

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ ГОРОД АРМАВИР

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ-  
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №15

**УТВЕРЖДЕНО**

решением педагогического совета  
МБОУ-СОШ № 15 МО город Армавир  
от 31 августа 2021 года протокол №1  
Председатель

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по элективному учебному предмету «Психология человека

Уровень образования (класс): основное общее образование (10 класс)

Количество часов: 34

Учитель: Давыдова Татьяна Александровна

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования (приказ министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, с изменениями),

с учетом примерной программы воспитания (протокол ФУМО от 2 июня 2020 г № 2/20),

с учетом программы «Образовательная (просветительская) психолого-педагогическая программа факультативного курса «Психология» для 10 классов», автор М.А. Кутковая, Краснодар: ГБОУ ДПО «Институт развития образования» Краснодарского края, 2020 г.

## **1. Планируемые результаты освоения элективного учебного предмета «Психология человека»**

Программа обеспечивает достижение обучающимися основной общей школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные** отражают сформированность, в том числе в части:

### **1.Гражданского воспитания:**

- осознание необходимости общественно полезного труда как условия безопасной и эффективной социализации;
- формирование представления о роли и сущности психологии;
- формирование представления о современных тенденциях в психологии.

### **2.Патриотического воспитания и формирования российской идентичности**

- формирование современного научного представления о психологии;
- владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной психологии;

### **3.Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей**

- освоение социальных норм и правил поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование представления о культуре общения;
- формирование умения делать правильный выбор в общении;
- формирование ценностно – смысловой ориентацию в социальных ролях и межличностных отношениях;
- развитие профессионально важных качеств личности (инициативность, самостоятельность, творческие качества, способность к успешной социализации в обществе, профессиональной мобильности и др).

### **4.Приобщения детей к культурному наследию (Эстетического воспитания)**

- восприятие эстетических качеств предметов труда;
- восприятие эстетического содержания профессиональной деятельности.

### **5.Популяризации научных знаний среди детей (Ценности научного познания)**

- познавательных мотивов, направленных на получение новых знаний по психологии, необходимых для объяснения наблюдаемых процессов и явлений;
- познавательной и информационной культуры, в том числе навыков самостоятельной работы с материалами психологической литературы, справочной литературой. доступными техническими средствами информационных технологий;
- интереса к обучению и познанию, любознательности, готовности и способности к самообразованию, исследовательской деятельности, к осознанному выбору направленности и уровня обучения в дальнейшем;
- освоение ценностно-смысловых основ психологии и наполнение предметных знаний личностным смыслом.

### **6. Физического воспитания, формирования культуры здоровья**

- осознание ценности безопасного образа жизни в современном технологическом мире;
- умение распознавать информационные угрозы и осуществлять защиту личности от этих угроз;

## **7. Трудового воспитания и профессионального самоопределения**

- умение ориентироваться в мире профессий сферы “человек- человек”;
- готовность к выполнению разнообразных видов деятельности (управленческой, проектировочной, исследовательской).

## **8. Экологического воспитания**

- способности применять знания, получаемые при изучении предмета, для решения задач, связанных с окружающей природной средой;
- экологическое мышление, умение руководствоваться им в познавательной, коммуникативной и социальной практике.

## **Метапредметные.**

### **Регулятивные:**

- уметь самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- уметь самостоятельно планировать пути достижения целей,
- уметь соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

### **Познавательные:**

- уметь определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи;
- уметь строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы;
- умение вычитывать научный текст психологического содержания;
- умение схематизировать соотношение психологических понятий, объясняющих природу внутреннего мира человека, закономерности его развития и обучения;

### **Коммуникативные:**

- уметь организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- уметь формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- владеть арсеналом коммуникативно-речевых стратегий и тактик устно-речевого общения, передачи информации.

### **Предметные:**

- знать различия житейского и научного толкования внутреннего мира человека на основе заданных критериев дифференциации;

- получить знания о способах изучения поведения (активности) человека в проекции различных психологических подходов, о специфике проектирования средств вмешательства в активность человека в случае необходимости;
- получить знания о родовых способностях человека, их природе, способах освоения в процессе развития и социализации;
- получить опыт объективации и конструирования Я-концепции, проектирования перспективы самоопределения.
- приобрести умение проектировать условия и средства продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности.

## 2. Содержание элективного учебного предмета «Психология человека»

Таблица распределения количества часов по разделам и классам.

| № п/п | Разделы, темы                                                     | Количество часов    |                   |           |
|-------|-------------------------------------------------------------------|---------------------|-------------------|-----------|
|       |                                                                   | Авторская программа | Рабочая программа | 10 класс  |
| 1.    | Введение в психологию.                                            | 2                   | 2                 | 2         |
| 2.    | Познавательные процессы.                                          | 4                   | 4                 | 4         |
| 3     | Чувства и воля                                                    | 4                   | 4                 | 4         |
| 4     | Психологические зависимости – способы бегства от действительности | 2                   | 2                 | 2         |
| 5     | Индивидуально – психологические особенности личности              | 3                   | 3                 | 3         |
| 6     | Личность и деятельность                                           | 4                   | 4                 | 4         |
| 7     | Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов           | 15                  | 15                | 15        |
|       | <b>Итого:</b>                                                     | <b>34</b>           | <b>34</b>         | <b>34</b> |

### Раздел I. Введение в психологию

#### Тема 1. Предмет и задачи психологии. Место психологии в системе наук.

##### Методы психологического исследования.

Психология как наука и учебный предмет. Психология в системе научных знаний. Общее понятие о психических процессах, психических состояниях, психических свойствах. Отрасли современной психологии. Зачем нужно изучать психологию? (дискуссия). Основные методы психологии: наблюдение, эксперимент. Эксперимент, виды эксперимента. Вспомогательные методы исследования: анкетирование, психодиагностические методы, метод анализа продуктов

деятельности, беседа. Самостоятельная работа: Подготовить сообщение о наиболее заинтересовавшей отрасли психологии.

## **Тема 2. Сознание человека как высшая форма психики. Психика и мозг.**

### **Функциональная асимметрия мозга.**

Развитие психики животных. Сознание человека как высшая форма психики. Структура сознания. Сознание и бессознательное. Функциональная асимметрия мозга. Практическая работа: Тест «Насколько я левша?» для ориентировочного выявления доминирования правого или левого полушария. Практическая работа: Тест «Насколько я левша?» для ориентировочного выявления доминирования правого или левого полушария.

## **Раздел II. Познавательные процессы.**

### **Тема 3. Ощущения. Виды ощущений. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений. Восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия.**

Познание как деятельность. Значение ощущений в познавательной деятельности человека. Виды ощущений: зрительные, слуховые, вибрационные, обонятельные, вкусовые, кожные, двигательные, органические, осязательные, болевые, ощущения равновесия. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений, компенсаторные возможности.

Что такое восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия: предметность, целостность, осмысленность, избирательность, апперцепция, иллюзии восприятия. Индивидуальные особенности восприятия.

Практическая работа: Предмет и фон в восприятии: профиль молодой и пожилой женщины, лестница Шрёдера. Иллюзии восприятия: круги, иллюзия параллелограмма, иллюзия Мюллера - Лайера.

### **Тема 4. Внимание. Виды внимания. Основные свойства внимания.**

Внимание и рассеянность. Развитие внимания. Память. Виды памяти. Процессы памяти. Индивидуальные особенности памяти.

Понятие о внимании. Физиологические основы внимания. Внимание и личность. Виды внимания: непроизвольное, произвольное, послепроизвольное. Основные свойства внимания: сосредоточенность, устойчивость, объем, распределение, переключение. Нарушения внимания. Внимание и рассеянность. Развитие внимания. Что такое память. Виды памяти: по содержанию – образная, словесно-логическая, двигательная, эмоциональная; по характеру целей деятельности

– произвольная, непроизвольная; по длительности сохранения материала – долговременная, кратковременная, оперативная. Процессы памяти: запоминание, воспроизведение, узнавание, припоминание, сохранение, забывание. Индивидуальные различия памяти. Развитие памяти. Практические рекомендации по запоминанию учебного материала. Практическая работа: Определение избирательности внимания: методика Мюнстерберга. Опыты на сравнение эффективности смыслового и механического запоминания. Изучение индивидуальных различий памяти учащихся. Приёмы успешного запоминания.

**Тема 5. Мышление и речь. Основные формы мышления. Мыслительные операции. Виды мышления. Пути развития и активизации мышления.** Мышление – опосредованное и обобщенное познание окружающего мира. Мышление и речь. Основные формы мышления. Виды мышления: наглядно–образное, наглядно – действенное, логическое. Операции мышления: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстракция, конкретизация. Пути развития и активизации мышления.

**Тема 6. Воображение и творчество. Виды воображения.**

Психологические механизмы воображения. Социальная природа воображения. Воображение как специфический вид человеческой деятельности. Виды воображения: активное и пассивное, воссоздающее и творческое.

Творчество. Творческие способности. Креативность. Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие творческих способностей. Практическая работа: Тест Торренса.

### **Раздел III. Чувства и воля**

**Тема 7. Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.**

Общее понятие об эмоциях и чувствах, их значение в жизни человека. Физиологические механизмы эмоций и чувств. Внешнее выражение эмоций. Эмоциональные состояния и высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные) и их развитие. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса. Практическая работа: Развитие умения идентифицировать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам.

**Тема 8. Высшие чувства. Любовь и дружба в жизни человека.**

Высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные). Любовь и дружба в жизни человека. Дискуссия на тему любви. Характер отношений между любящими людьми.

Самостоятельная работа. Подобрать примеры высших чувств, одновременно относящихся к разным видам (интеллектуальные, эстетические, нравственные).

**Тема 9. Роль и функции семьи. Семейные отношения.**

Что такое семья. Функции современной семьи. Психологические особенности мужчин и женщин. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как основа семьи. Семейные отношения. Чего ждут от семейной жизни мужчины и женщины. Психологическая совместимость супругов.

**Тема 10. Воля. Ступени волевого действия. Волевые качества личности. Основные направления развития воли.**

Общая характеристика воли. Значение воли в учебной, спортивной, трудовой деятельности. Принятие решения и исполнение как этапы волевого действия. Функции воли (контролирующая, регулирующая, стимулирующая). Волевые качества личности (смелость, целеустремленность, настойчивость и т. д.). Развитие и воспитание воли.

Практическая работа: Изучение представления учащихся о собственной волевой сфере. Методика «Круг воли». Определение волевых качеств

личности: решительности, настойчивости, смелости, целеустремленности, инициативности, выдержки, дисциплинированности. Самостоятельная работа: Рассмотреть структуру сложного волевого акта на собственном примере.

#### **Раздел IV. Психологические зависимости – способы бегства от действительности.**

**Тема 11. Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм.**

**Тема 12. Бегство в виртуальный мир – игровая зависимость, интернет-зависимость. Бегство в контакты или в уединение – зависимость от другого человека.**

#### **Раздел V. Индивидуально – психологические особенности личности.**

**Тема 13. Темперамент. Физиологические основы темперамента.** Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. Типы высшей нервной деятельности и темперамент. Типы темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик и их психологические характеристики. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темперамента в общении.

Практическая работа: Подростковый вариант опросника Айзенка

**Тема 14. Характер. Акцентуации характера.**

Понятие о характере. Черты характера. Акцентуации характера. Связь характера и темперамента. Формирование характера.

Практическая работа: Тест акцентуации характера, автор А.С. Прутченков.

**Тема 15. Способности. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие способностей.**

Понятие о способностях. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Виды способностей: общие умственные способности и специальные, уровни развития способностей. Способности и личность. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие способностей.

#### **Раздел VI. Личность и деятельность.**

**Тема 16. Понятие о личности в психологии.**

Понятие о личности в психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности.

Практическая работа: «Мои ценности»

**Тема 17. Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели.** Мотивационная сфера личности. Виды мотивов. Мотивы и цели деятельности. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы. Потребность как источник мотивации. Иерархия потребностей по А. Маслоу.

**Тема 18. Самосознание личности. Я – концепция и ее составляющие. Самооценка, уровень притязаний.**

Самосознание личности. Я – концепция и её составляющие: когнитивная, оценочная, поведенческая. Самооценка, уровень притязаний. Практическая работа: Тест М. Куна «Кто Я?», модификация Т.В. Румянцевой. Тест для исследования самооценки, модификация Л.П. Пономаренко.

**Тема 19. Общее понятие о деятельности. Психологическая характеристика деятельности. Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения. Невербальные и вербальные средства общения.**

Общее понятие о деятельности. Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения. Невербальные средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты, мимика, походка, межличностное пространство. Вербальные средства общения. Интонация, темп и громкость речи, форма изложения.

Практическая работа: Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синаевского, Б.А. Федоришина. Упражнение «Продемонстрируй состояние», «Передай чувство».

**Раздел VII. Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов**

**Тема 20. Конфликт. Стили разрешения конфликтов.**

Что такое конфликт. Причины возникновения конфликтов. Основные стили разрешения конфликтов: стиль конкуренции, стиль уклонения, стиль приспособления, стиль сотрудничества, стиль компромисса. Практическая работа. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

**Тема 21. Управление конфликтом**

Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций. Практическая работа. Упражнение «Разногласие». Упражнение Джеффа.

**Тема 22-23. Эффективная коммуникация в конфликте и общении.**

Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты: вытеснение, проекция, замещение, отрицание, рационализация, регрессия. Барьеры в общении. Конструктивное общение. Контроль эмоций. Конструктивное выражение негативных чувств. Практическая работа. Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций». Упражнение «Я – высказывание».

**Тема 24-25. Техники эффективного общения.**

Активное и пассивное слушание. Правила эмпатического слушания. Техника вербализации. Техника противостояния манипуляциям. Техника аргументации. Практическая работа. Упражнения на активное слушание «Перефразирование», «Зеркало», «Комплимент». Упражнение «Отражение чувств». Упражнение «Как привлечь собеседника к разговору на интересующую вас тему?»

**Тема 26-27. Развитие навыков уверенного поведения.**

Тренинг уверенного поведения.

**Тема 28-29. Психологические особенности публичного выступления. Навыки самопрезентации.**

Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Речь выступающего. Контроль эмоций. Практическая работа. Упражнение: подготовка доклада, презентации. Выступление.

**Тема 30-31. Психологическая подготовка к экзаменам.**

## **Тема 32-33. Проектирование профессионального жизненного пути.**

Выбор профессии. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений. Ошибки при выборе профессии. Практическая работа. Деловая игра «Прием на работу».

## **Тема 34. Итоговое занятие. «Круглый стол».**

### **Характеристика основных содержательных линий**

Содержательные линии предусматривают освоение программного материала по следующим разделам, которые направлены на развитие учащихся.

В ходе изучения раздела «Введение в психологию» учащиеся знакомятся с предметом и задачами психологии, ее местом в системе наук, понятием сознания человека как высшей формы психики.

Изучение раздела «Познавательные процессы» позволит познакомить с основными познавательными процессами: ощущения, восприятия, памяти, внимания, мышления и раскрыть их влияние на деятельность человека.

При изучении раздела «Чувства и воля» учащиеся ознакомятся с физиологическими основами и внешним выражением эмоций и чувств, с ролью и функциями семьи, с понятием воли.

Раздел «Психологические зависимости» даст возможность познакомить с видами зависимостей человека: алкогольной, наркотической, игровой и их отрицательным воздействием на психику человека.

В ходе изучения раздела «Индивидуально – психологические особенности личности» изучаются физиологические основы темперамента, акцентуации характера, виды способностей человека и их развитие.

Раздел «Личность и деятельность» знакомит с понятием личности в психологии, ее направленностью, с иерархией потребностей по А. Маслоу, Я –концепцией, раскрывает понятие деятельности, ее виды.

Изучение раздела «Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов» позволит раскрыть понятие конфликта, познакомить с техникой эффективного общения.

### **Перечень практических работ**

1. Тест «Насколько я левша?»
  2. Предмет и фон в восприятии. Иллюзии восприятия
  3. Определение избирательности внимания: методика Мюнстерберга.
  4. Тест Торренса.
  5. Развитие умения идентифицировать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам.
  6. Изучение представления учащихся о собственной волевой сфере. Методика «Круг воли».
- Подростковый вариант опросника Айзенка

7. Тест акцентуации характера, автор А.С Прутченков
- 8.«Мои ценности»
- 9.Тест М. Куна «Кто Я?», модификация Т.В. Румянцевой. Тест для исследования самооценки, модификация Л.П. Пономаренко.
10. Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского,Б.А. Федоришина.
11. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»
- 13.Упражнение «Разногласие». Упражнение Джеффа.
- 14 .Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций».
15. Упражнения на активное слушание.
16. Упражнение: подготовка доклада, презентации. Выступление
17. Деловая игра «Прием на работу»

Порядок изучения тем определен содержанием рабочей программы.

**3. Тематическое планирование элективного учебного предмета «Психология человека» с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы и характеристики основных видов деятельности ученика**

| Раздел                                                                                                                                                                                                                                                          | Количество часов | Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)                                                                                       | Основные направления воспитательной деятельности |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| <b>10 класс (34 часа)</b>                                                                                                                                                                                                                                       |                  |                                                                                                                                                                         |                                                  |
| <b>Введение в психологию</b>                                                                                                                                                                                                                                    | <b>2</b>         |                                                                                                                                                                         |                                                  |
| Тема: <b>Предмет и задачи психологии. Место психологии в системе наук. Методы психологического исследования.</b><br>Психология как наука и учебный предмет. Психология в системе научных знаний. Общее понятие о психических процессах, психических состояниях, | 1                | Знакомиться с предметом психология в системе научных знаний изучают методы психологии, самостоятельно готовят сообщение о наиболее заинтересовавшей отрасли психологии. | 1, 2                                             |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                        |   |
|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| психических свойствах. Отрасли современной психологии. Зачем нужно изучать психологию? (дискуссия). Основные методы психологии: наблюдение, эксперимент. Эксперимент, виды эксперимента. Вспомогательные методы исследования: анкетирование, психодиагностические методы, метод анализа продуктов деятельности, беседа.                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                        |   |
| <b>Тема: Сознание человека как высшая форма психики. Психика и мозг. Функциональная асимметрия мозга.</b><br>Развитие психики животных. Сознание человека как высшая форма психики. Структура сознания. Сознание и бессознательное. Функциональная асимметрия мозга. Практическая работа: Тест «Насколько я левша?» для ориентировочного выявления доминирования правого или левого полушария. Практическая работа: Тест «Насколько я левша?» для ориентировочного выявления доминирования правого или левого полушария. | 1 | Знакомятся со структурой сознания, выявляют с помощью теста доминирования правого или левого полушария | 5 |
| <b>Познавательные процессы.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 4 |                                                                                                        |   |
| <b>Тема: Ощущения. Виды ощущений. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений. Восприятие. Виды восприятия.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 1 | Знакомятся с основными видами ощущений, свойствами восприятия, учатся определять индивидуальные        | 5 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                                                                                                         |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p><b>Основные свойства восприятия.</b></p> <p>Познание как деятельность. Значение ощущений в познавательной деятельности человека. Виды ощущений: зрительные, слуховые, вибрационные, обонятельные, вкусовые, кожные, двигательные, органические, осязательные, болевые, ощущения равновесия. Основные закономерности ощущений. Взаимодействие ощущений, компенсаторные возможности. Что такое восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия: предметность, целостность, осмысленность, избирательность, апперцепция, иллюзии восприятия. Индивидуальные особенности восприятия. Практическая работа: Предмет и фон в восприятии: профиль молодой и пожилой женщины, лестница Шрёдера. Иллюзии восприятия: круги, иллюзия параллелограмма, иллюзия Мюллера - Лайера.</p> |   | особенности восприятия                                                                                                                                                                  |   |
| <p><b>Тема : Внимание. Виды внимания. Основные свойства внимания.</b></p> <p>Внимание и рассеянность. Развитие внимания. Память. Виды памяти. Процессы памяти. Индивидуальные особенности памяти. Понятие о внимании. Физиологические основы внимания. Внимание и личность. Виды внимания: непроизвольное произвольное, послепроизвольное. Основные свойства внимания: сосредоточенность,</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | 1 | <p>Знакомятся с физиологическими основами внимания и памяти, овладевают методами изучения внимания. Изучают индивидуальные различия памяти, осваивают приёмы успешного запоминания.</p> | 5 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|
| <p>устойчивость, объем, распределение, переключение. Нарушения внимания. Внимание и рассеянность. Развитие внимания. Что такое память. Виды памяти: по содержанию – образная, словесно-логическая, двигательная, эмоциональная; по характеру целей деятельности – произвольная, произвольная; по длительности сохранения материала – долговременная, кратковременная, оперативная. Процессы памяти: запоминание, воспроизведение, узнавание, припоминание, сохранение, забывание. Индивидуальные различия памяти. Развитие памяти. Практические рекомендации по запоминанию учебного материала. Практическая работа: Определение избирательности внимания: методика Мюнстерберга. Опыты на сравнение эффективности смыслового и механического запоминания. Изучение индивидуальных различий памяти учащихся. Приёмы успешного запоминания</p> |  |  |  |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|--|--|

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |   |                                                                                                                                                 |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p><b>Тема: Мышление и речь. Основные формы мышления. Мыслительные операции. Виды мышления. Пути развития и активизации мышления.</b> Мышление – опосредованное и обобщенное познание окружающего мира. Мышление и речь. Основные формы мышления. Виды мышления: наглядно– образное, наглядно – действенное, логическое. Операции мышления: анализ, синтез, сравнение, обобщение, классификация, абстракция, конкретизация. Пути развития и активизации мышления.</p>  | 1 | <p>Знакомятся с основными видами мышления, овладевают методами активизации мышления</p>                                                         | 5 |
| <p><b>Тема: Воображение и творчество. Виды воображения.</b> Психологические механизмы воображения. Социальная природа воображения. Воображение как специфический вид человеческой деятельности. Виды воображения: активное и пассивное, воссоздающее и творческое.. Творчество. Творческие способности. Креативность. Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие творческих способностей. Практическая работа: Тест Торренса.</p> | 1 | <p>Изучают психологические механизмы воображения, учатся определять свою креативность, овладевают методами развития творческих способностей</p> | 5 |
| <b>Чувства и воля</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 4 |                                                                                                                                                 |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |   |                                                                                                                                                                                                      |   |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p><b>Тема: Эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоций и чувств. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса.</b></p> <p>Общее понятие об эмоциях и чувствах, их значение в жизни человека. Физиологические механизмы эмоций и чувств. Внешнее выражение эмоций. Эмоциональные состояния и высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные) и их развитие. Понятие о стрессе. Способы преодоления стресса. Практическая работа: Развитие умения идентифицировать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам.</p> | 1 | <p>Знакомятся с общими понятиями об эмоциях и чувствах, развивают умения идентифицировать эмоциональное состояние других людей по невербальным признакам. Овладевают методами борьбы со стрессом</p> | 6 |
| <p><b>Тема: Высшие чувства. Любовь и дружба в жизни человека.</b></p> <p>Высшие чувства. Виды высших чувств (нравственные, эстетические, интеллектуальные). Любовь и дружба в жизни человека. Дискуссия на тему любви. Характер отношений между любящими людьми. Самостоятельная работа. Подобрать примеры высших чувств, одновременно относящихся к разным видам (интеллектуальные, эстетические, нравственные).</p>                                                                                                                                                                             | 1 | <p>Знакомятся с видами высших чувств. Самостоятельно подбирают примеры высших чувств, одновременно относящихся к разным видам (интеллектуальные, эстетические, нравственные).</p>                    | 3 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |   |                                                                                                                                                                    |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| <p><b>Тема: Роль и функции семьи. Семейные отношения.</b></p> <p>Что такое семья. Функции современной семьи.</p> <p>Психологические особенности мужчин и женщин. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как основа семьи. Семейные отношения. Чего ждут от семейной жизни мужчины и женщины. Психологическая совместимость супругов</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 1 | Рассматривают роль и функции семьи, изучают семейные отношения.                                                                                                    | 3 |
| <p><b>Тема: Воля. Ступени волевого действия. Волевые качества личности. Основные направления развития воли.</b></p> <p>Общая характеристика воли. Значение воли в учебной, спортивной, трудовой деятельности. Принятие решения и исполнение как этапы волевого действия. Функции воли (контролирующая, регулирующая, стимулирующая). Волевые качества личности (смелость, целеустремленность, настойчивость и т. д). Развитие и воспитание воли. Практическая работа: Изучение представления учащихся о собственной волевой сфере. Методика «Круг воли». Определение волевых качеств личности: решительности, настойчивости, смелости, целеустремленности, инициативности, выдержки, дисциплинированности.</p> | 1 | Знакомятся с понятием воля, учатся самостоятельно определять свои волевые качества личности: Рассматривают структуру сложного волевого акта на собственном примере | 3 |
| <p><b>Психологические зависимости - способы бегства от действительности.</b></p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 2 |                                                                                                                                                                    |   |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |   |                                                                                                 |   |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| Тема: <b>Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | 1 | Изучают различные виды зависимостей человека , их отрицательное воздействие на психику человека | 6 |
| Тема : <b>Бегство в виртуальный мир – игровая зависимость, интернет- зависимость. Бегство в контакты или в уединение – зависимость от другого человека.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 1 |                                                                                                 | 6 |
| <b>Индивидуально – психологические особенности личности</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 3 |                                                                                                 |   |
| Тема: <b>Темперамент. Физиологические основы темперамента.</b><br>Понятие о темпераменте. Физиологические основы темперамента. Типы высшей нервной деятельности и темперамент. Типы темперамента: холерик, сангвиник, меланхолик, флегматик и их психологические характеристики. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темперамента в общении. Практическая работа: Подростковый вариант опросника Айзенка | 1 | Знакомятся с физиологическими основами темперамента, учатся определять свой тип темперамента    | 5 |
| Тема: <b>Характер. Акцентуации характера.</b><br>Понятие о характере. Черты характера. Акцентуации характера. Связь характера и темперамента. Формирование характера. Практическая работа: Тест акцентуации характера, автор А.С. Прутченков                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 1 | Изучают акцентуацию своего характера, связь характера и темперамента                            | 5 |
| Тема : <b>Способности. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | 1 | Изучают способности, их связь с интересами и склонностями, учатся                               | 5 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |          |                                                                                   |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------|-----------------------------------------------------------------------------------|---|
| <b>способностей.</b><br>Понятие о способностях. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Виды способностей: общие умственные способности и специальные, уровни развития способностей. Способности и личность. Связь способностей с интересами и склонностями. Развитие способностей. |          | определять индивидуальные способности                                             |   |
| <b>Личность и деятельность.</b>                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>4</b> |                                                                                   |   |
| <b>Тема: Понятие о личности в психологии.</b><br>Понятие о личности в психологии. Личность, индивид, индивидуальность. Структура личности. Направленность личности. Практическая работа: «Мои ценности»                                                                                              | 1        | Знакомятся со структурой личности. Изучают ценности своей личности                | 3 |
| <b>Тема: Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели.</b><br>Мотивационная сфера личности. Виды мотивов. Мотивы и цели деятельности. Осознаваемые и неосознаваемые мотивы. Потребность как источник мотивации. Иерархия потребностей по А. Маслоу.                             | 1        | Знакомятся со структурой мотивационной сферы, изучают потребности личности        | 3 |
| <b>Тема: Самосознание личности. Я – концепция и ее составляющие. Самооценка, уровень притязаний.</b>                                                                                                                                                                                                 | 1        | Изучают понятие самооценки, учатся оценивать свой уровень притязаний и самооценки | 5 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |    |                                                                                                                                     |  |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
| Самосознание личности. Я – концепция и её составляющие: когнитивная, оценочная, поведенческая. Самооценка, уровень притязаний. Практическая работа: Тест М. Куна «Кто Я?», модификация Т.В. Румянцевой. Тест для исследования самооценки, модификация Л.П. Пономаренко.                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |    |                                                                                                                                     |  |
| Тема: <b>Общее понятие о деятельности. Психологическая характеристика деятельности. Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения. Невербальные и вербальные средства общения.</b> Общее понятие о деятельности. Основные виды деятельности. Общение как деятельность. Структура общения: коммуникативная, интерактивная, перцептивная стороны общения. Невербальные средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты, мимика, походка, межличностное пространство. Вербальные средства общения. Интонация, темп и громкость речи, форма изложения. Практическая работа: Тест «Коммуникативные и организаторские склонности» В.В. Синявского, Б.А. Федорина. Упражнение «Продемонстрируй состояние», «Передай чувство». | 1  | Знакомятся с психологическими основами деятельности, со структурой общения, определяют коммуникативные и организаторские склонности |  |
| <b>Медиативные технологии в разрешении споров и конфликтов</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 15 |                                                                                                                                     |  |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                |   |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |                                                                                                |   |
| <p><b>Тема: Конфликт. Стили разрешения конфликтов.</b><br/>         Что такое конфликт. Причины возникновения конфликтов. Основные стили разрешения конфликтов: стиль конкуренции, стиль уклонения, стиль приспособления, стиль сотрудничества, стиль компромисса. Практическая работа. Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»</p> | 1 | Рассматривают причины конфликтов, учатся определять индивидуальные стили разрешения конфликтов | 3 |
| <p><b>Тема: Управление конфликтом</b><br/>         Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций. Практическая работа. Упражнение «Разногласие». Упражнение Джеффа.</p>                                                                                                      | 1 | Обучаются приемам контроля эмоций                                                              | 3 |
| <p><b>Тема: Эффективная коммуникация в конфликте и общении.</b><br/>         Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты: вытеснение, проекция, замещение, отрицание, рационализация, регрессия. Барьеры в общении.</p>                                                                                                  | 1 | Учатся конструктивному общению                                                                 | 3 |
| <p><b>Тема: Эффективная коммуникация в конфликте и общении.</b><br/>         Конструктивное общение. Контроль эмоций. Конструктивное выражение негативных чувств. Практическая работа. Ролевая игра «Нейтрализация</p>                                                                                                                   | 1 | Учатся конструктивному общению                                                                 | 3 |

|                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |                                                                                                               |   |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|
| негативных эмоций». Упражнение «Я – высказывание».                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |                                                                                                               |   |
| Тема : <b>Техники эффективного общения.</b><br>Активное и пассивное слушание. Правила эмпатического слушания. Техника вербализации.                                                                                                                                                                                   | 1 | Изучают техники эффективного общения, учатся коммуникативному взаимодействию                                  | 3 |
| Тема: <b>Техники эффективного общения.</b><br>Техника противостояния манипуляциям. Техника аргументации. Практическая работа. Упражнения на активное слушание «Перефразирование», «Зеркало», «Комплимент». Упражнение «Отражение чувств». Упражнение «Как привлечь собеседника к разговору на интересующую вас тему?» | 1 | Изучают техники эффективного общения, учатся коммуникативному взаимодействию                                  | 3 |
| Тема: <b>Развитие навыков уверенного поведения.</b><br>Тренинг уверенного поведения                                                                                                                                                                                                                                   | 1 | Развивают навыки уверенного поведения                                                                         | 3 |
| Тема : <b>Развитие навыков уверенного поведения.</b><br>Тренинг уверенного поведения                                                                                                                                                                                                                                  | 1 |                                                                                                               | 3 |
| Тема : <b>Психологические особенности публичного выступления. Навыки самопрезентации.</b><br>Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Речь выступающего.                                                                                                                                      | 1 | Знакомятся с психологическими особенностями публичного выступления овладевают методами публичного выступления | 5 |
| Тема: <b>Психологические особенности публичного выступления. Навыки самопрезентации.</b><br>Контроль эмоций. Практическая работа. Упражнение: подготовка доклада, презентации.                                                                                                                                        | 1 |                                                                                                               | 5 |

|                                                                                                                                                                                                                           |   |                                                                                                                   |        |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|
| Выступление                                                                                                                                                                                                               |   |                                                                                                                   |        |
| Тема: <b>Психологическая подготовка к экзаменам.</b>                                                                                                                                                                      | 1 | Учатся психологически быть готовыми к экзаменам                                                                   | 6      |
| Тема: <b>Психологическая подготовка к экзаменам.</b>                                                                                                                                                                      | 1 |                                                                                                                   | 6      |
| Тема: <b>Проектирование профессионального жизненного пути.</b><br>Выбор профессии. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии.                                                                  | 1 | Учатся проектированию профессионального жизненного пути, помощью деловой игры обучаются правилам приема на работу | 4,7, 8 |
| Тема: <b>Проектирование профессионального жизненного пути.</b><br>.Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений. Ошибки при выборе профессии. Практическая работа. Деловая игра «Прием на работу». | 1 |                                                                                                                   | 4,7, 8 |
| Тема: <b>Итоговое занятие.</b><br>«Круглый стол».                                                                                                                                                                         | 1 | Учатся самостоятельно оценивать свои знания                                                                       | 5      |

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей естественного-математического цикла  
МБОУ – СОШ № 15 МО город Армавир  
от 27 августа 2021 года № 1

 Давыдова Т.А.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 Ульянова И.А.

«28» августа 2021г