

Рассветовская средняя общеобразовательная школа
филиал МАОУ Слобода-Бешкильской средней общеобразовательной школы
Исетского района Тюменской области

Согласовано:

Эксперт

Старший методист

Д.С. Гарманова Д.С. Гарманова
«25» августа 2026 года

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» для 10-11 классов
на 2026-2027 учебный год

Составитель: Гарманова Д.С.
учитель высшей квалификационной категории
Рассветовской средней
общеобразовательная школа
филиала МАОУ Слобода-Бешкильской
средней общеобразовательной школы

2026 год

Пояснительная записка

Важнейшей задачей современной системы образования в нашей стране является ранняя профориентация обучающихся, одно из направлений которой нацелено на выявление и поддержку педагогически одарённых детей. Деятельность по выявлению и развитию педагогической одарённости приобретает системный характер в рамках психолого-педагогических классов, обеспечивая создание системы непрерывного педагогического образования.

Рабочая программа элективного курса «Основы психологии» для учащихся 10–11 классов общеобразовательных организаций (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), примерной основной образовательной программой среднего общего образования, а также примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20).

Целью реализации Программы является создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор педагогической профессии.

Задачи программы:

- предоставление возможностей для получения опыта психолого-педагогической и социально-педагогической деятельности (профессиональные пробы);
- развитие у школьников навыков и способностей к психолого-педагогической деятельности;
- разработка системы выявления и сопровождения педагогически одарённых школьников, в том числе мониторинга результатов профильного обучения и профессионального самоопределения школьников;
- реализация механизмов целевого обучения по педагогическим направлениям подготовки.

Методологической основой Программы является системно-деятельностный подход, предполагающий активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию в области психологии и педагогики.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия: способность формулировать и аргументировать собственную точку зрения, самостоятельно выбирать оптимальные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения.

Каждая тема программы направлена на решение конкретной задачи, для которой разрабатывается соответствующий кейс (основы теории, цитаты и портреты психологов, схемы для анализа, примеры конкретных ситуаций, ключевые слова, проблемные вопросы, описание методов для практической работы).

Место учебного курса в учебном плане:

Изучение основ психологии на уровне среднего общего образования предполагается за счёт часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в объёме **51 часа**:

- 10 класс – **17 часов**
 - 11 класс – **34 часа**
-

Планируемые результаты

В результате изучения программы ученик должен знать/понимать:

- структуру психологической деятельности;

- методы психологии;
- познавательные процессы;
- виды темперамента;
- закономерности возрастного развития;
- основы психологии общения;
- природу конфликтов и способы их конструктивного разрешения;
- основы саморегуляции и стресс-менеджмента.

Уметь:

- объяснять, что изучает наука «психология», психологические термины;
- сравнивать методы психологии; различать понятия: индивид, индивидуальность, личность, субъект деятельности;
- приводить примеры различных видов темперамента; всех видов познавательных процессов;
- оценивать поведение людей с точки зрения психологических норм;
- решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- осуществлять поиск психологической информации по заданной теме из различных источников;
- использовать приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
 - развития своих способностей;
 - развития рефлексии;
 - адекватного восприятия себя и окружающего мира.

Содержание курса

Основное содержание курса «Основы психологии» делится на блоки: **10 класс – «Познавательные процессы и эмоциональная сфера»**, **11 класс – «Психология общения, конфликтов и саморегуляции»** (с расширением практической части).

10 класс (17 часов) – «Познавательные процессы и эмоциональная сфера»

Введение в психологию (3 ч.)

Для чего нужна психология? Житейская и профессиональная психология. Место психологии в системе наук. Как психология помогает понять человека? Будущее психологии и её перспективы.

Ощущение и восприятие (3 ч.)

Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир. Понятие о восприятии. Восприятие другого человека. Практикум: «Я создаю картину окружающего мира».

Память (2 ч.)

Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. Особенности моей памяти. Практикум: мнемотехнические приёмы.

Мышление (3 ч.)

Мышление и его характеристика. Особенности моего мышления. Практикум: «Исследование моего мышления».

Воображение (2 ч.)

Воображение и его характеристика. Воображение и аутотренинг. Сновидения как форма воображения. Практикум: «Воображение. Фантазия. Творчество».

Внимание (2 ч.)

Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания. Практикум: «Как управлять своим вниманием?».

Эмоции и чувства (2 ч.)

Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Способы выражения эмоций и чувств. Практикум: «Эмоциональный термометр».

11 класс (34 часа) – «Психология общения, конфликтов и саморегуляции»

Блок 1. Психология общения (8 ч.)

- Общение. Понятие, функции общения.
- Коммуникативная сторона общения.
- Невербальные средства общения: статические (позы, дистанция) и динамические (мимика, жесты).
- Техники активного слушания: перефразирование, «эхо-техника», резюмирование.
- Тренинг «Публичное выступление».
- Практикум: «Я-высказывания» в общении.
- Деловое общение и деловая беседа.
- Деловой этикет как способ регулирования поведения.

Блок 2. Конфликтология (8 ч.)

- Понятие «конфликт», «межличностный конфликт».
- Типы конфликтов. Причины межличностных конфликтов.
- Стили поведения в конфликтной ситуации (диагностика).
- Конструктивное разрешение конфликтов.
- Правила поведения и общения в конфликтной ситуации.
- Практикум: «Конструктивное поведение в конфликте».
- Анализ конструктивных и неконструктивных способов поведения.
- Практикум «Я-высказывания» как способ разрешения конфликтов.

Блок 3. Успех, целеполагание и саморегуляция (10 ч.)

- Понятие «успех». Диагностика потребности в достижении успеха.
- Успех и целеполагание: правила постановки целей (SMART-технология).
- Онлайн-тренинг «Понятие успеха. Успех и целеполагание».
- Беседа-практикум «Стратегии успеха».
- Понятие «стресс». Фазы развития стресса.
- Влияние стресса на организм и психику человека.
- Способы реагирования на стресс.
- Психическая саморегуляция: методы и приёмы (дыхательная гимнастика, мышечное расслабление, самовнушение).
- Тренинг: «Способы саморегуляции эмоционального состояния».
- Практикум: «Мой ресурс в стрессовой ситуации».

Блок 4. Профессиональная психология и проектная деятельность (8 ч.)

- Психология в социальной сфере. Психология в образовании.
- Психологическая помощь в экстремальных ситуациях.
- Нормативная база современной психологии.
- Этические нормы профессий. Профессиональная этика психолога и педагога.

- Подготовка проекта.
- Защита проекта.

Тематическое планирование

10 класс (17 часов)

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Для чего нужна психология?	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/2a0bf8ca56ac910081637382f2fe2390/
2	Житейская и профессиональная психология	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/cbafb10f1f412290932fddd99e0bf68b/
3	Как психология помогает понять человека?	Решение учебных задач	1	https://yandex.ru/video/preview/9881172577533057217
4	Понятие об ощущениях	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/f599e884e2d84dab37e644daf3721e21/
5	Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	Решение учебных задач	1	

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
6	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти	Работа с проблемными вопросами	1	https://yandex.ru/video/preview/119049549802222799
7	Практикум: Мнемотехнические приёмы	Решение учебных задач	1	
8	Мышление и его характеристика	Работа с проблемными вопросами	1	https://yandex.ru/video/preview/3090265596180215842
9	Практикум: «Исследование моего мышления»	Решение учебных задач	1	
10	Воображение и его характеристика	Дискуссия	1	https://yandex.ru/video/preview/13714944910541931091
11	Практикум: «Воображение. Фантазия. Творчество»	Решение учебных задач	1	
12	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/edf0d83094f527cf5a0c545acac6667e/
13	Практикум: «Как управлять своим вниманием?»	Решение учебных задач	1	

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
14	Понятия об эмоциях и чувствах	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/fe9e4bec40899c98f83b043e61246b3e/
15	Практикум: «Эмоциональный термометр»	Решение учебных задач	1	
16	Подготовка проекта	Проектная деятельность	1	
17	Защита проекта	Проектная деятельность	1	
Итого :			17	

11 класс (34 часа)

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
1	Общение. Понятие, функции общения	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/29fab43af2785cbcfcc7464062e813bdb/
2	Коммуникативная сторона	Работа с	1	

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	общения	проблемными вопросами		
3	Невербальные средства общения	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/386a6a9a40598c6581a183a95f261655/
4	Техники активного слушания	Решение учебных задач	1	
5	Практикум: «Я-высказывания»	Решение учебных задач	1	
6	Деловое общение. Деловая беседа	Работа с проблемными вопросами	1	
7	Деловой этикет	Дискуссия	1	
8	Тренинг «Публичное выступление»	Решение учебных задач	1	https://rutube.ru/video/e4e133f23ac0f0b2534701891bc389d4/
9	Конфликт. Типы конфликтов	Дискуссия	1	https://rutube.ru/video/00bf255d77f81be03049fb5919d1eed6/
10	Причины межличностных конфликтов	Работа с проблемными вопросами	1	

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
11	Стили поведения в конфликте	Решение учебных задач	1	
12	Конструктивное разрешение конфликтов	Решение учебных задач	1	https://rutube.ru/video/3ade8f3ff495a419f359615c0519118f/
13	Правила поведения в конфликтной ситуации	Решение учебных задач	1	
14	Практикум: «Конструктивное поведение в конфликте»	Решение учебных задач	1	https://rutube.ru/video/3041329ba344640c6f26534154207b31/
15	Анализ способов поведения в конфликте	Решение учебных задач	1	
16	Практикум: «Я-высказывания» в конфликте	Решение учебных задач	1	
17	Понятие «успех». Диагностика	Работа с проблемными вопросами	1	
18	Успех и целеполагание (SMART)	Решение учебных задач	1	https://rutube.ru/video/31860daa3628e2714f96c559aaebfbf/
19	Онлайн-тренинг «Успех и целеполагание»	Решение учебных задач	1	

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
20	Беседа-практикум «Стратегии успеха»	Дискуссия	1	
21	Понятие «стресс». Фазы развития стресса	Работа с проблемными вопросами	1	https://rutube.ru/video/09f8a049a1238a6864ec5e80ab07f4ed/
22	Влияние стресса на организм	Работа с проблемными вопросами	1	
23	Способы реагирования на стресс	Дискуссия	1	https://rutube.ru/video/cb162c7552ab666d276e73342f11d91a/
24	Психическая саморегуляция. Методы и приёмы	Решение учебных задач	1	
25	Тренинг: «Способы саморегуляции эмоционального состояния»	Решение учебных задач	1	
26	Практикум: «Мой ресурс в стрессовой ситуации»	Решение учебных задач	1	
27	Психология в социальной сфере	Работа с проблемными вопросами	1	
28	Психология в образовании	Работа с	1	

№ п/п	Тема урока	Форма организации и вида деятельности	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		проблемными вопросами		
29	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях	Работа с проблемными вопросами	1	https://vk.com/video-212592978_456239490
30	Нормативная база современной психологии	Работа с проблемными вопросами	1	
31	Этические нормы профессий	Дискуссия	1	https://yandex.ru/video/preview/2795955757243083239
32	Профессиональная этика психолога и педагога	Дискуссия	1	
33	Подготовка проекта	Проектная деятельность	1	
34	Защита проекта	Проектная деятельность	1	
Итого :			34	

Учебно-методическое обеспечение

1. Немов Р. С. Психология : учебник для вузов. — М. : Владос, 2020.
2. Столяренко Л. Д. Основы психологии : учебное пособие. — Ростов н/Д : Феникс, 2021.
3. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. — М. : АСТ, 2019.
4. Леонтьев А. Н. Деятельность. Сознание. Личность. — М. : Смысл, 2020.
5. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб. : Питер, 2021.
6. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии. — М. : Генезис, 2020.
7. Экман П. Психология эмоций. — СПб. : Питер, 2021.
8. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. — М. : Альпина Пабlishер, 2022.
9. Психология общения : учебное пособие / под ред. А. А. Бодалёва. — М. : Когито-Центр, 2020.