

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 178  
с углубленным изучением отдельных предметов**

РАССМОТРЕНО

на заседании педагогического  
совета

Протокол № 1 от «29» августа 2025  
года

УТВЕРЖДЕНО

Директор школы:

(Л. А. Григорьева)

Приказ № 96 от «29» августа 2025 года



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по элективному курсу «Психологический практикум»  
(среднее общее образование)  
ФГОС СОО**

**Екатеринбург, 2025**

## Екатеринбург, 2025

### 1 раздел. Требования к уровню подготовки выпускников

В результате изучения психологии обучающийся должен:

**знать/понимать:**

- предмет, методы и основные категории психологической науки;
- важные психологические понятия и основные психологические концепции;
- закономерности формирования психического развития личности;
- основные компоненты психологической структуры личности;
- место и значение познавательной, потребностно-мотивационной, эмоционально-волевой сфер, а также характера, способностей и самосознания в структуре личности и деятельности;
- психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения;
- закономерности общения и взаимоотношения людей;

**уметь:**

- ориентироваться в мире психологических знаний и явлений;
- владеть приемами самоуправления и саморегуляции, позволяющими в максимальной степени реализовывать свой личностный потенциал;
- анализировать конфликтные ситуации и находить оптимальные способы их разрешения;
- давать оценку происходящим событиям с точки зрения полученных знаний в области психологии;
- устанавливать деловые и межличностные контакты и строить конструктивные взаимоотношения с другими людьми;
- оценивать действия субъектов социальной жизни, включая личность, группы, с точки зрения социальных норм;
- оказывать психологическую поддержку людям в сложных жизненных ситуациях;

- применять техники и приемы конструктивного общения в разных сферах жизнедеятельности;
  - отстаивать свои позиции конструктивными способами;
  - применять психологические знания в процессе решения познавательных задач по актуальным социальным проблемам;
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
- формирования навыков самопознания как необходимой основы для жизнедеятельности в социуме;
  - анализа собственных переживаний;
  - терпимого отношения к инаковости жизненного мира и переживаниям другого человека;
  - решения практических жизненных проблем;
  - формирования установки на позитивные супружеские и детско-родительские отношения.

## **2 раздел. Содержание элективного курса.**

Предмет изучения психологии как науки. Содержание понятия «психика». Понятия «личность», «индивид», «индивидуальность». Методы исследования в психологии. Индивидуальные особенности личности.

Ценностные ориентации обучающихся юношеского возраста. Познавательные процессы. Ощущение. Восприятие. Внимание. Корректурная проба. Память. Приемы, способы, методы развития познавательных процессов. Мышление. Интеллект, структура интеллекта. Творческие способности и креативность. Темперамент – биологическая основа личности. Связь темперамента с профессиональной деятельностью. Характер. Выявление индивидуально-психологических особенностей личности. Эмоционально-волевая сфера личности. Виды эмоций. Чувства: виды, формы, проявления. Соотношение чувств и эмоций. Стресс. Саморегуляция поведения. Техники расслабления: релаксация, аутотренинг.

Психология человеческих отношений. Общение. Виды общения: вербальное, невербальное. Язык телодвижений. Жесты и их значение. Общение как обмен информацией. Общение как межличностное взаимодействие. Структура общения. Функции общения. Виды социальных взаимодействий. Позиции в общении. Стили общения. Психологическое влияние. Манипуляции. Механизмы взаимопонимания в общении: идентификация, эмпатия, рефлексия. Психологические защиты личности. Контроль эмоций в общении. Активное и пассивное слушание. Правила ведения беседы. Этика и культура общения. Дружба, дружеские отношения. Доверие в общении.

Конфликт. Участники конфликта. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Внутриличностные конфликты. Межличностные конфликты. Понятие «медиация». Управление конфликтами.

Коллектив и личность. Лидерство. Социально-психологические особенности взаимодействия в малой группе. Социально-психологический портрет коллектива. Конформизм.

Жизненное самоопределение. Временная перспектива будущего. Создание модели будущей жизни.

Психология семейных отношений. Представления о семье. Понятия «семья» и «брак». Функции семьи. Стили семейного воспитания. Формы организации брачно-семейных отношений от древности до наших дней. Характеристика современной семьи. Современная модель семьи. Психологическое здоровье современной семьи. Функционально-ролевая структура семейных отношений. Жизненный цикл семьи. Механизмы возникновения симпатии. Феномен любви и ее типы. Проблемы детско-родительских отношений и благополучия ребенка в семье. Факторы, разрушающие брачно-семейные отношения.

### 3 раздел. Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
1	История становления психологии как науки	1
2	Возрастные особенности раннего юношеского возраста	1
3	Личность. Индивид. Индивидуальность.	1
4	Познавательные процессы: ощущение и восприятие	1
5	Познавательные процесс: внимание, память	1
6	Познавательные процессы: мышление	1
7	Творческие способности и креативность	1
8	Темперамент – биологическая основа личности	1
9	Характер. Акцентуации характера.	1
10	Эмоционально-волевая сфера.	1
11	Стресс. Способы поведения в стрессовых ситуациях.	1
12	Общение. Структура и средства общения.	1

13	Общение: вербальное и невербальное.	1
14	Язык телодвижений. Жесты и их значения.	1
15	Механизмы межличностного восприятия	1
16	Психологические защиты личности	1
17	Ценностные ориентации личности	1
18	Конфликт как социальный феномен общественной жизни	1
19	Стратегии поведения в конфликтной ситуации	1
20	Понятие «медиация». Управление конфликтами.	1
21	Манипуляции.	1
22	Межличностные отношения в малых группах.	1
23	Лидерство.	1
24	Социальные статусы и роли	1
25	Психологические аспекты семейных отношений	1
26	Семейные отношения: культура отношений в семье	1
27	Современная модель семьи	1
28	Жизненный цикл семьи	1

29	Феномен любви и ее типы	1
30	Проблемы детско-родительских отношений и благополучия ребенка в семье.	1
31	Факторы, разрушающие семейные отношения.	1
32	Формы деструктивного поведения и их профилактика	1
33	Временная перспектива будущего	1
34	Составление модели будущего	1
	Итого: 34 часа	