

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

РАССМОТРЕНО  
на педагогическом совете  
протокол от 27.05.2022 № 6

УТВЕРЖДЕНО  
приказом МАОУ сош № 25  
от 25.08.2022 № 129/2-а

## **Программа курса «Основы психологии»**

Педагог-психолог  
Зюзина Александра Васильевна

г. Уссурийск  
2022год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа курса «Общая психология» 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, развития 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 в психологию	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 в психологию (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.

## **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
<b>Раздел 1. Введение в психологию (3 ч.)</b>				
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
<b>Раздел 2. Познавательные процессы (5 ч.)</b>				
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
<b>Раздел 3. Индивидуально-психологические особенности личности (7 ч.)</b>				
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
<b>Раздел 4. Эмоционально-волевая сфера личности (10 ч.)</b>				
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

<b>Раздел 5. Психология общения (9 ч.)</b>				
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 эмоциями, реагирование на негатив	Способность конструктивно 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