

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 49 г. ТОМСКА

Рассмотрено
на заседании МО
руководитель МО

З.Л. Серафинович
Протокол №1
от «30» августа 2024 г.

Согласовано
заместитель директора
по научно-методической
работе

О.И. Назарова
Протокол №1
от «31» августа 2024 г.

Утверждаю
директор МБОУ СОШ №49

Т.А.Прудникова
приказ №82
от «31» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Психология»
для обучающихся 10 классов

Томск 2024

Пояснительная записка к рабочей программе элективного (учебного) курса

Программа элективного (учебного) курса «Психология» (для старшеклассников)

Программа курса «Психология для старшеклассников» рассчитана на год обучения. Данная программа предполагает ведение занятий по психологии в 10 классах средних общеобразовательных учреждений, включает в себя блок «Основы психологии в школе» (10 класс). Программа рассчитана на 1 час в неделю (34 часа в год).

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях является актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, жизнестойкость, толерантность, позитивное самоотношение, критичность мышления, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимо для формирования и развития успешной личности. Введение психологии, как учебного предмета обусловлено тем, что в современной школе необходим такой курс, где учащийся смог бы получить знания о самом себе, других людях, о том, каковы мотивы поступков человека и каковы его потенциальные способности.

Цель курса: формирование психологической культуры учащихся.

Задачи курса:

1. Формирование психологических знаний;
2. Выработка собственной личностной позиции;
3. Развитие способностей к критической переработке информации;
4. Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
5. Выработка собственной личностной позиции;
6. Развитие умений конструктивно решать конфликты;
7. Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
8. Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
9. Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Учебно-тематический план

№	Разделы программы	10 класс	
		Количество часов, рассчитанных по программе	Количество часов по планированию учителя
1.	Введение.	2 ч.	2 ч.
2.	Познавательные процессы, способности.	12 ч.	12 ч.
3.	Личность.	20 ч.	20 ч.
	Итого	34 часа	34 часа

Содержание тем элективного (учебного) курса

Методическая особенность курса – искусственная усложненность обучения (за счет привлечения учащихся к обсуждению проблем личного и общего характера).

Форма ведения занятий разнообразная. В зависимости от целей и задач могут применяться такие методы, как свободная или директивная дискуссия, тренинг, эвристическая беседа, ролевое обучение и т.д.

Программа блока «Основы психологии в школе» (10 класс) охватывает все основные разделы общей психологии, а также социальной и возрастной.

Программа 10-го класса имеет разделы, включающие специальные темы, на которых лекционно излагается материал (например, по психоанализу З. Фрейда, теории личности Адлера и Маслоу).

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие учащимся овладеть приемами саморегуляции, развивать способность к позитивному мышлению.

При раскрытии каждой темы традиционно выделяется 5 блоков: *объяснение темы и цели урока; повторение пройденного материала; изучение нового материала; практическая работа и закрепление нового материала (тренинг закрепляющий); подведение итога.*

Программа рассчитана на преподавание в классе с обычной наполняемостью, один урок в неделю, 34 часа в год.

В программе курса больше времени отводится на активные формы работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развития социальной компетентности. Психотехнические игры, элементы психологического тренинга, разыгрывание ситуаций и ролевые игры позволяют учащимся получить «обратную связь», сформировать навыки анализа интересов, чувств, мотивов партнеров по общению, а также навыки конструктивного ведения диалога.

Календарно-тематический план 10 класс

№	Наименование раздела программы – Тема урока	Дата		Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля
		план	факт			
Раздел 1 Введение						
1	Тренинговое занятие. Знакомство.			Игровые задания, творческие задания. Элементы командообразования	Высказывать свое мнение, умение рассказать о себе.	
2	Введение в общую психологию. Предмет психологии. Отрасли психологии			Система научных дисциплин,	Самооценка уровня овладения учебным материалом	
Раздел 2 Познавательные процессы, способности.						
3	Познавательные процессы. Внимание			Структура, концентрация, свойства внимания.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Практикум Диагностика
4	Тренинговое занятие					
5	Познавательные процессы. Память			Виды памяти, механизмы запоминания	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Практикум Диагностика
6	Тренинговое занятие					
7	Познавательные процессы. Мышление			Мыслительные операции, активизация мышления, теория интеллекта.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Практикум Диагностика
8	Тренинговое занятие					
9	Познавательные процессы. Интеллект			Мыслительные операции, активизация мышления, теория	Участвовать в дискуссии, вести полемику;	
10	Тренинговое занятие					

				интеллекта.		
11 12	Познавательные процессы. Творческие способности. Креативность Тренинговое занятие			Креативность, творчество, стереотип мышления	Участвовать в дискуссии, вести полемику;	
13 14	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия. Тренинговое занятие			Специализация полушарий, различия функций.	Определение причинно-след- ственной зависимости; Установление существенных и несущественных свойств объ- ектов (понятий)	Зачет
Раздел 3 Личность.						
15 16	Личность. Теории личности.			Личность, как единство социального и биологического	Определение причинно-след- ственной зависимости	
17 18	Темперамент Практическое занятие			Навыки самоанализа, углубление самопонимания.	Формулирование выводов по результатам анализа.	
19 20	Характер. Практическое занятие			Индивидуальные черты характера.	Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий)	
21	Самопознание «Я - концепция». Самооценка			Структура и функции самосознания.	Формулирование выводов по результатам анализа.	
22	Межличностные отношения. Дружба. Как отличить настоящих друзей, как укреплять дружеские связи, как			Навыки самоанализа, углубление самопонимания.	Приведение контраргументов для неверных утверждений	

23	и когда заканчивать дружбу. Тренинговое занятие					
24	Межличностные отношения. Родители. Как выстраивать отношения с родителями. Тренинговое занятие			Эмоциональная регуляция, виды эмоций.	Распознавания эмоционального состояния людей	Практикум
25						
26	Межличностные отношения. Партнер. Как строить отношения в любви, доверии, уважении. Как договариваться в отношениях, находить компромиссы, уважать себя и партнера.			Разные стороны чувства любви, предмет любви.	Умение строить отношения с окружающими	
27	Тренинговое занятие					
28	Личные границы. Как отстаивать свои границы и не нарушать чужие. Как вежливо высказать несогласие и тактично отказать.			Ответственное отношение к чувствам других людей. Навыки конструктивного поведения.	Умение строить отношения с окружающими	
29	Тренинговое занятие					
30	Тревога. Как справляться с тревогой и стрессом, как поддерживать себя в трудные моменты.			Выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовой ситуации.	Умение строить отношения с окружающими	
31	Тренинговое занятие					
32	Пищевое поведение, пищевые привычки, адекватное отношение к телу.			Ведение пищевого дневника. Изучение основ нутрициологии	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Практикум
33	Физическая активность в удовольствие, как найти спорт по душе, какой спорт подходит тебе.			Релаксация, самовнушение, ресурсные состояния.		Практикум
3						

4	Тренинговое занятие					
	Всего	34 часа				

Приложение

10 класс

Контрольные вопросы к разделу «Познавательные процессы и способности».

1. Дайте определение познавательных процессов.
2. Что такое внимание и для чего необходимо человеку?
3. Какие виды внимания вы знаете? Чем они отличаются?
4. Опишите различные характеристики внимания.
5. Какие факторы влияют на устойчивость и продуктивность внимания?
6. Что такое рассеянность?
7. Расскажите о способах развития внимания.
8. Что такое память?
9. Охарактеризуйте основные процессы памяти.
10. Какие виды памяти вы знаете? По каким критериям разделяются виды памяти.
11. Проанализируйте, чем произвольная память отличается от произвольной.
12. От чего зависит продуктивность запоминания?
13. Что такое мнемотехника? Опишите некоторые приемы развития памяти.
14. Что такое мышление?
15. Какие виды мышления вы знаете?
16. В чем состоят особенности мыслительных операций?
17. Какие факторы влияют на продуктивность мышления? Как можно развивать мышление?
18. Что такое способности?
19. Каковы условия развития способностей и реализации их в деятельности?
20. Что такое талант?
21. Дайте определение интеллекта.
22. Что такое креативность? Откуда произошел этот термин?
23. Опишите некоторые способы развития творческих способностей.

24. В чем состоит «функциональная асимметрия мозга»?
25. Проанализируйте различия в функциях правого и левого полушарий, отражающиеся на поведении человека.
26. В каких профессиях могут быть наиболее успешны люди с доминирующим левым полушарием? Правым? Почему?

Контрольные вопросы к разделу «Личность».

1. Каковы главные условия развития и формирования личности?
2. Охарактеризуйте структуру личности: что составляет «почву, корни, ствол, крону» «древа» личности?
3. Каковы главные факторы формирования характера человека?
4. что включает мотивационно-потребностная сфера человека?
5. Что такое «теории личности»? Какие теории вы знаете?
6. Охарактеризуйте представления З. Фрейда о сознательном и бессознательном в психике человека.
7. В чем, согласно Фрейду, состоит сущность Ид?
8. Охарактеризуйте сущность Эго.
9. Каковы особенности Супер-Эго?
10. Назовите основные понятия теории личности по Адлеру.
11. Каково происхождение «комплекса неполноценности», согласно Адлеру?
12. Охарактеризуйте классификацию типов личности по Адлеру.
13. Каковы основные позиции гуманистической теории личности?
14. Охарактеризуйте основные потребности, согласно «пирамиде» Маслоу.
15. Назовите виды любви по Маслоу. В чем их различия?
16. Что такое самоактуализация? Как эта потребность влияет на жизнь человека?