

АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 25
С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ
Г. УССУРИЙСКА» УССУРИЙСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
ИМЕНИ В.Г. АСАПОВА

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Липатова Н.Н.

протокол от «30» 08.2023 № 6

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ сош №25
Самошкина И.М.

приказ от «31» 08.2023 № 179-а

**Программа курса по выбору
«Основы психологии»**

Педагог-психолог

Зюзина Александра Васильевна

г. Уссурийск

2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Основы психологии» разработана для учащихся 10 классов, составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования.

Преподавание данного курса представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, адекватное оценивание себя, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, отстаивать свои права конструктивным способом - все это относится к необходимым компонентам личности.

В основе программы лежит преемственный подход, Учитываются возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Цель курса:

повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни;

Задачи курса:

- формирование психологических знаний;
- осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
- формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
- выработка собственной личностной позиции;
- развитие способностей к критической переработке информации;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы;
- развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;
- развитие навыков разрешения конфликтов;
- повышение интереса к психологии, как к науке

Рабочая учебная программа «Основы психологии» составлена на основе: программы учебного курса по психологии для 10 класса «Основы общей психологии» (под ред. И.В. Дубровиной, 2015).

Программа рассчитана на 1 год обучения (10 класс, 34 часа). Программа включает в себя следующие разделы: «Введение в психологию», «Познавательные процессы», «Индивидуально-психологические особенности личности», «Эмоционально-волевая сфера личности», «Психология общения».

Методическая особенность курса – проблемность обучения (за счет привлечения учащихся к обсуждению проблем личного и общего характера).

Форма ведения занятий разнообразная. В зависимости от целей и задач могут применяться такие методы, как свободная или директивная дискуссия, эвристическая беседа, ролевое обучение и т.д.

Практическую направленность имеют занятия, позволяющие учащимся овладеть приемами саморегуляции, развивать способность к позитивному мышлению.

В программе курса больше времени отводится на активные формы работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитии социальной компетентности. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа

интересов, чувств, мотивов партнеров по общению, а также навыки конструктивного ведения диалога.

В качестве выходного контроля выступает защита проекта.

Планируемые результаты:

Личностные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- занимать внутреннюю позицию толерантного человека на уровне положительного отношения к окружающему миру;
- поддерживать учебно-познавательный интерес к учебному материалу и способам решения частных задач;
- способности к самооценке;
- способности к эмпатии как пониманию чувств других людей и сопереживания им

Регулятивные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- 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;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;

Коммуникативные универсальные учебные действия

Учащийся научится:

- 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.

Тематическое планирование

№ п/п	Название раздела	Количество часов	
		Теория	Практика
1	Введение	2	1
2	Познавательные процессы	3	2
3	Индивидуально-психологические особенности личности	5	2
4	Эмоционально-волевая сфера личности	7	3
5	Психология общения	6	3

Содержание программы

Раздел 1. Введение (3 ч.)

1. Введение. Знакомство с задачами курса «Психология общения». История возникновения психологии.
2. Предмет и задачи психологии. Академическая психология. Прикладная психология.
3. Отрасли и методы психологии. Возрастная психология. Диагностика, метод корреляции.

Раздел 2. Познавательные процессы (5 ч.)

4. Ощущения, восприятие и представления. Пространственное восприятие. Ошибки восприятия. Целостность представления.
5. Виды познавательных процессов. Внимание, виды внимания. Анализ. Синтез.
6. Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Проблема забывания.
7. Мышление. Мыслительные операции. Анализ. Синтез.
8. Воображение и творчество. Одаренность. Гениальность.

Раздел 3. Индивидуально-психологические особенности личности (7 ч.)

9. Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.
10. Психологическая структура личности. Основные свойства личности.
11. Самосознание. Понятие «Я-концепция». Самость.
12. Потребности личности. Иерархия потребностей по Маслоу.
13. Способности. Виды и характеристика способностей.
14. Темперамент. Холерик. Сангвиник. Меланхолик. Флегматик.
15. Характер. Акцентуации характера.

Раздел 4. Эмоционально-волевая сфера личности (10 ч.)

16. Эмоциональные состояния человека. Эмоции. Эмоциональный фон.
17. Чувства. Отличие чувств от эмоций. Связь между эмоциями и чувствами.
18. Эмоциональный интеллект. Проживание эмоций.
19. Воля. Волевая регуляция. Саморегуляция.
20. Стресс. Определение «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса.
21. Стрессоустойчивость. Управление стрессом. Активная жизненная позиция.
22. Саморегуляция. Аутогенная тренировка. Управление эмоциями.
23. Понятие жизнестойкости. Понятие целостности личности. Приемы психологической «защиты».

24. Техники самопомощи. Приемы выхода из травмирующих ситуаций.
25. Позитивное мышление. Приемы развития навыков позитивного мышления.
Раздел 5. Психология общения (9 ч.)
26. Общение. Структура и средства общения. Виды общения.
27. Вербальные и невербальные средства общения. Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.
28. Техники эффективного общения. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Виды слушания.
29. Виды общения. Межличностное пространство. Этикет.
30. Барьеры в общении. Приемы расположения к себе. Самопрезентация. Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.
31. Общение и конфликт. Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Понятие «конфликт» Стили разрешения конфликтов.
32. Медиация. Службы примирения. Медиативный подход.
33. Восстановительные технологии. Восстановительный подход.
34. Заключительное занятие. Ярмарка проектов.

Учебно-методическое обеспечение:

Литература:

Для учителя:

Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2016 г.

Для учащихся:

1. В. В. Никандров. Психология. Учебник. 2018
2. А. Д. Андреева, Е. Е. Данилова. Психология. Учебное пособие. 11 класс. 2018.
3. М. И. Еникеев. Психологический энциклопедический словарь. 2019.
4. Общая психология в семи томах по ред. Б. С. Братуся, Том 2, А. Н. Гусев «Ощущение и восприятие». 2018.
5. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Д. Я. Райгородский. 2019.

Требования к результатам

Благодаря стройной системе психологических уроков, в сознании учащихся закладывается жизненно важная установка: «Сила человека находится в нем самом: в его разуме, воле, решимости, творческом системном мышлении, способном к организации себя и окружающих». Немаловажную роль играют уроки психологии в укреплении общего психологического здоровья детей, снятии стрессов, формировании нравственной культуры, цивилизованных норм и правил поведения.

Учебно-познавательные умения:

- Умение составить план ответа;
- Участвовать в дискуссии, вести полемику;
- Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы;
- Умение доказывать;
- Пользоваться научным языком;
- Моделировать.

Логические общеучебные умения и навыки

- Определение причинно-следственной зависимости;
- Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий);
- Приведение контраргументов для неверных утверждений;
- Формулирование выводов по результатам анализа.

Умения и навыки организации учебного процесса

- Умения планировать, контролировать и оценивать учебную работу;
- Самооценка уровня овладения учебным материалом;
- Формулирование главной мысли, содержащейся в тексте;
- Умение пользоваться предметным и именным указателями, оглавлениями.

Культура устной и письменной речи

- Выступление с докладом на заданную тему;
- Рецензирование текста или выступления;
- Составление конспекта прочитанного текста или прослушанного выступления, лекции, доклада;
- Составление реферата на определенную тему по нескольким литературным источникам;
- Умение общаться и находить общий язык с окружающими;
- Формировать собственную оценку.

Специальные умения и навыки

- Распознавания эмоционального состояния людей;
- Использование в общении различных речевых средств;
- Анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- Преодоления барьеров в общении;
- Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;
- Умение строить отношения с окружающими;
- Умение быть толерантным;
- Способность к рефлексии и самосовершенствованию;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Разделы, темы	Дата	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся
Раздел 1. Введение (3 ч.)				
1	История возникновения психологии		Зарождение науки, психология как наука	Умение систематизировать материал
2	Предмет и задачи психологии		Основные задачи психологии	Умение проанализировать материал
3	Отрасли и методы психологии		Диагностика, коррекция, просвещение	Умение систематизировать материал
Раздел 2. Познавательные процессы (5 ч.)				
4	Ощущения, восприятие и представления		Целостность восприятия	Способность к самоанализу
5	Виды познавательных процессов. Внимание, виды внимания		Сосредоточение	Способность к сосредоточению
6	Память. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации		Зрительная и слуховая память	Умение запоминать материал
7	Мышление. Мыслительные операции		Анализ, синтез, мышление	Умение строить логические связи
8	Воображение и творчество		Творческая активность	Способность к творческому развитию
Раздел 3. Индивидуально-психологические особенности личности (7 ч.)				
8	Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.		Отличие между понятиями индивид и личность	Способность к самоанализу
10	Психологическая структура личности		Целостность личности	Умение задавать вопросы
11	Самосознание. Понятие «Я-концепция»		Самость	Способность к самоанализу
12	Потребности личности		Пирамида потребностей Маслоу	Способность к самоанализу
13	Способности		Хочу, могу, надо	Способность к определению своих способностей
14	Темперамент		Типы темперамента	Умение определять свои ведущие стороны личности
15	Характер		Акцентуации характера	Способность к самоанализу
Раздел 4. Эмоционально-волевая сфера личности (10 ч.)				

16	Эмоциональные состояния человека		Эмоциональная лабильность	Умение определять эмоции
17	Чувства		Депривация чувств	Умение определять чувства
18	Эмоциональный интеллект		Проживание эмоций	Способность к самоанализу
19	Воля. Волевая регуляция		Регуляция психических состояний	Использование волевых усилий
20	Стресс. Определение «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса		Дистресс и стресс	Умение выходить из стресса
21	Стрессоустойчивость		Понятие стрессогенных факторов	Использование в практике средств психологической самопомощи
22	Саморегуляция		Аутогенная тренировка	Использование саморегулирующих техник
23	Понятие жизнестойкости		Развитая структура личности	Использование в практике средств психологической самопомощи
24	Техники самопомощи		Приемы психокоррекции	Использование в практике средств психологической самопомощи
25	Позитивное мышление. Приемы развития навыков позитивного мышления		Позитивная психология	Использование в практике средств психологической самопомощи

Раздел 5. Психология общения (9 ч.)

26	Общение. Структура и средства общения		Стили общения	Развитие коммуникативных навыков
27	Вербальные и невербальные средства общения		Развитие навыков преодоления барьеров.	Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими
28	Техники эффективного общения		Навыки эмпатического слушания	Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими
29	Виды общения. Межличностное пространство. Этикет		Функции и конструкции комплиментов	Умение строить отношения с окружающими
30	Барьеры в общении. Приемы расположения к себе		Приемы управления своими	Способность конструктивно

			эмоциями, реагирование на негатив	строить взаимоотношения с окружающими
31	Общение и конфликт		Выявление собственного стиля поведения	Формулирование выводов по результатам анализа
32	Медиация		Динамика конфликта, способы конструктивного поведения	Приведение аргументов
33	Восстановительные технологии		Примирение сторон	Умение строить отношения с окружающими
34	Ярмарка проектов		Творческие умения	Умение презентовать свою работу