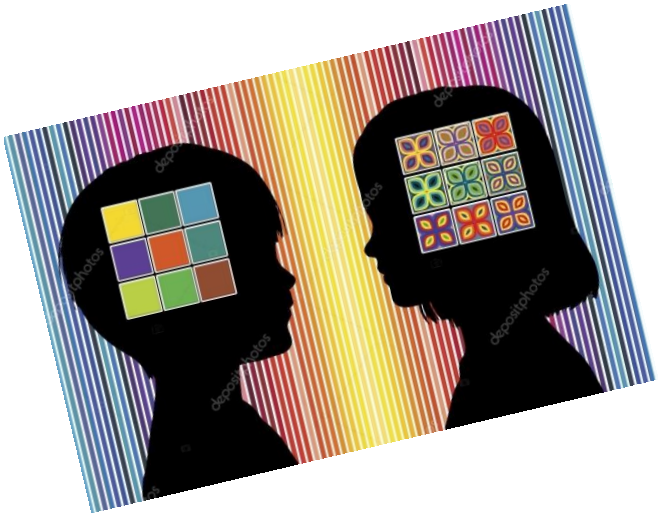
**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №15»**



Утверждаю:
Директор МБОУ «СШ №15» Князева С.Г.
Рассмотрена на заседании методического объединения учителей МБОУ «СШ №15»,
протокол № 1 от 31.08.2021 г.
Рассмотрена на заседании методического совета МБОУ «СШ №15»,
протокол №1 от 29.08.2021 г.
Принята педагогическим советом МБОУ «СШ №15»
протокол №1 от 31.08.2021 г.
Приказ № 350 – ОД от «31» августа 2021 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 324F3E4BADEBFBF306E7A22B305A61B6A5869EC2
Владелец: Князева Светлана Геннадьевна
Действителен: с 14.12.2020 до 14.03.2022

# Рабочая программа курса по выбору «Психология»

**Курс обучения: 10 классы**
**Срок реализации: 2021-2022 учебный год**

Автор:
Махмутшина Л.М. , педагог-психолог МБОУ «СШ №15»

г. Нижневартовск
2021г

Пояснительная записка

Обучение по программе “Психология” дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого обучающийся приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий по программе “Психология личности” учащиеся смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными и достойными членами общества. Возраст учащихся 10-х классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

**Целью преподавания** психологии в школе являются:
повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

**Цель реализуется** через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ученика:

 формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
 оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
 развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
 развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
 раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
 развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
 обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.
 воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию,
здоровью,

Специфика предмета:

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения.

Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Технологии, методики:

 проблемное обучение;
 информационно-коммуникационные технологии;
 здоровьесберегающие технологии;
 коллективный способ обучения (работа в парах и группах).

Ключевые идеи курса.

1. Каждый человек обладает безусловной ценностью и представляет собой уникальную личность.
2. Основную роль в становлении личности играет ее собственная активность.
3. Цель развития человека — гармоничная личность.
4. Цель развития достижима через самопознание и самосовершенствование.

Контроль изучения курса предполагает выполнение учащимися двух тестовых работ. Правильные ответы сообщаются учащимся, и на основании этого они имеют возможность оценить себя сами. Кроме того, учащиеся выполнят ряд творческих работ, результаты которых обсуждаются в группах.

Таким образом, контроль ориентирован на само- и взаимоконтроль.

**Литература,** необходимая для овладения курса.

Для ученика (обучающегося)

Обязательная

Учебники

1.Климов Е.А.Психология: учебник для школы. – ЮНИТИ, 2012

2.Психология самопознания: Учебное пособие для старшеклассников. - Благовещенск: Изд-во Амурск.гос. ун-та, 2007

Дополнительная

1. Андреев О.А. Учимся быть внимательными / О.А. Андреев. Ростов н/Д: Феникс, 2004.
2. Бьюзен Т. Максимально используйте свой разум / Т.Бьюзен. Минск, 2004.
3. Гамезо М.В. Атлас по психологии : Информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека» / М.В. Гамезо, И.А. Домащенко М. : Педагогическое общество России, 2001.
4. Жариков Е.С. Для тебя и о тебе / Е.С. Жариков, Е.Л. Крушельницкий М.: Просвещение, 2001.
5. Немов Р. С. Психология : Пособие для учащихся 10-11 классов / Р.С. Немов М.: Просвещение, 1995.
6. ТертельА.Л.Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
7. Бабушкина Т. Что хранится в карманах детства. Уроки фантазии. / Т.Бабушкина М.: Издательство «Атлант»,2004.

Для учителя (преподавателя)

Обязательная

1. Требования к оснащению образовательного процесса в соответствии с содержательным наполнением учебных предметов Федерального компонента государственного стандарта общего образования;
2. Понамаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: пособие для педагога в 2 частях. – М.:Владос, 2012

Дополнительная

1. Бернс Р. Развитие Я-концепции и воспитания. - М., 1986.
2. Голфруа Ж., Что такое психология. - М., 1992.
3. Горянина В.А. Психология общения. - М., 2002.
4. Гришина Н. В. Психология конфликта. - М., 2002.

5. ТертельА.Л.Психология в вопросах и ответах: Учебное пособие / А.Л.Тертель М.: Проспект, 2005.
6. Немов Р. С. Психология : Пособие для учащихся 10-11 классов / Р.С. Немов М.: Просвещение, 1995.
Программа рассчитана на 1 год (1 час в неделю)

**Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

**Личностные результаты:**

- повышение готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению за счет освоения проблемных ситуаций и вопросов из областей общей психологии, психологии развития, психологии личности и социальной психологии,
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности путем формирования осмысленного и индивидуализированного запроса к изучению психологии как области человеческого знания и практики,
- формирование системы ценностно-смысловых установок, выработка личностной позиции по ряду сущностных вопросов, рассматриваемых психологией как наукой.

**Метапредметные результаты:**

- овладение навыками конструктивной коммуникации и развитие способности их использования в познавательной и социальной практике, умение конструктивно решать конфликтные ситуации,
- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками,
- развитие критического мышления (в т.ч. - способности к критической переработке информации и интеграции нового знания с личным опытом),
- развитие навыков анализа, рефлексии и самооценивания.

**Предметные результаты:**

- освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета “Психология” знания и умения, специфические для данной предметной области и связанные с пониманием особенностей человеческой психики и социального поведения,
- сформированность представлений о современной психологической науке и ее методах познания, а также о системе отраслей психологии и основных вопросах и проблемах, рассматриваемых в каждой из них,
- сформированность умений применять психологические знания в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности,
- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями
- умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия.

**Содержание курса**

**Первый раздел.** Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания. Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы. Практикум по разделу.

**Второй раздел.** Учебный проект. Ощущение и восприятие. Понятие о восприятии. Восприятие другого человека. Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»

**Третий раздел.** Память. Особенности моей памяти. Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.

**Четвертый раздел.** Мышление. Особенности моего мышления. Практикум: Исследование моего мышления. Тренинг мышления

**Пятый раздел.** Воображение**.** Воображение и аутотренинг**.** Сновидения как форма воображения. Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.

**Шестой раздел**. Внимание. Особенности моего внимания. Практикум: Как управлять своим вниманием? Презентация проектов

**Седьмой раздел**. Эмоции и чувства. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Способы выражения эмоций и чувств

**Восьмой раздел**. Трудные состояния, их типология. Психологический стресс: что с ним делать? Основы саморегуляции. Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния). Практикум: Как стать собственным психотерапевтом? Защита проектов

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УРОКОВ ПО КУРСУ «ПСИХОЛОГИЯ» (10 КЛАСС)**

Содержание программы 10 класс (34 часа)

| № п/п | Раздел | Название темы урока | Основные термины | Домашнее задание |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Введение в психологию | Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. | Психология как наука, психика, отрасли психологии | Придумать 5 вопросов из области психологии |
| 2 | Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы | Нейропсихология, межполушарная асимметрия | Мини-сочинение «Что делает мой мозг, когда я сплю?» | |
| 3 | Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания | Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики, метод | Наблюдение «Как я (член моей семьи) провела выходной день» (по схеме) | |
| 4 | Учебный проект | Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности | Проект, проектная деятельность, этапы проектирования | Распределение учащихся по рабочим группам, определение темы проекта |
| 5 | Ощущение и восприятие | 1. Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир. | Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсибилизация, синестезия | Мини-сочинение «Самое сильное ощущение в моей жизни» |
| 6 | Понятие о восприятии. Восприятие другого человека | Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии | | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | восприятия | | |
| 7 | Практикум: «Я создаю картину окружающего мира» | Рефлексия | Подготовка проектов | |
| 8 | Память | 1. Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. | Память, виды памяти, процессы памяти | Подготовка проектов |
| 9 | Особенности моей памяти | | Подготовка проектов | |
| 10 | Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них. | Мнемотехнические приёмы | Подготовка проектов | |
| 11 | Мышление | 1. Мышление и его характеристика | Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект | Приготовить логические задачи, вопросы |
| 12 | Особенности моего мышления | Мыслительные операции | Подготовка проектов | |
| 13 | Практикум: Исследование моего мышления | Креативность мышления | Подготовка проектов | |
| 14 | Тренинг мышления | | Подготовка проектов | |
| 15 | Воображение | 1. Воображение и его характеристика | Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация, | Рисунок «Несуществующее животное» |
| 16 | Воображение и аутотренинг | Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция | Упражнения на саморегуляцию (отработка) | |
| 17 | Сновидения как форма воображения. | Фрейдизм | Подготовка проектов | |
| 18 | Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество. | Проективные методики, | Подготовка проектов | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | эмпатия, рефлексия | | |
| 19 | Внимание | 1. Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. | Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта | Подготовка проектов |
| 20 | Особенности моего внимания. | | Творческая работа «Мой помощник в жизни – Внимание» | |
| 21 | Практикум: Как управлять своим вниманием? | Гиперактивность | Подготовка проектов | |
| 22-23 | Презентация проектов | Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов | | Подготовка проектов |
| 24 | Эмоции и чувства | 1. Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы | Эмоции, чувства, информационная теория П. Симонова, Теория Джемса-Ланге, теория Йеркса-Додсона | Подготовка проектов |
| 25 | Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. | Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций | Подготовка проектов | |
| 26 | Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. | Аффекты, настроение, страсти, стресс | Подготовка проектов | |
| 27 | Способы выражения эмоций и чувств | Агрессия, «Я-высказывание» | Памятка «Как я справляюсь со | |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| | | | стрессом?» | |
| 28 | Трудные состояния, их типология | Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс | Памятка «Как я готовлюсь к экзаменам?» | |
| 29 | Психологический стресс: что с ним делать? | Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс | Памятка «Что делать, если…?» (о трудных ситуациях на экзаменах) | |
| 30 | Основы саморегуляции | Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние | Упражнения на саморегуляцию (отработка) | |
| 31 | Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния) | | Подготовка проектов | |
| 32 | Практикум: Как стать собственным психотерапевтом? | | Подготовка проектов | |
| 33-34 | **Защита проектов** | | | |