

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 17  
имени Героя Российской Федерации Л.Р. Квасникова

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического  
совета протокол от «31 » августа 2022  
№1  
председатель педагогического совета  
\_\_\_\_\_ Н.А. Жемчугова

Рабочая программа  
элективного курса

**«Основы психологии: человек в мире людей»**

---

(наименование учебного предмета/курса)

\_\_\_\_\_ для 10 классов \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ (III уровень) \_\_\_\_\_

(уровень образования /класс)

\_\_\_\_\_ среднего общего образования \_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_ Срок реализации 1 год \_\_\_\_\_

(срок реализации программы)

Программу составила:  
педагог-психолог  
высшей квалификационной категории  
Швец С.А.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

### **1.1. Актуальность программы**

Федеральные государственные образовательные стандарты основного общего образования (ФГОС ООО) и среднего общего образования (ФГОС СОО) ориентированы на становление личностных характеристик выпускника. Согласно ФГОС СОО, личностные результаты освоения образовательных программ включают готовность и способность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, сформированность их мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, социальные компетенции, правосознание, способность ставить цели и строить жизненные планы. Повышение уровня психолого-педагогической поддержки школьников наиболее эффективно, если стимулировать самоорганизацию, самостоятельность, самопознание у самих детей, т.е. формировать у них психологическую компетентность.

Психологическая компетентность является неотъемлемой частью профессионального мастерства любого представителя социально-экономических профессий, следовательно, в рамках предпрофессиональной подготовки школьников по социально-педагогическому профилю формирование основ психологической культуры можно рассматривать как залог будущего успеха и в ходе профессионального обучения, и в процессе будущей педагогической и социальной деятельности. Программа элективного курса «Основы психологии: человек в мире людей» нацелена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

### **1.2. Практическая значимость**

Программа элективного курса «Основы психологии: человек в мире людей» направлена на формирование у обучающихся пропедевтических знаний.

**1.3. Цель программы** – формирование у обучающихся пропедевтических знаний в области психологии, связанных с выбором профессий социально-педагогической направленности.

#### **Задачи программы:**

- сформировать представления обучающихся о психологии как науке;
- познакомить обучающихся с содержанием общей, социальной, возрастной и других разделов психологии;
- стимулировать мотивацию для самопознания и познания других людей;
- формировать навыки социального взаимодействия, моделирования различных ситуаций межличностного взаимодействия;
- развивать навыки эффективной коммуникации и безопасного поведения;
- формировать умения использовать психологические знания для решения прикладных задач, общения и деятельности в коллективе;
- способствовать мобилизации личностных ресурсов участников, направленных на формирование активной жизненной позиции;

- сформировать предпосылки осознанного выбора будущей профессии, позитивное отношение к профессиональной педагогической и социальной деятельности.

Занятия по данной программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

Рабочая программа разработана на основании следующих документов:

- Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- письмо Министерства просвещения РФ от 5 сентября 2018 г. № 03-ПГ-МП-42216 «Об участии учеников муниципальных и государственных школ РФ во внеурочной деятельности»;

- Письмо Минобрнауки РФ от 12 мая 2011 № 03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования».

**1.4. Категория или адресат:** программа адресована обучающимся **10 классов. Возраст обучающихся** – 15–16 лет.

**1.5. Режим занятий.** Программа элективного курса «Основы психологии: человек в мире людей» рассчитана на **1 год обучения**.

**Общий объем программы:** 34 часа (1ч в неделю).

Рекомендуемый состав группы от 8 человек (возможно проведение занятий по этой программе и со всем классом).

## **1.6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРЕДМЕТА**

### **Личностные результаты:**

- формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

- формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

- готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

- толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

- формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

### **Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

- владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

- готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

### **Предметные результаты:**

- умение применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;

- сформированность представлений о методах познания психологических явлений и процессов;

- владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;

- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сфер;

- создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию;

- углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии;

- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

## **2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **Тема 1. Первое знакомство с психологией**

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.

## **Тема 2. Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер**

Человек как индивид и как личность. Индивидуальные свойства личности. Характер. Типология характера. Черты личности. Воспитание характера.

*Практическое занятие:*

## **Тема 3. Личность в современном мире. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности**

Развитие личности: факторы, механизмы и условия. Предпосылки развития личности. Потенциал и ресурсы личности.

## **Тема 4. Самопознание личности: пути и способы**

Самопознание личности. Уровни самопознания. Пути самопознания. Рефлексия как способ самопознания.

## **Тема 5. Потребности и мотивы**

Потребности, общая характеристика. Виды потребностей. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотив и мотивация. Виды мотивов. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.

*Практическое занятие:* диагностика ведущих мотивов деятельности.

## **Тема 6. Средства общения. Вербальное и невербальное общение. Азбука чувств. Развитие коммуникативных навыков**

Определение, функции, виды средств общения. Вербальное, не-вербальное общение. Понятие закрытой и открытой поз. Значение жестов в общении людей. Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении. Азбука чувств.

*Практическое занятие:* Способы эффективной коммуникации.

## **Тема 7. Основы конфликтологии. Польза и вред от конфликта. Стили и стратегии поведения людей в конфликтах**

Определение конфликта. Деструктивные и конструктивные стороны конфликта. Факторы возникновения конфликтов. Структура конфликта: конфликтная ситуация, инцидент и собственно конфликт. Стратегии и стили поведения в конфликте. Их различия и эффективность в различных ситуациях. Стратегии напористости и партнерства в конфликте. Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, сотрудничество, принуждение, уступка.

*Практическое занятие:* Стили поведения в конфликте.

## **Тема 8. Основы безопасного общения в Интернете**

Польза и вред общения в Интернете. Основные виды интернет-угроз и способы их избегания.

## **Тема 9. Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.**

Воля. Волевые качества личности. Волевая регуляция. Самоконтроль. Регуляция эмоций, стрессоустойчивость.

## **Тема 10. Личность и дружба**

Понятие дружба. Развитие навыков конструктивного поведения в дружеских отношениях

## **Тема 11. Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи**

Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики.

Формы организации семьи в истории человеческого общества: промискуитет, групповой брак, полиандрия, полигамия, моногамия; нуклеарная семья.

Эволюция семьи в истории человеческого общества – ключ к пониманию многих проблем современной семьи.

Основные функции семьи: прокреативная, педагогическая, хозяйственно-экономическая, рекреативная (терапевтическая и организация досуга и отдыха).

Семейные ценности: любовь, чувство значимости, взаимоуважение, честность, прощение, щедрость, ответственность, доверительное общение, соблюдение семейных традиций (национальных, конфессиональных, каждой отдельной семьи).

Понятия «структура семьи», «семейная роль». Особенности семьи как малой социальной группы: нормативность, полифункциональность, гетерогенность состава, закрытость, частичная общность целей, совместный быт.

Понятия здоровой и дисфункциональной семейной системы.

Десять признаков здоровой семьи по В. Сатир.

Способ осуществления руководства семьей (патриархальный и эгалитарный типы семьи). Конвенциональные и неконвенциональные семейные роли: муж–жена, мать–отец, брат–сестра, хозяин–хозяйка, организатор семейного досуга, сексуальный партнер.

Изменения содержательного наполнения семейных ролей на современном этапе развития института семьи.

Изучение феномена любви в мировой науке и искусстве.

Любовь в супружестве и родительстве.

**Тема 12. Я состоявшаяся личность.**

Подведение итогов по материалам курса: самопрезентация «Я состоявшаяся личность».

### Тематическое планирование

№ п/п	Тема/ Содержание занятия	Кол- во часов	Характеристика деятельности учащихся
1	<b>Тема 1. Первое знакомство с психологией</b> Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.	1	<u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе. <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе. <u>Участвовать</u> в беседе. <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)
2	<b>Тема 2. Индивид,</b>	2	<u>Понимать и соблюдать</u>

	<p><b>индивидуальность, личность.</b>  <b>Личность и характер</b>          Человек как индивид и как личность. Индивидуальные свойства личности. Характер. Типология характера. Черты личности. Воспитание характера.</p>		<p>правила работы в группе.  <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.  <u>Участвовать</u> в беседе.  <u>Использовать</u> алгоритм взаимодействия для решения различных задач.  <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)</p>
3	<p><b>Тема 3. Личность в современном мире. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности</b>          Развитие личности: факторы, механизмы и условия.          Предпосылки развития личности.          Потенциал и ресурсы личности.</p>	2	<p><u>Понимать</u> и <u>соблюдать</u> правила работы в группе.  <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.  <u>Участвовать</u> в беседе.  <u>Овладевать</u> навыками самопознания и применять их на практике.  <u>Участвовать</u> в решении творческих задач.  <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)</p>
4	<p><b>Тема 4. Самопознание личности: пути и способы</b>          Самопознание личности. Уровни самопознания. Пути самопознания. Рефлексия как способ самопознания.</p>	3	<p><u>Понимать</u> и <u>соблюдать</u> правила работы в группе.  <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.  <u>Участвовать</u> в беседе.  <u>Моделировать</u> собственное поведение в ситуации поддержки других людей.  <u>Овладевать</u> навыками самопознания.  <u>Давать</u> <u>оценку</u> доверительным отношениям к окружающим.  <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)</p>
7	<p><b>Тема 5. Потребности и мотивы</b>          Потребности, общая характеристика. Виды потребностей. Иерархия потребностей по А. Маслоу.          Мотив и мотивация. Виды мотивов. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.</p>	3	<p><u>Понимать</u> и <u>соблюдать</u> правила работы в группе.  <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.  <u>Участвовать</u> в беседе.  <u>Овладевать</u> навыками самопознания.  <u>Анализировать</u> результаты</p>

			своей работы (рефлексия)
8	<p><b>Тема 6. Средства общения. Вербальное и невербальное общение. Азбука чувств. Развитие коммуникативных навыков</b></p> <p>Определение, функции, виды средств общения. Вербальное, невербальное общение. Понятие закрытой и открытой поз. Значение жестов в общении людей. Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении. Азбука чувств.</p>	5	<p><u>Понимать и соблюдать</u> правила работы в группе.</p> <p><u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.</p> <p><u>Участвовать</u> в беседе.</p> <p><u>Давать оценку</u> влиянию эмоций на физическое состояние организма</p> <p><u>Овладевать</u> навыками самопознания.</p> <p><u>Анализировать</u> собственные чувства.</p> <p><u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия)</p>
9	<p><b>Тема 7. Основы конфликтологии. Польза и вред от конфликта. Стили и стратегии поведения людей в конфликтах</b></p> <p>Определение конфликта. Деструктивные и конструктивные стороны конфликта. Факторы возникновения конфликтов. Структура конфликта: конфликтная ситуация, инцидент и собственно конфликт. Стратегии и стили поведения в конфликте. Их различия и эффективность в различных ситуациях. Стратегии напористости и партнерства в конфликте. Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, сотрудничество, принуждение, уступка.</p>	5	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе.</p> <p><u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.</p> <p><u>Участвовать</u> в беседе.</p> <p><u>Моделирование</u> «открытой» позиции в общении.</p> <p><u>Осознавать</u> стратегии поведения в конфликте.</p> <p><u>Участвовать</u> в процессе самопознания.</p> <p><u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>



10	<p><b>Тема 8. Психологическая безопасность в общении в Интернете.</b>          Польза и вред общения в Интернете. Основные виды интернет-угроз и способы их избегания.</p>	3	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе.  <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.  <u>Участвовать в беседе.</u>  <u>Моделирование</u> «открытой» позиции в общении.  <u>Понимать</u> _____ основные интернет-угрозы  <u>Овладеть</u> _____ способами избегания интернет-угроз  <u>Участвовать</u> в процессе самопознания.  <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>
	<p><b>Тема 9. Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.</b>          Воля. Волевые качества личности. волевая регуляция. Самоконтроль. Регуляция эмоций, стрессоустойчивость.</p>	4	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе.  <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.  <u>Участвовать в беседе.</u>  <u>Моделирование</u> ситуаций самоконтроля.  <u>Овладеть</u> _____ навыками саморегуляции.  <u>Участвовать</u> в процессе самопознания.  <u>Овладевать</u> _____ умениями справляться с негативными переживаниями и чувствами  <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>
11	<p><b>Тема 10. Личность и дружба</b>          Понятие дружба. Развитие навыков конструктивного поведения в дружеских отношениях</p>	1	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе.  <u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.  <u>Участвовать в беседе.</u>  <u>Моделирование</u> «открытой» позиции в общении.  <u>Осознавать себя и других как уникальных людей.</u>  <u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>

13	<p><b>Тема 11. Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи</b></p> <p>Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики.</p> <p>Формы организации семьи в истории человеческого общества: промискуитет, групповой брак, полиандрия, полигамия, моногамия; нуклеарная семья.</p> <p>Эволюция семьи в истории человеческого общества – ключ к пониманию многих проблем современной семьи.</p> <p>Основные функции семьи: прокреативная, педагогическая, хозяйственно-экономическая, рекреативная (терапевтическая и организация досуга и отдыха).</p> <p>Семейные ценности: любовь, чувство значимости, взаимоуважение, честность, прощение, щедрость, ответственность, доверительное общение, соблюдение семейных традиций (национальных, конфессиональных, каждой отдельной семьи).</p> <p>Понятия «структура семьи», «семейная роль». Особенности семьи как малой социальной группы: нормативность, полифункциональность, гетерогенность состава, закрытость, частичная общность целей, совместный быт.</p> <p>Понятия здоровой и дисфункциональной семейной системы.</p> <p>Десять признаков здоровой семьи по В. Сатир.</p> <p>Способ осуществления</p>	7	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе.</p> <p><u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.</p> <p><u>Участвовать в беседе.</u></p> <p><u>Понимать</u> значимость семьи и семейных отношений.</p> <p><u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>
----	---	---	--

	<p>руководства семьей (патриархальный и эгалитарный типы семьи). Конвенциональные и неконвенциональные семейные роли: муж–жена, мать–отец, брат–сестра, хозяин–хозяйка, организатор семейного досуга, сексуальный партнер.</p> <p>Изменения содержательного наполнения семейных ролей на современном этапе развития института семьи.</p> <p>Изучение феномена любви в мировой науке и искусстве. Любовь в супружестве и родительстве.</p>		
14	<p><b>Я состоявшаяся личность.</b> Подведение итогов по курсу программы. Самопрезентация «Я состоявшаяся личность».</p>	1	<p><u>Выполнять</u> правила работы в группе.</p> <p><u>Участвовать</u> в групповой и индивидуальной работе.</p> <p><u>Участвовать</u> в самопрезентации</p> <p><u>Анализировать</u> результаты своей работы (рефлексия).</p>

