

Министерство Просвещения Российской Федерации

Министерство образования и спорта Республики Карелия

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №1» Кемского муниципального района
(МБОУ СОШ №1)**

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1 от 06 сентября 2024 года

Утверждена
приказом № 287 от 09 сентября 2024 года
директор МБОУ СОШ №1 Е.Е. Куроптева

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Основы психологии»
для обучающихся 10 классов

Разработчик:
Семёнова Галина Вадимовна,
педагог-психолог

г. Кемь
2024

Пояснительная записка

Учебный курс «Основы психологии» рассчитан на 1 год обучения и состоит из двух частей. В первой – раскрываются основные понятия и закономерности, составляющие содержание общей психологии, кроме того дают сведения из истории психологии. Вторая часть состоит из психологии эмоций и психологии общения.

Целью преподавания данного курса в школе является:

- Формирование у школьников адекватного представления о предмете, методах и задачах психологии, ее основных категориях, месте среди других наук о человеке.
- Формирование базовых понятий и концепций, составляющих теоретическую основу как для возрастной, педагогической и социальной психологии, так и для всех прикладных и практических дисциплин, входящих в область современной психологической науки и практики.

Задачами преподавания данного курса в школе являются:

- сформировать у учащихся представление о природе психики человека;
- сформировать представление о том, как происходит осознание человеком окружающего мира и самого себя;
- научить давать психологическую характеристику личности, ее направленности, темперамента, характера, способностей;
- научить объяснять собственные психические процессы, свойства, состояния;
- научить осознавать особенности взаимодействия людей в процессе общения и совместной деятельности; овладеть приемами повышающими эффективность общения;

Общая характеристика учебного предмета

Преподавание «Основ психологии» предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для подростков и юношества в силу возрастных особенностей развития. Возраст учащихся 10 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни. Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности. Еженедельные уроки «Основы психологии» позволяют учащимся сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Рабочая учебная программа «Основы психологии» составлена на основе:

- программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2003);
- программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003);
- учебника «Психология» Дубровиной И.В. (2002);
- программы элективного курса по психологии 10-11 класс «Формула успеха» (Гавриш Н.А.);

Место предмета в учебном плане.

В учебном плане отводится 34 учебных часа для обязательного изучения курса «Основы психологии» в 10 классах из школьного компонента из расчёта 1 учебный час в неделю.

Планируемые результаты освоения учебного курса «Основы психологии»

Личностные результаты:

- развитие психически-познавательных процессов;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка — умение ориентироваться в многообразии окружающей
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

Метапредметные результаты: освоения курса должны отражать:

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. 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.

Предметные результаты

В результате изучения программы ученик должен знать/понимать

- структуру психологической деятельности;
 - методы психологии;
 - познавательные процессы;
 - виды темперамента;
 - закономерности возрастного развития.
-
- **объяснять**, что изучает наука «психология», психологические термины.
 - **сравнивать** развитие отечественной и зарубежной психологии, методы психологии; между собой такие понятия как: индивид, индивидуальность, личность, субъект деятельности.
 - **приводить** примеры различных видов темперамента; всех видов познавательных процессов;
 - **оценивать** поведение людей с точки зрения психологических норм,
 - **решать** в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
 - **осуществлять поиск** психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (материалов СМИ, учебного текста и других адаптированных источников);
 - **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для:
 - развития своих способностей;
 - адекватного восприятия себя и окружающего мира.

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

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.
2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.
3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

Содержание курса

Введение в психологию. (Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. Методы психодиагностики).

Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы

Психические познавательные процессы (Ощущение и восприятие, Память, Мышление, Воображение, Внимание).

Эмоции и чувства (Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. Способы выражения эмоций и чувств.

Трудные состояния, их типология. Психологический стресс: что с ним делать. Основы саморегуляции).

Общение. Понятие, функции общения. Коммуникативная сторона общения. Невербальные статические средства общения. Динамические средства общения (мимика, жесты, позы).

Тематическое планирование

№ п/п	Раздел	Количество часов
1.	Введение в психологию	4
2.	Ощущение и восприятие	3
3.	Память	3
4.	Мышление	4
5.	Воображение	4
6.	Внимание	5
7.	Эмоции и чувства	9
8.	Обобщение	2
	Всего:	34

Поурочное планирование

№ п/п	Раздел	Название темы урока	Основные термины
1	Введение в психологию	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	Психология как наука, психика, отрасли психологии
2		Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	Нейропсихология, межполушарная асимметрия

3		Методы психодиагностики	Анкета, опрос, тест, проективные методики.
4		Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания	Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики, метод
5	Ощущение и восприятие	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсбилизация, синестезия.
6		Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия
7		Практикум: Диагностика восприятия, ощущения	Изучение зрительного ощущения (определение нижнего порога) Изучение тактильного ощущения (нижний порог) Изучение восприятия пространственных признаков. Методика компасы.
8	Память	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	Память, виды памяти, процессы памяти
9		Особенности моей памяти	Диагностика. Методика заучивания 10 слов, методика изучения кратковременной образной и вербально-логической памяти.
10		Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	Мнемотехнические приёмы
11	Мышление	Мышление и его характеристика	Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект
12		Диагностика мышления	Мыслительные операции, тест, IQ, задачи «Эврика»
13		Практикум: Исследование моего мышления	Тест Равена
14		Тренинг мышления	
15	Воображение	Воображение и его характеристика	Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: акцентирование, схематизация,

16		Воображение и аутотренинг	Аутогенная тренировка.
17		Сновидения как форма воображения.	Фрейдизм
18		Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	Проективные методики, эмпатия, рефлексия
19	Внимание	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта
20		Особенности моего внимания.	Диагностика устойчивости, концентрации, продуктивности внимания.
21		Практикум: Как управлять своим вниманием?	Гиперактивность
22-23		Социальная психология. Основные понятия. Эксперименты зарубежных психологов.	Эксперименты зарубежной социальной психологии.
24	Эмоции и чувства	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	Эмоции, чувства, информационная теория П.Симонова, Теория Джеймса Ланге, теория Йеркса-Додсона
25		Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций
26		Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	Аффекты, настроение, страсти, стресс
27		Способы выражения эмоций и чувств	Агрессия, «Я-высказывание»
28		Трудные состояния, их типология	Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс
29		Психологический стресс: что с ним делать?	Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс
30		Основы саморегуляции	Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние
31		Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика	Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя
32		Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)	
33	Общение	Общение. Понятие, функции общения.	Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами

			общения, оценка возросшей значимости роли общения.
34		Коммуникативная сторона общения. Невербальные статические средства общения. Динамические средства общения (мимика, жесты, позы).	Изучение приемов невербальной коммуникации, развитие представлений учащихся об интерпретации невербальных сигналов в общении.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555895

Владелец Субботина Елена Владимировна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026