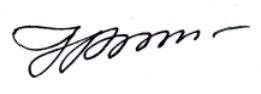
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
МИНИСТЕРСТВО ОБЩЕГО И ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ РОСТОВСКОЙ ОБЛАСТИ
ОТДЕЛ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СЕМИКАРАКОРСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 2 ИМ. А.А.АРАКАНЦЕВА

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
На заседании ШМО	Заместитель директора по УВР	Директор МБОУ СОШ № 2
_____ Метелева Е.Л.	Выставкина И.А. _____	_____ Н.В.Мартемьянов
Приказ № 371 от «27» 08 2026г.	«28» 08 2026г.	Приказ № 371 от «31» 08 2026г.



Подписано цифровой подписью: Мартемьянов Н. В.
Дата: 2026.08.31 09:15:13 +03'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса «Основы психологии»
Уровень образования: среднее образование
для обучающихся 10-11 класса
Педагога-психолога Сологубовой Марии Сергеевны

г.Семикаракорск 2026 год

Пояснительная записка

к программе элективного курса «Основы психологии» (10-11 классы)

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.

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Цели преподавания психологии:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностныхориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний другихлюдей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Программа рассчитана на 2 года обучения (10 - 11 классы, 34 часа ежегодно). Курс психологии рассчитан на подростков 16 – 17 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

Программа включает в себя следующие разделы: Введение в науку, Познавательные процессы, Эмоции и чувства (10 класс), Личность, Межличностные отношения, Общение, Жизненное самоопределение (11 класс).

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

- Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.
- Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.
- Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

- Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.
- Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.
- Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.
- В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста.
- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и/или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических

упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

- Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Программа предполагает использование следующих **методических приемов:**

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Одна девушка...”, “Большинство людей...”;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в“поле опыта” учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Механизм оценивания результатов:

1. Владение фактами:
- установление причин фактов;
- установление взаимосвязей между фактами;
- отличие основных фактов и фактов второстепенных.
2. Владение проблематикой:
- формулирование проблем по теме;
- умение отыскать возможные пути решения проблемы.
3. Владение понятиями:
- раскрытие содержания понятий;
- установление взаимосвязей между понятиями; - практическое применение понятий.
4. Владение правилами и приемами:
- формулирование правил, требований, приемов;
- раскрытие содержания правил, требований, приемов;
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов.
5. Проверка навыков:
- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение; - выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение;
- самоанализ результатов выполнения подобных действий.

В ходе изучения курса учащиеся будут участвовать в проектно-исследовательской деятельности, создавать проекты,которые будут представляться по окончании курса. Поэтому в учебном плане предусматривается работа над проектами.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты:

- развитие психически-познавательных процессов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей среды;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоциональнонравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя;
- определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Предметные результаты:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовнонравственном развитии;
- формирование общего представления о психологической картине мира;
- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

СИСТЕМА ОЦЕНИВАНИЯ

Элективный курс не оценивается, предполагается качественная устная оценка и проведение итогового контроля в виде выполнения проектной деятельности: ученик выбирает любую интересующую тему из представленных блоков элетивного курса, составляет презентацию на выбранную тему в электронном или печатном формате. Оценивание должно быть полезно, оно должно обеспечивать информацией всех заинтересованных лиц, включая обучающихся, преподавателей, родителей. Поэтому наряду с традиционным устным опросом, тестированием, проверкой качества выполнения практических заданий, могут быть использованы методы социологического исследования: интервьюирование, анкетирование, самооценка, наблюдение за поведением обучающихся в реальной и учебной ситуации.

Формы контроля во время изучения курса:

- Устный опрос;
- Тестирование (обучающее и диагностическое);
- Творческое задание;
- Проблемное задание;
- Решение практических задач;

Содержание
программы 10 класс
(34 часа)

№ п/п	Раздел	Название темы урока	Основные темы	Домашнее задание
1	Введение в психологию.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	Психология как наука, психика, отрасли психологии.	Придумать 5 вопросов из области психологии.
2		Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы.	Нейропсихология, межполушарная ассиметрия.	Мини-сочинение «Что делает мой мозг, когда я сплю?».
3		Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самосознания.	Психческие явления, познавательные процессы, свойства психики, состояние психики, метод.	Наблюдение: «Как я (член своей семьи) провел/а выходной день» (по схеме).
4	Учебный проект	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности.	Проект, проектная деятельность, этапы проектирования.	Распределение учащихся по рабочим группам, определение темы проекта.
5	Ощущение и восприятие	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсибилизация, синестезия.	Мини-сочинение: «Самое сильное ощущение в моей жизни»
6		Понятие о восприятии. Восприятие другого человека.	Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия.	Подготовка проектов.
7		Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	Рефлексия.	Подготовка проектов.
8	Память	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	Память, виды памяти, процессы памяти.	Подготовка проектов.
9		Особенности моей памяти.		Подготовка проектов.
10		Практикум: мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	Мнемотехнические приемы.	Подготовка проектов.
11	Мышление	Мышление и его характеристика.	Мышление, виды мышления, мыслительные операции, ум, интеллект.	Приготовить логические задачи, вопросы.
12		Особенности моего мышления.	Мыслительные операции.	Подготовка проектов.

13		Практикум: исследование моего мышления.	Креативность мышления.	Подготовка проектов.
14		Тренинг мышления.		Подготовка проектов.
15	Воображение	Воображение и его характеристика.	Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация.	Рисунок: «Несуществующее животное».
16		Воображение и аутотренинг.	Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция.	Упражнения на саморегуляцию (отработка).
17		Сновидение как форма воображения.	Фрейдизм.	Разбор сновидения по схеме.
18		Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	Проективные методики, эмпатия, рефлексия.	Подготовка проектов.
19	Внимание	Понятие о внимание. Свойства и виды внимания.	Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта.	Подготовка проектов.
20		Особенности моего внимания.		Творческая работа: «Мой помощник в жизни - Внимание».
21		Практикум: как управлять своим вниманием?	Гиперактивность.	Подготовка проектов.
22-23	Презентация проектов	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов.		Подготовка проектов.
24	Эмоции и чувства	Понятие об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	Эмоции, чувства, информационная теория П.Симонова, Теория Джеймса Ланге, теория Йеркса-Додсона.	Подготовка проектов.
25		Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций.	Подготовка проектов.
26		Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	Аффекты, настроения, страсти, стресс.	Подготовка проектов.
27		Способы выражения эмоций и чувств.	Агрессия, «Я-высказывание».	Памятка: «Как я справляюсь со стрессом?».
28		Трудные состояния, их типология.	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс.	Памятка: «Как я готовлюсь к экзаменам?».

29		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс.	Памятка: «Что делать если...?» (о трудных ситуациях на экзаменах).
30		Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние.	Упражнения на саморегуляцию (отработка).
31		Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика.	Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя.	Упражнение: «Письмо из будущего».
32		Практикум: эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояни).		Подготовка преоктов.
33-34	**Защита проектов**			

Календарно-тематическое планирование
элективного курса «Основы психологии»
10 класс.

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата проведения	Количество часов	Виды, формы контроля
Введение в психологию					
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как наука.	3.09.2026		1	Работа с понятиями
2	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы.	10.09.2026		1	Беседа
3	Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания.	17.09.2026		1	Беседа
Учебный проект					
4	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности.	24.09.2026		1	Беседа
Ощущение и восприятие					
5	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	1.10.2026		1	Работа с понятиями
6	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека.	8.10.2026		1	Работа с понятиями
7	Практикум: «Я создаю картину окружающего мира».	15.10.2026		1	Рефлексия
Память					
8	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	22.10.2026		1	Работа с понятиями
9	Особенности моей памяти.	5.11.2026		1	Беседа
10	Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	12.11.2026		1	Практическое задание
Мышление					
11	Мышление и его характеристика.	19.11.2026		1	Работа с понятиями
12	Особенности моего мышления.	26.11.2026		1	Рефлексия
13	Практикум: Исследование моего мышления.	3.12.2026		1	Практическое задание
14	Тренинг мышления.	10.12.2026		1	Анализ кейсов

Воображение					
15	Воображение и его характеристика.	17.12.2026		1	Работа с понятиями
16	Воображение и аутотренинг.	24.12.2026		1	Работа с понятиями
17	Сновидение как форма воображения.	14.01.2027		1	Работа с понятиями
18	Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	21.01.2027		1	Устный опрос
Внимание					
19	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	28.01.2027		1	Работа с понятиями
20	Особенности моего внимания.	4.02.2027		1	Рефлексия
21	Практикум: Как управлять своим вниманием?	11.02.2027		1	Устный опрос
Презентация проектов					
22	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов.	18.02.2027		1	Защита проекта
23	Предварительная защита проектов.	25.02.2027		1	
Эмоции и чувства					
24	Понятие об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	4.03.2027		1	Работа с понятиями
25	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	11.03.2027		1	Работа с понятиями
26	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	18.03.2027		1	Работа с понятиями
27	Способы выражения эмоций и чувств.	25.03.2027		1	Устный опрос
28	Трудные состояния и их типология.	8.04.2027		1	Работа с понятиями
29	Психологический стресс: что с ним делать?	15.04.2027		1	Беседа
30	Основы саморегуляции.	22.04.2027		1	Практическое задание
31	Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика.	29.04.2027		1	Рефлексия
32	Практикум: Эмоциональный термометр (измерение эмоционального состояния).	6.05.2027		1	Беседа
Защита проектов					
33	Защита проектов	13.05.2027		1	Беседа

34	Защита проектов	20.05.2027		1	Беседа

Содержание программы
11 класс (34 часа)

№ п/п	Раздел	Название темы занятия	Основные термины	Домашнее задание
1	Личность.	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?	Возрастная периодизация, возраст, теория детского развития, «Я-концепция».	Психологический автопортрет.
2-3 4		Личность и её проявления: понятие о личности. Природа личности и её формирование.	Личность, человек, индливид, индивидуальность. Психоанализ, бихевиоризм, гуманистическая психология. Личность, «Я-концепция», самовыражение, самоактуализация.	Описать, используя примеры из своей жизни, формы прорыва бессознательного. Распределение тем проектов, разделение на группы.
5-7		Понятие о темпераменте. Учение Гиппократа, теория Павлова. Типы темперамента.	Темперамент, интроверсия, экстраверсия, эмоциональная стабильность, теория Павлова. Сангвинистический, холерический, флегматичный, меланхоличный типы темперамента.	Мини-мочинение «Я холерик, когда... Я флегматик, когда... Я меланхолик, когда...Я сангвиник, когда...».
8-9		Понятие о характере. Черты характера. Практикум: «Я и моя самооценка».	Характер, рефлексия, самооценка.	Проективный рисунок: «Дерево характера».
10		Практикум: «Акцентуации характера».	Акцентуация характера, теории Личко А.Е., Леонгарда К. Личность, самооценка, акцентуации характера.	Работа над проектами.
11-12	Общение.	Психология человеческих отношения. Понятие общения. Виды, структура и уровни общения.	Социальная психология, социально-психологические явления, окно Джохари. Общение, когнитивный, эмоциональный, поведенческий компоненты общения.	Найти в художественной литературе описания социально-психологических явлений разных типов. Работа над проектами.
13-14		Психологические способы воздействия в процессе общения. Вербальные и невербальные средства общения.	Заражение, внушение, убеждение, подражание, референтная группа. Вербальное и невербальное общение, эмпатия.	Работа над проектами.

15-16		Язык телодвижений. Жесты и их значение. Зоны и территории общения.	Коммуникационные жесты. Зональное пространство.	Наблюдение, анализ невербального общения.
17		Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна.	Трансакция (перекрёстная, взаимодополнительная), эгосостояния, «Ребёнок», «Родитель», «Взрослый».	Проанализировать диалог, (из личного опыта, художественной литературы), с точки зрения трансактного анализа.
18-20		Трудности в общении. Проблема застенчивости в общении. Конфликт и способы его разрешения.	Установки, барьеры общения, конфликт. Самооценка, застенчивость.	Анализ конфликтной ситуации. Создать коллаж «Мои сильные стороны».
21		Практикум: «Стратегии моего общения»	Компромисс, противоборство, избегание, уступчивость, сотрудничество.	Работа над проектами.
22		Практикум: «Язык тела».	Невербальное общение.	Работы над проетами.
23		Практикум: «Коммуникативные игры».	Механизмы психологической защиты, психоанализ, аффирмация, манипулирование.	Заполнить «Дневник года». Работа над проектами.
24-25	Межличностные отношения.	Межличностные отношения в малых группах. Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н.Лутошкина).	Малая группа, межличностные отношения. Коллектив, классификация Лутошкина-Уманского, социально-психологический климат группы, общение, межличностные взаимоотношения, «Я-концепция».	Работа над проектами. Творческая работа: «Мой класс».
26	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций.	Подготовка проектов.
27		Способы выражения эмоций и чувств.	Агрессия, «Я-высказывание».	Памятка: «Как я справляюсь со стрессом?».
28		Трудные состояния, их типология.	Трудное состояние, монотония, скука, джепрессия, фрустрация, дистресс, стресс.	Памятка: «Как я готовлюсь к экзаменам?».
29		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс.	Памятка: «Что делать если...?» (о трудных ситуациях на экзаменах).
30		Основы саморегуляции.	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние.,	Упражнения на саморегуляцию (отработка).

31-33	Жизненное самоопределение. Рефлексия.	Мотивы. Мотивация деятельности. Временная перспектива будущего. Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).	Мотив, мотивация, притязания, временная перспектива, «Я-концепция».	Подготовка проектов.
34.	**Защита проектов**			

Календарно-тематическое планирование
элективного курса «Основы психологии»
11 класс

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата проведения	Количество часов	Виды, формы контроля
Личность					
1	Юношеская «Я-концепция». Знаю ли я свой возраст?	7.09.2026		1	Рефлексия
2	Личность и её проявления: понятие о личность.	14.09.2026		1	Работа с понятиями
3	Природа личность и её формирование.	21.09.2026		1	Работа с понятиями
4	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки.	28.09.2026		1	Рефлексия
5	Понятие о темпераменте. Типы темперамента.	5.10.2026			
6	Учение Гиппократа, теория Павлова. Понятие о характере. Черты характера.	12.10.2026			
9	Практикум: «Я и моя самооценка».	19.10.2026			
10	Практикум: «Акцентуации характера».	26.10.2026		1	Практическое задание
Общение					
11	Психология человеческих отношений.	9.11.2026		1	Беседа
12	Понятие общения. Виды структура и уровни общения.	16.11.2026		1	Работа с понятиями
13	Психологические способы воздействия в процессе общения.	23.11.2026		1	Устный опрос
14	Вербальные и невербальные средства общения.	30.11.2026		1	Работа с понятиями
15	Язык телодвижений. Жесты и их значение.	7.12.2026		1	Работа с понятиями
16	Зоны и территории общения.	14.12.2026		1	Беседа
17	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна.	21.12.2026		1	Работа с понятиями
18	Трудности в общении.	28.12.2026		1	Анализ кейсов
19	Проблема застенчивости в общении.	11.01.2027		1	Практическое задание

20	Конфликт и способы его разрешения.	18.01.2027		1	Работа с понятиями
21	Практикум: «Стратегия моего общения».	25.01.2027		1	Устный опрос
22	Практикум: «Язык тела».	1.02.2027		1	Анализ кейсов
23	Практикум: «Коммуникативные игры».	8.02.2027		1	Заполнение дневника
Межличностные отношения					
24	Межличностные отношения в малых группах.	15.02.2027		1	Работа с понятиями
25	Социально-психологический портрет коллектива (классификация А.Н. Лукошкина).	1.03.2027		1	Работа с понятиями
Роль эмоций в общении.Управление эмоциями.					
26	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	15.03.2027		1	Работа с понятиями
27	Способы выражения эмоций и чувств.	22.03.2027		1	Практическое задание
28	Трудные состояния, их типология.	5.04.2027		1	Работа с понятиями
29	Психологический стресс: что с ним делать?	12.04.2027		1	Практическое задание
30	Основы саморегуляции.	19.04.2027		1	Практическое задание
Жизненное самоопределение. Рефлексия.					
31	Мотивы. Мотивация деятельности.	26.04.2027		1	Работа с понятиями
32	Временная перспектива будущего.	10.05.2027		1	Беседа
33	Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).	17.05.2027		1	Устный опрос
Защита проектов					
34	Защита проектов	24.05.2027		1	**Беседа**

ЛИТЕРАТУРА

Список рекомендуемой литературы для учащихся

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М., 1990.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 1997.
4. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 1986.
5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 1983.
6. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, С.В.Березина. – СПб., 2001.
7. Горчакова В.Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? – М.: Эксмо, 2007.
8. Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. – Киев, 2002.
9. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997.
10. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2002.
11. Леонтьев А.А. Психология общения. 1999.
12. Мэй Р. Любовь и воля. – М., 1997.
13. Олпорт Г. Зрелая любовь // Становление личности. – М., 2002.
14. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М., 1989.
15. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000.
16. Почепцов Г.Г. Имиджелогия: теория и практика. Киев, 1998.
17. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1989.

Литература для учителя

1. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. 3 – 11 классы / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003.
2. Немов Р.С. Психология в 3-х книгах // Москва, 1995, кн.1
3. Детский психолог // г. Ростов-на-Дону, 1995, №9
4. Практическая психология образования (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1997
5. Психология. Учебное пособие (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1

6. Введение в педагогическую деятельность / А.С. Роботова [и др.]. – М.: Академия, 2002. – 208 с.
7. Лобанов, А.П. Практикум по общей и когнитивной психологии: практикум / А.П.Лобанов. – Минск, 2014. – 144 с.
8. Орлова, Л.В. Психологические особенности создания профессионального имиджа учителя / Л.В. Орлова // Народная асвета. – . – С. 26–29.
9. Сергейко, С.А. Общие основы педагогической профессии: учебное пособие для студентов педагогических специальностей / С.А. Сергейко, Л.М. Тарантей. – Гродно: ГрГУ, .
10. Платонов, К.К. Занимательная психология / К.К. Платонов. – СПб.,
11. Пономаренко, Л.П. Психология для старшеклассников: пособие для педагога / Л.П. Пономаренко, Р.В.Белоусова. – М., – 222 с.
12. Рогов, Е.И. Психология познания / Е.И. Рогов. – М., – 176 с.
13. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: практическое пособие для педагогов и подростков; часть I / К.Фопель. – М, 1998.
14. Холодная, М.А. Психология интеллекта. Парадоксы исследования / М.А. Холодная. – 2-е изд. – СПб., 2002. – 272с.

Тематическое планирование
(10 класс)

№ п/п	Наименование темы, разделов	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Введение в общую психологию	3	-	3. 1-2)Рефлексия; 3)Мини-сочинение;	https://sh-int-novotroickaya-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/243/3196/gippenreiter.pdf Ссылка на pdf файл учебника Ю.Б. Гипенрейтер: «Введение в общую психологию».	Работа с учебником Ю.Б.Гипенрейтер, для более точного понимания определений раздела; Написание мини-сочинения; Рефлексия.
2	Ощущение и восприятие	3	-	3. 1-2)Работа с понятиями 3)Мини-сочинение.	https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M1/file/5.pdf Ссылка на pdf файл учебника Л.Д. Столяренко: «Основы психологии»	Работа с учебником Л.Д.Столяренко, для более точного понимания определений раздела; Написание мини-сочинения;

3	Память	3	-	3. 1) Работа с понятиями; 2) Беседа 3) Практическая работа	https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M1/file/5.pdf Ссылка на pdf файл учебника Л.Д. Столяренко: «Основы психологии»	Работа с учебником Л.Д.Столяренко, для более точного понимания определений раздела; Отработка практического навыка применения мнемотехнических приемов, для улучшения работы памяти.
4	Мышление	4	-	4. 1) Работа с понятиями; 2) Рефлексия; 3) Практическое задание; 4) Анализ кейсов;	https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M1/file/5.pdf Ссылка на pdf файл учебника Л.Д. Столяренко: «Основы психологии»	Работа с учебником Л.Д.Столяренко, для более точного понимания определений раздела; Рефлексия; Практическое задание и анализ кейсов.
5	Воображение	4	-	4. 1-3)Работа с понятиями; 4)Устный опрос;	https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M1/file/5.pdf Ссылка на pdf файл учебника Л.Д. Столяренко: «Основы психологии»	Работа с учебником Л.Д.Столяренко, для более точного понимания определений раздела; Устный опрос.
6	Внимание	3	-	3. 1) Работа с	https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M1/file/5.	Работа с учебником Л.Д.Столяренко, для более

				понятиями; 2) Рефлексия; 3) Устный опрос;	pdf Ссылка на pdf файл учебника Л.Д. Столяренко: «Основы психологии»	точного понимания определений раздела; Рефлексия и устный опрос на заданные темы;
7	Эмоции и чувства	9	-	9. 1-4)Работа с понятиями; 5)Устный опрос; 6-7)Беседа; 8)Рефлексия; 9)Практическое задание;	https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M1/file/5.pdf Ссылка на pdf файл учебника Л.Д. Столяренко: «Основы психологии»	Работа с учебником Л.Д.Столяренко, для более точного понимания определений раздела; Устный опрос, беседы и рефлексия по заданным темам; Практическое задание;
8	Учебный проект	5	1	5	-	Распределение учебных тем проектов, составление групп; Предварительная защита проектов; Защита проектов;

Тематическое планирование
(11 класс)

№ п/п	Наименование темы, разделов	Количество часов			Электронные(цифровые) образовательные ресурсы	Основные виды деятельности обучающихся
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Личность	10	-	10 1-6)Работа с понятием 7-8)Рефлексия 9-10) Практическое задание	https://sh-int-novotroickaya-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/243/3196/gippenreiter.pdf Ссылка на pdf файл учебника Ю.Б. Гипенрейтер: «Введение в общую психологию».	Работа с учебником Ю.Б.Гипенрейтер, для более точного понимания определений раздела; Практическое задание:мини-сочинение, на тему темперамента. Практическое задание: проективный рисунок «Дерево характера».
2	Общение	13	-	13 1-5)Работа с понятиями; 6-7)Беседа; 8-9)Устный опрос; 10-11)Анализ кейсов; 12)Практическое задание; 13)Заполнение дневника.	https://sh-int-novotroickaya-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/243/3196/gippenreiter.pdf Ссылка на pdf файл учебника Ю.Б. Гипенрейтер: «Введение в общую психологию».	Работа с учебником Ю.Б.Гипенрейтер, для более точного понимания определений раздела; Беседы и устные опросы по заданной теме; Анализ кейсов; Практическое задание; Заполнение дневника.

3	Межличностные отношения	2	-	2 1-2)Работа с понятиями;	https://sh-int-novotroickaya-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/243/3196/gippenreiter.pdf Ссылка на pdf файл учебника Ю.Б. Гипенрейтер: «Введение в общую психологию».	Работа с учебником Ю.Б.Гипенрейтер, для более точного понимания определений раздела; Творческая работа: составление коллажа.
4	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями	5	-	5. 1-2)Работа с понятиями; 3-5) Практическое задание;	https://sh-int-novotroickaya-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/243/3196/gippenreiter.pdf Ссылка на pdf файл учебника Ю.Б. Гипенрейтер: «Введение в общую психологию». https://sdo.mgaps.ru/books/K7/M1/file/5.pdf Ссылка на pdf файл учебника Л.Д. Столяренко: «Основы психологии»	Работа с учебником Ю.Б.Гипенрейтер, для более точного понимания определений раздела; Работа с учебником Л.Д.Столяренко, для более точного понимания определений раздела; Разработка памяток по заданным темам; Отработка способов саморегуляции.
5	Жизненное самоопределение	2	-	2 1) Работа с понятиями; 2) Беседа ,устный опрос.	https://sh-int-novotroickaya-r56.gosweb.gosuslugi.ru/netcat_files/243/3196/gippenreiter.pdf Ссылка на pdf файл учебника Ю.Б. Гипенрейтер: «Введение в	Работа с учебником Ю.Б.Гипенрейтер, для более точного понимания определений раздела; Беседа на заданную тему, устный опрос.

					общую психологию».	
6	Защита проектов	1	-	1		Защита проектов для зачёта.