

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Управление по образованию и делам молодежи Благовещенского района**

**МБОУ "Степноозерская СОШ"**

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора  
по УВР

\_\_\_\_\_  
Бездольнова О.И.  
«30» 082023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ ССОШ

\_\_\_\_\_  
Суханова С.Е.  
Приказ №123 от «30» 082023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 2506079)

**учебного предмета «Основы психологии»**

для обучающихся 10–11 классов

**р.п.Степное Озеро 2023**

## Пояснительная записка

Данная программа составлена на основе авторской программы «Психология для старшеклассников» под редакцией Л.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова

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.

**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 ребенка:

- 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.

### Планируемые предметные результаты

#### *Ожидаемые результаты после изучения курса психологии:*

- формирование приемов и способов познавательной деятельности (внимания, памяти, восприятия, мышления, воображения) на основе учета индивидуальных особенностей;
- поддержание и укрепление потребности учащихся в творчестве, личностном росте, самосовершенствовании;
- формирование позитивной Я-концепции, включая самооценку, принятие себя, самоценность, самоуважение;
- повышение уровня коммуникативной компетентности.

### Содержание программы для слушателей 10 классов

## РАЗДЕЛ I. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ЧЕЛОВЕКА (16 ч.)

### Тема 1. Знакомство с Психологией (1 час)

Психология как наука. Что изучает психология. Интересные факты о науке. Психологические упражнения на знакомство, установление контакта.

### **Тема 2. От чего зависит успешность обучения (1 час)**

Успехи и неудачи обучения. Причины успеха и неудач обучения. Какие личные качества помогают стать успешным в обучении. Что мешает добиться успехов в обучении. Как изменить своё поведение, чтобы добиться успехов в обучении. Роль самооценки и самоотношения в достижении успехов в обучении. Психологические упражнения по раскрытию личных качеств, самооценки себя и своего самоотношения.

### **Тема 3. Какая бывает память (1 час)**

Что такое память. Для чего нужна память. Виды памяти. Из чего она состоит (запоминание, заучивание, повторение, узнавание, воспоминание). Психологические упражнения по освоению способов запоминания (словесной, образной информации).

### **Тема 4. Как улучшить свою память (1 час)**

Как проверить свою память. Как тренировать память. Психологические упражнения по освоению приемов и способов по улучшению памяти.

### **Тема 5. Сколько дел можно делать одновременно (1 час)**

От малого успеха к более значительному. Планирование и дальнейшее подтверждение своих успехов в учебе, жизни. Свободное и рабочее время, их соотношение. Умение организовывать свой рабочий день. Планирование дел на день, неделю, месяц. Психологические упражнения на раскрытие умений планирования и организации дел.

### **Тема 6. Какими свойствами обладает внимание (1 час)**

Что такое внимание. Внимание и наблюдательность в чем различия и сходство. Что бывает с невнимательным и рассеянным человеком. Психологические упражнения по освоению способов на улучшение внимания и наблюдательности.

### **Тема 7. Как стать внимательным (1 час)**

Внимание как контроль над своими действиями. Приемы самоконтроля. Психологические упражнения по тренировке зрительного, слухового и произвольного внимания.

### **Тема 8. Любопытен или любознателен (1 час)**

Что такое любопытство и любознательность. Сходства и различия любопытства и любознательности. Нужно быть любознательным или любопытным. Для чего нужно быть в любом возрасте любознательным. Психологические упражнения по раскрытию умений любознательности.

### **Тема 9. Мой тип мышления (1 час)**

Что такое мышление. Какие мыслительные операции есть (анализ, синтез, сравнение, обобщение). Как определить свой тип мышления. Психологические упражнения на мыслительные операции и определение типа мышления.

### **Тема 10. Таков ли мир, каким мы его воспринимаем (1 час)**

Мир вокруг меня. Я и мой мир. Есть ли связь между миром внутри меня и внешним миром. Как мое восприятие мира влияет на мою жизнь. Психологические упражнения на раскрытие восприятия мира.

### **Тема 11. Целостность восприятия и другие его свойства (1 час)**

Что такое восприятие. Что дает восприятие человеку. Свойства восприятия. Как определить свое восприятие. Для чего нужна целостность восприятия. Психологические упражнения по раскрытию восприятия.

### **Тема 12. Восприятие времени (1 час)**

Мир времени: настоящее, прошлое, будущее. Я в настоящем, прошлом, будущем (проективный рисунок). Почему время «бежит» незаметно или «тянется» долго. Как понять, на что я расходую время. Психологические упражнения на восприятие времени.

### **Тема 13. Капризы вкуса (1 час)**

Что такое вкус. Как вкусовые ощущения проявляются. Влияние вкусовых предпочтений на жизнь. Почему возникают капризы вкусов. Психологические упражнения на раскрытие вкусовых предпочтений.

### **Тема 14. Иллюзии и галлюцинации (1 час)**

Что такое иллюзии. Почему люди могут жить в иллюзиях. Иллюзии и галлюцинации: сходства и различия. Причины возникновения галлюцинаций. Влияние галлюцинаций на жизнь человека. Психологические упражнения по раскрытию феномена иллюзий.

### **Тема 15. Воображение и творчество (2 час)**

Что такое воображение. Для чего развивать воображение. Воображение и творчество: в чем связь. Нужно ли быть творческим человеком. Где в жизни может помочь творчество. Психологические упражнения по раскрытию творческих умений.

## **РАЗДЕЛ I. ОБЩЕНИЕ (20 ч.)**

### **Тема 16. Что такое общение (2 час)**

Общение и его роль в жизни. Как узнать общительный ли я человек. Для чего нужно быть общительным человеком. Как общение помогает в жизни. Психологические упражнения по раскрытию коммуникативных умений.

### **Тема 17. Виды общения (1 час)**

Общение личностное (неформальное) и официальное (формальное). Позиции партнеров по общению. Роли личности в общении. Социальные ожидания. Профессиональное общение. Психологические упражнения на раскрытие позиции партнеров по общению.

### **Тема 18. Правила общения (1 час)**

Что такое правила общения. Правила общения и этикет: сходства и различия. Для чего нужно знать и соблюдать правила общения. Психологические упражнения по освоению правил общения.

### **Тема 19. Как заинтересовать людей (1 час)**

Как создать о себе представление. Как интересно рассказать о себе и своем хобби (умение самопрезентации). Психологические упражнения на раскрытие умений самопрезентации.

### **Тема 20. Чего хочет каждый (1 час)**

Для чего нужно знать, что хочет каждый. Нужно ли всегда делать то, что хочет каждый. Как заявлять о своих желаниях. Как отстаивать свою точку зрения в общении.

Психологические упражнения на развитие умений раскрытия своих желаний и отстаивания своей точки зрения в общении.

### **Тема 21. Умение нравится людям (1 час)**

Для чего нужно уметь нравиться людям. Как научиться нравиться людям. Нужно нравиться людям или быть собой. Как влияет положительный образ себя на общение с людьми. Психологические упражнения на раскрытие умений по созданию положительного образа себя.

### **Тема 22. Искусство беседы (2 час)**

Что такое искусство беседы. Легко ли научиться беседовать. Что значит слушать другого человека. Как оказывать внимание к собеседнику. Психологические упражнения по раскрытию умений слушать, слышать других в общении.

### **Тема 23. Разговор взглядов (1 час)**

У людей разные взгляды, мнения, точки зрения, различный образ мыслей. Понимание другого человека. Как люди достигают взаимопонимания. Умение мысленно встать на позицию другого человека и выяснять мнение другого человека. Психологические упражнения по раскрытию умений выразить свою позицию.

### **Тема 24. Язык жестов и движений (2 час)**

Невербальное общение. Невербальный язык общения, его роль и средства. Как читать язык мимики и жестов. Психологические упражнения по раскрытию умений невербального общения.

### **Тема 25. Эмпатия (1 час)**

Что такое эмпатия. Для чего нужна эмпатия. Роль эмпатии в общении. Как узнать есть ли у человека эмпатия. Психологические упражнения по раскрытию эмпатии.

### **Тема 26. Рефлексия (1 час)**

Что такое рефлексия. Для чего нужна рефлексия. Роль рефлексии в общении. Как раскрывать рефлексию. Психологические упражнения по раскрытию умений рефлексии.

### **Тема 27. Обратная связь в общении (1 час)**

Что такое обратная связь в общении. Из чего состоит обратная связь. Как правильно давать обратную связь партнеру по общению. Психологические упражнения по освоению умений давать обратную связь в общении.

### **Тема 28. Умение делать комплимент (1 час)**

Что такое комплимент. Что значит сделать комплимент. Что в себя включает в себя комплимент. Как делать комплимент партнеру по общению. Психологические упражнения на раскрытие умений делать комплименты в общении.

### **Тема 29. Как стать хорошим собеседником (2 час)**

Кто такой хороший собеседник. Для чего нужно быть хорошим собеседником. Что значит быть хорошим собеседником. Психологические упражнения на раскрытие умений слушать, грамотно говорить.

### **Тема 30. Дружба (1 час)**

Жизненная ценность дружбы. Чем отличается дружба от других отношений. Чем отличается моё общение с другом и другими сверстниками. Дружба однополая и

разнополая. Дружба и любовь. Правила дружбы. Психологические упражнения на раскрытие коммуникативных умений.

### Тема 31. Что такое любовь (1 час)

Любовь – величайшая ценность. Чем отличается влюбленность и любовь. Первое впечатление и любовь с первого взгляда. Что такое «настоящая» любовь. Что такое любовь, какая она бывает. Что дает человеку любовь. Психологические упражнения на раскрытие умений любить себя и других.

### Учебно-тематическое планирование 10 класс - 36 часов

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	Тип урока	примечание
	<b>Раздел I. Познавательные процессы человека</b>	16 часов		
1	<b>Знакомство с Психологией</b>	1	комбинированный урок	
2	От чего зависит успешность обучения	1	комбинированный урок	
3	Какая бывает память	1	комбинированный урок	
4	Как улучшить свою память	1	комбинированный урок	
5	Сколько дел можно делать одновременно	1	комбинированный урок	
6	Какими свойствами обладает внимание	1	комбинированный урок	
7	Как стать внимательным	1	комбинированный урок	
8	Любопытен или любознателен	1	комбинированный урок	
9	Мой тип мышления	1	комбинированный урок	
10	Таков ли мир, каким мы его воспринимаем	1	комбинированный урок	
11	Целостность восприятия и другие его свойства	1	комбинированный урок	
12	Восприятие времени	1	комбинированный урок	

13	Капризы вкуса	1	комбинированный урок	
14	Иллюзии и галлюцинации	1	комбинированный урок	
15	Воображение и творчество	2	комбинированный урок	
	<b>Раздел II. Общение</b>	<b>20 час</b>		
16	Что такое общение	2	комбинированный урок	
17	Виды общения	1	комбинированный урок	
18	Правила общения	1		
19	Как заинтересовать людей	1	комбинированный урок	
20	Чего хочет каждый	1	комбинированный урок	
21	Умение нравится людям	1	комбинированный урок	
22	Искусство беседы	2	комбинированный урок	
23	Разговор взглядов	1	комбинированный урок	
24	Язык жестов и движений	2	комбинированный урок	
25	Эмпатия	1	комбинированный урок	
26	Рефлексия	1	комбинированный урок	
27	Обратная связь в общении	1	комбинированный урок	
28	Умение делать комплимент	1	комбинированный урок	
29	Как стать хорошим собеседником	2	комбинированный урок	
30	Дружба	1	комбинированный урок	
31	Что такое любовь	1	комбинированный урок	

## Описание материально-технического и учебно-методического обеспечения рабочей программы

1. Л.П.Пономаренко, Р.В. Белоусова. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2ч. – М.: Гуманит: изд.центр ВЛАДОС, 2002.
2. Е. Ю. Пряжникова, Профконсультация: планирование жизненного пути / Е. Пряжникова, Н. Пряжников // Школьный психолог / Прилож. к газ. «п/с».-2002. № 2, с .2 – 3.
3. И. В. Вачков, С. Д. Дерябо, Окна в мир тренинга. Методологические основы субъективного подхода к групповой работе. – СПб.: Речь, 2004. – 272с.
4. К. Фопель. Энергия паузы. М.: Генезис, 2001.
5. Л. А. Петровская, Компетентность в общении. – М., Изд-во Московского ун-та, 1989.
6. Л. С. Колмогорова, Диагностика психологической культуры школьников: Практ. пособие для шк. психологов. – Изд-во ВЛАДОСПРЕСС, 2002. – 360 с.
7. М. Р. Битянова, Практикум по психологическим играм с детьми и подростками. – СПб., Питер, 2011. – 304 с.
8. Н. С. Пряжников. Методы активизации профессионального и личностного самоопределения: учеб.-метод. пособие. – М.; Воронеж: МПСИ: МОДЭК, 2003.
9. Н. С. Пряжников. Профессиональное самоопределение: теория и практика: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2008.
10. Т. В. Резапкина. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие. – М.: Генезис, 2000.

Программу составили ведущие психологи центра психологического и социального здоровья молодежи ИПиП АлтГПУ