

МКОУ "Мармыжанская средняя общеобразовательная школа"  
Советского района Курской области

ПРИНЯТО  
педагогическим советом  
от «30» августа 2023 года  
протокол № 1

Директор школы

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом МКОУ «Мармыжанская средняя  
общеобразовательная школа»  
Советского района Курской области  
№ 2-125 от 30 августа 2023 г.

Е.А. Атанова

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

учебного курса

**«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ. Я ПОЗНАЮ СЕБЯ»**

10 класс

## Пояснительная записка

Рабочая программа «Основы психологии. Я познаю себя» составлена на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса под редакцией И.В. Дубровиной

### Общая характеристика курса

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Программа отражает вполне самостоятельную, завершённую систему психологических знаний, достаточную для получения элементарного психологического образования, которое после общеобразовательной школы может быть продолжено в других учебных заведениях.

Преподавание психологии в школе даёт возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психологической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

**Цели** преподавания психологии:

➤ Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.

➤ Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических *задач*, обеспечивающих становление личности ребенка:

➤ формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;

➤ оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;

➤ развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);

➤ развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);

➤ раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);

➤ развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;

➤ обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

В реализации основных целей и задач данного учебного курса важнейшую роль играют вопросы методики преподавания. Главным аспектом изложения учебного материала являются нацеленность на личность ученика 10 класса, с ее потребностями и интересами, индивидуально-психологическими и возрастными особенностями.

**Объектом** учебной деятельности при изучении факультатива «Основы психологии» в школе является психологическая реальность. **Предметом** учебной деятельности является овладение различными способами действия с психологической реальностью: размышления, анализ, сравнение и обобщение, овладение психологическими понятиями; решение психологических задач; способы изучения, осмысления, изменения, создания, конструирования психологической реальности; генерирование образа этой реальности и своих представлений о ней.

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 психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: *словесные методы, методы проблемного обучения,*

*метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, методы экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

а) Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

б) Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

в) Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

г) Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

### **Место учебного курса в учебном плане**

На изучение курса «Основы психологии. Я познаю себя» отводится 34 часа в год (в неделю – 1 час)

**Содержание курса «Основы психологии. Я познаю себя»**

№	Тема	Кол-во часов	Виды деятельности
	Познавательные процессы. Способности	9	<p><b>Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.</b> Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.</p> <p><b>Психические познавательные процессы.</b> Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.</p> <p><b>Способности. Интеллект.</b> Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта.</p> <p><b>Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.</b> Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное»</p>
	Диагностика	2	<p>«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн»</p> <p>Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.</p> <p>Тест школьной тревожности Филлипаса</p>
	Личность	14	<p><b>Личность.</b> Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул,</p>

			<p>реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А.Маслоу. Самоактуализация.</p> <p><b>Темперамент и характер.</b> Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.</p> <p><b>Самосознание. «Я-концепция».</b> Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции»(самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» - самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции».</p> <p>Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.</p> <p><b>Эмоции и чувства.</b> Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека.</p>
	Саморегуляция	4	<p><b>Стресс.</b> Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?</p> <p><b>Саморегуляция.</b> Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.</p>
	Диагностика	1	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина
	Возрастная психология	4	<p><b>Психологические особенности развития ребенка.</b> Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период</p>

			<p>«бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего</p>
--	--	--	--

## Планируемые результаты освоения курса в 10 классе

### *Предметные результаты.*

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

### *Личностные результаты*

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира.
4. Формирование норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

### *Метапредметные результаты*

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Тематическое планирование рабочей программы учебного курса «Основы психологии. Я познаю себя»**

Тематические блоки, темы	Кол-во часов	Основные виды деятельности с учетом направлений рабочей программы воспитания	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
10 класс			
Введение в мир психологии Познавательные процессы. Способности	9	Работа с проблемным вопросом. Решение учебных задач. Дискуссия. Анкетирование	<a href="http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf">http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf</a>  <a href="http://spspo.ru/data/3497.pdf">http://spspo.ru/data/3497.pdf</a>
Диагностика	2	Анкетирование Тестирование	
Личность	14	Работа с проблемным вопросом. Решение учебных задач. Дискуссия.	<a href="http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf">http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf</a>  <a href="http://spspo.ru/data/3497.pdf">http://spspo.ru/data/3497.pdf</a>
Саморегуляция	4	Работа с проблемным вопросом. Решение учебных задач. Дискуссия.	<a href="http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf">http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf</a>  <a href="http://spspo.ru/data/3497.pdf">http://spspo.ru/data/3497.pdf</a>
Диагностика	1	Тестирование	
Возрастная психология	4	Работа с проблемным вопросом. Решение учебных задач. Дискуссия.	<a href="http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf">http://www.nicevt.ru/wp-content/uploads/2019/10/nemov_r_s_psihologiya_kniga_1.pdf</a>  <a href="http://spspo.ru/data/3497.pdf">http://spspo.ru/data/3497.pdf</a>



### Календарно-тематическое планирование

№ п/п	№ в данной теме	Тема	Кол-во часов	Дата проведения	
				по плану	фактически
Раздел 1. Введение в мир психологии Познавательные процессы. Способности (9 ч)					
1	1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Методика изучения мотивации учения подростков (М.И. Лукьянова, Н.В. Калинина)	1		
2	2	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.	1		
3	3	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	1		
4	4	Особенности моей памяти.	1		
5	5	Мышление и его характеристика.	1		
6	6	Особенности моего мышления.	1		
7	7	Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки.	1		
8	8	Творческие способности. Креативность.	1		
9	9	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы.	1		
Раздел 2. Диагностика (2 ч)					
10	1	«Методика самооценки и уровня притязаний Дембо-Рубинштейн» Анкета «Как определить состояние психологического климата в классе» Федоренко Л.Г.	1		
11	2	Тест школьной тревожности Филлипаса.	1		
Раздел 3. Личность (14 ч)					
12	1	Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование.	1		
13	2	Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.	1		
14	3	Индивидуальная теория личности А. Адлера.	1		
15	4	Бихевиористическая теория.	1		
16	5	Гуманистическая теория личности А.Маслоу.	1		
17	6	Понятие о темпераменте.	1		
18	7	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент.	1		

19	8	Понятие о характере. Черты характера.	1		
20	9	Самосознание. Я-концепция.	1		
21	10	Самоотношение.	1		
22	11	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.	1		
23	12	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1		
24	13	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	1		
25	14	Дружба.	1		
Раздел 4. Саморегуляция (4 ч)					
26	1	Трудные состояния, их типология. Стресс.	1		
27	2	Основы саморегуляции.	1		
28	3	Профилактика активного поведения.	1		
29	4	Позитивное мышление.	1		
Раздел 5. Диагностика (1 ч)					
30	1	Методика диагностики сформированности УУД Л.И.Тимонина.	1		
Раздел 6. Возрастная психология (4 ч)					
31	1	Психологические особенности развития ребенка.	1		
32	2	Подростковый возраст.	1		
33	3	Юность.	1		
34	4	Обобщение, заключительное занятие.	1		