

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Средняя общеобразовательная школа села Владимировка Тандинского кожууна

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО ЕГЦ:
Аюу' /Ондар А.Ш./

« 30 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Завуч по УВР

Самгат /Санчат А.А./

« 31 » августа 2023г.



УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ СОШ
с. Владимировка
Чамбал А.К./

« 31 » сентября 2023г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Предмет: Основы психологии

Класс: 11

Уровень обучения: базовый

Учебный год: 2023-2024

Составитель программы: Ондар Алима Шиловна
педагог-психолог
первой категории

с.Владимировка -2023г

Пояснительная записка

Основной целью преподавания учебного курса «Основы психологии» для учащихся 11-х классов является изучение основ психологии и формирование психологической культуры учащихся. Изучение курса будет способствовать развитию социальной компетентности учащихся, раскрытию способностей, овладению навыками самоанализа, пониманию чувств и мотивов поведения людей; позитивному повседневному и деловому общению.

Программа курса охватывает основные разделы общей психологии. Используя данные современных психологических и научно-популярных сборников, теоретический материал адаптирован для восприятия подростков. В структуру курса включены элементы психотренинга, ролевые игры, дискуссии, решение жизненных проблемных ситуаций, тестирование и само тестирование, обсуждение и анализ результатов.

Программа курса составлена на основе программы Л.П. Пономоренко, Р.В. Белоусовой «Психология для старшеклассников»: Пособие для педагога: в 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.1: Основы психологии: 11 класс.

Преподавание курса представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Содержание курса будет способствовать развитию таких компонентов личности, как психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, пониманию интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей. Изучение курса «Основы психологии» будет способствовать развитию умения строить свои отношения с окружающими, конструктивному повседневному и деловому общению – все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. В силу возрастных особенностей старшеклассников высок их интерес к информации, способствующей социальной адаптации, профессиональной ориентации, самопомощи в ситуации кризиса. Содержание курса «Основы психологии» учитывает запросы старшеклассников, выявляемые в ходе изучения их интересов, и предполагает обогащение их социального опыта, развитие личностных качеств.

Исходя из этого положений, определены цели и задачи курса.

Цели курса: формирование представлений о психологии как науке и о возможностях собственной личности в конструктивном освоении жизни. Достижение цели предполагается посредством решения следующих **образовательных задач:**

1. ознакомить учащихся с понятийным аппаратом, вопросами развития психологической науки, методами познания психической реальности;
2. способствовать личностному развитию учащихся, знакомя с приемами рефлексии, самонаблюдения, принятия решения;
3. формировать навыки конструктивного общения, обучая техникам обратной связи, ведения контакта, активного слушания и др.;
4. вооружить учащихся знаниями о способах «индивидуальной защиты» в условиях угрозы их психическому здоровью;
5. активизировать потребность в самоактуализации, осознании уникальности собственного духовного опыта.

В преподавании курса психологии применяются известные в мировой педагогической и психологической практике **методы обучения**: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.* А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические и творческие игры), **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества), **методы психической саморегуляции и тренировки психических функций** (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки).

К **результатам обучения** относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), *опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

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.
- Еженедельные уроки психологии позволяют учащимся сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.
- Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс психологии имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

- Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.
- Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление как индивидуальная обратная связь.
- Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.
- В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста:
 - Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
 - Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.
 - Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Межпредметные связи

Курс «Основы психологии» эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, обществознание, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

Межпредметные связи могут выражаться:

- в проведении совместных уроков по информационным технологиям (диагностика и обработка данных на компьютерах, компьютерная презентация);
- в подготовке исследовательских работ (работа с литературой, составление планов собственных исследований, анализ психологической литературы);

Место курса в учебном плане

Курс «Основы психологии» составляет вариативную часть типового учебного плана. Рабочая программа рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. Данная программа реализуется для учащихся 11 классов, продолжительностью занятий по 45 минут.

Общая характеристика курса

Программа курса «Основы психологии» охватывает все разделы общей психологии. В программе выделены также специальные темы «самосознание», «Я – концепция», которые имеют прямое отношение к формированию личности старшеклассника, выработке собственной жизненной позиции.. практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Любовь» и «экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

Нетрадиционно представлен раздел «Личность», построенный по принципу «от общего к частному». Стремясь к достижению основных целей преподавания курса, в программе изложены наиболее известные теории личности; здесь представлен психоанализ З. Фрейда, индивидуальная теория личности А. Адлера, гуманистическая психология А. Маслоу.

В программу курса «Основы психологии» включена тема «профилактика аддиктивного поведения», которая при необходимости может использоваться автономно в работе по профилактике табакокурения, алкоголизма и наркомании несовершеннолетних.

Программа курса предусматривает следующие **формы организации учебного процесса**:

- лекция, конспект учебного материала;
- беседа, диалог;
- сообщение, реферат по изучаемым вопросам;
- выполнение психодиагностических процедур, самоанализ;
- самостоятельные работы.

Формы контроля

Одним из наиболее важных принципов преподавания данного курса является создание атмосферы доверия, свободного обмена мнениями. Поэтому формализованная оценка знаний может применяться только при повторении пройденного теоретического материала или выполнении

дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов. При ответах на проблемные вопросы, высказываниях во время дискуссий, выполнении тестов и упражнений применять систему оценок не следует. Преподаватель может лишь отметить активность учащихся, оригинальность ответов.

В начале преподавания курса учащимся сообщается о применении обычной системы оценивания знаний.

При завершении изучения раздела или логически связанных тем, одно занятие посвящается контролю знаний и опросу тех учащихся, которые не проявляли активность во время учебной работы.

Результаты освоения курса

В результате обучения учащиеся должны знать:

Теоретические вопросы в пределах программы:

- ✓ основные вопросы общей психологии
- ✓ природу психики человека; соотношение природных и социальных факторов в становлении психики;
- ✓ роль сознания и самосознания в поведении, деятельности человека, формировании его личности
- ✓ способы самопознания личностных качеств
- ✓ индивидуально-психологические особенности личности
- ✓ значение эмоций, чувств, потребностей и мотивов людей
- ✓ роль способностей в становлении личности

В результате обучения учащиеся должны уметь:

- ✓ уметь дать психологическую характеристику личности, её темперамента, способностей, характера
- ✓ интерпретировать собственные психические состояния
- ✓ владеть простейшими приемами саморегуляции
- ✓ осознавать закономерности восприятия человека человеком
- ✓ анализировать полученную информацию, делать выводы
- ✓ самостоятельно работать с психолого-педагогической литературой, выполнять и защищать реферативную работу.

Методическая часть программы

Организационные условия, необходимые для получения образовательного результата:

Занятия данного курса проводятся в учебном кабинете школы.

В кабинете имеются учебные парты и место для проведения игр и тренингов с детьми.

Методические пособия для учителя:

1. Аудио-, видеозаписи.
2. Методики изучения личностной сферы.

3. Набор фотографий, портретов людей.
4. Психологические тесты.
5. Репродукции картин, рисунки детей для определения эмоционального состояния человека.

Имеется большая библиотека методической литературы и дидактический материал для проведения психологических занятий.

Педагогические условия, необходимые для получения образовательного результата

В школе созданы все педагогические условия для успешной реализации программы.

Программа элективного курса для старшеклассников «Основы психологии» имеет свою индивидуальную специфику:

- Школьникам предлагаются задания не только учебного характера, но в виде деловых игр, тренингов, практических упражнений, мастер-классов. Поэтому серьезная работа, принимающая форму разнообразной деятельности, весьма привлекательна для старшеклассников.
- Обучение происходит непринужденно, т.е. учащийся овладевает определенными знаниями, развивает в себе нужное личностное качество не в результате специальных сознательных усилий, не имея перед собой цели чему-то научиться, а в результате деятельности, направленной на другую цель, и обычно незаметно для себя самого. Такое обучение является более эффективным.
- На занятиях элективного курса ставятся отметки, поэтому у учащихся формируется отношение к этим урокам как средству развития своей личности.
- Для того, чтобы можно было оценить **эффективность** занятий, рекомендуется использовать следующие показатели:
 - *степень помощи, которую оказывает психолог учащимся при выполнении задания: чем помощь меньше, тем выше самостоятельность детей и, следовательно, выше развивающий эффект занятий.
 - *особенность поведения учащихся на занятиях: живость, активность, заинтересованность учащихся обеспечивают положительные результаты занятий.
 - *косвенным показателем эффективности занятий может быть повышение успеваемости по разным школьным предметам, а также отзывы учителей о работе учащихся на других уроках (повышение активности, работоспособности, внимательности, улучшение мыслительной деятельности).
 - *освоение учащимися основной технологии решения конкретных проблем, как в ситуации тренинга, так и в ситуации моделирующей реальную деятельность.

Содержание (программа курса)

«Основы психологии» - 11 класс

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии (1 час) Роль психологии как науки. История возникновения психологии. Современные отрасли психологии.

Психические познавательные процессы (7 часов) Ощущение и восприятие. Пороги ощущений. Апперцепция. Внимание как один из познавательных процессов. Виды, структура, механизмы внимания. Приемы развития внимания. Навыки регуляции произвольного внимания. Роль внимания в жизнедеятельности человека. Память как один из важнейших психических процессов. Виды памяти. Механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Индивидуальные особенности памяти. Приемы мнемотехники. Мышление. Виды мышления. Процессы и операции мышления. Приемы развития логического мышления.

Способности. Интеллект (2 часа) Способности. Факторы, влияющие на развитие способностей. Интеллект. Когнитивные стили. Теории интеллекта. Способами измерения интеллекта. Творческие способности. Креативность. Соотношение креативности и интеллекта. Приемы активизации мыслительной деятельности, направленные на развитие креативности и преодоление стереотипности мышления.

Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга (2 часа) Строение мозга. Локализация высших психических функций в коре головного мозга. Функции правого и левого полушарий. Специализация полушарий. Влияние межполушарной асимметрии на эмоциональную жизнь человека. «Правополушарное» и «левополушарное» мышление. Нарушения синхронной работы полушарий. Доминирование полушарий («левши» и «правши»). Возрастные и половые особенности межполушарной асимметрии. Активизация правого полушария.

Личность (5 часов) Индивидуум и личность. Структура личности. Мотивационно-потребностная сфера личности. Цели и ценности. Теории личности. Теория личности Зигмунда Фрейда. Сознательное и бессознательное. Структура личности: Ид, Эго, Суперэго. Энергетическая модель психики по Фрейду. Практическое применение психоанализа. Основные понятия теории Адлера. Комплекс неполноценности и стремление к превосходству. Социальный интерес и стиль жизни. Типы личности по Адлеру. Концепция творческого «Я». Влияние порядка рождения на формирование стиля жизни. Фиктивные цели. Личность и поведение с точки зрения бихевиоризма. Стимул, реакция и обусловливание. Оперантное обусловливание. Социальное научение. Основные принципы гуманистической психологии. Концепция становления. Признание

приоритета творческой стороны личности человека. Мотивация. Иерархия потребностей. Главные виды потребностей по А.Маслоу. Самоактуализация.

Темперамент и характер (4 часа) Психодинамические особенности и темперамент. Проявления темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Что такое характер человека? Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности.

Самосознание. «Я-концепция» (2 часа) Процесс самосознания и «Я-образ». «Я-концепция» и ее составляющие. Когнитивная составляющая «Я-концепции» (самопонимание). Оценочная составляющая «Я-концепции» – самооценка. Особенности поведения людей в зависимости от характера самооценки. Источники формирования самооценки. Поведенческая составляющая «Я-концепции». Самоотношение. Самоуважение. Преимущества высокого уровня самоуважения. Самоуважение и любовь к себе. Путь к уверенности в себе. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе.

Эмоции и чувства (4 часа) Роль чувств в жизни человека. Формы переживания чувств. Эмоции. Аффекты. Настроение. Чувства. Виды эмоций. Связь эмоций с психическими процессами. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Выбор «предмета любви». Две модели любви. Характер отношений между любящими людьми. «Разрушители» любви. Признаки насилия в отношениях. Разрыв отношений. Дружба. Что препятствует сохранению дружбы? Особенности юношеской дружбы. Факторы, влияющие на зарождение дружбы и дружеское расположение.

Стресс (1 час) Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом?

Саморегуляция (1 час) Душевное равновесие. Чувства и их «телесное» выражение. Мышечная релаксация. Аутогенная тренировка. Внутреннее сосредоточение. Визуализация, ресурсные состояния.

Психологические особенности развития ребенка (4 часа) Общие вопросы возрастной психологии. Период младенчества. Возраст от 1 до 3 лет – раннее детство. Дошкольное детство – период от 3 до 7 лет. Младший школьный возраст (от 7 до 11 лет). Важность формирования позитивного самоотношения. Принципы позитивного воспитания. Подростковый возраст. Период «бури и натиска». Физиологические изменения организма подростка. Особенности развития личности подростка. Подростковые поведенческие характерологические реакции. Юность – переход от детства к зрелости. Особенности развития личности. Формирование мировоззрения. Моделирование будущего. Техника самопрограммирования. Согласование ценностей и целей. Построение жизненного плана.

Итоговое занятие (1 час) Психологический практикум.

**Тематическое планирование
«Основы психологии» - 11 класс**

Тема, количество часов	Формы обучения/ формы организации учащихся	Методы	Приемы	Средства
Предмет психологии. История развития и отрасли психологии (1 час)	Лекция, практикум/ коллективная, групповая, индивидуальная	объяснительно-иллюстративный, проблемный, частично-поисковый, тестирование	Составление сравнительной таблицы, решение проблемных задач, дискуссия	Схемы, сравнительные таблицы, тест
Психические познавательные процессы. Ощущение и восприятие 2(ч). Внимание. Виды внимания (1ч) Память. Виды и типы памяти (2ч) Мышление. Операции мышления (2ч)	Семинар / групповая, индивидуальная	Проблемный, тестирование	Решение проблемных задач, «мозговой штурм»	Схемы, сравнительные таблицы, тест
Способности. Интеллект (2 часа)	Лекция, лабораторная работа/ коллективная, групповая	частично-поисковый, тестирование	Диалог, анализ конкретной ситуации (кейс-стади), составление схемы, проблемное изложение	Схемы, сравнительные таблицы, тест
Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга (2 часа)	Практикум / индивидуальная	Проблемный, тестирование	Решение познавательных и проблемных задач	Раздаточный материал для учащихся
Личность. Теории личности (2ч) Факторы развития личности (1ч) Пирамида потребностей (2ч)	Лекция/ коллективная	объяснительно-иллюстративный, проблемный, тестирование	Проблемное изложение, эвристическая беседа	Схемы, сравнительные таблицы, тест
Темперамент и характер (4 часа)	Лекция, игра/коллективная, групповая, индивидуальная	объяснительно-иллюстративный, проблемный, тренинг	Проблемное изложение, организационно-мыслительная игра	Тексты для проведения игры, схема, таблица
Самосознание. «Я-концепция» (2 часа)	Лекция, дискуссия /групповая, индивидуальная	имитационно-ролевой, тренинг	анализ конкретной ситуации (кейс-стади), моделирование	Тексты с описанием конкретных ситуаций
Эмоции и чувства (4	Лекция/коллективная,	объяснительно-иллюстративный,	лекция	Схемы, сравнительные таблицы, тест

часа)	индивидуальна я	тестиование		
Стресс (1 час)	Практикум, дискуссия/колл ективная, групповая, индивидуальна я	проблемный, частично- поисковый, тренинг	Решение проблемных задач, сообщение учащихся, анализ схем, составление таблицы, полемика	Презентация, тексты, раздаточный материал
Саморегуляция (1 час)	Лекция, практикум/колл ективная, индивидуальна я	объяснительно- иллюстративный, тренинг	Проблемное изложение, решение познавательных и проблемных задач	Схемы, сравнительные таблицы, тест
Психологическ ие особенности развития ребенка (4 часа)	лекция /групповая	частично- поисковый, тестирование	Проблемное изложение, «снежный ком»,	Схемы, сравнительные таблицы, тест
Итоговое занятие (1 час)	Контрольное занятие/ индивидуально е	проблемный, частично- поисковый	Тестирование	Контрольно – измерительные материалы

Список литературы, использованной преподавателем

1. Азбука психологии: психология познания: учебно-методическое пособие./ Автор и сост. Е.И. Рогов. Ростов н/Д.: РГПУ. 1997.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Методическое пособие для преподавателей – Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. Т. 1.
3. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Хрестоматия – Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. Т.3.
4. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или Практическая психология на каждый день. – М., 1993.
5. Крутецкий В.А. Психология обучения и воспитания школьников. Книга для учителей и классных руководителей. – М.: Просвещение, 1976.
6. Лурия А.М. Маленькая книжка о большой памяти (Ум мнемониста). – М.: Эйдос, 1994.
7. Немов Р.С. Психология. - М.: Просвещение, 1990.
8. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2003. – Ч.1: Основы психологии: 10 кл.
9. Прутченков А. «Наедине с собой. Психологические тесты и психотехнические упражнения для подростков и старшеклассников». – М., 1996.
10. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: Издательство «Питер», 2000.
11. Семь путей к катастрофе: Деструктивное поведение в современном мире/ Короленко Ц.П., Донских Т.А. – Новосибирск: Наука. Сиб. отделение, 1990.

Список литературы, рекомендованной учащимся

1. Бёрн Э. Игры, в которые играют люди. Психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы: Пер. с англ./ Общ. Ред. М.С. Мацковского. – СПб.: Лениздат, 1992.
2. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. Практикум. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. Ун-та; М.: Совершенство, 1997. Т.2.
3. Каганов Л. Как воспитывать родителей. Краткое пособие для детей от 5 до 105 лет.// После 12. – 1(7). – 1999.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология: Кн. Для учащихся ст. классов. – 2-е изд., доп. – М.: Просвещение, 1986.
5. Пиз Алан. Язык тела
6. Платонов К.К. Занимательная психология. – СПб.: Питер-Пресс, 1997.
7. Снайдер Ди. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. – М.: АСТ-ПРЕСС, 1999.