

Подписано цифровой подписью:  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 90  
Дата: 2023.08.31 10:49:28 +05'00'

Приложение к Основной общеобразовательной  
программе среднего общего образования  
МБОУ СОШ №90 (новая редакция)

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности  
«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»  
10-11 класс  
среднее общее образование**

## Содержание курса

### «Основы психологии» - 10 класс

#### Познавательные процессы. Способности (10 часов)

**Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.** Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

**Психические познавательные процессы.** Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

**Способности. Интеллект.** Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

**Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.** Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Нарушения синхронной работы полушарий. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии. Активизация правого полушария.

#### Личность (17 часов)

**Личность.** Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А. Маслоу. Самоактуализация.

**Темперамент и характер.** Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.

**Самосознание. «Я-концепция».** Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» – самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции». Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

**Эмоции и чувства.** Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

#### Саморегуляция (4 часа)

**Стресс.** Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

**Саморегуляция.** Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

#### Возрастная психология (4 часа)

**Психологические особенности развития ребенка.** Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности.

Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Техника самопрограммирования. Согласование ценностей и целей. Построение жизненного плана.

### **Итоговое тестирование.**

## **«Психология общения» - 11 класс.**

### **Общение. Структура и средства общения .(4 часа)**

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

#### **Позиции в общении (4 часа)**

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

#### **Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)**

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

#### **Психологические защиты (2 часа)**

Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация.

#### **Конструктивное общение.(4 часа)**

Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

#### **Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(4 часа)**

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

#### **Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)**

Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

#### **Психологические аспекты семейных отношений.(4 часа)**

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.

#### **Коллектив и личность. (3 часа)**

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

#### **Профессиональное самоопределение.(3 часа)**

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

### **Защита реферативных работ.**

## Планируемые результаты

### Учащийся должен:

- ✓ **знать:** основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук, ориентироваться в психологической информации;
- ✓ **овладеть:** способами сбора фактического материала /наблюдением, сравнительным, комплексным/; методом наблюдения; методом эксперимента; методами опроса /беседаю, анкетированием, интервью/; методом теста; методом экспертных оценок; методами изучения продуктов деятельности; методами самонаблюдения; методами статистической обработки результатов; проективными методиками; умениями анализировать музыкальные и художественные произведения, находить ответы на сложные /проблемные/ психологические вопросы, находить оптимальный выход из конфликтных ситуаций; умением создавать психологический портрет личности и многими другими психологическими навыками и умениями;
- ✓ **уметь:** применить теоретические знания для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций.
- ✓ индивидуальная адаптация учащегося в учебном процессе, максимальная активизация познавательной, поисковой и проектно - исследовательской деятельности, самостоятельности мышления, проявление инициативности и максимальной реализации способностей,
- ✓ формирование умений учащихся высказывать собственное мнение, творчески овладевать знаниями, умениями и навыками,
- ✓ формирование собственной личностной позиции.

**Тематическое планирование  
«Я познаю себя. Основы психологии»  
10 класс**

№	Тема занятия	Дата	Примечания
<b>ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ. Познавательные процессы. Способности (10 часов)</b>			
1.	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.		
2.	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.		
3.	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.		
4.	Особенности моей памяти.		
5.	Мышление и его характеристика.		
6.	Особенности моего мышления.		
7.	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки		
8.	Творческие способности. Креативность.		
9.	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы		
10.	Проектная работа		
<b>Личность (17 часов)</b>			
11.	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование		
12.	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.		
13.	Индивидуальная теория личности А. Адлера		
14.	Бихевиористическая теория		
15.	Гуманистическая теория личности А. Маслоу		
16.	Понятие о темпераменте.		
17.	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент		
18.	Понятие о характере. Черты характера.		
19.	Самосознание. Я-концепция.		
20.	Самоотношение		
21.	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.		
22.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.		
23.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.		
24.	Любовь		
25.	Экология любви		
26.	Дружба		
27.	Проектная работа		
<b>Саморегуляция ( 4часа)</b>			
28.	Трудные состояния, их типология. Стресс.		
29.	Основы саморегуляции		
30.	Профилактика активного поведения		
31.	Позитивное мышление		
<b>Возрастная психология (4час)</b>			
32.	Психологические особенности развития ребенка		
33.	Подростковый возраст		
34.	Юность		
35.	Проектная работа.		

**Тематическое планирование  
«Психология общения»  
11 класс**

№	Тема занятия	Дата	Примечания
<b>Общение. Структура и средства общения (4 часа)</b>			
1.	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения		
2.	общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.		
3.	Роль невербальных средств в передаче информации.		
4.	Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.		
<b>Позиции в общении (5 часа)</b>			
5.	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса.		
6.	Стили общения. Виды общения. Этикет		
7.	Что такое манипулирование? Причины манипулирования.		
8.	Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора.		
9.	Манипулятивные способы поведения в конфликте. <b>Что мешает открытому общению?</b>		
<b>Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)</b>			
10.	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.		
11.	Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.		
<b>Психологические защиты (3 часа)</b>			
12.	Психологическая защита.		
13.	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение.		
14.	Психологическая защита. Отрицание. Рационализация. Сублимация.		
<b>Конструктивное общение.(3 часа)</b>			
15.	Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.		
16.	Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств.		
17.	Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.		
<b>Приемы расположение к себе. Самопрезентация.(4 часа)</b>			
18.	Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка.		
19.	Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.		
20.	<b>Защита реферативных работ</b>		
21.	<b>Защита реферативных работ</b>		
<b>Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)</b>			
22.	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.		
23.	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.		
<b>Психологические аспекты семейных отношений.(4 часа)</b>			
24.	Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи.		

25.	Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи.		
26.	Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.		
27.	Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.		
<b>Коллектив и личность. (3 часа)</b>			
28.	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.		
29.	Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.		
30.	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.		
<b>Профессиональное самоопределение.(3 часа)</b>			
31.	Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.		
32.	Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии.		
33.	Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».		
34.	<b>Защита реферативных работ</b>		