

Утверждаю Директор БСОШ №1 <hr/> Марянин Е.А. Приказ № 220 от «26» августа 2023г.	Согласована на Методическом совете школы Протокол № 1 от «25» 08. 2023г. Руководитель МС _____ Вазюкова И.Е.	Рассмотрена на заседании кафедры спортивно оздоровительного и эстетического образования Протокол № 1 от «25 » 08. 2023 г. Соответствует ФГОС ООО Руководитель кафедры: _____ Баландина И.Ф.
-----------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

МБОУ «Болгарская средняя общеобразовательная школа №1
с углубленным изучением отдельных предметов
Спасского муниципального района РТ»

РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА

Курс «Основы психологии»
10- 11 класс

Год разработки: 2023

Срок реализации программы: 2 года

Составлена на основе: Федерального государственного
образовательного стандарта основного общего образования;
Федеральной образовательной программы основного общего
образования.

Программу составила: Кузнецова Наталья Владимировна
Педагог - психолог,
I квалификационной категории

Пояснительная записка.

Введение в программу курса «Основы психологии» позволяет решить ряд актуальных вопросов образования, к числу которых относятся проблемы формирования субъектных качеств учащихся, развитие активного, осознанного отношения к собственной деятельности, общению и личности. В то же время курс удовлетворяет не только потребность общества в модернизации содержания образования, но и потребности растущей личности в психологическом знании. В силу возрастных особенностей старшеклассников высок их интерес к информации, способствующей социальной адаптации, профессиональной ориентации, самопомощи в ситуации кризиса. Содержание курса «Основы психологии» учитывает запросы старшеклассников, выявляемые в ходе изучения их интересов, и предполагает обогащение их социального опыта, развитие субъектных качеств.

Курс «Основы психологии» тесно связан с такими дисциплинами, как биология, обществознание, история, мировая художественная культура, литература, интегрируя ряд учебных предметов в смысловое поле социального знания и давая возможность учащимся старших классов сформировать целостное представление о человеческой личности, деятельности и общении.

В связи с отсутствием Государственного образовательного стандарта по психологии данная программа разработана на основе программы «Психология личности и межличностных отношений» и программы «Психология».

Цель учебного курса – формирование представлений о психологии как науке и о возможностях собственной личности в конструктивном освоении жизни.

Достижение цели предполагается посредством решения следующих образовательных задач:

1. ознакомить учащихся с понятийным аппаратом, вопросами развития психологической науки, методами познания психической реальности;
2. способствовать личностному развитию учащихся, знакомя с приемами рефлексии, самонаблюдения, принятия решения;
3. формировать навыки конструктивного общения, обучая техникам обратной связи, ведения контакта, активного слушания и др.;
4. вооружить учащихся знаниями о способах «индивидуальной защиты» в условиях угрозы их психическому здоровью;
5. активизировать потребность в самоактуализации, осознании уникальности собственного духовного опыта.

Программа «Основы психологии» общим объемом 68 часов рассчитана на изучение в течение двух лет в 10 и 11 классах по одному уроку в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

- готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;
- принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Регулятивные УУД

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные УУД

- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные УУД

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия; – развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Планируемые предметные результаты

10 класс

Раздел / тема	Предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1. Раздел Психология как наука.	адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач, владеть диалогической формой коммуникации;	умению обобщать, анализировать и оценивать информацию: психологические теории, концепции, факты, имеющие отношение к личностному развитию;
2. Раздел Личность	допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии; формулировать собственное мнение и позицию;	навыкам самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственной речью, поведением;
3. Раздел Познавательные процессы,	договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения	видам речевой деятельности, обеспечивающими эффективное взаимодействие с окружающими людьми в

способности	интересов; анализировать конфликтные ситуации с одноклассниками и искать компромиссное решение по выходу из конфликта;	ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения;
4. Раздел Саморегуляция	анализировать собственные личностные особенности, а также личностные особенности одноклассников;	навыкам критического мышления, анализа и синтеза, умений оценивать и сопоставлять методы исследования, характерные для психологии как науки;
5. Раздел Возрастная психология	уметь применять полученные знания в повседневной жизни, прогнозировать последствия принимаемых решений;	навыкам оценивания психологической информации, умений поиска информации в источниках различного типа с целью объяснения и оценки разнообразных явлений и процессов личностного развития;

11 класс

Раздел / тема	Предметные результаты	
	Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
1. Раздел Структура, функции и средства общения	учитывать в сотрудничестве позиции других людей, отличные от собственной, понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;	представлениям о методах познания психологически процессов;
2. Раздел Условия и технологии эффективной коммуникации	поддерживать личностно-доверительный характер взаимодействия в среде сверстников, эффективно действовать индивидуально и в группе;	способности к личностному самоопределению и самореализации в профессиональной деятельности, владение этикой деловых отношений;
3. Раздел Конструктивное преодоление конфликтов	использовать основные способы самоконтроля индивидуальных показателей здоровья,	умениям сохранять эмоциональную устойчивость в стрессовых ситуациях
4. Раздел Психология семейных отношений	использовать основные способы умственной и психической работоспособности.	навыкам саморегуляции;
5. Раздел Психология малых групп	развитие личностных качеств	технологиям укрепления и сохранения здоровья
6. Раздел Деловое общение	Вести деловую беседу. Функции деловой беседы. Фазы беседы.	Как воспринимать критику
7. Раздел Профорientация	Проектированию профессионального жизненного пути.	поддержание работоспособности учебной и производственной деятельности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА (68 ч.)

10 класс (34 ч.)

Раздел 1. Психология как наука. (4 ч.)

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии. Психика и организм. Понятие о психике. Функции психики. Нервная система. Методы психологии. Структура психики. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе.

Раздел 2. Личность (14 ч)

Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности. Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд. Индивидуальная теория личности А. Адлера. Аналитическая психология К.Юнга. Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу. Гештальт психология. Теория личности отечественных психологов. Тестирование по пройденным темам, закрепление изученного материала. Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия. – 2ч. Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера. – 2ч. Самосознание. «Я –концепция». Структура и функции самосознания. Понятие «Я-концепции». Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций.

Раздел 3. Познавательные процессы, способности (9ч)

Внимание. Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания. – 2ч. Воображение. Виды и функции воображения. Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника. – 2ч. Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления. Способности. Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей. Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности. Тестирование по пройденным темам.

Раздел 4. Саморегуляция (3 ч).

Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции. Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления. Тестирование по пройденным темам.

Раздел 5. Возрастная психология(4 ч.)

Психологические особенности развития ребенка. Ранний и младший школьный возраст. Общие вопросы возрастной психологии.

Подростковый возраст. Психологические и физиологические особенности подросткового возраста. Юность. Психологические и физиологические особенности юношеского возраста.

Зрелость. Периоды взрослости. Возрастные закономерности старости.

Итоговое тестирование. Подведение итогов. – 2ч.

11 класс (34 ч.)

Раздел 1. Структура, функции и средства общения (9 ч.)

Введение. Общение. Структура и средства общения. Знакомство с задачами курса «Психология общения». Структура и средства общения. – 2ч.

Невербальные средства общения. Речевые средства общения. – 2ч.

Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения.

Позиции в общении. Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

Стили общения. Виды общения. Этикет.

Манипулирование. Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"

Тестирование по пройденным темам, закрепление изученного материала.

Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации (7 ч.)

Механизмы межличностного восприятия. Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

Психологические защиты. Механизмы психологических защит.

Барьеры в общении. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

Конструктивное общение. Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

1 Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания.

Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе.

Комплименты. Похвала и поддержка.

Тестирование по пройденным темам.

Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов (3 ч.)

Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов. – 2ч.

Управление конфликтами. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта.

Контроль эмоций.

Раздел 4. Психология семейных отношений (4 ч.)

Психологические аспекты семейных отношений. Проблемы на ранних этапах существования семьи.

Функции семьи. Значение гармоничных отношений в браке.

Детско-родительские отношения. Стили семейного воспитания

Обобщение. Тестирование по пройденным темам.

Раздел 5. Психология малых групп (5 ч.)

Коллектив и личность. Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

Лидерство. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Социально - психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм.

Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

Развитие навыков уверенного отказа. Право на отказ. Приёмы противостоянию давлению.

Тестирование по пройденным темам.

Раздел 6. Деловое общение (3 ч.)

Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

Раздел 7. Профориентация (3 ч.)

Профессиональное самоопределение. Профориентационная игра «Кто есть кто?». Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

Итоговое тестирование.

Закрепление, обобщение. Подведение итогов.

Тематическое планирование рабочей программы 10 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Примечание
Раздел: Психология как наука (4 часа)			
1	Психология как наука: предмет, объект, методы психологии. История развития.	1	
2	Психика и организм. Понятие о психике. Функции психики. Нервная система.	1	
3	Тестирование по пройденным темам. Домашняя работа «метод наблюдения»	1	
4	Структура психики. Развитие психики в филогенезе и онтогенезе.	1	
Раздел: Личность (14 часов)			
5	Личность. Структура личности.	1	
6	Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд	1	
7	Индивидуальная теория личности. А. Адлер. Аналитическая психология К.Юнга.	1	
8	Бихевиоризм	1	
9	Гуманистическая теория личности. А. Маслоу	1	
10	Гештальт психология	1	
11	Теория личности отечественных психологов	1	
12	Тестирование по пройденным темам.	1	
13-14	Темперамент.	2	
15-16	Характер.	2	
17	Самосознание. "Я - концепция".	1	
18	Эмоции и чувства.	1	
Раздел: Познавательные процессы, способности (9 часов)			
19 - 20	Внимание.	2	
21	Воображение.	1	
22-23	Память.	2	
24	Мышление.	1	
25	Способности. Интеллект.	1	
26	Творческие способности. Креативность.	1	
27	Тестирование по пройденным темам.	1	
Раздел: Саморегуляция (3 часа)			
28	Стресс.	1	
29	Саморегуляция. «позитивное мышление».	1	
30	Тестирование по пройденным темам.	1	
Раздел: Возрастная психология(4 часа)			
31	Психологические особенности развития	1	

	ребенка. Ранний и младший школьный возраст		
32	Подростковый возраст. Юность.	1	
33	Зрелость.	1	
34	Итоговое тестирование	1	

11 класс

№ урока	Тема урока	Количество часов	Примечание
Раздел: Структура, функции и средства общения (9 часов)			
1-2	Введение. Общение.	2	
3-4	Невербальные средства общения. Речевые средства общения.	2	
5	Позиции в общении.	1	
6	Стили общения.	1	
7	Манипулирование.	1	
8	Урок - дискуссия "Что мешает открытому общению?"	1	
9	Тестирование по пройденным темам.	1	
Раздел: Условия и технологии эффективной коммуникации (7 часов)			
10	Механизмы межличностного восприятия.	1	
11	Психологические защиты.	1	
12	Барьеры в общении	1	
13	Конструктивное общение.	1	
14	Активное и пассивное слушание.	1	
15	Приемы расположения к себе.	1	
16	Тестирование по пройденным темам.	1	
Раздел: Конструктивное преодоление конфликтов (3 часа)			
17-18	Конфликт.	2	
19	Управление конфликтами.	1	
Раздел: Психология семейных отношений (4 часа)			
20	Психологические аспекты семейных отношений.	1	
21	Функции семьи.	1	
22	Детско-родительские отношения.	1	
23	Обобщение. Тестирование по пройденным темам.	1	
Раздел: Психология малых групп (5 часов)			
24	Коллектив и личность.	1	
25	Лидерство.	1	
26	Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе.	1	
27	Развитие навыков уверенного отказа.	1	
28	Тестирование по пройденным темам.	1	
Раздел: Деловое общение (3 часа)			
29	Деловая беседа.	1	

30	Психологические особенности публичного выступления.	1	
31	Экзамен психологические аспекты.	1	
Раздел: Профориентация (3 часа)			
32	Профессиональное самоопределение.	1	
33	Проектирование профессионального жизненного пути.	1	
34	Итоговое тестирование	1	