

Рабочая программа курса «Психология» 10-11 класса

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса «Психология» для учащихся 10-11 классов разработана на основе:

- Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования
- Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «СОШ № 10»

Цели курса:

- Формирование психолого-педагогических условий для повышения уровня социально- психологической адаптации учащихся;
- Актуализация процесса личностного и профессионального самоопределения, включающего в себя получение знаний о себе (представление о трех компонентах «Я -образа»: когнитивном, эмоционально-оценочном, поведенческом) и мире профессий;

Задачи курса:

- повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни;
- формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
- развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;
- формирование гибкости, как качества личности;
- развитие у учащихся готовности выбирать вариант своего профессионального будущего.

Количество учебных часов:

На изучение курса «Психология» в 10-11 классах отводится 68 часов учебного времени, в том числе:

В 10 классе – 34 учебных часа

В 11 классе – 34 учебных часа

Срок реализации рабочей учебной программы – 2 года.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Планируемые личностные результаты освоения курса «Психология» 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, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;
- 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.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к России как к Родине (Отечеству):

- российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко-культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;
- уважение к своему народу, чувство ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение к государственным символам (герб, флаг, гимн);
- формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;
- воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к закону, государству и к гражданскому обществу:

- гражданственность, гражданская позиция активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности, готового к участию в общественной жизни;

- признание неотчуждаемости основных прав и свобод человека, которые принадлежат каждому от рождения, готовность к осуществлению собственных прав и свобод без нарушения прав и свобод других лиц, готовность отстаивать собственные права и свободы человека и гражданина согласно общепризнанным принципам и нормам международного права и в соответствии с Конституцией Российской Федерации, правовая и политическая грамотность;
- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, основанное на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- интериоризация ценностей демократии и социальной солидарности, 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;
- готовность обучающихся противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии; коррупции; дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности 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;
- формирование выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра, нравственного сознания и поведения на основе усвоения общечеловеческих ценностей и нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки, значимости науки, готовность к научно-техническому творчеству, владение достоверной информацией о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, заинтересованность в научных знаниях об устройстве мира и общества;
- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении

всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

- экологическая культура, бережные отношения к родной земле, природным богатствам России и мира; понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, ответственность за состояние природных ресурсов;

- умения и навыки разумного природопользования, нетерпимое отношение к действиям, приносящим вред экологии; приобретение опыта эколого-направленной деятельности;

- эстетическое отношение к миру, готовность к эстетическому обустройству собственного быта.

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к семье и родителям, в том числе подготовка к семейной жизни:

- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;

- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- уважение ко всем формам собственности, готовность к защите своей собственности, осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

- готовность обучающихся к трудовой профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

- потребность трудиться, уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям, добросовестное, ответственное и творческое отношение к разным видам трудовой деятельности;

- готовность к самообслуживанию, включая обучение и выполнение домашних обязанностей.

Личностные результаты в сфере физического, психологического, социального и академического благополучия обучающихся:

- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.

Метапредметные результаты освоения курса «Психология» представлены тремя группами универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные универсальные учебные действия

Выпускник 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;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- 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;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Выпускник 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.

Предметные результаты освоения выпускниками средней школы содержания программы по курсу «Психология»:

Выпускник научится:

- объяснять сущность новых понятий: психология, психика, познавательные процессы, психические состояния и их регуляция;
- определять, что изучает психология;
- анализировать познавательные процессы (ощущения, представления, внимание, память, мышление, речь, воображение, воля, эмоции);
- описывать адаптивные и функциональные состояния человека и их влияние на различные виды человеческой деятельности;
- характеризовать процессы эмоционального стресса и регуляции эмоциональных состояний

Выпускник получит возможность научиться:

- обосновывать собственную позицию при анализе социально-психологических явлений; применять знания о психических процессах и об адаптивных возможностях организма для достижения успешности в обучении и в жизни;
- владеть способами взаимодействия личности и социума; приемами саморегуляции, навыками преодоления негативных эмоциональных состояний;
- владеть навыками эффективного общения, приемами самопознания и саморегуляции;
- проводить самодиагностику познавательных процессов, эмоционально-волевой сферы, определять свои способности;
- применять техники для развития психических процессов, позитивного мышления и регуляции эмоциональных состояний.

СОДЕРЖАНИЕ

10 класс

Введение в психологию

Предмет, цели и задачи курса. Тренинговое занятие «Я выбираю профессию». Формирование ответственного отношения к выбору профессионального пути через расширение границ самопознания и получения дополнительной информации о мире профессий.

Диагностика

Психология в жизни каждого человека. История психологии. Житейская и профессиональная психология. Место психологии в системе наук. Методы психологии. Как психология помогает понять человека.

Психика и мозг. Строение нервной системы. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушария. Работа нервной системы.

Раздел «Познавательные процессы»

Ощущение. Понятие об ощущении. Анализаторы как органы ощущений. Виды ощущений. Развитие ощущений.

Внимание. Виды, свойства и функции внимания. Условия, поддерживающие произвольное и непроизвольное внимание. Развитие внимания.

Память, ее социально-историческая природа, ее виды, типы, качества. Процессы памяти. Запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание информации. Теории, механизмы и законы памяти. Формирование и развитие памяти. Индивидуальные различия памяти. Мнемотехнические приемы.

Практикум: особенности моей памяти.

Мышление. Понятие о мышлении. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активации мышления. Интеллект.

Практикум: Исследование интеллекта.

Творческие способности. Креативность. Взаимосвязь креативности и интеллекта. Сущность креативности. Развитие творческих способностей.

Заключительное занятие по теме: «Познавательные процессы». Тестовая работа.

Раздел «Эмоционально-волевая сфера»

Общие понятия об эмоциях и чувствах. Особенности эмоций. Виды чувств. Развитие эмоций чувств. Стресс. Определение «стресс» и «дистресс». Фазы развития стресса.

Введение понятий «стресс», «дистресс», «фрустрация». Представление о их причинах, формах, особенностях фаз.

Занятие с элементами тренинга: «Как справиться со стрессом».

Воля. Общее понятие о воле. Волевые качества личности.

Раздел «Психология личности»

Индивид. Личность. Индивидуальность. Понятие личности, индивида, индивидуальности. Органические предпосылки и социальные условия развития личности. Структура личности. Образ «Я», самооценка, уровень притязаний личности.

Темперамент. Понятие «темперамент». Теория Гипократа. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия. Практическая работа: определение темперамента.

Характер. Понятие «характер» и изучение характерологических особенностей личности.

Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей. Диагностика акцентуаций характера.

Самосознание. Понятие «Я-концепция». Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю себе. Структура образа «Я». Проективные методики как средство самопознания. Понятие «защитные механизмы». Проведение методики «Несуществующее животное». Методы самовоспитания. Практические упражнения: «Мои достоинства» или «Комплимент», «Самореклама», «Брачный договор» и т.д.

Заключительное занятие по теме: «Психология личности».

Раздел «Основы возрастной психологии»

Введение в возрастную психологию. Понятие возраста и возрастные особенности. Практическое занятие Психологический возраст человека.

Развитие ребенка в раннем и дошкольном возрасте. Особенности развития ребенка в младенчестве. Развитие в раннем возрасте. Готовность ребенка к школьному обучению.

Развитие ребенка в младшем школьном возрасте. Общая характеристика возраста. Учебная деятельность. Формирование личности. Защита реферата на одну из тем.

Психологические особенности подростка и старшего школьника. Общая характеристика подросткового возраста. Учебная деятельность. Формирование личности в подростковом возрасте. Общая характеристика старшего школьника. Учебная деятельность. Выбор профессии. Практическое занятие.

11 класс

Психология общения

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

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.

Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибка превосходства. Ошибки привлекательности.

Фактор отношения к вам. Каузальная атрибуция. Установка.

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

Конструктивное общение.

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.

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

Конфликт.

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

Психологические аспекты семейных отношений.

Семья. Типы семей. Различия между браком и периодом ухаживания. Факторы, влияющие на стабильность брака. Общение в семье: конфликты и их преодоление. Значение гармоничных отношений в браке. Функции семьи. Детско-родительские отношения. Типы негармоничного воспитания.

Коллектив и личность.

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. Приемы противостояния давлению.

Защита проектов «В поисках своего призвания».

Тематический план

10 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Введение в психологию		7	4,5	2,5
1	Предмет, цели и задачи курса	3	0,5	2,5
2	Психология в жизни каждого человека	3	3	
3	Психика и мозг.	1	1	
Познавательные процессы		7	4	3
4	Внимание	1	1	
5	Память	2	1	1
6	Мышление	2	1	1
7	Творческие способности. Креативность	1	1	
8	Заключительное занятие по теме: «Познавательные процессы». Тестовая работа	1		1
Эмоционально-волевая сфера		4	3	1
9	Эмоции и чувства	1	1	
10	Эмоциональный стресс и регуляция эмоциональных состояний	2	1	1
11	Воля	1	1	
Психология личности		7	3,5	3,5
12	Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.	1	1	
13	Темперамент. Типы темперамента.	2	1	1
14	Характер	2	1	1
15	Самосознание.	1	0,5	0,5
16	Заключительное занятие по теме: «Психология личности».	1		1
Основы возрастной психологии		8	5	3

17	Введение в возрастную психологию.	2	1	1
18	Развитие ребенка в раннем и дошкольном возрасте.	2	2	
19	Развитие ребенка в младшем школьном возрасте	2	1	1
20	Психологические особенности подростка и старшего школьника	2	1	1
21	Итоговое занятие	1		
	Всего	34	21	13

11 класс

№ п/п	Разделы и темы	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
Психология общения		5	4	1
1	Цели курса. Общение и его стороны. Средства общения. Основные каналы общения	1	1	
2	Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.	1	1	
3	Роль невербальных средств в передаче информации	1	1	
4	Жесты. Мимика. Интонация. Темп и громкость речи. Форма изложения.	2	1	1
Позиции в общении		5	4	1
5	Различные состояния «Я». Эго-состояние «Родитель». Эго-состояние «Ребенок». Схема Томаса А. Харриса.	1	1	
6	Стили общения. Виды общения. Этикет	1	1	
7	Манипулирование. Причины манипулирования	3	2	1

Механизмы межличностного восприятия		2	1	1
8	Роль первого впечатления. «Эффект ореола». Ошибки привлекательности.	1	1	
9	Фактор отношения. Установки	1	1	
Психологические защиты		3	2	1
10	Психологическая защита.	1	1	
11	Психологическая защита. Вытеснение. Проекция. Замещение	1	0,5	0,5
12	Психологическая защита. Отрицание. Рационализация. Сублимация	1	0,5	0,5
Конструктивное общение		4	3	1
13	Наиболее распространенные барьеры в общении. Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям.	2	2	
14	Процесс слушания. Задачи, решаемые в процессе слушания. Виды слушания. Правила эмпатического слушания.	2	1	1
Самопрезентация		3	2	1
15	Знаки внимания. Compliments	1	1	
16	Самоподача привлекательности и демонстрация отношения.	2	1	1
Конфликт		4	2	2
17	Конфликт. Основные стили разрешения конфликтов. Динамика конфликта.	2	1	1
18	Конструктивное разрешение конфликтов. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.	2	1	1
Психологические аспекты семейных отношений		3	2,5	0,5
19	Семья. Типы семей	1	1	
20	Общение в семье	1	1	
21	Детско-родительские отношения	1	0,5	0,5
Коллектив и личность		1	1	

22	Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Коллектив. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.	1	1	
Защита проектов		4		4
Всего		34	25,5	8,5

ПЛАН ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Внеурочная деятельность направлена на реализацию общей цели, задач, достижение планируемых результатов изучения учебного курса «Основы педагогики и психологии».

Мероприятия внеурочной деятельности нацелены на формирование интереса к психологии и педагогике, закрепление и развитие формируемых компетенций и становление социальной и профессиональной самоидентификации.

Мероприятия представлены по классам с учетом тематических модулей изучения курса. Возможно проведение мероприятий внеурочной деятельности в каникулярное время, праздничные и выходные дни.

Мероприятия внеурочной деятельности реализуются в группах постоянного или переменного состава и индивидуально.

Основным содержанием внеурочной деятельности является волонтерская (вожатская) деятельность, самостоятельная творческая проектная и исследовательская работа, направленная на реализацию задач повышенной сложности в кружковых и иных творческих объединениях; углубленная работа в сообществах, включенных в межрегиональные и всероссийские проекты, включая олимпиадное движение; работа в системе самоуправления.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Тренинг «введение в психологию»	2		2		
2	Предмет, цели и задачи курса	1				
3	Психология в жизни каждого человека. Место психологии в системе наук. История психологии	1				
4	Методы психологии	1				
5	Как психология помогает понять человека.	1				
6	Психика и мозг	1				
7	Внимание	1				
8	Память	1				
9	Память. Лабораторная работа	1		1		
10	Мышление	1				
11	Мышление	1		1		
12	Творческие способности. Креативность	1				
13	Заключительное занятие по теме: «Познавательные процессы». Тестовая работа	1		1		
14	Эмоции и чувства	1				

15	Эмоциональный стресс и регуляция эмоциональных состояний	1				
16	Эмоциональный стресс и регуляция эмоциональных состояний	1		1		
17	Воля	1				
18	Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности.	1				
19	Темперамент.	1				
20	Типы темперамента	1		1		
21	Характер	1				
22	Характер Лабораторная работа	1		1		
23	Самосознание	0,5		0,5		
24	Заключительное занятие по теме: «Психология личности».	1		1		
25	Введение в возрастную психологию	1				
26	Введение в возрастную психологию	1		1		
27	Развитие ребенка в раннем возрасте	1				
28	Развитие ребенка дошкольном возрасте	1				
29	Развитие ребенка в младшем школьном возрасте	1				
30	Развитие ребенка в младшем школьном возрасте Лабораторная работа	1		1		
31	Психологические особенности	1				

	подростка и старшего школьника					
32	Психологические особенности подростка и старшего школьника	1		1		
33	Итоговое занятие	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34				

