

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 ИМЕНИ ГЕРОЕВ ЕВПАТОРИЙСКОГО
ДЕСАНТА ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ»

ПРОВЕРЕНО
заместитель директора по
учебно-воспитательной
работе

_____/Л.С. Рыбалко
«29» 08. 2022г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ МБОУ «СШ №2 им. Героев
Евпаторийского десанта»
№ 688/01-13 от « 31» августа 2022г.

**Рабочая программа
Учебного предмета
«Основы психологии.
Я познаю себя»**

Уровень реализации рабочей программы базовый

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации: 2 года

Для учащихся 10-А класса

Принято на заседании
педагогического совета
протокол № 16
от « 30 » августа 2022 г.

Составитель программы
Джемилева Инна Анатольевна,
педагог – психолог, первая
квалификационная категория

2022/2023 учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе авторской программы («Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых).

Рабочая программа определяется следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115;
- уставом МБОУ «СШ №2 им. Героев Евпаторийского десанта».
- Рабочая программа психологии составлена на основе учебной программы для 10-11 классов «Психология для старшеклассников». Авторы: Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.

Цель преподавания психологии в школе - это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Основные задачи программы:

1. формирование общих представлений о психологии как науке
2. содействовать развитию самостоятельности учащихся в обучении, умственной деятельности и сознательному усвоению знания психологии;
3. стимулировать учащихся использовать теоретические знания психологии на практике, использовать активные методы и современные технологии при изучении и закреплении содержания программного материала,
4. придать учебному процессу развивающий характер;
5. создать оптимальные условия для проявления личности в разных сферах творческой деятельности;
6. формировать гражданское и патриотическое самосознание учащихся.

Место учебного предмета

Учебный план школы отводит на изучение психологии на уровне среднего общего образования в классе психолого-педагогического профиля 68 часов за два года обучения

Программа рассчитана на 2 года обучения:

10 класс – 35 часа

11 класс - 34 часа .

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.

Курс состоит из лекционных (теоретических), экспериментально-диагностических и практических (тренинговых) занятий. На лекционных занятиях раскрывается основной теоретический материал. Экспериментально-диагностические занятия предназначены для демонстрации психологических явлений, предварительного знакомства с полезными на практике

психологическими методиками. Практические занятия включают психодиагностику, освоение элементарных методов практического воздействия.

Занятия содержат игровые элементы. Ведется индивидуальная работа в тетради. Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.

Механизм оценивания результатов:

1. Владение фактами:

- ✓ установление причин фактов
- ✓ установление взаимосвязей между фактами
- ✓ отличие основных фактов и фактов второстепенных

2. Владение проблематикой:

- ✓ формулирование проблем по теме
- ✓ умение отыскать возможные пути решения проблемы

3. Владение понятиями:

- ✓ раскрытие содержания понятий
- ✓ установление взаимосвязей между понятиями
- ✓ практическое применение понятий

4. Владение правилами и приемами:

- ✓ формулирование правил, требований, приемов
- ✓ раскрытие содержания правил, требований, приемов
- ✓ характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов

5. Проверка навыков:

- ✓ моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
- ✓ выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
- ✓ самоанализ результатов выполнения подобных действий

Требования к усвоению содержания курса

Учащийся должен:

- ✓ **знать:** основные понятия психологической науки, место и роль психологии в системе наук, ориентироваться в психологической информации;
- ✓ **овладеть:** способами сбора фактического материала, методом наблюдения; методом эксперимента; методами опроса /беседой, анкетированием, интервью/; методом теста; методом экспертных оценок; методами изучения продуктов деятельности; методами самонаблюдения; методами статистической обработки результатов; проективными методиками; умениями анализировать музыкальные и художественные произведения, находить ответы на сложные /проблемные/ психологические вопросы, находить оптимальный выход из конфликтных ситуаций; умением создавать психологический портрет личности и многими другими психологическими навыками и умениями;
- ✓ **уметь:** применить теоретические знания для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций.
- ✓ индивидуальная адаптация учащегося в учебном процессе, максимальная активизация познавательной, поисковой и проектно - исследовательской деятельности, самостоятельности мышления, проявление инициативности и максимальной реализации способностей,
- ✓ формирование умений учащихся высказывать собственное мнение, творчески овладевать знаниями, умениями и навыками,
- ✓ формирование собственной личностной позиции.

Содержание курса «Я познаю себя»

«Основы психологии» - 10 класс

Познавательные процессы. Способности (10 часов)

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии. Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

Психические познавательные процессы. 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. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

Способности. Интеллект. Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Нарушения синхронной работы полушарий. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии. Активизация правого полушария.

Личность (17 часов)

Личность. 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, 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.

Темперамент и характер. 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.

Самосознание. «Я-концепция». 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». Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

Эмоции и чувства. Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

Саморегуляция (4часа)

Стресс. Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

Саморегуляция. Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

Возрастная психология (4час)

Психологические особенности развития ребенка. 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 «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. Техника самопрограммирования. Согласование ценностей и целей. Построение жизненного плана.

Итоговое тестирование.

«Психология общения» - 11 класс.

Общение. Структура и средства общения .(4 часа)

Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения. Невербальное общение. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.

Позиции в общении (4 часа)

Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса. Стили общения. Виды общения. Этикет

Что такое манипулирование? Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем. Трюки манипулятора. Манипулятивные способы поведения в конфликте.

Механизмы межличностного восприятия.(2 часа)

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности. Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

Психологические защиты (2 часа)

Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение. Отрицание. Рационализация. Сублимация.

Конструктивное общение.(4 часа)

Что мешает полноценному общению? Наиболее распространенные барьеры в общении. Стереотипизация. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Саботажники общения. Способы снижения эмоциональной напряженности. Управление своими эмоциями и чувствами. Конструктивное выражение негативных чувств. Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.

Приемы расположения к себе. Самопрезентация.(4 часа)

Знаки внимания. Compliments. Как правильно делать комплименты. Похвала и поддержка. Самопрезентация. Фактор превосходства. Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.

Конфликт. Стили разрешения конфликтов (2 часа)

Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Психологические аспекты семейных отношений.(4 часа)

Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Роль сексуальных отношений в стабильности семьи. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания. Роль интимных отношений в жизни человека. Норма и патология. Искусственное прерывание беременности. Болезни, передающиеся половым путем.

Коллектив и личность. (3 часа)

Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Кто может стать лидером? Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Групповые нормы. Конформизм. Эксперимент С. Аша. Факторы, влияющие на уровень конформности. Развитие навыков уверенного отказа. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

Профессиональное самоопределение.(3 часа)

Общая готовность к самоопределению. Проблема выбора профессии. Выявление профессиональных интересов и склонностей.

Выбор профессии. Классификация профессий. Типология личности Голланда. Условия выбора профессии. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решения. Сдача проектов «В поисках своего призвания».

Защита реферативных работ.

Ожидаемые, планируемые результаты.

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; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
4. Освоение социальных 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 учебного курса «Я познаю себя. Основы психологии»

10 класс

№ п. п	Раздел	Количество часов по учебному плану	Кол-во часов по рабочей программе	Количество часов по КТП
1	Раздел «Общая психология» (8 ч.)	8 часов	8 часов	8 часов
2	Раздел «Теории личности» (6ч.)	6 часов	6 часов	6 часов
3.	Раздел Личность	6 часов	6 часов	6 часов
4	Раздел «Эмоциональный мир человека» (7ч)	7 часа	7 часа	7 часа
5	Возрастная психология	7 часа	7 часа	7 часа
	Итого	35 занятий		

№	Тема занятия	Кол-во часов
1	Знакомство. Введение в курс. Цели, задачи, ожидания. История развития психологии. Отрасли психологии.	1
2	Познавательные процессы. Внимание.	1
3	Познавательные процессы. Память.	1
4	Познавательные процессы. Мышление.	1
5	Способности. Интеллект.	1
6	Творческие способности. Креативность.	1
7	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.	1
8	Проверочная работа по теме «Общая психология»	1
9	Личность. Сущность, определение.	1
10	Психоаналитическая теория личности (З.Фрейд)	1

11	Индивидуальная теория личности (А.Адлер)	1
12	Бихевиоризм	1
13	Гуманистическая психология (А.Маслоу)	1
14	Проверочная работа по теме «Теории личности»	1
15	Темперамент.	1
16	Темперамент.	1
17	Характер.	1
18	Самосознание. «Я-концепция»	1
19	Самоотношение. Уверенность в себе.	1
20	Проверочная работа по теме «Личность»	1
21	Эмоции и чувства.	1
22	Дружба.	1
23	Любовь. Экология любви	1
24	Отрицательные эмоции. Страхи и тревоги. Арт-терапия	1
25	Стресс	1
26	Приемы саморегуляции	1
27	Проверочная работа по теме «Эмоциональный мир человека»	1
28	Профилактика аддиктивного поведения. Курение.	1
29	Профилактика аддиктивного поведения. Вся правда о наркотиках	1
30	Позитивное мышление	1
31	Психологические особенности ребенка	1
32	Подростковый возраст	1
33	Юность	1
34	Проверочная работа по теме «Возрастная психология»	1
35	Рефлексия курса. Подведение итогов	1
		1
	Всего:	35 часов

Тематическое планирование
«Я познаю себя. Основы психологии»
11 класс

№ п. п	Раздел	Количество часов по учебному плану	Кол-во часов по рабочей программе	Количество часов по КТП
1	Общение. Структура и средства общения .	4 часа	4 часа	4 часа
2.	Позиции в общении	4 часа	4 часа	4 часа
3	Механизмы межличностного восприятия.	2 часа	2 часа	2 часа
4	Психологические защиты	2 часа	2 часа	2 часа
5	Конструктивное общение.	4 часа	4 часа	4 часа
6	Приемы располжение к себе. Самопрезентация.	4 часа	4 часа	4 часа

7	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	2 часа	2 часа	2 часа
8	Психологические аспекты семейных отношений.	4 часа	4 часа	4 часа
9	Коллектив и личность.	3 часа	3 часа	3 часа
10	Профессиональное самоопределение.	3 часа	3 часа	3 часа
Итого		35 занятий		

Темы рефератов для самостоятельного и дополнительного исследования и изучения курса:

1. История психологии и современное развитие психологии.
2. Познавательные психические процессы человека (на выбор учащегося): «Память», «Внимание», «Мышление», «Воображение», «Восприятие», «Ощущение», «Речь».
3. Структура интеллекта человека.
4. Креативность и ее развитие.
5. Личность человека. Соотношение биологического и социального.
6. Теории личности. Психодинамическая теория личности . З.Фрейд.
7. Индивидуальная теория личности (А.Адлер)
8. Бихевиоризм
9. Гуманистическая психология (А.Маслоу)
10. Методы развития и воспитания характера.
11. Темперамент человека
12. Я – концепция. Самосознание. Самоотношение. Уровень притязаний.
13. Эмоциональная сфера человека.
14. Основы эмоциональной саморегуляции.
15. Психопрофилактика стресса.
16. Психология здоровья.
17. Возрастные особенности детей раннего детства, дошкольного возраста, младшего школьного, подросткового и юношеского возрастов.(на выбор учащегося).
18. Профилактика аддиктивных зависимостей. (курение, наркомании, алкоголизма) (на выбор)

Список литературы:

Базовый учебник	Дополнительная литература для учителя и учащихся	Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников
–	<p><i>Для учителя:</i> Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.</p> <p><i>Для учащихся:</i> Курс практической психологии/ Р.Р.Кашапов. – Ижевск.: Изд-во Удм.ун-та,2007. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь - справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2007.</p>	<p>Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников</p> <p>http://moikompass.ru/compass/temperament http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=992 http://pro-psixology.ru/edinstvo-mira-i-problema-razvitiya-psixiki/20-tipologiya-i-teorii-emperamenta.html http://pro-psixology.ru/glava1/21-kratkij-yekskurs-v-istoriyu-psixologii.html http://psychotype.ru/article/a-15.html http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3338/ http://www.jv.ru/blog/entry/26398 http://www.mirpozitiva.ru/topics/topics44.html http://ru.wikipedia.</p>

	<p>Е.Филатова «Соционика для Вас». – СПб.: Издательство «Питер», 2008.</p> <p>Атлас по психологии» М.В. Гамезо. М.: Педагогическое общество России, 2006.,</p> <p>К.Платонов «Занимательная психология». – СПб.: Издательство «Питер», 2003.</p> <p>К.Платонов Краткий психологический словарь, М.: АСТ, 2005.</p> <p>Зуева Ф.А. «Основы профессионального самоопределения. Предпрофильная подготовка. – Челябинск: Взгляд, 2008.</p> <p>Столяренко Л.Д. «Психология: 100 экзаменационных ответов. – М.: ИКЦ «Март», 2010.</p> <p>Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. «Психология 8-11 класс. Учебник». – СПб.: Издательство «Питер», 2007.</p> <p>Я познаю мир: Детская энциклопедия: Психология. – М.: «Издательство АСТ», 2006.</p>	
--	--	--