

ПРИЛОЖЕНИЕ К ОСНОВНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ,
утвержденной приказом от 31.08.2022 №598
протокол педсовета № 1 от 30.08.2022

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 19»**

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по предмету «Психология»

10 класс

2022-2023 учебный год

Составитель:
Шахматова П.В.,
педагог-психолог
высшей квалификационной
категории

Нижневартовск
2022 г.

Содержание

1. Пояснительная записка	3
2. Планируемые результаты освоения программы.....	4
3. Содержание учебного предмета, курса.	6
4. Календарно- тематическое планирование.....	10

1. Пояснительная записка

Рабочая программа «Психологии» для 10х классов составлена на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч.– М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. Основы психологии: 10 -11 класс) с учетом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФГОС СОО), целей и задач основной образовательной программы МБОУ «СШ № 19».

Нормативно-правовой и документальной основой для разработки рабочей программы внеурочной деятельности «Психология» являются:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- письмо Министерства образования и науки РФ от 12.05.2011 №03-296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного образовательного стандарта общего образования»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Рабочая программа по факультативному курсу «Психология» для 10-11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Факультативный курс «Психология» на уровне среднего общего образования изучается в 10 классах в качестве курса по выбору обучающихся, предлагаемого организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом специфики и возможностей организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Изучение факультативного курса «Психология» как курса по выбору обучающихся должно обеспечить: удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся школы; развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы; развитие навыков самообразования и самопроектирования; углубление, расширение и систематизацию знаний в области психологии; совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности; создание условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

В 10-м классе учащиеся знакомятся с видами жизненного самоопределения человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической готовности к самоопределению, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самоопределения.

В процессе преподавания используются разнообразные формы организации занятий: индивидуальные и групповые беседы, тестирование, семинары, деловые и ролевые игры, творческие этюды, экскурсии в учебные заведения города. Реализация программы предусматривает проведение практических занятий (с применением профориентационных игр, метафорических ассоциативных карт, ситуаций-проб), направленных на изучение личностных качеств, развитие осознанного самоопределения дальнейшего пути обучения.

Программа в 10 классе рассчитана на 34 часа, из расчета – один урок в неделю.

2. Планируемые результаты освоения программы.

В ходе изучения курса психологии в 10 классе учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
- Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;
- Что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии
- Что такое семья, брак, семейные отношения и роли; характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни.
- Что такое темперамент и его влияние на способности.

Уровень понимания, а следовательно и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, и от того личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

Предметные результаты.

- 1) освоенные обучающимися в ходе изучения факультативного курса «Психология» знания и умения, специфические для данной предметной области и связанные с пониманием особенностей человеческой психики и социального поведения;
- 2) 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;
- 3) сформированность умений применять психологические знания в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности;
- 4) владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями;
- 5) умение сформулировать и аргументировать собственную точку зрения по тем или иным психологическим проблемам, различным аспектам социального поведения людей и их социально-психологического взаимодействия.
- 6) Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
- 7) Понимание психологических механизмов развития способностей.
- 8) Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
- 9) Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.

10) Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

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 существенных вопросов, рассматриваемых психологией как наукой.

1) Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2) Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3) Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

4) Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

5) Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6) Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7) Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

1) овладение навыками конструктивной коммуникации и развитие способности их использования в познавательной и социальной практике, умение конструктивно решать конфликтные ситуации;

2) самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками;

3) развитие критического мышления (в т.ч. - способности к критической переработке информации и интеграции нового знания с личным опытом);

4) развитие навыков анализа, рефлексии и самооценивания.

5) освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;

6) формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

7) формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

8) активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

9) определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп **методов обучения** и их сочетаний:

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.

Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.

Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

3. Содержание учебного предмета, курса.

Введение (1 урок).

Психология самоопределения. Что такое психологическая готовность к самоопределению, социализация, ценностные ориентации, выбор.

Юность – пора самоопределения (4 урока).

Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни. Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.

Личностное самоопределение (10 уроков).

Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний. Развитие чувств в онтогенезе. Высшие чувства. Психологическая характеристика чувств.

Профессиональное самоопределение (6 уроков).

Личностные факторы профессионального самоопределения. Условия успешного профессионального самоопределения. Выбор будущей профессии. Индивидуальный стиль деятельности. Карьера.

Социальное самоопределение (6 уроков)

Роль и значение семьи в жизни человека. Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы. Любовь в семье. Психологическая совместимость.

Что может нарушить процесс самоопределения (6 уроков)

Психологические барьеры. Психологический стресс, его причины, формы и способы преодоления. Психологические зависимости. Способы уверенного отказа.

Заключение (1 урок).

Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности

Тема 1. Психология как наука. Двойное значение слова “психология”: наука о психике и психическая (“душевная”) жизнь как особая реальность. Различия между научной и житейской психологией.

Контент-анализ ожиданий от курса психологии. Фоновые представления о предмете и задачах психологии (в т.ч. - с помощью высказываний известных психологов, философов, писателей о возможном предмете психологии). Индивидуальные запросы и их групповой рейтинг.

Тема 4. Проблема коммуникации. Теория коммуникации. Навыки конструктивной коммуникации.

Тема 5. Конфликтология. Стили управления конфликтом. Продуктивное разрешение конфликтов.

Тема 6. Социальная психология. Теория групп, групповая динамика, лидерство, психология управления.

Проблема управления с точки зрения психологии поведения, гуманистической психологии, теории деятельности.

Тема 8. Проблема аффекта и интеллекта. Социально-эмоциональный интеллект и Soft Skills.

Тема 10. Проблема социальных ролей и отношений. Семейная психология.

Гендерная психология.

Тема №11. Психология в повседневной жизни

Психология в политической, информационной, экономической, бытовой сферах жизни. Что такое «пиар». Средства массовой информации как инструмент воздействия на людей. Психологическая эффективность воздействия на человека СМИ. Стихийные формы передачи информации. Реклама как способ психологического воздействия. Психологические особенности имиджа. Психология мошенничества. Как избежать обмана

Тема №12. Практическая психология

Что такое психологическая помощь и поддержка. Когда у человека возникает потребность в психологической помощи. Донаучные способы оказания психологической помощи. Современная психологическая помощь при возникновении у человека личных проблем. Психотерапия. Медицинская и психологическая психотерапия. Групповая психотерапия. Тренинги и группы встреч. Психологическое консультирование. Профориентация и профконсультация. Работа психолога в различных сферах жизни. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Какие ситуации можно назвать экстремальными. Посттравматический стресс: история проблемы. Как проявляется посттравматический стресс. Как помочь людям, пережившим травматические события. Этика профессиональной деятельности психолога.

Содержание программы «Психология» на 2022-2023 уч. год

Наименование раздела	Кол-во часов	Осваиваемые учебные действия (умения) и модели
Юность - пора самоопределения	5ч	<p>Ввести обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию самообразования.</p> <p>Психические свойства личности.</p> <p>Представление об основных психологических характеристиках возраста ранней юности.</p> <p>Понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения.</p> <p>Роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития.</p> <p>Свойства временной перспективы. Возможности эффективно использовать время.</p> <p>Роль сопричастности поколению в самоопределении человека</p>
Личностное самоопределение	10ч	<p>Представление о том, что чувства являются отражением личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта</p> <p>Эмоции, чувства, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека</p> <p>Основные направления возрастного развития чувств</p> <p>Основные категории высших чувств</p> <p>Психологические особенности чувств их социальная функция</p> <p>Социальная функция чувства вины</p> <p>Социальная функция чувства долга, ответственности, чести и достоинства</p> <p>Негативные моральные чувства, чувство привязанности</p> <p>Социальная функция чувства одиночества</p>
Профессиональное самопределение	6	<p>Показать связь выбора профессии с отношением человека к труду</p> <p>Показать необходимость осознания своих способностей для успешного профессионального самоопределения</p> <p>Раскрыть сложность и неоднозначность выбора будущей профессии.</p>
Социальное самоопределение	6	<p>Показать значение семьи, как важнейшей ценности</p> <p>Познакомить с имеющимися в науке данными о психологических особенностях мужчин и женщин.</p> <p>Познакомить с проблемой социальных стереотипов мужественности и женственности</p> <p>Раскрыть психологическое содержание феномена любви</p> <p>Раскрыть феномен любви во всем многообразии его проявлений</p>

		<p>Развитие чувства любви в браке, создание условий для ее сохранения</p> <p>Дать представление о семье, как о системе ролевых отношений,</p> <p>мотивы вступления в брак, ожидания в браке, уровни совместимости супругов</p>
Что может нарушить процесс самоопределения	6	<p>Дать представление о психологических барьерах самоопределения, их формах и способах преодоления</p> <p>Дать представление о причинах, формах, особенностях протекания психологического стресса и фрустрации, их роль в самоопределении и способах преодоления их негативных форм</p> <p>Дать представление о психологических зависимостях, как непродуктивных способах справляться с жизненными трудностями</p> <p>Раскрыть механизмы возникновения игровой и Интернет -зависимости, познакомить со способами их профилактики и преодоления. Выделить общие признаки психологической зависимости; выработать совместно общие подходы к их профилактике и преодолению</p>
Итоговое обобщение.	1	Подвести основные итоги изучения учебного материала
Итого	34	

4. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
Раздел 1. Юность пора самоопределения – 5 часов				
1.	Психология как наука. Контент-анализ ожиданий от курса психологии.	1		
2.	Введение в психологию самообразования	1		
3.	Психические свойства личности. Понимание внутренней структуры личности	1		
4.	Представление об основных психологических характеристиках возраста ранней юности.	1		
5.	Роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития.	1		
Раздел 2. Личностное самоопределение – 10 часов				
6.	Свойства временной перспективы. Возможности эффективно использовать время.	1		
7.	Чувства – отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта	1		
8.	Основные направления возрастного развития чувств	1		
9.	Эмоции, чувства, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека	1		
10.	Основные категории высших чувств	1		
11.	Психологические особенности чувств их социальная функция	1		
12.	Социальная функция чувства долга, ответственности, чести и достоинства	1		
13.	Негативные моральные чувства, чувство привязанности	1		
14.	Социальная функция чувства вины	1		
15.	Социальная функция чувства одиночества	1		
Раздел 3. Профессиональное самоопределение – 6 часов				
16.	Сложность и неоднозначность выбора будущей профессии.	1		
17.	Профессии будущего. Стратегия 2030	1		
18.	Осознание своих способностей для успешного профессионального самоопределения	1		
19.	Связь выбора профессии с отношением человека к труду	1		
20.	Как правильно выбрать ВУЗ	1		
21.	Алгоритм самоопределения если не сдал ГИА	1		
Раздел 4. Социальное самоопределение – 6 часов				
22.	Значение семьи, как важнейшей ценности	1		
23.	Психологических особенности мужчин и женщин в науке	1		
24.	Проблема социальных стереотипов мужественности и женственности	1		
25.	Психологическое содержание феномена любви	1		
26.	Развитие чувства любви в браке, создание условий для ее сохранения	1		
27.	Представление о семье, как о системе ролевых	1		

	отношений, мотивы вступления в брак, ожидания в браке			
Раздел 5. Что может нарушить процесс самоопределения - 6 часов				
28.	Психологические барьеры самоопределения, их формы и способы преодоления	1		
29.	Причины, формы, особенности протекания психологического стресса и фрустрации	1		
30.	Роль психологического стресса и фрустрации в самоопределении и способы преодоления их негативных форм	1		
31.	Психологические зависимости, как непродуктивные способы справления с жизненными трудностями	1		
32.	Механизмы возникновения игровой и Интернет – зависимости, способы их профилактики и преодоления	1		
33.	Общие признаки психологической зависимости, общие подходы к их профилактике и преодолению	1		
Раздел 6. Заключение – 1 часа				
34.	Человек и судьба. Жизненный план.	1		
	Итого	34	часов	