

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 5»

Принята решением  
Педагогического совета  
МБОУ «СОШ № 5»  
протокол № 1 от 31.08.2020

Утверждаю  
директор МБОУ «СОШ № 5»  
 О.В.Корнилова  
приказ от 31.08.2020 № 273-ОД



**Рабочая программа элективного курса  
«Психология самоопределения»**

Учитель:  
Журавлева Маргарита Алексеевна,  
педагог-психолог,  
без категории

Данная программа представляет собой курс занятий по психологии с обучающимися 10 и 11 классов. Курс рассчитан на 1 год обучения, по одному часу в неделю: 10 класс – 35 часов, 11 класс – 34 часа.

Программа «Психология самоопределения» и «Психология общения» учебный курс для 10 – 11 классов» были разработаны на основе психологических программ развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте, «Психология» учебный курс для III – XI классов» (авторы: А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, Н.Н. Толстых), рекомендованной редакционно-издательским советом Российской академии образования к использованию в качестве учебно-методического пособия.

Программы могут корректироваться (по тематике, содержанию, формам уроков, методике их), в зависимости от задач, стратегии воспитания, специфики классного коллектива, особенностей отдельных учащихся.

«Психология самоопределения» и «Психология общения» являются самостоятельными курсами и в то же время дополняют друг друга.

Программа адресована обучающимся 10 и 11 классов, выбравших в индивидуальном учебном плане элективный курс «Психология».

В проведении занятий наряду с традиционными методами (беседой, рассказом, объяснением, лекцией), широко используются психологические игры, тренинги, релаксационные упражнения, а также диагностический и развивающий материал психолога.

## **РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ**

### **Обучающиеся должны иметь представление:**

- о самом себе «Кто Я?», «Какой Я?», о темпераменте и характере, о слабых и сильных чертах характера, о развитии познавательных процессов и морально – волевой сферы;
- о многообразии мира профессий, о содержании и характере рабочих профессий, о профессии и специальностях;
- об особенностях темперамента, нервной системы, эмоционально – волевой сферы, их влиянии на профессиональную деятельность;
- о профессиональных интересах и склонностях, планировании профессионального будущего;
- видах профессий, труде и заработной плате;
- деловом общении и этикете, коллективности трудового процесса;
- о готовности и мотивах вступления в брак, основах семейной жизни;

### **Обучающиеся должны уметь:**

- делать выводы об особенностях развития своих познавательных функций и особенностях личности, применять рекомендации по саморазвитию и самовоспитанию;
- пользоваться приёмами расслабляющей гимнастики, владеть своим настроением;

- адекватно понимать свои возможности, способности, особенности характера;
  - владеть приёмами снятия агрессивности, неуравновешенности;
  - анализировать свои сильные и слабые стороны, ставить перед собой вопросы самовоспитания;
  - соизмерять свои психофизические особенности с требованиями конкретной профессии;
- анализировать некоторые рабочие профессии согласно требованиям и условиям труда;
- работать сообща, сотрудничать, учитывать интересы других в коллективе;
  - прогнозировать свой профессиональный и жизненный план, осознавать связь между благополучием человека и его трудом;

### ***Психология самоопределения.***

#### **СОДЕРЖАНИЕ**

#### **10 класс (35 часов)**

**Введение** (1 час).

- 1. Познавательные процессы, способности** (15 ч.). Внимание. Виды внимания. Рекомендации по развитию внимания. Память. Виды памяти. Рекомендации по развитию памяти. Мышление. Виды мышления. Пути развития и активизации мышления. Измерение интеллекта. Способности. Интеллект. Коэффициент интеллекта. Творческие способности. Креативность. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие творческих способностей.
- 2. Личность** (17 ч.). Личность. Психологическая теория личности по З. Фрейду. Индивидуальная теория личности по А. Адлеру. Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности по А. Маслоу. Темперамент. Характер. Самосознание. «Я-концепция». Самоотношение. Самоуважение. Эмоции и чувства. Любовь. Современная классификация стилей любви. Экология любви. Две модели любви. «Разрушители» любви. Насилие. Дружба.

**Заключение** (2 час). Психологический практикум в форме обобщающего урока.

#### **Тематическое планирование 10 класс**

№ п/п	Название темы	Количество часов
	Введение	1
1	Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.	2
2	Эволюционное развитие психики	2
3	Мозг и психика	1
4	Ощущение и восприятие	2
5	Память	2
6	Мышление	2

7	Способности	2
8	Творческие способности	2
9	Личность	3
10	Темперамент	2
11	Характер	2
12	Самосознание. «Я-концепция».	2
13	Эмоции и чувства	2
14	Любовь	2
15	Экология любви	2
16	Дружба	2
	Заключение	2
	Итого	35 часов