

Министерство образования Ставропольского края
Государственное автономное образовательное учреждение высшего
«Невинномысский государственный гуманитарно-технический

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по спецкурсу

Основы психологии. Практикум

Уровень общего образования (класс)

среднее общее образование, 11 класс

Учитель: Демченко Наталья Юрьевна

Невинномысск, 2024 г.

Пояснительная записка

Программа курса построена в соответствии с логикой основных разделов психологической науки о человеке и отражает необходимые для данного возраста знания и понятия. Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

Цель курса:

Основной целью курса является ознакомление учащихся с основами психологической науки, её основными понятиями и категориями. Важнейшей особенностью учебного материала является его практико-ориентированность. Задания, упражнения и тесты позволяют ученику познать самого себя, свои отношения с миром людей и предметов. Особенно важной задачей курса является развитие у учеников коммуникативных способностей и культуры общения.

Задачи:

- Формирование основ теоретических знаний в области психологии в соответствии с предложенной программой;
- Ознакомление с практическими методами и приемами психологии.
- Организация рефлексивной деятельности учащихся.
- Формирование навыков работы со специальной психологической литературой, умение анализировать полученную в ней информацию.

Планируемые результаты обучения:

- развитие «психологической грамотности», формирование представлений о теоретических и практических аспектах психологии.
- знакомство учащихся с устройством внутреннего мира человека, овладение понятиями для его анализа;
- знакомство с основными законами протекания психических процессов и поведения людей;
- развитие коммуникативных навыков;
- развитие личности учащихся.

Личностные результаты

Личностные результаты освоения основной образовательной программы среднего общего образования:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;
- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности русского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена русского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;
- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;
- приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- экологическая культура, бережное отношение к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов; умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;
- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, отцовства и материнства, традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности,
- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;
- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;
- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы по предмету «Индивидуальный проект» представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД):

1. Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

2. Познавательные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;

- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

3. Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающийся научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Календарно-тематический план

№	Название темы/урока	Содержание темы/урока	Кол-во часов
1	Общая характеристика психологии как науки	Предмет изучения психологии, ее задачи. Психические процессы. Психические состояния личности. Психические свойства личности. Отрасли психологии. Основные методы психологических исследований. Методы психологической помощи.	2
2	Психологический практикум	– Проективный тест «Моя семья» – Проективный тест «Несуществующее животное»	2
3	Познавательные психические процессы. Ощущение.	Понятие ощущения, физиологический механизм. Классификация ощущений. Свойства ощущений. Развитие ощущений. Нарушение ощущений. Индивидуальные особенности. Диагностика ощущений.	2
4	Психологический практикум	Опыт. Исследование роли ощущений в познавательной деятельности человека.	2
5	Познавательные психические процессы. Восприятие	Общее понятие о восприятии. Основные характеристики восприятия. Классификация восприятия. Индивидуальные различия в восприятии. Развитие восприятия и наблюдательности у детей	2
6	Психологический практикум	– Методика «Узнай, кто это?». – Методика «Какие предметы спрятаны в рисунках». – Методика «фигуры Поппельрейтера». – Методика «Чем залатать коврик». – Диагностика объема восприятия.	2

7	Познавательные психические процессы. Память.	Общая характеристика памяти. Свойства и виды памяти. Процессы памяти. Возрастные и индивидуальные особенности памяти. Приемы рационального заучивания.	2
8	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Тест Джекобса. – Методика «Память на числа». – Методика «Смысловая память». – Методика «Заучивание 10 слов». – Методика «Пиктограмма». – Исследование опосредованного запоминания. – Исследование преобладающего типа памяти. – Определение объема кратковременной зрительной памяти. – Методика «Оценка оперативной зрительной памяти». – Методика «Узнай фигуры». – Оценка оперативной слуховой памяти. – Оценка опосредованной памяти. – Методика «Память на образы». – Методика «Воспроизведение геометрических фигур». <p>Опыт. «Различие между узнаванием и воспроизведением».</p> <p>Опыт. Осмысленность восприятия в запоминании.</p> <p>Опыт. Тренировка и развитие памяти.</p>	2
9	Познавательные психические процессы. Внимание.	Понятие внимания. Свойства внимания. Виды и функции внимания. Развитие и воспитание внимания. Управление вниманием.	2
10	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Определение скорости и переключения внимания «S – тест». – Методика «Числа и буквы». – Исследование избирательности внимания. – Исследование концентрации внимания. – Исследование переключения внимания. – Методика «Корректирующая проба». – Методика «Расстановка чисел». – Методика «Перепутанные линии». – Методика «Кольца Ландольта». – Методика оценки распределения и устойчивости внимания с помощью 25-значных одноцветных цифровых таблиц. – Методика оценки переключения и концентрации внимания при помощи 49-значных двухцветных цифровых таблиц. – Методика «Найди и вычеркни». – Методика «Проставь значки». – Методика «Запомни и расставь точки». <p>Опыт. Тренировка и развитие внимания.</p>	4
11	Познавательные психические процессы.	Мышление и его формирование. Типология мышления. Формы мышления. Виды мышления. Операции	2

	Мышление.	мышления. Индивидуальные особенности мышления. Мышление и речь. Способы активизации мышления.	
12	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Методика «Нелепицы». – Методика «Времена года». – Методика «Что здесь лишнее». – Методика «Кому чего не достает». – Методика «Пройди через лабиринт». – Методика «Определение понятий, выяснение причин, выявление сходства и различий в объектах». – Методика «Логико-количественные отношения». – Исследование аналитического мышления. – Исследование рефлексивности мышления. – Методика «Интеллектуальная лабильность». – Методика «Исключение слов». – Методика «Выявление общих понятий». – Методика «Исключение лишнего». – Тест Липпмана «Логические закономерности». – Методика «Простые аналогии». – Тест Эббингауза. 	4
13	Познавательные психические процессы. Речь.	Понятие «речь», физиологический механизм. Свойства и функции речи. Виды речи. Развитие речи. Нарушение речи.	2
14	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Методика «определение понятий». – Выяснение пассивного словарного запаса. – Определение активного словарного запаса. – Исследование ригидности речи. – Исследование темпа устной речи. 	2
15	Познавательные психические процессы. Воображение.	Сущность воображения. Виды воображения. Функции воображения, его развитие. Воображение и творчество	2
16	Психологический практикум	<p>Диагностика воображения.</p> <ul style="list-style-type: none"> – Исследование продуктивности воображения – Исследование индивидуальных особенностей воображения – Исследование творческого воображения 	2
17	Эмоционально-волевые процессы. Психология воли.	Общее представление о воле. Психологическая структура волевого акта. Развитие и воспитание воли. Воля и принятие решений в неопределенной ситуации.	2
18	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Методика оценки эмоционально-волевых качеств. – Исследование уровня субъективного контроля. – Исследование настойчивости. – Исследование импульсивности. 	2
19	Эмоционально-волевые процессы. Эмоции и чувства	Общее понятие об эмоциях и чувствах. Функции эмоций. Классификация эмоций и чувств. Развитие эмоций и чувств.	2
20	Психологический практикум	– Тест эмоций (модификация теста Басса-Дарки);	2

		<ul style="list-style-type: none"> – Методика «Исследование эмоциональной отзывчивости». – Методика. Исследование настроения. Методика цветописи А. Н. Лутошкина. 	
21	Адаптация человека и функциональное состояние организма	Общее понятие об адаптации человека. Общее представление о функциональном состоянии организма. Общая характеристика состояний организма и психики.	2
22	Психологический практикум	– Методика «Шкала стресса. Исследование социальной адаптации» (Т. Холмс, Р. Раэ);	2
23	Эмоциональный стресс и регуляция эмоциональных состояний	Понятие об эмоциональном стрессе. Регуляция эмоциональных состояний.	2
24	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Методика «Шкала психологического стресса PSM-25». – Методика «Оценка нервно-психического напряжения» (Т. А. Немчин) – Методика определения доминирующего состояния (Л. В. Куликов) – Диагностика состояния стресса (А. О. Прохоров). – Диагностика стрессоустойчивости – Диагностика фрустрации 	2
25	Личность	Общее понятие о личности. Понятие «Я-образ» и проблема формирования самооценки. Основные подходы к изучению личности. Развитие личности.	2
26	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Тест «Определение социотипа личности»; – Цифровой тест «Социотип» В. Метель и А. Овчарова; – Тест «Самооценка»; – Тест «Уровень притязаний»; – Психодиагностическая шкала (разработана К. Шварпладером); – Тест «Психогеометрическая типология»; – Методика определения «Типа личности» и «Вероятностных расстройств» данного типа Дж. Олдхэма и Л. Морриса; – Тест «Способность самоуправления». 	2
27	Мотивация	Понятия мотивации, потребности, мотива. Функции, характеристики и виды мотивов. Мотивация и личность. Мотивация и деятельность.	2
28	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Анкета для оценки уровня школьной мотивации Н. Лускановой – Диагностика самооценки мотивации одобрения 	2

		<ul style="list-style-type: none"> – «Лесенка побуждений» (А. И. Божович, И. К. Маркова) – Методика изучения отношения к учебным предметам (Г. Н. Казанцевой) – «Мотивация успеха и боязнь неудачи» (МУН) А. А. Реана. – Мотивация учебной деятельности: уровни и типы (разработка И. С. Домбровской). 	
29	Способности	Понятие способностей. Общие и специальные способности. Способности, задатки и индивидуальные различия людей. Уровни развития способностей: одаренность, талант, гениальность. Формирование способностей.	2
30	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Диагностика невербальной креативности – тест П. Торренса (модиф. Е. Е. Туник). – Диагностика вербальной креативности – тест С. Медника – подростковый и взрослый варианты (адаптация: А. Н. Воронин, Т. В. Галкина). – Изучение дивергентной продуктивности при операциях с символическим, образным, семантическим материалом. – Креативные тесты Ф. Вильямса для детей и подростков 5–17 лет (модификация Е. Е. Туник). 	2
31	Темперамент	Понятие темперамента. Характеристика типов темперамента. Проявление темперамента в деятельности.	2
32	Психологический практикум	<ul style="list-style-type: none"> – Опросник Айзенка по определению темперамента – Тест «Формула темперамента» А. Белова – Опросник для изучения темперамента Я. Стреляу – Тест «Темперамент и социотипы» (Хейманс). 	2
	Всего		68

Программа разработана с учетом содержания следующих программных, методических и дидактических разработок, используемых в электронном виде:

1. Архипова И.А. Лучшие тесты самодиагностики личности старшеклассников и студентов. Психологический практикум. СПб.: Наука и техника, 2009. 288 с.
2. Баданина Л. П. Основы общей психологии. М.: Флинта, 2009. 448 с.
3. Барлас Т.В. Психологический практикум для начинающих. Вып.10. М.: Когито-Центр, 2016. 201 с.
4. Высоков И.Е. Общепсихологический практикум: Учебное пособие для академического бакалавриата. Люберцы: Юрайт, 2015. 507 с.
5. Ефимова Н.С. Основы общей психологии: Учебник. М.: Форум, 2018. 360 с.
6. Минаков И.В. Ключ к успеху. Полный психологический практикум. Белгород: КСД, 2012. 368 с.
7. Рамендик Д.М. Общая психология и психологический практикум. М.: Форум, 2013. 304 с.

8. Рахимова И.А. Нам не жить друг без друга: Психологический практикум. М.: Мос. Патриархии РПЦ, 2011. 384 с.
9. Столяренко Л.Д. Основы психологии: практикум. РнД: Феникс, 2016. 426 с.