

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Нижегородской области  
Управление образования, спорта и молодёжной политики  
администрации Тоншаевского муниципального округа  
МОУ ОШМИНСКАЯ СОШ

УТВЕРЖДЕНО

Директор

---

Алексеева Н.Л.

Приказ № 130-од

от 14.08.2023г.

Рабочая программа по элективному курсу  
«Практикум по психологии»  
для 10 класс

с. Ошминское 2023г.

## **Пояснительная записка**

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

### **Целями элективного курса психологии в школе являются:**

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

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

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

Рабочая программа по внеурочной деятельности “Элективный курс по психологии для обучающихся 10-11 классов ” составлена на основе:

программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2011);

- программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2013).
- программы профессионального самоопределения для подростков “Я и моя профессия” (Г.В. Резапкина, 2010)
- адаптированной программы элективного курса “Основы имиджологии” для учащихся 10 классов (С.В. Кирдянкина, 2006).

Программа «Твой жизненный успех» рассчитана на 2 года обучения по 1 часу в неделю. Элективный курс по психологии рассчитан на 16-18 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков.

Программа включает в себя два взаимосвязанных блока: “На пороге взрослой жизни” - блок этики и психологии семейной жизни (10 класс)

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

Приоритетные принципы отбора и структурирования материала:

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

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

Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.

Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Занятия содержат игровые элементы.

Ведется индивидуальная работа в тетради, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста:

- Ритуал приветствия (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

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

- Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Опыт работы по программе курса позволил выбрать следующие методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих обучающихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Один мальчик...”, “Большинство людей...”;

- обращение к личному опыту обучающихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” обучающихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

### **Механизм оценивания результатов:**

#### 1. Владение фактами:

- установление причин фактов
- установление взаимосвязей между фактами
- отличие основных фактов и фактов второстепенных

#### 2. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме
- умение отыскивать возможные пути решения проблемы

#### 3. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий
- установление взаимосвязей между понятиями
- практическое применение понятий

#### 4. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов
- раскрытие содержания правил, требований, приемов
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов

#### 5. Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
- выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
- самоанализ результатов выполнения подобных действий

**Учебно — тематический план  
10 класс**

№	Название раздела, темы	Кол-вочасов
<b>1</b>	Введение. Что такое самоопределение.	<b>1</b>
<b>2</b>	Юность — пора самоопределения	<b>6</b>
2.1	<i>На пороге взрослой жизни</i>	<i>1</i>
2.2	<i>Сверстник своего поколения</i>	<i>1</i>
2.3	<i>Время в жизни человека</i>	<i>1</i>
2.4	<i>Временная перспектива и ее свойства</i>	<i>1</i>
2.5	<i>Мировоззрение и смысл жизни</i>	<i>1</i>
2.6	<i>Жизненные цели</i>	<i>1</i>
<b>3</b>	Психология семейной жизни	<b>19</b>
3.1	<i>Я мужчина. Я женщина</i>	<i>1</i>
3.2	<i>Психологические различия между полами. Стереотипы</i>	<i>1</i>
3.3	<i>Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья</i>	<i>3</i>
3.4	<i>Нравственные основы семьи</i>	<i>1</i>

3.5	<i>Любовь в семье</i>	1
3.6	<i>Супружеские отношения. Совместимость супругов</i>	2
3.7	<i>“Трудные дети” и “трудные родители”</i>	1
3.8	<i>Кинотерапия “Бабуся”</i>	3
3.9	<i>Семейные роли</i>	1
3.10	<i>Дети в семье. Мои права в семье</i>	3
3.11	<i>Дом полная чаша.</i>	1
3.12	<i>Кризисы семейной жизни</i>	1
4	<b>Нарушения процесса самоопределения</b>	5
4.1	<i>Психологические барьеры самоопределения</i>	1
4.2	<i>Стресс и фрустрация</i>	2
4.3	<i>Психологические зависимости способы бегства от действительности</i>	2
5	<b>Я — состоявшаяся личность</b>	2
6.	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 класс

(34 уч.недели по 1 часу. Итого 34 часа в год)

№	Тема, содержание занятия	Еол-во часов
	<b>I полугодие</b>	
1	<b>Введение. Что такое самоопределение.</b> Самоопределение главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение.	1
2	<b>Юность — пора самоопределения. На пороге взрослой жизни.</b> Юность — самое позднее приобретение человечества. Возрастная периодизация. Различия периодов. Особенности юношеского периода.	1
3	<i>Сверстник своего поколения.</i> История жизни в Истории. Поколение. Когорта. Факторы формирования поколений.	
4	<i>Время в жизни человека.</i> Физическое, биологическое, психологическое и другие виды времени. Понятие психологического времени. «Быстрое» и «медленное» время. Отношение человека к прошлому, настоящему и будущему.	1
5	<i>Временная перспектива и ее свойства.</i> Временная перспектива и умение жить в настоящем. Факторы, влияющие на жизненное самоопределение: личный опыт, семейные традиции, мнение окружающих, социальное окружение, социально-экономические условия, др.	1
6	<i>Мировоззрение и смысл жизни.</i> Что такое мировоззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни. Диагностика.	
7	<i>Жизненные цели.</i> Что такое цель жизни. <i>Практическая работа.</i>	1
8	<b>Психология семейной жизни. Я — мужчина. Я — женщина. Мастерская «Мир мужской и мир женский»</b>	1



9	<i>Психологические различия между полами. Стереотипы.</i> Психологические особенности мужчин и женщин. Психологические различия между мужчинами и женщинами. Познавательная и эмоциональная сферы. Личностные особенности мужчин и женщин. Особенности общения и поведения представителей разного пола. «Мужественность и женственность». Социальные стереотипы мужественности и женственности в разных культурах.	1
10	<i>Семья. Брак. Функции современной семьи.</i>	1
11	Семья как социальная группа.	1
12	Психологическая готовность к браку. Моя семья.	1
13	<i>Нравственные основы семьи.</i> Любовь, забота и ответственность.	1
14	<i>Любовь в семье.</i> Родительская любовь, ее безусловность. Супружеская любовь. Любовь и сексуальность. Особенности мужской и женской сексуальности. Любовь и ревность. Является ли ревность признаком любви. Верность и самоотверженность в любви.	1
15	<i>Супружеские отношения. Совместимость супругов.</i> Что ищут в семейных отношениях мужчины и женщины. Идеальный мужчина и идеальный муж. Идеальная женщина и идеальная жена.	1
16	Психологическая совместимость супругов. Семьи счастливые и несчастливые, или что такое гармония семейных отношений.	1
	<b>II полугодие</b>	
17	“Трудные дети” и “трудные родители”. Трудности роста и возраста. Стили воспитания. «Группа риска».	1
18	Кинотерапия “Бабуся” Просмотр кинофильма. Первичное обсуждение.	1
19	Функции семьи. Типология семейных отношений.	1
20	Просмотр кинофильма. Первичное обсуждение. Рефлексия.	1
21	Семейные ссоры и супружеские конфликты.	1
22	Семейные роли. Супруг — «друг», «родитель», «помощник», «соперник», «конкурент».	1
23	Дети в семье. Мои права в семье. Проблема «отцов и детей». Взаимоотношения разных поколений в семье. Мои права в семье.	1
24	Проблема «отцов и детей». Взаимоотношения разных поколений в семье. Мои права в семье.	1
25	Психологический тренинг	1

26	<i>Дом полная чаша.</i> Домоводство, благоустройство. Распределение обязанностей между членами семьи. Национальные особенности организации уклада семьи.	
27	<i>Кризисы семейной жизни.</i> Семейные конфликты. Причины возникновения семейных конфликтов. Правила поведения в семейной ссоре.	1
28	<b>Нарушения процесса самоопределения.</b> <i>Психологические барьеры самоопределения.</i> Внутренние препятствия самоопределения. Внешние препятствия самоопределения. Внутренний конфликт. Какие бывают внутренние конфликты. Когда внутренний конфликт помогает, а когда мешает самоопределению. Внутренний конфликт и кризис. Неуверенность в себе.	1
29	<i>Стресс и фрустрация.</i> «Хороший» и «плохой» стресс. Управление стрессом. Фрустрация — переживание неудовлетворения потребностей. Способы поведения при фрустрации. Трудные ситуации и способы их преодоления. Какие ситуации могут быть трудными.	1
30	Эффективные и неэффективные способы преодоления трудных ситуаций. Значение умения преодолевать трудные ситуации для саморазвития и самоопределения. Жизненная стойкость.	1
31	<i>Психологические зависимости</i> способы бегства от действительности: в иллюзии (алкоголизм, наркомания), в виртуальный мир (Интернет-зависимость).	1
32	Бегство «в тело» - культуризм, чрезмерное внимание к здоровью. Бегство «в работу» - «трудоголизм». Бегство «в контакты или уединение» - зависимость от другого человека.	1
33	<b>Я — состоявшаяся личность.</b> Я — состоявшаяся личность. Личностная зрелость. Активность, а не реактивность поведения. Нравственное развитие. Самоактуализация, самореализация и самоосуществление. Открытость опыту.	1
34	<b>Подведение итогов. Психологическая игра</b>	1

### Список рекомендуемой литературы

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. СПб., 2010.
2. Аргайл М. Психология счастья. М., 1990.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. — М., 1997.
4. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. — Новосибирск, 1983.
5. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, С.В.Березина. СПб., 2001.
6. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. М., 1987.
7. Горчакова В.Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? — М.: Эксмо, 2007.10.



