

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Исполнительный комитет Камско-Устьинского муниципального района  
МБОУ "Камскоустьинская СОШ"

Рассмотрено  
на ШМО естественных и социально-  
гуманитарных наук  
Протокол № 1 от 28.08.2023 г.

Согласовано  
Заместитель директора по УВР  
 Равилов Ф.Р.

Утверждаю  
Директор школы  
\_\_\_\_\_ Закирова Е.В.  
Приказ № 92 от 29.08.2023 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 57B3C600BEAF73B742727BCEC41B06DD  
Владелец: Закирова Елена Владимировна  
Действителен: с 07.03.2023 до 07.06.2024

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного курса «Возрастная психология»**  
для обучающихся 11 классов

пгт. Камское Устье, 2023 г.

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа элективного курса «Возрастная психология» разработана в соответствии с ФГОС СОО.

Программа предназначена для обучающихся 11-го класса, с целью развития у старшеклассников навыков эффективного общения; формирование умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов с окружающими людьми.

### **Актуальность программы**

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Данный элективный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

### **Раздел 1. Результаты освоения элективного курса**

#### **Личностные результаты**

У выпускника будут сформированы:

- целостное мировоззрение, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- социальные нормы, правила поведения, роли и формы социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- ценности здорового и безопасного образа жизни; - осознания значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- адекватная, дифференцированная и надежная самооценка;
- Я-концепции:
  - усвоенный и принимаемый образ Я во всем богатстве отношений личности к окружающему миру,
  - чувство адекватности и стабильности владения личностью собственным Я независимо от изменений Я и ситуации,
  - способность личности к полноценному решению задач, возникающих на каждой из возрастных стадий развития;
- мотивы учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные, внешние мотивы; - эмпатии как осознанного понимания и сопереживания чувствам других, выражающейся в поступках, направленных на помощь и обеспечение благополучия.

## **1.2. Метапредметные результаты**

### **Регулятивные УУД.**

Выпускник научится:

-формировать новый тип саморегуляции личности – целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы, с которыми соотносятся конкретные цели;

- формировать произвольную саморегуляцию, т.е. осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

- формировать самоэффективность, т.е. убеждения личности в способности успешно реализовать поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов;

- развивать основной компонент самоорганизации: целеполагание – возникновение, выделение, определение и осознание целей;

- развивать основной компонент самоорганизации: контроль – обнаружение отклонений от эталонного образца и внесение соответствующих корректив в действие;

- развивать основной компонент самоорганизации: коррекция – изменение содержания и последовательности операций в ответ на изменившиеся условия действия и на регуляцию действия во времени;

- развивать основной компонент самоорганизации: самооценка;

-развивать основной компонент самоорганизации: рефлексия – осознание учеником оснований способов действий, реализуемых в учебной деятельности; особый способ организации коммуникативного взаимодействия в процессе учебной деятельности;

- саморегулировать эмоциональные состояния (системная организация личностных особенностей, представляющих основу, или «стержень» личности)

- планировать свои действия в соответствии с особенностями образца, с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане. **Коммуникативные УУД.**

Выпускник научится:

- планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- ставить вопросы (инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации);
- разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принятие решения и его реализация);
- управлять поведением партнера (контроль, коррекция, оценка действий партнера);
- выражать достаточно полно и точно свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- формировать и развивать личностные особенности, служащие средством коммуникации школьника: скрытость-общительность робость-смелость жесткость (черствость) – мягкость (чувствительность) доверчивость-подозрительность невозмутимость-напряженность.

### **Познавательные УУД.**

Выпускник научится:

- самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
- искать и выделять необходимую информацию;
- применять методы информационного поиска;
- уметь структурировать знания;
- рефлексировать способы и условия действий;
- контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- устанавливать причинно-следственных связи, выведение следствий;
- выдвигать гипотезы и их обосновывать;

- формулировать проблемы, самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- раскрывать психологические особенности своей личности;
- выявлять свои способности и профессиональные интересы;

## **1. Содержание курса**

**11 класс (34ч., 1 ч. в неделю)**

### **Тема 1. Введение в курс «Возрастная психология» - 1 час**

Понятие о межличностных отношениях. Отношения деловые и личные (приятельские, дружеские). Тактичность и сдержанность, принципиальность, уступчивость, общительность, доброжелательность. Культура общения. Умение слушать, желание понять другого человека, уважение его взглядов, мыслей, настроения, способность и стремление понимать переживания другого человека, прощать его недостатки.

### **Тема 2. Темперамент – 1 час**

Психодинамические особенности и темперамент. Проявление темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия.

### **Тема 3. Определение типа темперамента (круг Айзенка) – 1 час**

Тест – опросник Г. Айзенка. Раскрыть особенности и преимущества каждого из типов темперамента. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Тест «Формула темперамента».

### **Тема 4. Характер человека. Черты характера – 1 час**

Что такое характер человека? Упражнение – игра «Аукцион». Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности. Упражнение «Черты характера».

### **Тема 5. Стресс. Стрессовые ситуации – 1 час**

Что такое стресс? Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Упражнение «Незаконченные предложения». Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом? Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

### **Тема 6. Конфликт. Структура конфликта. Виды – 1 час**

Что такое конфликт? Причины конфликтов. Этапы развития конфликтов. Виды конфликтов. Стили разрешения конфликтов. Тест К.Томаса «Стили разрешения конфликтов».

### **Тема 7. Способности. Понятие. Виды. Самооценка способностей – 1 час**

Понятие способности. Условия развития способностей. Интеллект, ум и способности. Измерение интеллекта. Коэффициент интеллекта. Факторы, влияющие на развитие интеллекта. Творческие способности (креативность). Творческие способности и успешность.

### **Тема 8. Эмоции и чувства. Понятие, виды. Эмоциональные особенности личности – 1 час**

Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Упражнения «Передай эмоцию», «Изобрази эмоцию».

### **Тема 9. Эмоциональная игра «Я – чувство!» – 1 час**

Знакомство с правилами игры. Умение переживать за других. Развитие сочувствия.

### **Тема 10. Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности – 1 час**

Понятие воли. Условия развития воли. Развитие волевых качеств личности. Анкета «Волевые привычки».

### **Тема 11. Волевые усилия. Соблазн. Как устоять? – 1 час**

Зачем нужны волевые усилия? Что такое соблазн? Его проявление. Механизмы управления соблазна.

### **Тема 12. Человеческие взаимоотношения. Виды взаимоотношений (личные, деловые) – 1 час**

Как возникают взаимоотношения? Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Психологический комфорт во взаимоотношениях. Упражнение «Самопрезентация».

### **Тема 13. Семейные взаимоотношения. Брак. Семейные трудности – 1 час**

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Роль интимных отношений в жизни человека. Анкетирование. Семья как социальная группа. Психологическая готовность к браку. Моя семья.

### **Тема 14. Межличностные отношения. Понятие. Стереотипы. Предвззудки – 1 час**

Общение в семье: конфликты и их преодоление. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного (неправильного) воспитания. Повышенная моральная ответственность. Дать понятие «стереотипам» и «предвззудкам», ответить на вопрос «можно ли сломать стереотипы и как это сделать?»

### **Тема 15. Тест «Эгоизм» 40 фраз – 1 час**

Знакомство с инструкцией теста. Обсуждение результатов. Выявить положительные и отрицательные стороны эгоизма.

### **Тема 16. Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций – 1 час**

Что такое эмпатия? Определение уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Межличностное взаимодействие. Определить способность обучающихся к эмпатии, стремление сочувствовать, сопереживать.

### **Тема 17. Чувства людей: любовь, дружба, привязанность – 1 час**

Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Экология любви. «Разрушители» любви. Что такое дружба? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение. Влияние дружбы на привязанность. Направленность чувства: к себе или от себя. Мимолетность или постоянство чувства. Истоки чувства привязанности. Развитие чувства привязанности в детском возрасте.

### **Тема 18. Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения) – 1 час**

Познать в себе то, что требуется для современной жизни, для принятия решений своего будущего. Определить необходимые качества, помогающие регулировать своё поведение.

### **Тема 19. Диагностика «Карта самопознания» (ассоциации) – 1 час**

Познание себя для принятия решений своего будущего. Исследование качеств личности.

### **Тема 20. Диагностика «Отношение к окружающему миру» – 1 час. Определить отношение к окружающему миру.**

Исследование конфликтности подростков.

**Тема 21. Тренинг личностного роста «Познай себя» (готовность к саморазвитию) – 1 час**

Ознакомить с основными принципами работы тренинговой группы. Освоение приёмов самодиагностики и способов самораскрытия.

**Тема 22. Тренинг личностного роста «Познай себя» (твое лучшее качество) – 1 час**

Закрепить тренинговый стиль общения. Проанализировать сильные стороны своей личности.

**Тема 23. Удовлетворенность собственной жизнью – 1 час**

Изучить степень удовлетворенности собой и собственной жизнью как субъективные показатели культуры личности.

**Тема 24. Убеждение. Навыки убеждения – 1 час**

Познакомить учащихся с понятием «убеждение», развить навыки умения правильного убеждения.

**Тема 25. Техника убеждения – 1 час**

Ознакомить с техникой убеждения. Умение применить её на практике.

**Тема 26. Спор, его цели и подходы – 1 час**

Познакомить обучающихся с понятием «спор», умение анализировать ситуации спора.

**Тема 27. Критика в споре – 1 час**

Познакомить учащихся с понятием «критика», развить умение правильно оценивать ситуации. Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

**Тема 28. Принципы ведения спора. Агрессии во время спора – 1 час**

Познакомить с принципами ведения спора. Сформировать навыки ведения спора. Понятие агрессии. Определение уровня агрессии. Приемы снятия агрессии.

**Тема 29. Экзамен. Психологические аспекты – 1 час**

Психологическая готовность к экзамену. Приемы самонастройки и аутотренинга. Сформировать навыки преодоления тревоги и волнения в условиях экзамена.

**Тема 30. Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности» – 1 час**

Выявить насколько обучающиеся адаптировались к различным условиям социума.

### **Тема 31. Профессиональное самоопределение – 1 час**

Готовность к самоопределению. Профориентационные игры «Кто есть, кто?», «День из жизни», «Подарок».

### **Тема 32. Проектирование профессионального жизненного пути – 1 час**

Выбор профессии. Классификация профессий. Упражнение «Назови профессию». Типология личности Голланда. Тест Голланда. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений. Представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии; познакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям; дать общую информацию о ВУЗах, рынке труда; сформировать навыки использования алгоритма.

### **Тема 33. Личные профессиональные перспективы (опросник ЛПП) – 1 час**

Обобщение и целостная оценка (самооценка) перспектив профессионального и личностного развития. Обсуждение результатов. Подведение итогов профессионального самоопределения

**Тема 34. Заключительное занятие «Мои достижения» (презентация) – 1 час** Подведение итогов занятий по психологии

## **2. Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов
1.	Введение в курс «Психология»	1 час
2.	Темперамент	1 час
3.	Определение типа темперамента (круг Айзенка)	1 час
4.	Характер человека. Черты характера	1 час
5.	Стресс. Стрессовые ситуации	1 час
6.	Конфликт. Структура конфликта. Виды конфликта.	1 час
7.	Способности. Понятие. Виды. Самооценка способностей.	1 час
8.	Эмоции и чувства. Понятие, виды. Эмоциональные особенности личности.	1 час
9.	Эмоциональная игра «Я – чувство!»	1 час
10.	Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности.	1 час

11.	Волевые усилия. Соблазн. Как устоять?	1 час
12.	Человеческие взаимоотношения. Виды взаимоотношений (личные, деловые).	1 час
13.	Семейные взаимоотношения. Брак. Семейные трудности.	1 час
14.	Межличностные отношения. Понятие. Стереотипы. Предубеждения.	1 час
15.	Тест «Эгоизм» 40 фраз	1 час
16.	Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций.	1 час
17.	Чувства людей: любовь, дружба, привязанность.	1 час
18.	Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения)	1 час
19.	Диагностика «Карта самопознания» (ассоциации)	1 час
20.	Диагностика «Отношение к окружающему миру».	1 час
21.	Тренинг личностного роста «Познай себя» (готовность к саморазвитию).	1 час
22.	Тренинг личностного роста «Познай себя» (твое лучшее качество)	1 час
23.	Удовлетворенность собственной жизнью.	1 час
24.	Убеждение. Навыки убеждения.	1 час
25.	Техника убеждения.	1 час
26.	Спор, его цели и подходы.	1 час
27.	Критика в споре.	1 час
28.	Принципы ведения спора. Агрессии во время спора.	1 час
29.	Экзамен. Психологические аспекты.	1 час
30.	Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности».	1 час
31.	Профессиональное самоопределение.	1 час
32.	Проектирование профессионального жизненного пути.	1 час
33.	Личные профессиональные перспективы (опросник ЛПП)	1 час
34.	Заключительное занятие «Мои достижения»	1 час
ИТОГО		34 часа

#### **4. Учебно – методическое и материально – техническое обеспечение**

##### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- Мультимедийная техника (компьютер, проектор, экран);
- Аудиозаписи (музыкальные произведения, звуки природы и др.);
- Видеозаписи (классическая детская литературы, живая природа, социальные явления и др.)
- Наглядные материалы (картины, репродукции, фото, таблицы и др.);
- Мячи, ленты и т.д.

##### **Методические пособия для педагога:**

- Аудио-, видеозаписи.
- Методики изучения различных видов памяти, внимания, мышления.
- Психологические тесты.

##### **Литература для педагога:**

1. Асеев В.Г. Проблема мотивации и личность // Теоретические проблемы психологии личности. - М., 1974;
2. Андреева, Г. М. Психология социального познания М., 2004;
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. М., Лист-Нью,1997.
4. Вердербер Р., Вердербер К. Психология общения. – Спб. 2003;
5. Гальперин Я.Г., Жданов О.И. Технология психологической самозащиты. Стресс-дистресс - проблема XX века. - М., 1997;
6. Гройсман А.Л. Личность, творчество, регуляция состояний. М.: Магистр, 1998;
7. Деркач А.А. Проблемы смысла жизни // Вопросы психологии. № 1. 1999;
8. Казанский О.А. Игры в самих себя. М., 1995.

9. Козлов Н. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. М., 1993.
10. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Екатеринбург, 1997;
11. Куликов Л. Мозаика радости. СПб., 1997.

### **Литература, рекомендованная для учащихся**

1. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. — Минск,2004.
2. Гамезо М.В. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко— М.: Педагогическое общество России, 2001.
3. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий — М.: Просвещение, 1991.
4. Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель— М.: Проспект, 2005.
5. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина— М.: Издательство «Атлант»,2004.

### **Интернет-ресурсы**

1. <http://pedsovet.org/> - Всероссийский интернет-педсовет;
2. <http://it-n.ru/> - сеть творческих учителей;
3. <http://viki.rdf.ru/> - детские электронные презентации и клипы;
4. <http://festival.1september.ru/> - Фестиваль педагогических идей "Открытый урок";
5. [www.alleng.ru](http://www.alleng.ru) – сайт информационных ресурсов;
6. <http://www.ug.ru> - сайт «Учительской газеты»;
7. <http://www.kinder.ru/default.htm> - Интернет для детей;
8. <http://www.km.ru> – портал компании «Кирилл и Мефодий».
9. <http://catalog.iot.ru> – каталог интернет – ресурсов по образованию;
10. <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования