

Министерство общего и профессионального образования Ростовской области
Отдел образования Кагальницкого района
МБОУ Кагальницкая СОШ № 1

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ Погребная Н.И.

Протокол педсовета

от 29.06.2026г. №12

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ Кагальницкая СОШ №1

_____ С.А. Бабичева

Приказ от 14.08.2026г. №287

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

«Введение в психологию»

для учащихся 10-х классов основного общего образования

на 2026-2027 учебный год

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Режим занятий: 1 час в неделю

Составитель:
педагог-психолог: Седова А.А.

ст. Кагальницкая 2026 г.

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Нормативно-правовая база

Рабочая программа элективного курса «Психология» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, на основе учебного плана образовательной организации и с учётом запроса обучающихся 10х классов на изучение основ психологии.

1.2. Общая характеристика курса

Элективный курс «Психология» ориентирован на знакомство учащихся с основами психологической науки: закономерностями познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, психологии личности и общения. Курс носит практико-ориентированный характер: теоретический материал закрепляется через практикумы, психологические тесты, дискуссии и упражнения, что позволяет учащимся не только получить знания, но и лучше понять особенности собственной личности.

1.3. Место курса в учебном плане

Курс рассчитан на 1 год обучения — 10 класс. На изучение курса отводится 1 час в неделю, всего 34 часа в год (34 учебные недели).

1.4. Цель курса

Формирование у учащихся системы базовых знаний о психологии человека и практических навыков самопознания, необходимых для успешной личностной и социальной адаптации.

1.5. Задачи курса

- познакомить учащихся с предметом, задачами и методами психологической науки;
- сформировать представления об основных психических процессах: ощущении, восприятии, внимании, памяти, мышлении, воображении;
- сформировать представления о структуре личности, темпераменте, характере и способностях;
- познакомить с особенностями эмоционально-волевой регуляции поведения;
- сформировать базовые навыки эффективного общения и работы в группе;
- развить у учащихся навыки самонаблюдения, рефлексии и самодиагностики.

1.6. Формы организации занятий

Лекции, беседы, дискуссии, психологические практикумы, тестирование и диагностика, ролевые игры, работа в малых группах, проектная деятельность.

2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные результаты

- сформированность представлений об индивидуально-психологических особенностях собственной личности;
- готовность и способность к самопознанию и саморазвитию;
- осознанное, уважительное отношение к другому человеку.

Метапредметные результаты

- умение самостоятельно определять цели и составлять план действий;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность;
- владение навыками познавательной рефлексии.

Предметные результаты

По итогам освоения курса учащиеся будут:

знать:

- предмет и методы психологии как науки;
- основные познавательные процессы и их характеристики;
- структуру личности (темперамент, характер, способности);
- особенности эмоций, чувств и волевой регуляции поведения;
- структуру и виды общения.

уметь:

- применять простые методы самодиагностики и интерпретировать их результаты;
- использовать приёмы эффективного запоминания и организации внимания;
- применять техники саморегуляции эмоционального состояния;
- использовать приёмы эффективного общения в учебной и повседневной деятельности.

3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Раздел 1. Введение в психологию (4 ч)

Психология как наука: предмет, задачи, отрасли психологии. Методы психологических исследований (наблюдение, эксперимент, тестирование, беседа). Практикум: наблюдение и самонаблюдение.

Раздел 2. Психология личности (6 ч)

Понятие личности в психологии. Темперамент и его типы. Характер человека и его черты. Способности и задатки. Самооценка и уровень притязаний. Практикум: диагностика личностных особенностей.

Раздел 3. Познавательные процессы (8 ч)

Ощущение и восприятие. Внимание и его свойства. Память: виды и процессы, приёмы эффективного запоминания. Мышление и его виды, интеллект и способы его измерения. Воображение и творческое мышление. Практикум: развитие познавательных процессов.

Раздел 4. Эмоционально-волевая сфера личности (6 ч)

Эмоции и чувства человека, их функции. Стресс: причины, признаки и последствия. Способы совладания со стрессом. Воля и волевая регуляция поведения. Практикум: техники саморегуляции эмоционального состояния.

Раздел 5. Психология общения (6 ч)

Структура и функции общения. Вербальная и невербальная коммуникация. Барьеры общения и способы их преодоления. Основы публичного выступления. Практикум: отработка навыков эффективного общения.

Раздел 6. Основы социальной психологии (4 ч)

Малая группа и её структура. Лидерство и стили руководства. Межличностные отношения в группе. Итоговое занятие: презентация индивидуальных и групповых проектов.

4. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел	Кол-во часов
1	Введение в психологию	4
2	Психология личности	6
3	Познавательные процессы	8
4	Эмоционально-волевая сфера личности	6
5	Психология общения	6
6	Основы социальной психологии	4
	Итого	34

5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 «А» КЛАСС

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
	Введение в психологию			
1	Психология как наука. Предмет и задачи психологии	1	02.09.2026	
2	Отрасли психологии	1	09.09.2026	
3	Методы психологических исследований	1	16.09.2026	
4	Практикум: наблюдение и самонаблюдение	1	23.09.2026	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Психология личности				
5	Понятие личности в психологии	1	30.09.2026	
6	Темперамент и его типы	1	07.10.2026	
7	Характер человека и его черты	1	14.10.2026	
8	Способности и задатки	1	21.10.2026	
9	Самооценка и уровень притязаний	1	11.11.2026	
10	Практикум: диагностика личностных особенностей	1	18.11.2026	
Познавательные процессы				
11	Ощущение и восприятие	1	25.11.2026	
12	Внимание и его свойства	1	02.12.2026	
13	Память: виды и процессы	1	09.12.2026	
14	Приёмы эффективного запоминания	1	16.12.2026	
15	Мышление и его виды	1	23.12.2026	
16	Интеллект и способы его измерения	1	30.12.2026	
17	Воображение и творческое мышление	1	13.01.2027	
18	Практикум: развитие познавательных процессов	1	20.01.2027	
Эмоционально-волевая сфера личности				
19	Эмоции и чувства человека	1	27.01.2027	
20	Стресс: причины и последствия	1	03.02.2027	
21	Способы совладания со стрессом	1	10.02.2027	
22	Воля и волевая регуляция поведения	1	17.02.2027	
23	Практикум: техники саморегуляции	1	24.02.2027	
24	Обобщающее занятие по разделу	1	03.03.2027	
Психология общения				
25	Структура и функции общения	1	10.03.2027	
26	Вербальная коммуникация	1	17.03.2027	
27	Невербальная коммуникация	1	24.03.2027	
28	Барьеры общения и их преодоление	1	07.04.2027	
29	Основы публичного выступления	1	14.04.2027	
30	Практикум: отработка навыков общения	1	21.04.2027	
Основы социальной психологии				

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
31	Малая группа и её структура	1	28.04.2027	
32	Лидерство и стили руководства	1	05.05.2027	
33	Межличностные отношения в группе	1	12.05.2027	
34	Итоговое занятие. Презентация проектов	1	19.05.2027	
	Итого	34	26.05.2027	

Календарно-тематическое планирование 10 «Б» класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Введение в психологию				
1	Психология как наука. Предмет и задачи психологии	1	04.09.2026	
2	Отрасли психологии	1	11.09.2026	
3	Методы психологических исследований	1	18.09.2026	
4	Практикум: наблюдение и самонаблюдение	1	25.09.2026	
Психология личности				
5	Понятие личности в психологии	1	02.03.2026	
6	Темперамент и его типы	1	09.10.2026	
7	Характер человека и его черты	1	16.10.2026	
8	Способности и задатки	1	23.10.2026	
9	Самооценка и уровень притязаний	1	06.11.2026	
10	Практикум: диагностика личностных особенностей	1	13.11.2026	
Познавательные процессы				
11	Ощущение и восприятие	1	20.11.2026	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
12	Внимание и его свойства	1	27.11.2026	
13	Память: виды и процессы	1	04.12.2026	
14	Приёмы эффективного запоминания	1	11.12.2026	
15	Мышление и его виды	1	18.12.2026	
16	Интеллект и способы его измерения	1	25.12.2026	
17	Воображение и творческое мышление	1	15.01.2027	
18	Практикум: развитие познавательных процессов	1	22.01.2027	
Эмоционально-волевая сфера личности				
19	Эмоции и чувства человека	1	29.01.2027	
20	Стресс: причины и последствия	1	05.02.2027	
21	Способы совладания со стрессом	1	12.02.2027	
22	Воля и волевая регуляция поведения	1	19.02.2027	
23	Практикум: техники саморегуляции	1	26.02.2027	
24	Обобщающее занятие по разделу	1	05.03.2027	
Психология общения				
25	Структура и функции общения	1	12.03.2027	
26	Вербальная коммуникация	1	19.03.2027	
27	Невербальная коммуникация	1	26.03.2027	
28	Барьеры общения и их преодоление	1	09.04.2027	
29	Основы публичного выступления	1	16.04.2027	
30	Практикум: отработка навыков общения	1	23.04.2027	

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Дата	
			План	Факт
Основы социальной психологии				
31	Малая группа и её структура	1	30.04.2027	
32	Лидерство и стили руководства	1	07.05.2027	
33	Межличностные отношения в группе	1	14.05.2027	
34	Итоговое занятие. Презентация проектов	1	21.05.2027	
	Итого	34	26.05.2027	

6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Для учителя

1. Немов Р. С. Психология: в 3 кн. Кн. 1. Общие основы психологии. — М.: Владос, 2018.
2. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. — СПб.: Питер, 2015.
3. Столяренко Л. Д. Основы психологии. — Ростов н/Д: Феникс, 2014.
4. Гиппенрейтер Ю. Б. Введение в общую психологию. — М.: АСТ, 2019.

Для учащихся

1. Гиппенрейтер Ю. Б. Общаться с ребёнком. Как? — М.: АСТ, 2018.
2. Прихожан А. М. Психология неудачника: тренинг уверенности в себе. — М.: Сфера, 2000.
3. Резапкина Г. В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. — М.: Генезис, 2004.