

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
**Министерство образования и науки Удмуртской Республики**  
**Муниципальное образование "Муниципальный округ Глазовский район**  
**Удмуртской Республики"**  
**МОУ "Понинская СОШ"**

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол  
от «30» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директором

Семеновым Дмитрием  
Сергеевичем

Приказ № 98 од от «30»  
августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**учебного курса «Возрастная психология»**

для обучающихся 11 класса

**село Понино 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе.

Ведущая деятельность в подростковом возрасте-интимно-личностное общение со сверстниками

У подростка появляется необходимость дифференцированного отношения к собеседникам. В связи с этим ускоряется формирование планирующей функции.

Посредством общения у подростков формируются навыки взаимодействия с людьми, умение соотносить личные интересы с интересами окружающих, приобретает эмоциональный опыт. В процессе общения происходит проигрывание различных сторон будущей жизни, достигается основное новообразование подросткового возраста – самосознание.

В подростковом возрасте отмечается возрастание роли друзей в процессе общения, в общении же с взрослыми подростки переживают напряженность. Эта напряженность может проявляться в хамстве и агрессии в адрес взрослого, не принимающего или не понимающего попытки взросления подростка; в стремлении создать «свой язык»; в отказе от общения из-за страха быть непонятым.

Тем не менее, общение со взрослыми для подростка является весьма значимым, поскольку оно связано как с потребностью в любви и заботе со стороны близких взрослых, так и с нуждой в их мнении и оценках по поводу социальных и нравственных проблем, событий, поступков и т.д.

В этой связи возникает противоречие между объективной необходимостью во взаимодействии с различными возрастными группами и недостаточной компетентностью подростка в этом вопросе.

Преподавание курса изучения основ возрастной психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Обучение основано на использовании традиционных *принципов* дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания курса в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

Программа имеет общеинтеллектуальное и социально-педагогическое направление, а также позволяет развивающейся личности познавать не только законы материального мира, но и формировать систему знаний о себе, о законах взаимодействия людей, узнавать

свои собственные возможности и расширять их, т.е. овладевать психологической культурой.

**Цель курса:** раскрыть определяющие закономерности психического развития человека на различных возрастных этапах его жизни.

### **Задачи курса.**

#### *Основные:*

- сформировать понятие ценности развивающейся личности
- представить содержание основных законов психического развития человека в онтогенезе.
- овладеть практическими навыками построения коммуникаций с различными возрастными группами.

#### *Обучающие:*

- научить положительному самоотношению и принятию других людей;
- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

#### *Воспитательные:*

- воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;
- сохранять и поддерживать психологического здоровья ребенка;
- воспитывать нравственные качества учащихся.

#### *Развивающие:*

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

## **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА**

Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развитие умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

*Обоснование необходимости реализации программы.*

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка. Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

*Формы проведения занятий*

- лекции, беседы;

- тренинги;
- арт-техники: сказкотерапия, телесноориентированная терапия, правополушарное рисование;
- театральные постановки, разыгрывание ситуаций;
- практические занятия с элементами игр, с использованием дидактических и раздаточных материалов;
- кейс-задания;
- дидактические настольные и интерактивные игры;
- самостоятельная творческая работа (индивидуальная и групповая);
- поисково-исследовательская, проектная деятельность.

#### *Виды деятельности*

- игровая;
- познавательная;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное и театральное творчество;
- психологические тренинги.

#### *Методы и приемы работы:*

- когнитивно-поведенческие тренинги;
- ролевая игра;
- диспуты;
- тренинги, ориентированные на формирование адекватной самооценки;
- игровая терапия и арт-терапия;
- музыкотерапия;
- наблюдение за коммуникативным поведением других;
- ароматерапия (набор ароматических масел);
- развитие сенсорики, цвето- и светотерапия;
- техники позитивной психотерапии;
- групповая дискуссия;
- психогимнастика.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

Данная программа представляет собой профориентационный курс психолого-педагогического образования, который должен сформировать у школьников первоначальные общие представления о психологической деятельности, необходимые для их осознанного выбора профессии педагога по окончании школы. Освоение данной программы предполагается по учебному плану созданному для психолого-педагогического класса в 10-11 классах и является пропедевтическим в изучении психологии и педагогики как системы наук о воспитании, развитии и образовании человека.

Интерес учащихся поддерживается внесением творческого элемента в занятия и возможностью изучения собственных психологических особенностей (самодиагностика).

Программа рассчитана на 34 учебных часов (1 час в неделю), включающих в себя как теоретический материал, так и практические упражнения и тренинги.

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ВОЗРАСТНАЯ ПСИХОЛОГИЯ»**

Универсальные учебные действия, которые развиваются в процессе освоения курса «Основы возрастной психологии».

В результате у школьников должны быть развиты навыки взаимодействия и непосредственного общения, выражающиеся:

- в знании особенностей развития человека на различных стадиях взросления;
- в обучении умению сотрудничать с представителями различных возрастных групп;
- в снижении уровня конфликтности;

- в умении принимать самого себя и других людей, осознавая свои и чужие достоинства и недостатки;
- в умении осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков;
- в осознании необходимости самому делать выбор и нести за него ответственность,

-в формировании потребности в изменении и личностном росте.

#### *Ожидаемые результаты*

Учащиеся будут анализировать и оценивать взаимодействие в социуме с представителями различных возрастных групп, а именно:

- корректность речевого поведения;
- уместность использования несловесных (невербальных) средств общения – жестов, мимики, телодвижений, интонации в устных высказываниях.

Научиться общаться при решении риторических задач, в частности:

- ориентироваться в ситуации общения, вступая в контакт и поддерживая его (на элементарном уровне);
- уместно использовать словесные и несловесные средства общения.

#### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- развитие осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- знание возрастных особенностей развития человека на различных стадиях взросления
- умение оценивать поступки людей, уметь соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами;
- знания моральных норм.

#### **ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

- знание возрастных особенностей людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;
- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Учащиеся получают возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника;
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

#### **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

- профессиональное самоопределение школьников, т.е. готовность к осознанному выбору профиля и ориентация в выбранной профессиональной области.
- обеспечение методологической компетентности, позволяющей осуществить прогнозирование и самопроектирование «Я-концепции» личности, способность к самопрезентации в рамках публичных выступлений;
- социально-педагогическое самоопределение в будущем;
- постановка и решение исследовательских задач в области науки и образования;
- применяет способы диагностики, обладает основами письменного анализа ПС.

*Основной способ оценивания результативности обучающихся:*

- Педагогический анализ наблюдений деятельности обучающихся;
- Выполнение и защита обучающимися заданий и проектов.
- Работа обучающихся на занятиях, решение ими проблемных педагогических ситуаций, оформление диагностических работ.
- Итоговый творческий зачёт в форме защиты проекта по выбранной учащимися теме.

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время занятий (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения.

Формы промежуточного контроля знаний, умений, навыков: наблюдение; беседа.

### СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

№	Тема	Содержание
1.	Факторы и механизмы развития личности	Биологический и социальный фактор развития личности, их соотношение и роль в развитии личности Развитие, рост, созревание. Противоречия как движущие силы психического развития
2.	Теории детского развития в отечественной и зарубежной психологии	Теории детского развития в отечественной и зарубежной психологии. Периодизация возрастного развития
3.	Особенности развития в младенческом возрасте	Кризис новорожденности. Новорожденный: коренные изменения образа жизни при переходе от пренатального к постнатальному детству – приспособление к новым условиям с помощью безусловных рефлексов. Появление первых условных рефлексов. Переход от новорожденности к младенчеству. Появление первых условных рефлексов. «Комплекс оживления». Возникновение и развитие психических функций у младенца. Формирование потребности в общении. Роль взрослого в психическом развитии младенца. Младенческий возраст как время появления предпосылок к развитию многих качеств личности, проявляемых в общении с людьми. Эмоциональное развитие. Овладение речью
4.	Период раннего детства	Предметно-манипулятивная деятельность – ведущий тип деятельности в раннем возрасте. Логика развития предметных действий в раннем возрасте. Предпосылки возникновения сюжетно-ролевой игры. Развитие восприятия, памяти, мышления в раннем возрасте. Дальнейшее развитие речи в совместной деятельности ребенка и взрослого. Возникновение стремления к самостоятельности и потребности в достижении успехов. Осознание себя во времени, социальном пространстве. Притязания на признание.
5.	Кризис 3 лет	Кризис трех лет: негативизм, упрямство, строптивость, своеволие, обесценивание взрослых, протест-бунт, стремление к деспотизму

6.	Условия развития личности в дошкольном возрасте	Кризис семи лет: его сущность и особенности. Переходный период от дошкольного детства к младшему школьному возрасту. Период рождения социального «Я», переоценка ценностей, обобщение переживаний, возникновение внутренней жизни ребенка, изменение структуры поведения: появление смысловой ориентировочной основы поступка (звено между желанием что-то сделать и разворачивающимися действиями), утрачивание детской непосредственности
7.	Младший школьный возраст	Роль общения в развитии личности ребенка младшего школьника. Усвоение норм и форм поведения. Проявление моральных качеств личности в общении. Появление социальных мотивов, стремление к самоутверждению, ориентация на мнения окружающих людей, подражание и его значения для развития личности младшего школьника. Влияние родителей на формирование личностных качеств у мальчиков и девочек. Появление самосознания. Самооценка. Уровень притязания. Роль учителя в становлении самооценки младшего школьника. Проблема оценки. Влияние интереса к содержанию учебной деятельности младшего школьника
8.	Подростковый возраст	Анатомо-физиологические особенности подростка. Перестройка организма: половое созревание, появление вторичных половых признаков, появление эмоциональной нестабильности. Формирование нового образа физического «Я». Психосексуальное развитие и взаимоотношения подростков. Совместное отчуждение от взрослых, стремление к эмансипации от близких взрослых. Половая идентификация. Перестройка учебной деятельности в подростковом возрасте. Особенности личностного и интеллектуального развития подростка.
9.	Кризис подросткового возраста	Чувство взрослости. Роль подражания в становлении личности. Становление самосознания, самоуправления, самоконтроля. Развитие волевых качеств личности. Конфликты в подростковом возрасте. Самооценка. Волевые, деловые, моральные качества личности подростка
10.	Юность и молодость	Учебно-профессиональная деятельность как ведущий вид деятельности в ранней юности. Когнитивное развитие в юности. Начало реализации серьезных жизненных планов, выбор профессии, поиск своего места в жизни. Понимание необходимости учебы. Значение нерегламентированных условий приобретения знаний. Позитивные тенденции в развитии: стремление к знаниям и профессионализму, расширение интересов в сфере искусства. Ответственное отношение к своему будущему при выборе профессии. Готовность и фактическая способность к различным видам научения. Оригинальность мышления. Повышенная интеллектуальная активность



11.	Психологические особенности взрослого человека	Самореализация в профессиональной деятельности. Классификация возрастов зрелости. Физиологическое, юридическое и психологическое взросление. Важнейшие новообразования взросления: создание собственной семьи и родительство. Освоение родительских ролей. Ценности возраста: любовь, семья, дети. Поиск нового смысла жизни. Кризисы на этапе зрелости. Переосмысление жизненных целей. Зрелость – вершина жизненного пути личности. Сознание ответственности и стремление к ней – основная характеристика периода зрелости. Источник удовлетворения в этом возрасте – семейная жизнь, взаимопонимание, успехи детей, внуки. Содержание отношений отцов и детей. Стабилизация семейных отношений или развод. Принятие новых жизненно важных решений
12.	Пожилой возраст как психологический феномен	Психологические изменения в личности и деятельности человека позднего возраста. Старость как социальная и психологическая проблема. Старость – закономерный процесс возрастных изменений в физическом и психическом плане. Особенности личности старого человека: сужение интересов, эмоциональная неустойчивость, эгоцентризм, недоверие к людям, требовательность, обидчивость и т.д. Положительные показатели возраста: жизненная мудрость, базирующаяся на опыте; потребность в передаче накопленного опыта и т.д. Долголетие и жизнеспособность. Отношение к смерти
13.	Подготовка сводной (обобщающей) таблицы	«Особенности психического развития детей раннего возраста», «Особенности психического развития детей дошкольного возраста», «Особенности психического развития детей младшего школьного возраста», «Особенности психического развития подростка», «Особенности психического развития старшеклассника»
14.	<b>Итоговая контрольная работа</b>	

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№ п/п	Тема	Кол-во часов
1.	Факторы и механизмы развития личности	2
2.	Теории детского развития в отечественной и зарубежной психологии	2
3.	Особенности развития в младенческом возрасте	3
4.	Период раннего детства	3
5.	Кризис 3 лет	2
6.	Условия развития личности в дошкольном возрасте	2
7.	Младший школьный возраст	3
8.	Подростковый возраст	2
9.	Кризис подросткового возраста	3
10.	Юность и молодость	3
11.	Психологические особенности взрослого человека	2
12.	Пожилой возраст как психологический феномен	2
13.	Подготовка сводной (обобщающей) таблицы	3
14.	<b>Итоговая контрольная работа.</b>	2
	<b>Итого:</b>	<b>34 часа</b>

### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Андерсон Д. Думай, пытайся, развивайся. - СПб., 1996
2. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. - СПб., 1992
3. Бэрн Р. Ричардсон Д. Агрессия. - СПб., 1997
4. Возрастная и педагогическая психология: Хрестоматия / Сост. И.В. Дубровина, А.М. Прихожан, В.В. Зацепин. – М., 2005.
5. Возрастная психология / Под ред. А. К. Белоусовой. –Ростов н/Д: Феникс, 2012
6. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения: Практикум. – Новосибирск, М., 1997
7. Дольто Ф. На стороне подростка. - СПб., 1997
8. Зузенко Ю. Уроки психологии в школе (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.psylesson.ru>
9. Игры для интенсивного обучения /под ред. В.В.Петрусинского.- М.: Прометей, 1991
10. Изард К. Эмоции человека. М., 1980
11. Классные часы: 5 класс / А.В. Давыдов. – М.: ВАКО, 2010
12. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками.- М.: Академия, 2001
13. Марасанов Г.И. Социально-психологический тренинг. - М., 1998
14. Наумова Ж.Л. Упражнения по коррекции общения среди младших школьников (Электронный ресурс), Режим доступа: <http://www.menobr.ru/materials/49/30116/>
15. Непомнящая Н.И. Игра как творчество при реализации человеческих сущностных свойств в развитии ребенка // Мир психологии, 2006, № 1, с. 133-142.
16. Пахальян В.Э. Развитие и психологическое здоровье. Дошкольный и школьный возраст. – СПб., 2006
17. Райс Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. - СПб., 2000
18. Слободяник Н.П. Психологическая помощь школьникам с проблемами в обучении.- М.: Айрис пресс, 2003
19. Фопель К. Энергия паузы. - М., 2004

### **Учебно-методическая литература по педагогике**

1. Шашенкова Е. Психолого-педагогический практикум (учебно-методическое пособие) Год: 2010
2. Бережнова Л. Н. Этнопедагогика. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Гриф УМО МО РФ Год: 2013
3. Загвязинский Владимир Ильич Теории обучения и воспитания. Учебник для студентов учреждений высшего профессионального образования. Гриф УМО вузов России Год: 2013
4. Губанова Н.Ф. Развитие игровой деятельности. Система работы в средней группе детского сада Год: 2012
5. Сигида Е.А. Содержание и методика социальной работы. Учебное пособие для студентов вузов, обучающихся по направлению и специальности "Социальная работа". Гриф УМО вузов России Год: 2013