

Государственное Бюджетное Общеобразовательное Учреждение  
лицей №533  
«Образовательный комплекс «Малая Охта» Красногвардейского района  
города Санкт-Петербурга

Утверждено  
Приказ №\_\_\_\_  
от «\_\_»\_\_\_\_\_2025г.  
Директор «Лицей № 533»  
\_\_\_\_\_ Кунц М.Ю.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по внеурочной деятельности

«Психология»  
10 класс.

Срок реализации 2025-2026 учебный год

Количество часов: 34 ч

Составил: педагог-психолог Андрианова Е.Г.

2025 год

г. Санкт -Петербург

## **Пояснительная записка.**

Рабочая программа по элективному курсу «Психология» для 10 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ № 413 от 17 мая 2012 г.; изменения утверждены приказами Министерства образования и науки РФ №1645 от 29.12.2014; №1578 от 31.12.2015, №613 от 29.06.2017.

2. Примерной программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

### **Место предмета**

На изучение элективного курса «Психология» в 10 классе отводится 1 час в неделю, итого 34 часа за учебный год.

### **Планируемые результаты изучения предмета «Психология» в 10 классе**

#### **Предметные УУД:**

##### ***Обучающиеся научатся:***

- владеть системой теоретических знаний по основным разделам социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций;
- владеть профессиональным языком предметной области знаний, уметь корректно выражать и аргументировано обосновывать положения предметной области знаний;
- владеть современными методами поиска, обработки и использования информации, умеет интерпретировать и адаптировать информацию для адресата;
- научно обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений;
- в условиях развития науки и имеющейся в социальной практике к пересмотру собственных позиций, выбору новых форм и методов работы;
- различать психологические и непсихологические тексты, критически работать с литературой;
- владеть системой знаний о закономерностях общения и способах управления индивидом и группой;
- владеть умениями педагогического общения;
- владеть основными способами взаимодействия личности и социума;
- владеть знаниями об особенностях, факторах и динамики групповых процессов;
- владеть методами изучения личности в различных социо-культурных средах;

пользоваться, обрабатывать и анализировать теоретический и эмпирический материал по изучаемой проблеме.

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.

## **Содержание программы**

### **Социальная психология ( 5 ч.)**

*Тема 1 Социальные отношения: конфликт и примирение.* Что такое конфликт. Социальные дилеммы. Решение социальных дилемм. Конкуренция. Восприятие несправедливости. Искаженное восприятие. Примирение. Контакт. Сотрудничество. Коммуникация. Умиротворение.

*Тема 2. Занятие с элементами тренинга «Конфликтное поведение.* Выработка стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

*Тема 3. Занятие с элементами тренинга «Разрешение конфликтов».* Отработка приемов бесконфликтного общения и взаимодействия. Выработка стратегий поведения в конфликтных ситуациях.

*Тема 4 – 5. Социальные отношения: стереотипы и предрассудки* Что такое предрассудки. Природа и власть предрассудков. Стереотипы – что это? Социальные источники предрассудков. Эмоциональные источники предрассудков. Когнитивные источники предрассудков.

### **Психология влияния (6 ч.)**

*Тема 6. Понятие психологического влияния.* Что такое психологическое влияние. Что такое манипуляция. Виды потребностей – как источник манипулирования человеком. Психологические и непсихологические средства влияния.

*Тема 7. Цели влияния.* Три основные цели психологического влияния. Кто на нас влияет. Варварское и цивилизованное влияние. Классификация видов влияния. Психологическое влияние будущего.

*Тема 8. Психология управления.* Управление – есть влияние? Виды управления. Структура манипуляции. Характеристика управленцев. Методы управления. Понятие «управленческая пятерня».

*Тема 9 – 11. Манипуляция: игры, в которые играют все.* Блок занятий, посвященный рекламному манипулированию. Знакомство с приемами психологического манипулирования, тренировка навыка распознавания манипуляций. Развитие навыка противостоянию негативного влияния. Развитие критического отношения к рекламе в СМИ.

## **Психология общения (4 ч.)**

*Тема 12. Общение как восприятие людьми друг друга. Сложности социальной перцепции. Процесс формирования первого впечатления. Стереотип – помогает или мешает в общении? Как мы понимаем других людей. Как объясняем для себя поведение окружающих.*

*Тема 13. Методы исследования общения. Отработка полученных теоретических знаний методом выполнения практической работы: определение своего уровня эмпатии, оценка своей социально-коммуникативной компетентности. Выполнение упражнений на развитие навыков общения.*

*Тема 14. Невербальная коммуникация. Понятие невербальной коммуникации. Мимика лица. Роль взгляда. Влияние черт лица в общении. Жесты. Поза. Звуки и запахи.*

*Тема 15. Занятие с элементами тренинга «Невербальное общение». Развитие слуховой модальности. Развитие логического мышления, креативности. Развитие внимательности, умение чувствовать другого человека. Развитие наблюдательности. Развитие невербальной креативности.*

## **Основы графологии (4 ч.)**

*Тема 16. Типология. Основы типологии. История типологии. Типы личности и их характеристика.*

*Тема 17. Графология. Наш подчерк. Что такое анализ подчерка. Признаки формы. Признаки размера. Признаки положения букв. Угол наклона подчерка. Промежутки между словами, буквами, элементами или напряжением подчерка. Повторяемость выдающихся признаков.*

*Тема 18. Определение своего психологического типа и акцентуаций характера. Определение акцентуаций характера с помощью методики К. Леонгарда. Знакомство с характеристиками акцентуаций. Построение своего профиля характера и определение доминирующих черт (акцентуаций). Определение своего типа личности (экстраверт – интроверт). Знакомство с их характеристикой.*

*Тема 19. Определение особенностей личности по подчерку. Изучение характерных особенностей своего подчерка. Определение характера человека по предложенным образцам подчерка.*

## **Память (5 ч.)**

*Тема 20. Что такое память. Физическое основание памяти. Нейрофизиология и память. Природа человеческой памяти. Виды памяти.*

*Тема 21. Кратковременная память. Объем цифровой памяти. Группировка в блоки. Кратковременная память: забывание. Свободное припоминание. Акустическое кодирование. Кратковременное хранилище памяти. Уровни переработки.*

*Тема 22. Рабочая память. Возможности и ограничения. Понятие «фонологическая петля». Слуховые образы. Визуально-пространственная матрица. Образ: зрительный или пространственный. Образы в долговременной памяти.*

*Тема 23 – 24. Мнемотехника.* Изучение основ мнемотехники. Изучения особенностей своей памяти (диагностика). Использование приемов запоминания мнемотехники.

### **Мышление (3 ч.)**

*Тема 25. Что такое мышление.* Виды мышления. Мыслительные операции, пути развития и активации мышления. Способности, интеллект. Творческие способности, креативность.

*Тема 26 – 27. Индивидуальные особенности мышления.* Изучение особенностей мышления. Диагностика умственных способностей с помощью теста Б. Г. Ананьева; тесты для исследования способности к нестандартному мышлению. Упражнения для преодоления шаблонности мышления. Применения техник для развития интеллекта.

### **Психология эмоций (7 ч.)**

*Тема 28 - 29. Характеристика чувств.* Что такое чувства. Особенности чувственной сферы. Нужны ли нам переживания? Внешнее проявление чувств. Внутренние компоненты эмоций. Индивидуальные особенности чувств человека.

*Тема 30. Виды чувств.* Чувственный тон. Настроение. Эмоции. Аффект. Фрустрация. Страсть. Высшие чувства.

*Тема 31. Как справиться с эмоциями.* О единстве души и тела. Метод самовнушения. Аутогенная тренировка. Регуляция эмоциональных состояний с помощью химических веществ. Саморегуляция и музыка. Логика разума и эмоциональные состояния. Волевое усилие как основа саморегуляции. Многообразие приемов самовоздействия. Понятие стресса и кризисной ситуации.

*Тема 32. Определение эмоционального состояния.* Диагностика эмоционального состояния, стрессоустойчивости. Отработка приемов для снятия стресса.

*Тема 33. Контрольная работа по программе «Психология».*

*Тема 34. Занятие с элементами тренинга.* Развитие эмпатии. Развитие наблюдательности. Выражаем эмоции, узнаем их, реагируем на них. Способы саморегуляции: аутотренинг, самовнушение, система самоуправления эмоциональными состояниями.

### **Учебно-тематический план**

| № | Название темы | Кол-во часов        |                   | Практическая часть |    |
|---|---------------|---------------------|-------------------|--------------------|----|
|   |               | Авторская программа | Рабочая программа | ПР                 | КР |
|   |               | ч.                  | ч.                |                    |    |

|   |                               |  |    |   |   |
|---|-------------------------------|--|----|---|---|
| 1 | <i>Социальная психология.</i> |  | 5  | 1 |   |
| 2 | <i>Психология влияния</i>     |  | 6  | 1 |   |
| 3 | <i>Психология общения</i>     |  | 4  | 1 |   |
| 4 | <i>Основы графологии</i>      |  | 4  | 1 |   |
| 5 | <i>Память</i>                 |  | 5  | 1 |   |
| 6 | <i>Мышление</i>               |  | 3  | 1 |   |
| 7 | <i>Психология эмоций</i>      |  | 7  | 1 | 1 |
|   | <i>Итого:</i>                 |  | 34 | 7 | 1 |

### **Тематическое планирование.**

| <b>№</b> | <b>Раздел, тема</b>                                              | <b>Кол-во часов</b> |
|----------|------------------------------------------------------------------|---------------------|
|          | <b><i>Социальная психология.</i></b>                             | <b>5</b>            |
| 1        | Социальные отношения: конфликт и примирение                      | 1                   |
| 2        | Конфликтное поведение                                            | 1                   |
| 3        | Разрешение конфликтов                                            | 1                   |
| 4-5      | Социальные отношения: стереотипы и предрассудки                  | 2                   |
|          | <b><i>Психология влияния</i></b>                                 | <b>6</b>            |
| 6        | Понятие психологического влияния                                 | 1                   |
| 7        | Цели влияния                                                     | 1                   |
| 8        | Психология управления                                            | 1                   |
| 9-11     | Манипуляция: игры, в которые играют все.                         | 3                   |
|          | <b><i>Психология общения</i></b>                                 | <b>4</b>            |
| 12       | Общение как восприятие людьми друг друга                         | 1                   |
| 13       | Методы исследования общения                                      | 1                   |
| 14       | Невербальная коммуникация                                        | 1                   |
| 15       | Занятие с элементами тренинга «Невербальное общение»             | 1                   |
|          | <b><i>Основы графологии</i></b>                                  | <b>4</b>            |
| 16       | Типология                                                        | 1                   |
| 17       | Основы графологии                                                | 1                   |
| 18       | Определение своего психологического типа и акцентуаций характера | 1                   |
| 19       | Определение особенностей личности по подчерку                    | 1                   |
|          | <b><i>Память</i></b>                                             | <b>5</b>            |
| 20       | Что такое память                                                 | 1                   |

|       |                                          |           |
|-------|------------------------------------------|-----------|
| 21    | Кратковременная память                   | 1         |
| 22    | Рабочая память                           | 1         |
| 23-24 | Мнемотехника                             | 2         |
|       | <b><i>Мышление</i></b>                   | <b>3</b>  |
| 25    | Что такое мышление.                      | 1         |
| 26-27 | Индивидуальные особенности мышления      | 2         |
|       | <b><i>Психология эмоций</i></b>          | <b>7</b>  |
| 28-29 | Характеристика чувств                    | 2         |
| 30    | Виды чувств                              | 1         |
| 31    | Как справиться с эмоциями                | 1         |
| 32    | Определение эмоционального состояния     | 1         |
| 33    | Контрольная работа по курсу «Психология» | 1         |
| 34    | Как справиться с эмоциями                | 1         |
|       | <b>Итого</b>                             | <b>34</b> |

### **Учебно- методическое обеспечение**

#### ***Программа:***

- Примерной программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

#### ***Учебные пособия:***

- Учебник по социальной психологии Д. Майерса;
- Учебник «Психология общения» Е. И. Рогова;
- Учебник «Психология эмоций» Е. И. Рогова.

#### ***Методические пособия:***

- Преподавание психологии в школе (3-11 кл.) учебно-методическое пособие под ред. И.В.Дубровиной. М. , 2007г. .А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

#### ***Электронные образовательные ресурсы. Образовательные порталы.***

- Электронная библиотека психологической литературы (<http://bookap.info/> )
- Электронная библиотека «Кооб.ru»: подразделы «Психология», «Психотерапия» (<http://www.koob.ru>)
- «Психея» (<http://www.psycheya.ru/> )
- Газета «Школьный психолог» (<http://psy.1september.ru/>)
- Журнал «Вопросы психологии» (<http://www.voppsy.ru/>)
- Электронный журнал «Психологическая наука и образование» (<http://www.psyedu.ru/>)
- Фестиваль педагогических идей «Открытый урок» (<http://festival.1september.ru/>)

- «Сеть творческих учителей» (<http://www.it-n.ru/>)
- «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов» (<http://school-collection.edu.ru/>)
- «Педсовет» (<http://pedsovet.org/help/>)



## Приложение 1.

### **Способы контроля и оценивания образовательных достижений.**

Модернизация системы образования предполагает существенное изменение организации контроля качества знаний обучаемых и качество преподавания в соответствии с учебными планами и учебниками. Предметом педагогического контроля является оценка результатов организованного в нем педагогического процесса. Основным предметом оценки результатов психологического образования являются знания, результатов обучения – умения, навыки и результатов воспитания – мировоззренческие установки, интересы, мотивы и потребности личности.

Данной программой предусмотрено использование следующих видов контроля.

*Стартовый контроль* определяет исходный уровень обученности, подготовленность к усвоению дальнейшего материала. Стартовый контроль проводить в начале учебного года. С помощью *текущего контроля* возможно диагностирование дидактического процесса, выявление его динамики, сопоставление результатов обучения на отдельных его этапах.

*Рубежный контроль* выполняет этапное подведение итогов за четверть, полугодие, год после прохождения, например, больших тем, крупных разделов программы. В рубежном контроле учитываются и данные текущего контроля.

*Итоговый контроль* осуществляется после прохождения всего учебного курса, обычно накануне перевода в следующий класс. Данные итогового контроля позволяют оценить работу педагога и учащихся. Результаты заключительного контроля должны соответствовать уровню национального стандарта образования.

Каждый из перечисленных видов контроля может быть проведён с использованием следующих методов и средств:

- устный (беседа, викторины, контрольные вопросы);
- письменный (вопросники, кроссворды, тесты);
- практический (упражнения, художественно-творческие задания, индивидуальные карточки-задания).

Формы контроля знаний, умений, навыков (стартовый, текущего, рубежного, итогового)

#### **Критерии оценки устных индивидуальных и фронтальных ответов**

- Активность участия.
- Умение собеседника прочувствовать суть вопроса.
- Искренность ответов, их развернутость, образность, аргументированность.
- Самостоятельность.
- Оригинальность суждений.

## Приложение 2.

### **ТЕСТ ДЛЯ ПРОВЕРКИ УРОВНЯ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ ПО ЭЛЕКТИВНОМУ КУРСУ «Психология»**

#### **ИНСТРУКЦИЯ ИСПЫТУЕМОМУ**

Тест состоит из 23 заданий. На выполнение теста отводится 45 минут. Работа выполняется индивидуально, без использования дополнительных источников. Ответы вписываются в предоставленные бланки ответов. Ответы должны быть однозначно читаемы (исправления не допускаются). Задание рекомендуется выполнять по порядку, не пропуская ни одного. Если

задание не удастся выполнить сразу, перейдите к следующему. Если останется время, вернитесь к пропущенным заданиям.

1. Конфликт в социальной психологии – это

---

---

2. Какие социальные дилеммы вы знаете?

---

3. Дайте определение, что такое предрассудок

---

---

4. Дайте определение, что такое стереотип

---

---

5. Какие виды предрассудков вы знаете?

---

---

6. Назовите источники предрассудков

---

---

7. Назовите виды психологического влияния

---

---

8. Что такое «управленческая пятерня»?

---

---

9. Что является источником для манипулирования человеком?

---

---

10. Психологическое влияние – это

---

---

11. Какие признаки наиболее информативны для понимания и оценки другого человека?

---

---

12. Надо ли стараться быть понятым?

---

---

---

13. Эмпатией можно назвать:

- a. Способ понимания другого человека
- b. Эмоциональное вчувствование в проблемы другого человека
- c. Сопереживание другому
- d. Все ответы верны

14. Паралингвистика – это наука, изучающая:

- a. Громкость и интонацию голоса
- b. Тембр, темп и высоту голоса
- c. Влияние качества голоса на коммуникацию
- d. Все ответы верны

15. Что такое невербальная коммуникация?

---

---

16. Размещение партнеров на расстоянии до 120 см называют:

- a. Интимным
- b. Социальным
- c. Публичным

17. Перечислите составляющие анализа подчерка

---

---

18. Почему наш характер взаимосвязан с нашим подчерком?

---

---

19. Виды памяти

---

---

20. Виды мышления

---

---

21. Что такое эмоции и чувства и чем они отличаются друг от друга

---

---

---

22. Какие из перечисленных эмоций относятся к фундаментальным:

- a. Симпатия

- b. Презрение
- c. Печаль
- d. Страх
- e. Стыд

23. Аффект – это:

- a. Сильная эмоция
- b. Кратковременная страсть
- c. Продолжение фрустрации
- d. Противоположность стрессу
- e. Все ответы неверны