. П.р.№2 «Ощущение. Восприятие. Иллюзии восприятия.»	1	Описывать виды мышления, стадии творческого мышления, процесс воображения.
	Внимание. Понятие внимания. Свойства внимания.	1	Объяснять особенности функциональной асимметрии головного мозга.
	Виды и функции внимания. П.р.№3 «Внимание. Устойчивость внимания.»	1	Выявлять особенности мышления у человека и высших животных.
	Память. Общая характеристика памяти. Свойства и виды памяти.	1	Называть виды речи, определять её сущность, связь речи и языка как знаковой системы.
	Процессы памяти. Приемы рационального заучивания. П.р.№ 4 «Память. Индивидуальные особенности памяти.»	1	Описывать особенности развития у детей внешней и внутренней речи. Обосновывать врождённую способность человека к освоению речи
	Мышление и речь. Мышление и его формирование.	1	Называть виды памяти, определять её сущность.
	Типология мышления. Способы активизации мышления.	1	Описывать особенности и значение разных видов памяти.
	Воображение. Сущность воображения. Виды воображения.	1	Обосновывать необходимость развития всех видов памяти
	Воображение и творчество. П.р.№ 5 «Способности. Творческий потенциал.»	1	Применять знания в ходе выполнения практических работ.

2.3 Эмоционально-волевые процессы	4	Общее представление о воле. Развитие и восприятие воли.	1	<p>Определять понятие воли и значение волевой регуляции в жизни человека.</p> <p>Называть и описывать виды эмоций, типы эмоциональных состояний человека.</p> <p>Обосновывать значение положительных эмоций для здоровья человека. Выявлять характерные особенности разных типов эмоционального состояния. Объяснять важность умения управлять собственным эмоциональным состоянием.</p> <p>Применять знания в ходе выполнения практических работ.</p>
		Воля и принятие решений в неопределенной ситуации.	1	
		Эмоции и чувства. Функции эмоций. Чувство любви – основа брака и семьи.	1	
		П.р.№ 6 «Проективные методики при оценке эмоциональных состояний»	1	
3. Психические свойства личности	12	Личность. Общее понятие о личности.	1	<p>Объяснять сущность и значение сознательной деятельности.</p> <p>Определять сознание как высший уровень развития психики.</p> <p>Уметь выделять уровни мотивации, значение мотивации в жизни человека</p> <p>Сравнивать характерные особенности поведения людей с разными типами темперамента.</p> <p>Называть и описывать типы ВНД по Павлову.</p> <p>Определять типы темперамента и ВНД в процессе наблюдений за сверстниками.</p> <p>Применять знания в процессе выполнения практических работ.</p>
		Понятие «Я-образ» и проблема формирования самооценки. П.р. № 7 «Самооценка»	1	
		Мотивация. Понятия мотивации, потребности, мотива	1	
		Функции, характеристики и виды мотивов. Мотивация и личность. П.р. № 8 «Диагностика мотиваций»	1	
		Способности. Понятие способностей. Общие и специальные способности.	1	
		Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность	1	
		Темперамент. Понятие темперамента. Характеристика типов темперамента.	1	

		П.р.№ 9 «Темперамент. Изучение своего типа темперамента.»	1	
		Проявление темперамента в деятельности.	1	
		Характер. Понятие характера. Типология характеров.	1	
		Черты характера и отношения личности. Формирование характера.	1	
		Обобщение по курсу «Основы психологии»	1	Умения структурировать знания, осознанно и произвольно строить речевое высказывание в письменной форме. Осознание учащимися качества и уровня усвоения знаний, прогнозирования результатов контроля.
ИТОГО: Практических работ:	68 9		68	

### **Список рекомендуемой литературы**

1. Методическое пособие «Основы общей психологии», Н.С. Ефимова. – М.:ИД «ФОРУМ»: ИНФРА-М, 2013, предназначенного для студентов психолого-педагогических специальностей средних специальных учебных заведений, а также для всех интересующихся психологией

2. Методическое пособие «Основы психологии. Практикум»/ под ред. Л.Д. Столяренко. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2006.