



Администрация муниципального района Благоварский район Республики Башкортостан  
Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
средняя общеобразовательная школа с. Мирный  
муниципального района Благоварский район Республики Башкортостан  
(МОБУ СОШ с. Мирный)

---

СОГЛАСОВАНА

заместитель директора по УВР

Г Терегулова Г.М.  
« 01 » 09 2022 г

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора школы № 160-00  
от « 01 » 09 2022 г.

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по элективному курсу

**«Психология»**

наименование учебного предмета, курса

**для 10-11 классов**

**среднее общее образование**

уровень общего образования

**Срок реализации: 2 года**

Составитель Степаненко Н.Р.

Ф.И.О. учителя-составителя

с. Мирный 2022 г.

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

В 10-м классе учащиеся знакомятся с видами жизненного самоопределения человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической готовности к самоопределению, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самоопределения.

В 11-м классе учащиеся знакомятся с основными областями применения психологических знаний, получают представление о различных аспектах психологической культуры как части общей культуры и ее роли в повседневной жизни человека.

**Цель:** овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

**Задачи:**

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетаний:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

В процессе изучения курса используются следующие формы промежуточного контроля: тестовый контроль, проверочные работы, словарные диктанты.

Применяются следующие способы обучения: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный.

В качестве средств обучения используются: учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы

В процессе обучения применяются следующие формы организации работы обучающихся: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

Рабочая программа элективного курса «Психология» изучается в 10-11 классах. (35 ч. в 10 классе, 2 ч. в 11 классе).

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

### *Предметные результаты.*

- ✓ Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
- ✓ Понимание психологических механизмов развития способностей.
- ✓ Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
- ✓ Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
- ✓ Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.
- ✓ Представление о психологической культуре как части общей культуры.
- ✓ Понимание роли психологии в современной духовной жизни и познании человеком самого себя и других людей.
- ✓ Представление об индивидуальных особенностях самопознания и познания других людей
- ✓ Понимание психологического механизма обмана, манипулирования и формирование представлений о способах противостояния обману.
- ✓ Формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях
- ✓ Формирование представления о психологической помощи и особенностях применения психологических знаний в разных сферах общественной жизни.

### *Личностные результаты*

- ✓ 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 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 нём взаимопонимания.
- ✓ Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
- ✓ Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
- ✓ Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
- ✓ Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### *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;

- ✓ Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- ✓ 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.

## 10 КЛАСС

В ходе изучения курса психологии обучающиеся должны знать/понимать:

- Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
- Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;
- Что такое способности и склонности, и их учет в выборе будущей профессии
- Что такое семья, брак, семейные отношения и роли;
- характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни.
- Что такое темперамент и его влияние на способности.

Уровень понимания, а следовательно, и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, и от того личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

## 11 КЛАСС

В ходе изучения курса психологии обучающиеся должны знать/понимать:

- Что такое психологическая культура личности и проявление ее в общении и отношениях;
- Как человек познает себя;
- Какова роль психологии в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни человека;
- Что такое психологическая помощь и поддержка;

Уровень понимания, а следовательно, и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, и от того личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

## СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

### 10 КЛАСС

*Введение (1 урок).*

Психология самоопределения. Что такое психологическая готовность к самоопределению, социализация, ценностные ориентации, выбор.

*Юность – пора самоопределения (4 урока).*

Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни. Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.

*Личностное самоопределение (10 уроков).*

Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний. Развитие чувств в онтогенезе. Высшие чувства. Психологическая характеристика чувств.

*Профессиональное самоопределение (4 урока).*

Личностные факторы профессионального самоопределения. Условия успешного профессионального самоопределения. Выбор будущей профессии. Индивидуальный

стиль деятельности. Карьера.

*Социальное самоопределение (9 уроков)*

Роль и значение семьи в жизни человека. Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы. Любовь в семье. Психологическая совместимость.

*Что может нарушить процесс самоопределения (6 уроков)*

Психологические барьеры. Психологический стресс, его причины, формы и способы преодоления. Психологические зависимости. Способы уверенного отказа.

*Заключение (1 урок).*

Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности.

## 11 КЛАСС

*Введение (1ч.).*

*Психологическая культура как часть общей культуры (6ч.)*

Что включает в себя понятие «культура». Образование и культура. Психологическая культура. Психологические знания как важный компонент психологической культуры. Что такое «житейская психология». Научная психология. Взаимодействие научной и «житейской» психологии

*1. Психологическая культура личности (7ч)*

Что человек может знать о самом себе как о личности и индивидуальности. Как человек познает себя. Индивидуальные различия в познании и самопознании. Самопознание и познание других людей. Психологические знания и самопознание. Проявление психологической культуры личности в общении и отношениях. Умение принимать решения и самостоятельно решать личные проблемы. Поведение в трудных ситуациях. Жизненная стойкость.

*2. Психология в повседневной жизни (9ч.)*

Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни. Психология пропаганды. Что такое «пиар». Средства массовой информации как инструмент воздействия на людей. Психологическая эффективность воздействия на человека СМИ. Стихийные формы передачи информации. Реклама как способ психологического воздействия. Психологические особенности имиджа. Психология мошенничества. Как избежать обмана

*3. Практическая психология (8ч.)*

Что такое психологическая помощь и поддержка. Когда у человека возникает потребность в психологической помощи. Донаучные способы оказания психологической помощи. Современная психологическая помощь при возникновении у человека личных проблем. Психотерапия. Медицинская и психологическая психотерапия. Групповая психотерапия. Тренинги и группы встреч. Психологическое консультирование. Профорентация и профконсультация. Работа психолога в различных сферах жизни. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Какие ситуации можно назвать экстремальными. Посттравматический стресс: история проблемы. Как проявляется посттравматический стресс. Как помочь людям, пережившим травматические события. Психология террора и терроризма. Этика профессиональной деятельности психолога.

*Заключение (2ч.).*

Обобщение основных научных и практических аспектов, которые изучались и обсуждались в контексте темы: «Психология: наука, культура, жизнь».

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

№	Название разделов и тем	Количество
---	-------------------------	------------

п/п		часов
1	Введение	1
2	Юность – пора самоопределения	4
3	Личностное самоопределение	10
4	Профессиональное самоопределение	4
5	Социальное самоопределение	9
6	Что может нарушить процесс самоопределения	6
7	Заключение	1
<b>ИТОГО:</b>		<b>35</b>

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов
	Введение	1
1	Психологическая культура как часть общей культуры	5
2	Психологическая культура личности	6
3	Психология в повседневной жизни	9
4	Практическая психология	9
	Заключение	2
<b>ИТОГО:</b>		<b>32</b>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС *Приложение*

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План. дата	Факт. дата	
1	Введение. Общие понятия о самоопределении	1	1.09		
<b>Раздел 1. Юность - пора самоопределения (4 ч.)</b>					
2	На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение	1	8.09		
3	Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека.	1	15.09		
4	Свойства временной перспективы. Поколения формируются в юности	1	22.09		
5	Контрольный тест «Юность - пора самоопределения»	1	29.09		
<b>Раздел 2. Личностное самоопределение (10 ч.)</b>					
6	Чувства - важнейшая характеристика личности	1	6.10		
7	Эмоциональные состояния и чувства	1	13.10		
8	Развитие чувств в онтогенезе	1	20.10		
9	Высшие чувства	1	27.10		
10	Психологическая характеристика нравственных чувств (смущение и застенчивость)	1	10.11		
11	Психологическая характеристика чувства вины, стыда.	1	17.11		
12	Психологическая характеристика чувства долга, ответственности, чести и достоинства	1	24.11		
13	Психологическая характеристика моральных чувств	1	1.12		
14	Психологическая характеристика чувства одиночества	1	8.12		
15	Контрольный тест «Личностное самоопределение»	1	15.12		
<b>Раздел 3. Профессиональное самоопределение (4 ч.)</b>					
16	Отношение к труду и самооценка в процессе профессионального самоопределения	1	22.12		
17	Способности и склонности	1	29.12		
18	Выбор будущей профессии.	1	12.01		
19	Контрольный тест «Профессиональное самоопределение»	1	19.01		
<b>Раздел 4. Социальное самоопределение (9 ч.)</b>					
20	Семья и брак. Функции современной семьи	1	26.01		
21	Психологические особенности мужчин и женщин	1	2.02		
22	Социальные стереотипы мужественности и женственности	1	9.02		
23	Любовь – высшее человеческое чувство	1	16.02		
24	Многообразие проявлений чувства любви	1	2.03		
25	Любовь и семья	1	9.03		
26	Семейные отношения	1	16.03		
27	Супружеские отношения	1	23.03		
28	Контрольный тест «Социальное самоопределение»	1	6.04		
<b>Раздел 5. Что может нарушить процесс самоопределения (6 ч.)</b>					
29	Психологические барьеры самоопределения	1	13.04		
30	Психологический стресс. Фрустрация.	1	20.04		
31	Психологические зависимости. Бегство в иллюзии	1	27.04		
32	Игровая зависимость. Интернет-зависимость	1	4.05		
33	Общие характеристики психологической зависимости	1	11.05		
34	Обобщение по теме «Что может нарушить процесс самоопределения»	1	18.05		
<b>Заключение</b>					
35	Итоговое обобщение.	1	25.05		

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС



№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения		Примечание
			План. дата	Факт. дата	
<b>Введение</b>					
1	Психология как наука	1	07.09		
<b>Раздел 1. Психологическая культура как часть общей культуры (5 ч.)</b>					
2	Образование и культура	1	14.09		
3	Психологическая культура	1	21.09		
4	Житейская психология	1	28.09		
5	Научная психология	1	5.10		
6	Взаимодействие житейской и научной психологии	1	12.10		
<b>Раздел 2. Психологическая культура личности (7 ч.)</b>					
7	Самопознание и познание других людей	1	19.10		
8	Психологические знания и самопознание	1	26.10		
9	Проявление психологической культуры личности в его общении	1	9.11		
10	Толерантность как показатель психологической культуры	1	16.11		
11	Поведение в трудных ситуациях	1	23.11		
12	Жизненная стойкость	1	30.11		
13	Контрольный тест	1	7.12		
<b>Раздел 3. Психология в повседневной жизни (9 ч.)</b>					
14	Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни	1	14.12		
15	Психологическая эффективность воздействия на человека средств массовой информации.	1	21.12		
16	стихийные формы передачи информации	1	28.12		
17	Реклама как способ психологического воздействия	1	11.01		
18	Психологическая эффективность воздействия рекламы на человека. Виды рекламы	1	18.01		
19	Психологические особенности имиджа	1	25.01		
20	Психология мошенничества	1	1.02		
21	Как избежать обмана	1	08.02		
22	Контрольный тест	1	15.02		
<b>Раздел 4. Практическая психология (10 ч.)</b>					
23	Что такое психологическая помощь и поддержка	1	22.02		
24	Медицинская и психологическая психотерапия	1	29.02		
25	Групповая психотерапия	1	07.03		
26	Психологическое консультирование	1	14.03		
27	Профорентация и профконсультация	1	21.03		
28	Работа психолога в разных сферах общественной жизни	1	04.04		
29	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях	1	11.04		
30	Психология террора и терроризма	1	18.04		
31	Маршрут безопасности	1	25.04		
32	Контрольный тест	1	2.05		
<b>Заключение (2 ч.)</b>					
33	Этика профессиональной деятельности психолога	1	16.05		
34	Итоговое обобщение.	1	23.05		

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 504074246255880625918708617174458765454418972378

Владелец Касимов Салават Маратович

Действителен с 16.05.2023 по 15.05.2024