


Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение
Тюкалинского муниципального района Омской области
«Гимназия г. Тюкалинска»

РАССМОТРЕНО
на заседании кафедры
гуманитарных дисциплин
МОБУ Гимназия
г. Тюкалинска
Протокол № 1
от 27 августа 2024 г.

Федосеева С.Н.

ПРИНЯТО
на Педагогическом совете
МОБУ Гимназия
г. Тюкалинска
Протокол № 11
от 28.08 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МОБУ Гимназия
г. Тюкалинска
М.С. Тарасова
Приказ № 250
от 28.08.2024 г.



Рабочая программа
элективного курса «Основы психологии»
для 11 класса
на 2024-2025 учебный год
Количество часов в неделю (год): 1 час (34 часа)

Разработчик:
Козлова Н.С., педагог-психолог

Содержание элективного курса «Основы психологии»

Модуль 1. «Человек как индивид» -10 часов

Тема 1. Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека.

Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности. Типы высшей нервной деятельности и темпераменты.

Типы высшей нервной деятельности у детей. Обучение и индивидуальные особенности.

Тема 2. Способности человека, одаренность и талант.

Понятие способностей, задатки виды способностей.

Тема 3. Познавательные процессы: как понимаем, думаем и запоминаем.

Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Развитие внимания. Как происходит анализ информации, поступающей в наш мозг. Какую роль в обучении играют зрение и слух. Понятие о сенсорных системах. Виды памяти. Мозговые структуры, отвечающие за память. Что такое язык. Есть ли язык у животных. Функции речи. Механизмы речи. Связь мышления и речи.

Модуль 2.«Человек как субъект и уникальная личность» -7 часов

Тема 4. Самосознание. Внутренняя позиция личности.

Самосознание личности. Структура самосознания. Самосознание на разных возрастных этапах. Внутренняя позиция и развитие личности.

Тема 5. Самоопределение личности.

Самоопределение личности. Виды самоопределения. Самопрезентация личности. Способы самопрезентации. Дневник как способ самопрезентации личности.

Тема 6. Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.

Воля. Волевые качества личности. Волевая регуляция. Самоконтроль. Стрессоустойчивость.

Модуль 3. «Человек в мире людей» -17 часов

Тема 7. Понятие эмоционального интеллекта и soft skills

Определение понятия «Эмоциональный интеллект». Гибкие навыки soft skills – надпрофессиональные навыки, которые помогут решать жизненные задачи и работать с другими людьми.

Тема 8. Конфликт или буллинг:как предотвратить психологическую травлю.

Основы конфликтологии. Виды конфликтов. Буллинг в школьной среде. Различия буллинга и конфликта. Основы конструктивного поведения в ситуации буллинга в классе.

Тема 9. Семейное общение как инструмент создания психологического климата семьи.

Понятие «психологический климат семьи». Принципы межличностного общения. Способы выражения супругов друг к другу и родителей к ребенку. Определение родительского отношения, родительских установок и стиля семейного воспитания. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты родительского отношения. Факторы родительского отношения: принятие-отвержение, автономия-контроль.

Значение изучения семейной истории для создания семейных ценностей и традиций, а также важнейших паттернов поведения и эмоциональных реакций, реагирования на жизненные трудности, присущих семье копинг-стратегий разрешения конфликтов.

Тема 10. Психологическая безопасность общения в Интернет.

Понятие психологической безопасности. Факторы риска для психологической безопасности. Основы психологически –комфортного общения в социальных сетях. Экологичные способы привлечения аудитории в аккаунт.

Планируемые результаты освоения элективного курса «Основы психологии»

Реализация программы элективного курса «Основы психологии» в 11 классе предполагает следующие результаты:

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.

в трудовой сфере: самостоятельно планировать и организовывать свою профессиональную деятельность, вести профессионально – ориентированный диалог, применяя эффективные стратегии общения и взаимодействия при решении профессиональных задач и проблемных ситуаций, использовать приемы саморегуляции и психологической самопомощи при высоких профессиональных нагрузках и в стрессовой ситуации. Использовать общение сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской и других видах деятельности.

Виды и формы деятельности: познавательная, исследовательская, в паре, группе, индивидуальная.

Ресурсы для реализации курса

1. Внутренние ресурсы: библиотека, Интернет-ресурсы, сайт ИнтернетУрок «Психология для старшеклассников» https://interneturok.ru/kursy_i_uslugi/psihologiya/, Педагогические классы https://pedklassy.bspu.by/files/docs/books/1_knigi/7_nemov.pdf, учителя кафедры дополнительного образования и гуманитарных дисциплин МОБУ Гимназия г. Тюкалинска.
2. Внешние ресурсы: ЦЗН Тюкалинского района, «Психологическая служба» Центра по работе с молодежью.

Тематическое планирование

№	Модуль прогр-ы	Тема занятия	Кол-во часов по рабочей программе		Форма проведения/вид деятельности	Эл. обр. ресурс	Реализация программы воспитания
			теор	практ			
1.	Модуль 1. Человек как индивид	Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека.	1	2	Познавательная/исследовательская	https://www.youtube.com/watch?v=OlZu3s7INuY&ysclid=m20v9vtzyh195723677	Умение управлять своей познавательной деятельностью. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию. Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов, умение управлять своей познавательной деятельностью.
2.		Способности человека, одаренность и талант.	1	2	Познавательная/исследовательская	https://infourok.ru/prezentaciya-sposobnosti-i-odarennost-1159722.html http://ijevanlib.yosu.am/wp-content/uploads/2018/12/22229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
3.		Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем.	2	2	Познавательная/исследовательская	https://ppt-online.org/552625?ysclid=m20vhll4uo55694105 https://infourok.ru/referat-poznavatelnyj-psihicheskij-process-pamyat-6223842.html	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
4.	Модуль	Самосознание. Внутренняя	1	2	Познавательная/исследовательская	http://ijevanlib.yosu.am/wp-content/uploads/2018/12/22229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.

		позиция личности.			исследовательская	content/uploads/2018/12/22/229686.a4.pdf	образованию, в том числе самообразованию.
5.		Самоопределение личности.	1	1	Познавательная/исследовательская	http://ijevanlib.yosu.am/wp-content/uploads/2018/12/22/229686.a4.pdf https://multiurok.ru/index.php/files/professional-noie-i-lichnostnoie-samoopriedielen.html	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
6.		Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.	1	1	Познавательная/исследовательская	http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/904/book.pdf http://ijevanlib.yosu.am/wp-content/uploads/2018/12/22/229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
7.	Модуль 3. «Человек в мире людей»	Понятие эмоционального интеллекта и soft skills	2	2	Познавательная/исследовательская	https://infourok.ru/lekcii-ponyatie-soft-skills-znachenie-soft-skills-dlya-uspeshnogo-trudoustrojstva-5491549.html	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
8.		Конфликт или буллинг: как предотвратить психологическую травлю.	1	2	Познавательная/исследовательская	https://psy.su/feed/6628/	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
9.		Семейное общение как инструмент создания психологического климата в семье.	2	2	Познавательная/исследовательская	https://ипби.пф/images/Bibl/PSO.pdf http://ijevanlib.yosu.am/wp-content/uploads/2018/12/22/229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
10.		Психологическая безопасность общения в Интернете.	1	1	Познавательная/исследовательская	https://урокцифры.пф/?/%20ЦИ https://dzen.ru/video/watch/66f1eb35053e746993987c36 https://урокцифры.пф/?/%20ЦИ	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.

						ОЦИФРЫ= https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/10/28/bezopasnoe-obshchenie-v-internete	
11.		Итоговая контрольная работа	-	1	Познавательная/исследовательская	https://omgpu.ru/uchebno-metodicheskoe-soprovozhdenie	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
12.		Экскурсия в ЦЗН	1	-	Познавательная/исследовательская	https://omskzan.ru/Czn/Detail/?id=29e63c2d-9726-426d-8a97-b723357b72e8	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
13.		Экскурсия в «Психологическую службу» центра по делам молодежи и физической культуры	1	-	Познавательная/исследовательская	-	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
14.		Экскурсия на кафедру учителей гуманитарных дисциплин и кафедру дополнительного образования	1	-	Познавательная/исследовательская	https://ougimn.gosuslugi.ru/	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
Итого			16	18			
			34				

Приложение

Тематическое планирование

№	Модуль программы	Тема занятия	Форма проведения/вид деятельности	Кол-во часов по рабочей программе		Результаты деятельности	Эл. обр. ресурс	Реализация программы воспитания
				теор	практ			
1.	Модуль 1. Человек как индивид	Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека.	Лекция/ПЗ	1	2	Уметь определять тип темперамента и использовать эти знания в процессе взаимодействия с детьми и взрослыми, как компенсировать отрицательные черты того или иного темперамента., использовать в организации учебной деятельности.	https://www.youtube.com/watch?v=OlZu3s7INuY&ysclid=m20v9vtzyh195723677	Умение управлять своей познавательной деятельностью. Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию. Осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов, умение управлять своей познавательной деятельностью.
2.		Способности человека, одаренность и талант.	Семинар-практикум	1	2	Понимать природу задатков и способностей. Знать виды способностей уметь их дифференцировать и выявлять, используя специальные методики. Отличать способности, талант и одаренность.	https://infourok.ru/prezentaciya-sposobnosti-i-odarennost-1159722.html http://ijevanlib.yseu.am/wp-content/uploads/2018/12/22229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
3.		Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и	Лекция /ПЗ	2	2	Знать, как происходит анализ информации в головном мозге, какие	https://ppt-online.org/552625?ysclid=m20vhl	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.

		запоминаем.				сенсорные системы в этом участвуют. Знать техники и приемы эффективного запоминания и уметь применять их в жизни. Объяснять на основе анализа проблему взаимосвязи речи с мышлением.	https://infourok.ru/referat-poznavatelnyj-psihicheskij-process-pamyat-6223842.html	
4.	Модуль 2. Человек как субъект и уникальная личность	Самопознание. Внутренняя позиция личности.	Лекция /ПЗ	1	2	Уметь объяснять, как самопознание связано с самооценкой. Знать, благодаря осознанию, каких аспектов производится реализация самопознания. Понимать, как самопознание представлено в структуре самосознания, чем определяется внутренняя позиция личности.	http://ijevanlib.yseu.am/wp-content/uploads/2018/12/22229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
5.		Самоопределение личности.	Семинар-практикум	1	1	Устанавливать взаимосвязь между самопознанием и самоопределением. Уметь составлять Модель самоопределения своей личности, составлять свой профессиональный	http://ijevanlib.yseu.am/wp-content/uploads/2018/12/22229686.a4.pdf https://multiurok.ru/index.php/files/professional-noie-i-lichnostnoie-	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.

						план. Уметь подобрать способы рефлексии именно для себя, составлять копилку приемов рефлексии для себя.	samoopriedielien.html	
6.		Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.	Лекция /ПЗ	1	1	Уметь устанавливать взаимосвязь между характером и волевыми свойствами личности. Знать какие навыки необходимо развивать, чтобы развить стрессоустойчивость.	http://elibrary.asu.ru/xmlui/bitstream/handle/asu/904/book.pdf http://jjevanlib.yu.am/wp-content/uploads/2018/12/22229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
7.	Модуль 3. «Человек в мире людей»	Понятие эмоционального интеллекта и soft skills.	Лекция /ПЗ	2	2	Знать понятие эмоционального интеллекта, понимать его значение во взаимосвязи с мотивацией и проактивным поведением. Понимать, как можно использовать эмоциональный интеллект для руководства своим мышлением и действиями. Понимать какие личностные качества из группы могут обеспечивать самостоятельность принятия решений и управление.	https://infourok.ru/lekcija-ponyatie-soft-skills-znachenie-soft-skills-dlya-uspeshnogo-trudoustrojstva-5491549.html	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
8.		Конфликт или	Семинар-	1	2	Уметь определять	https://psy.su/fee	Готовность и способность

	буллинг:как предотвратить психологическую травлю.	практикум/тренинг			разницу между конфликтом и буллингом. Определять виды и признаки буллинга. Знать алгоритм действий в ситуации буллинга.	d/6628/	к образованию, в том числе самообразованию.
9.	Семейное общение как инструмент создания психологического климата в семье.	Семинар-практикум/тренинг	2	2	Характеризовать признаки благоприятного и неблагоприятного семейного общения. Знать, что такое родительские установки и какое влияние они оказывают на эмоциональный климат в семье и развитие детей. Уметь определять круг семейных ценностей, обеспечивающих каждому члену семьи чувство сплоченности, принадлежности защищенности и любви.	https://ипби.рф/images/Bibl/PSO.pdf http://jjevanlib.yu.am/wp-content/uploads/2018/12/22229686.a4.pdf	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
10.	Психологическая безопасность общения в Интернете.	Лекция /ПЗ	1	1	Понимать определение «психологическая безопасность», приобрести опыт оценивания интернет- риска, интернет-угрозы и разработки памятки «Правила безопасного	https://урокцифры.рф/?/%20ЦИ https://dzen.ru/video/watch/66f1eb35053e746993987c36 https://урокцифры.рф/?/%20ЦИФ	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.

						интернета»	РБИ= https://nsportal.ru/shkola/osnovy-bezopasnosti-zhiznedeyatelnosti/library/2021/10/28/bezopasnoe-obshchenie-v-internete	
11.	.	Итоговая практическая работа	Тестовое задание	-	1	Психологическая компетентность в вопросах профессионального самоопределения, межличностного взаимодействия и саморазвития.	https://omgpu.ru/uchebno-metodicheskoe-soprovozhdenie	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
12.		Экскурсия в ЦЗН	Исследовательское обсуждение	1	-	Мотивация к рынку образовательных услуг и осознанного выбора будущей профессии, возможности трудоустройства по профессии учитель	https://omskzan.ru/Czn/Detail/?id=29e63c2d-9726-426d-8a97-b723357b72e8	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
13.		Экскурсия в «Психологическую службу» центра по делам молодежи и физической культуры	Проблемно-ценностное общение	1	-	Мотивация к самопознанию и самообразованию. Применение психологических знаний при решении практических задач в семейной, общественной сфер, организации процесса	-	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.

						обучения и воспитания детей и подростков в образовательном		
14.		Экскурсия на кафедру учителей гуманитарных дисциплин и кафедру дополнительного образования	Исследовательское обсуждение	1	-	Мотивация осознанного профессионального самоопределения, обучения и трудоустройств по профессии учитель	https://ougimn.gosuslugi.ru/	Готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию.
				34				

Аннотация к рабочей программе

Название программы	Срок на который рабочая программа разработана	Краткая характеристика рабочей программы
Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» для 11 класса на 2024-2025 учебный год	2024-2025 учебный год	Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» для 11 класса является продолжением элективного курса «Основы психологии» для 10 класса, рассчитана на 34 часа, разработана на основе методических рекомендаций и примерных рабочих программ учебно-методического пособия «Организация деятельности психолого-педагогических классов» Министерства просвещения РФ - Москва : Академия Минпросвещения России, 2021. – 392 с. : ил.; учебных пособий Р.С. Немова «Психология; пособия для учащихся 10-11 классов», рекомендованного Главным управлением развития общего и среднего образования Министерства образования РФ, Я.Л. Коломинский «Основы психологии»; в соответствии с федеральным

государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых «Психология».

В процессе занятий курса формируется личностное, социальное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Цель курса: формирование условий, направленных на формирование психологических знаний и культуры старшекласников, развитие социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек», целенаправленная предпрофессиональная ориентация старшекласников.

Задачи курса:

- формирование умений и навыков комплексного осмысления знаний, помощь обучающимся в профессиональном самоопределении,
- расширение знаний обучающихся о самих себе, окружающих и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения; формирования навыка рефлексии и конструктивного

межличностного взаимодействия в семье и профессиональной деятельности; – формирование навыков педагогической деятельности.

В результате изучения элективного курса «Основы психологии» обучающиеся должны знать и уметь:

- применять полученные теоретические знания и практические навыки:
- основные теоретические и прикладные положения психологии;
- основы психической деятельности человека;
- основы психологической культуры, толерантного отношения к людям;
- закономерности становления и развития личности, индивидуально-психологических особенностях человека;
- о значении, характере и специфических особенностях профессии типа «человек-человек», роли и сущности педагогической профессии, о требованиях, предъявляемых к личности педагога;
- проводить самоанализ, анализировать и организовывать свою деятельность в т.ч в аспекте профессиональном;
- осуществлять самосовершенствование с позиций требований, предъявляемых к будущей профессии;
- практически применять навыки конструктивного взаимодействия в общении, навыки наблюдения, самонаблюдения, саморегуляции, проведения эксперимента, теста, работы с учебной литературой;
- объяснять мотивы поступков и деятельности, чувства и потребности окружающих людей;

- моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей.

Методы и приемы, используемые на занятиях: лекционный метод передачи знаний, ролевые и профориентационные игры, развивающие игры, дискуссии, с акцентом на проблемно-диалогическом методе обучения, психодиагностические методы исследования личности, элементы психотренинга, приемы психоэмоциональной саморегуляции, творческая самопрезентация.

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

В качестве средств обучения используются: карточки, раздаточный материал, мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы.

Оценивание результатов освоения курса программы осуществляется в ходе текущего и промежуточного контроля в формате самопроверки, взаимопроверки.

Итогового контроля - выполнения тестовых заданий, а также по результатам оценивания проектно-исследовательской деятельности и творческой самопрезентации.