

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска
«Гимназия № 7 «Сибирская»

ПРИНЯТА

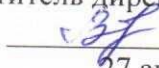
на заседании кафедры историко-
культурологического и социально-
экономического образования

Протокол № 1

от 27 августа 2026 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

 С.В. Винтер

27 августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности «Основы психологии»
для 10 классов
ФГОС СОО

Составитель:

Плеханова Марина Владимировна
Педагог-психолог высшей
квалификационной категории

Новосибирск, 2026

Пояснительная записка к курсу «Основы психологии».

Курс «Основы психологии» ориентирован на учащихся 10 класса профильного образования.

Данный курс является ознакомительным, в большей степени содержит практическую направленность, но не исключает основы академических знаний по психологии. Что позволяет учащимся расширить свои представления о психологии как науке, существующей и развивающейся самостоятельно, так и о практическом применении психологических знаний в личной жизни и профессиональной деятельности.

Программа является модифицированной, она разработана на основе следующих программ: «Программы факультативных курсов для средней школы» - психология; психология Р.С. Немова, рекомендованная Главным управлением развития общего среднего образования Министерства Российской Федерации; «Программа практикума по психологии самопознания» (Н.П. Аникеева).

В программу включено изучение различных отраслей психологической науки (общей, возрастной, дифференциальной, социальной и педагогической психологии), которые рассматриваются в двух аспектах – теоретическом и прикладном.

Цель данного курса – дать учащимся первичные, общие знания о психологии как науки; раскрыть содержание ряда психологических понятий; приобщить старшеклассников к исследовательской деятельности; обучить навыкам саморегуляции, а также помочь им в дальнейшем самоопределении.

Данный курс реализует **задачи социально-гуманитарного образования:**

- Организация и самоопределение в гуманитарных проблемах современного мира;
- Обучение способам работы с собой, со своими состояниями, планами, перспективами;
- Обучение основам исследовательской работы, проектированию;
- Обучение способам рефлексии и оценки.

Результат изучения данного курса определяется на основе следующих форм контроля:

- Текущий контроль (беседы с учащимися по изучаемым темам)

- Тематический контроль (тестовые тематические задания, рефераты)
- Зачётный практикум (результаты самодиагностики, описание исследовательский заданий)
- Общий контроль (итоговая работа, защита презентаций)

Прохождение курса рассчитано на 34 часа.

Требования к преподавателю

Курс рассчитан на преподавание профессиональным психологом, преподавателем психологии или педагогом-психологом. Преподаватель должен владеть активными формами работы, уметь организовывать дискуссии, обсуждения. Важным условием реализации целей и задач обучения является диалоговое общение, что не допускает авторитарности со стороны преподавателя, критичности оценивания мнений учащихся, даже если они противоречат взглядам и убеждениям педагога. Однако эмоциональная включенность учащихся при обсуждении темы урока не должна помешать изложению материала и его закреплению. Условия вечерней школы, где количество обучающихся в классе допустимо от 9 до 15 человек по заочной форме обучения, идеально подходят для поддержания инициативы обучающихся, создания благоприятной обстановки, и индивидуального подхода.

Формы и методы работы

Основной формой организации учебных занятий по курсу являются интерактивные лекции. Лекционное изучение нового материала важная часть программы, состоящая из изложения теоретического материала, а также вопросов, тестовых заданий.

Анализ предложенных ситуаций – учащиеся анализируют предложенные ситуации, причины их возникновения, возможные варианты решения, высказывают свое мнение.

Дискуссии и обсуждения – учащиеся обсуждают поставленную задачу, преподаватель поощряет индивидуальную точку зрения. В некоторых ситуациях целесообразно разбивать класс на малые группы, которые отстаивают противоположные позиции.

Подведение итогов занятий – при подведении итогов обсуждаются поднятые вопросы, уточняются высказанные мнения, высказываются мнения и пожелания относительно проведения последующих уроков. Это важно для понимания преподавателем степени усвоения пройденных тем, а также для коррекции последующих уроков под конкретную аудиторию.

Специфика методической реализации цели и задач

В реализации основной цели и задач данного учебного курса важнейшую роль играют вопросы методики преподавания. Главной особенностью методики изложения учебного материала для обучающихся вечерней школы является нацеленность на повышение мотивационной составляющей личности обучающегося. Индивидуально-психологические и возрастные особенности контингента вечерней школы ставят педагога перед необходимостью гибко изменять учебный материал в рамках поставленной темы урока, ставить учащихся в ситуацию проблемного обсуждения, неоднозначных проблем и вопросов как личного, так и общего характера, предоставляя им возможность высказывать собственное мнение, получать опыт переживания и разрешения сложных жизненных ситуаций. С целью повышения мотивации обучающихся к диалогу педагог намеренно должен отдавать инициативу, стимулировать свободные креативные высказывания, умело направляя ход дискуссий в нужное (в соответствии с темой урока) направление. Благодаря интегрированности в личный жизненный опыт уроки могут стать регуляторами поведенческой составляющей, побудить потребности у слушателя к самоизменениям, а, следовательно, и обострить учебную заинтересованность. Характерной особенностью обучающихся 15-летнего и более старшего возрастов являются вечные вопросы о смысле человеческого бытия, поиске себя и своего места в мире и, в отдельных случаях, крайне негативный жизненный опыт в семье. Поэтому проблемное обучение должно выступать в некотором роде психотерапевтической составляющей для обучающихся.

К основным принципам организации уроков относятся:

- Целостность в подходе к изучению психологических явлений и процессов;
- Соответствия потребностям возраста с учётом зон актуального и ближайшего развития;
- Индивидуальный подход, умение фокусироваться на психологические особенности индивида;
- Мотивационную готовность аудитории, с ориентацией на значимое в данный момент;
- Доверительность, создание атмосферы свободного обмена информацией;
- Систематичность, последовательность в преподавании и достижение высокой результативности.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения данного курса обучающиеся получают возможность формирования метапредметных результатов.

Личностные УУД: в психологии личностные результаты определяются как качественные особенности психики, т.е. психические новообразования. Они определяют сознание школьников, его отношение к окружающей действительности, обеспечивают ценностно-смысловую ориентацию учащихся в социальных ролях и межличностных отношениях, принимать нормы поведения в обществе, правильно оценивать себя и свои поступки, объяснять смысл своих оценок, мотивов, целей, а также самостоятельно определяться в жизненных ценностях и действовать в соответствии с ними.

Коммуникативные УУД: осуществление коммуникативного взаимодействия, учет разных мнений и позиций собеседников; организация сотрудничества; использование большого арсенала коммуникативно-речевых стратегий и тактик устно-речевого общения, передачи информации.

Регулятивные УУД: целеполагание, планирование, прогнозирование, контроль, коррекция, оценка, саморегуляция. Регулятивные УУД обеспечивают возможность управлять своей познавательной и учебной деятельностью, способствуют последовательному переходу к самоуправлению и саморегуляции в учебной деятельности для будущего профессионального образования.

В результате изучения курса ученик должен знать/понимать: - особенности процессов самопознания и самовоспитания; - особенности природы эффективного общения; - психологические причины возникновения проблем во время коммуникации; условия и меры по их предупреждению

Требования к уровню подготовки

Предполагается, что к завершению курса ученики будут:

- Знать основные понятия и термины, дающие представление о психологии как науки, ориентироваться в разделах психологии, областях применения, наиболее известных теориях и концепциях, адекватно использовать знания в устной и письменной речи.

- Уметь объяснять наиболее распространенные явления и особенности психического развития, приводить собственные примеры. Использовать полученные коммуникативные умения в повседневной жизни.

Система оценивания знаний

Формализованная оценка знаний не способствует созданию атмосферы доверия и не приводит к ситуации свободного обмена мнениями, поэтому преподаватель должен лишь отмечать активность учащихся, оригинальность ответов, высказывать свое позитивное мнение в отношении ответов, соответствующих научным психологическим позициям, или недоумение и стимулирование продолжения диалога по поводу ответов, имеющих ненаучную основу, приводящих к конфликтным ситуациям или ставящим под сомнение принципы гуманистичности, личностной ориентированности обучения.

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. Что изучает психология(5 часов).

Что такое психология? Предмет психологии. Первые психологические знания. Психика и организм. Место психологии в системе других наук. Отрасли психологии. Методы исследования в психологии. Научно-практическая работа по психологии.

РАЗДЕЛ 2. Психология познания человеком окружающего мира(8 часов).

Психические процессы, помогающие познавать мир.

Ощущение и восприятие. Память. Практическое исследование памяти. Внимание. Практическая работа: «Моё внимание».

Воображение. Мышление и речь.

РАЗДЕЛ 3. Личность в психологии(20 часов).

Что такое личность? Формирование и развитие личности. Возрастная периодизация. Теории личности. Психоаналитическая теория З.Фрейда. Структура личности. Психологические защитные механизмы. Индивидуальная теория личности А.Адлера. Аналитическая теория личности К.Юнга. Диспозиционное направление в теории личности: Гордон Олпорт, Реймонд Кеттел, Ганс Айзенк. Теория оперантного научения Б.Скиннера. Психологический инструментарий оценки личности. Способности. Темперамент и характер человека. Эмоции и чувства. Потребности.

Тематическое планирование курса «Основы психологии»

для 11 класса

№занятий	Разделы, темы	Кол-во часов
1	Введение. Внутренний мир человека.	1
	РАЗДЕЛ 1. Что изучает психология?	(5)
2	Психология наука о душе, сознании, поведении.	1
3	Современное состояние психологии как науки.	1
4	Отрасли применения психологических знаний	
5	Первые психологические знания. Психика и организм	1
6	Методы исследования в психологии.	1
	РАЗДЕЛ 2. Психология познания человеком окружающего мира.	(8)
7	Психология познания человеком окружающего мира.	1
8	Ощущение и восприятие.	1
9	Внимание.	1
10	Память.	1
11	Практическое исследование памяти и внимания.	1
12	Воображение.	1
13	Мышление и речь.	1
14	Обобщающее занятие по пройденной теме.	1
	РАЗДЕЛ 3. Личность в психологии.	(20)
15	Что такое личность?	1
16	Биологическая теория личности	1
17	Формирование и развитие личности.	1
18	Различные аспекты развития. Этапы жизни.	1
19	Возрастная периодизация.	1
20-22	Теории личности. Психоаналитическая теория З.Фрейда. Структура личности. Развитие человека. Психологические защитные механизмы. Семинар.	3
23-24	Индивидуальная теория личности А.Адлера. Основная теоретическая концепция	2
25	Аналитическая теория личности К.Юнга	1
26-27	Диспозиционное направление в теории личности: Гордон Олпорт, Реймонд Кеттел, Ганс Айзенк.	2
28	Обобщающее занятие по теориям личности.	1
29	Способности и задатки.	1
30	Темперамент и характер человека. Психологический инструментальный оценки личности. Мой характер.	1
31	Эмоции и чувства. Теории происхождения эмоций. Эмоций в нашей жизни.	1
32	Потребности. Теория А. Маслоу.	1
33	Итоговая работа по курсу «Основы психологии» за 10 класс.	1
34	Заключительное занятие, рефлексия. по пройденному курсу.	1
	Итого:	34

Литература

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
2. Грановская Р.М. Элементы практической психологии. - Л., 1984.
3. Кон И.С. Психология Ранней юности. - М., 1989.
4. Конюхов Н.И. Словарь-справочник практического психолога.- Воронеж, 1996.
5. Кривцова СВ. и др. Подросток на перекрестке эпох.- М., 1997.
6. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет): Учебное пособие.- М., 1997.
7. Кун Д. Основы психологии: Все тайны поведения человека. – СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК, 2003.
8. Москвина Л. Энциклопедия психологических тестов.- Саратов., 1996.
9. Обухов Л.Ф. Возрастная психология.- М., 1996.
10. Общая психодиагностика \ Под ред. А.А. Бодалева, В.В. Столина. - М., 1987.
10. Общая психология: Учебник для студ. Пед. Вузов / А.В. Петровский, А.В. Брушлинский, В.П. Зинченко и др.; под ред. А.В. Петровского. - М., 1986.
11. Прихожан А. Психологический справочник для неудачника, или Как обрести уверенность в себе. - М., 1994.
12. Рогов Е.И. Настольная книга школьного психолога в образовании. - М., 1995.
13. И.Столяренко Л.Д. Основы психологии. -Ростов-н-\Д., 1996.
14. Хьелл Л., Зиглер Д. Теории личности. - СПб., 1998.
15. Шевандрин Н.И. социальная психология в образовании.- М., 1995.