**Рабочая программа по учебному предмету**

 **«ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ »**

**ПРЕДПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБУЧЕНИЕ**

**10-11-й ПСИХОЛОГО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ КЛАСС**

На уровне основного общего образования

2024-2025 учебный год.

***Пояснительная записка.***

Рабочая программа по курсу «Основы психологии» для 10-11 классов составлена на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании» № 3266-1 ФЗ от 10.07.1992 г. с последующими изменениями

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне (приказ Минобразования РФ от 05.03.2004 г. № 1089)

- Приказ Минобразования РФ от 09.03.2004 г. N 1312 (ред. от 30.08.2010 г. ) "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"

- Приказ Минобрнауки РФ от 24.12.2010 г. N 2080 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год.

Дисциплина «Основы психологии» изучается в школе, в рамках психолого-педагогического профиля в 10 -11 классах. Программа курса определяет совокупность необходимых для общего развития, профориентации и дальнейшей социализации личности знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть ученик. Курс «Основы психологии» рассчитан на два года 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 возрастной и социальной психологии.

**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, а также исторической логики их развития, 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 пользоваться простейшими приемами их психической саморегуляции;

 - научить осознавать особенности взаимодействия людей в процессе общения и совместной деятельности; овладеть приемами повышающими эффективность общения;

 - развить практические умения, обеспечивающие творчество и инициативу в различных видах деятельности, формирование общих представлений учащихся о психологии как науке.

***Общая характеристика учебного предмета***. Преподавание «Основ психологии» предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для подростков и юношества в силу возрастных особенностей развития. Возраст учащихся 10-11 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.);

- программы «Выбор профессии с точки зрения психологии» (Никитина Е.В.)

**Критерии оценки учебной деятельности по дисциплине «Основы психологии». *В результате изучения программы ученик должен* знать/понимать**

- структуру психологической деятельности;

- методы психологии;

- познавательные процессы;

- виды темперамента;

- закономерности возрастного развития.

**уметь**

- ***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;

- развития рефлексии;

- адекватного восприятия себя и окружающего мира.

*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.

Содержание курса полностью соответствует требованиям федерального компонента государственного стандарта общего образования по иностранным языкам. 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.

В процессе изучения курса используются следующие **формы промежуточного контроля**: тестовый контроль, проверочные работы, словарные диктанты. Применяются следующие **способы обучения**: индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный. В качестве **средств обучения** используются: учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы. В процессе обучения применятся следующие **формы организации работы обучающихся**: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

 **Место предмета в учебном плане**. В учебном плане ОУ отводится 68 (34/34) учебных часов для обязательного изучения курса «Основы психологии» в 10-11 классах из школьного компонента из расчѐта 1 учебный час в неделю ежегодно.

**Учебно-тематический план по** курсу «Основы психологии» для профильного психолого-педагогического класса (10-11 класс), 2 года обучения, 1 час в неделю, 68 часов за курс обучения (34/34).

**10 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1. | Психология как наука | 1 |
| 2. | Основные понятия психологии | 1 |
| 3. | Методы психологического исследования | 2 |
| 4. | Общая характеристика познавательных процессов | 1 |
| 5. | Ощущения | 1 |
| 6. | Восприятие | 2 |
| 7. | Внимание | 2 |
| 8. | Память | 2 |
| 9. | Мышление | 2 |
| 10. | Воображение | 2 |
| 11. | Психологические свойства личности | 1 |
| 12. | Темперамент | 2 |
| 13. | Характер | 2 |
| 14. | Воля | 2 |
| 15. | Способности | 2 |
| 16. | Эмоции и чувства | 2 |
| 17. | Потребности и мотивы | 2 |
| 18. | Формирование и развитие личности | 2 |
| 19. | Деятельность. Виды деятельности | 2 |
| 20. | Повторительно-обобщающий урок | 1 |
|  | итого | 34 |

**11 класс (34 часа)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Количество часов |
| 1. | Общение. | 10 |
| 2. | Основы конфликтологии. | 5 |
| 3. | Технологии успеха. | 4 |
| 4. | Психологическая подготовка к экзаменам. | 7 |
| 5. | Выбор профессии с точки зрения психологии. | 8 |
|  | итого | 34 часа |
|  |  |  |
|  |  |
| **Содержание программы (10 класс).**Домашние задания, указанные ниже, в разделе «Тематическое планирование», могут варьироваться учителем в зависимости от уровня подготовки конкретного ученика или группы учащихся, могут дополняться творческими и проектными заданиями, перспективными заданиями для отдельных учеников , групп или всего класса.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Название темы урока  | Основные термины | Домашнее задание  |
| 1 | Введение в психологию  | Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки. | Психология как наука, психика, отрасли психологии | Придумать 5 вопросов из области психологии  |
| 2 | Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы | Нейропсихология, межполушарная асимметрия | Мини-сочинение «Что делает мой мозг, когда я сплю?» |
| 3 | Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания  | Психические явления, познавательные процессы, свойства психики, состояния психики, метод  | Наблюдение «Как я (член моей семьи) провела выходной день» (по схеме) |
| 4 | Учебный проект  | Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности | Проект, проектная деятельность, этапы проектирования  | Распределение учащихся по рабочим группам, определение темы проекта  |
| 5 | Ощущение и восприятие  | Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир. | Ощущение, виды ощущений, пороги ощущений, адаптация, сенсибилизация, синестезия. | Мини-сочинение  |
| 6 | Понятие о восприятии. Восприятие другого человека | Восприятие, свойства восприятия, константность, активность, иллюзии восприятия | «Самое сильное ощущение в моей жизни» |
| 7 | Практикум: «Я создаю картину окружающего мира» | Рефлексия | Подготовка проектов |
| 8 | Память | Понятие о памяти. Процессы и виды памяти. | Память, виды памяти, процессы памяти | Подготовка проектов  |
| 9 | Особенности моей памяти  |  | Подготовка проектов |
| 10 | Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них. | Мнемотехнические приёмы | Подготовка проектов |
| 11 | Мышление | Мышление и его характеристика  | Мышление, виды мышления, операции мыслительные, ум, интеллект | Приготовить логические задачи, вопросы |
| 12 | Особенности моего мышления  | Мыслительные операции  | Подготовка проектов |
| 13 | Практикум: Исследование моего мышления | Креативность мышления  | Подготовка проектов  |
| 14 | Тренинг мышления |  | Подготовка проектов |
| 15 | Воображение | Воображение и его характеристика  | Воображение, воссоздающее и творческое воображение, галлюцинации, приёмы воображения: агглютинация, акцентирование, схематизация,  | Рисунок «Несуществующее животное» |
| 16 | Воображение и аутотренинг | Аутогенная тренировка, медитация, саморегуляция  | Упражнения на саморегуляцию (отработка) |
| 17 | Сновидения как форма воображения. | Фрейдизм | Разбор сновидения по схеме |
| 18 | Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество. | Проективные методики, эмпатия, рефлексия  | Подготовка проектов  |
| 19 | Внимание  | Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.  | Внимание, концентрация, распределение, объём, устойчивость, переключение внимания, доминанта | Подготовка проектов |
| 20 | Особенности моего внимания. |  | Творческая работа «Мой помощник в жизни – Внимание» |
| 21 | Практикум: Как управлять своим вниманием? | Гиперактивность | Подготовка проектов |
| 22-23 | Презентация проектов | Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов  |  | Подготовка проектов |
| 24 | Эмоции и чувства

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |

 | Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы  | Эмоции, чувства, информационная теория П.Симонова, Теория Джеймса Ланге, теория Йеркса-Додсона  | Подготовка проектов  |
| 25 | Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. | Виды эмоций, приспособительно-защитная функция эмоций  | Подготовка проектов  |
| 26 | Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс. | Аффекты, настроение, страсти, стресс | Подготовка проектов  |
| 27 | Способы выражения эмоций и чувств  | Агрессия, «Я-высказывание»  | Памятка «Как я справляюсь со стрессом?»  |
| 28 | Трудные состояния, их типология | Трудное состояние, монотония, скука, депрессия, фрустрация, дистресс, стресс | Памятка «Как я готовлюсь к экзаменам?»  |
| 29 | Психологический стресс: что с ним делать? |

|  |
| --- |
| Травматический стресс, посттравматические стрессовые нарушения, экзаменационный стресс  |

 |

|  |
| --- |
| Памятка «Что делать, если…?» (о трудных ситуациях на экзаменах)  |

 |
| 30 | Основы саморегуляции | Саморегуляция, мышечная релаксация, ресурсное состояние | Упражнения на саморегуляцию (отработка) |
| 31 | Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика | Горе, нормальное горе, психологическая защита, стадии горя  | Упражнение «Письмо из будущего» |
| 32 |

|  |  |
| --- | --- |
| Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)  |  |

 |  | Подготовка проектов |
| 33-34 | **Защита проектов** |

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  |  |  |  |
| **Содержание программы (11 класс).**Домашние задания, указанные ниже, в разделе «Тематическое планирование», могут варьироваться учителем в зависимости от уровня подготовки конкретного ученика или группы учащихся, могут дополняться творческими и проектными заданиями, перспективными заданиями для отдельных учеников , групп или всего класса.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Раздел | Название темы урока  | Основные задачи |
| 1 | Общение | ***Общение. Понятие, функции общения***. | Развитие представлений учащихся о понятии «общение». Знакомство с функциями и формами общения, оценка возросшей значимости роли общения. |
| 2 | ***Виды общения.*** | Классификация видов общения по разным основаниям, их роли в жизни человека. |
| 3 | ***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. |
| 4 | ***Условия эффективного общения. Схема идеального общения.***  | Условия, способствующие эффективному общению. Проанализировать схему идеального общения с позиции того, на каком этапе происходит потеря информации и каковы причины этих потерь. |
| 5 | ***Умение слушать*** ***Виды слушания.*** ***Техники активного слушания.***  | Понятие активного слушания. Развитие у учащихся умения молчать, слушать, ставить себя на место другого человека.Анализ активного и пассивного видов слушания. Сравнение техник «перефразирование», «эхо-техника», «проговаривание собственных чувств», «резюмирование». Оптимальное их применение. |
| 6 | ***Манипулирование.*** ***Виды манипуляций. Как распознать манипуляцию?*** ***Как противостоять манипуляции.***  | Изучение одного из распространённых видов неконструктивной коммуникации – манипулирования, анализ его проявлений в поведении, причин, заставляющих людей использовать его во взаимодействии с людьми.Приёмы психологического манипулирования, используемого в рекламных целях, тренировка навыка распознавания приёмов манипулирования. Способы противостояния манипулятору. |
| 7 |  | ***Секреты воздействия рекламы.***  | Развитие критического отношения к печатной рекламе с помощью ознакомления с принципами создания рекламы, тренировка навыка создания печатного рекламного плаката. Знакомство учащихся с принципами создания эффективной рекламы, тренировка навыка распознавания истинного смысла рекламного обращения. |
| 8 | ***Деловое общение. Деловая беседа.***  | Раскрытие понятий «деловое общение», «деловая беседа», изучение фаз ведения деловой беседы, выявление их особенности. |
| 9 | ***Публичное выступление.***  | ***Э***тапы, которые включают публичное выступление, развитие навыка правильного построения доклада (речи) и публичного выступления. Изучение правил конструктивной критики, развитие навыков конструктивной критики. |
| 10 | ***Деловой этикет.***  | Раскрытие понятий «этикет» и «деловой этикет», правила делового этикета, формирование представ­лений о деловом этикете как способе регулирования поведения и предотвращения конфликтов. |
| 11 | Основы конфликтологии | ***Конфликт. Типы конфликтов. Причины межличностных конфликтов.*** | Знакомство с понятием «конфликт», «межличностный конфликт» форми­рование представлений о видах и типах конфликтов, диагностика конфликтности, развитие представлений о причинах их возникнове­ния, позитивных и негативных последствиях конфликта. |
| 12 | ***Стили поведения в конфликте.***  | Стили поведения в конф­ликтной ситуации, их особенности, диагностика собственного стиля поведения в конфликте |
| 13 | ***Конструктивное разрешение конфликтов.*** ***Правила поведения и общения в конфликтной ситуации.***  | Изучение способов конструктивного разрешения конф­ликтов, формирование представлений учащихся о преимуществах сообщений в форме «Я-высказываний», развитие умения назы­вать чувства и выражать их с помощью «Я-высказывания».Анализ конструктивных и неконструктивных способов поведения в конфликте. |
| 14 |  | ***Психологические защиты. Проекция.***  | Представления о наиболее распространенных способах психологических защит, их функциях и роли в поведении человека. Развитие навыков распознавания и анализа особен­ностей проявления такой защитной стратегии, как проекция. |
| 15 | Технологии успеха | ***Понятие успеха.***  | ***П***онятие «успех», диагностика потребности в достижении успеха, изучение правил постановки целей. |
| 16 | ***Успех и целеполагание.***  | Помощь в осознании учащимися своих возможностей по до­стижению цели, собственных барьеров на пути к достижению успехов. Выработка навыка четкого представления о возможных шагах по реализации цели. Знакомство с техникой направленного во­ображения, правилами построения образов, развитие навыка программирования будущего — самопрограммирование |
| 17 | ***Стратегии успеха.***  | Восточная и западная стра­тегии достижения успеха, их особенности и отличия. Развитие у учащихся понимания необходимости гиб­кого или устойчивого поведения в зависимости от ситуации. |
| 18 | Психологическая подготовка к экзаменам | ***Экзамен. Правила подготовки к экзаменам.***  | Преимущества самонаблю­дения. Предоставление информации о правилах подготовки к экзаменам. |
| 19 | ***Особенности письменного и устного экзамена.***  | Особенности письменного и устного экзамена, их плюсы и минусы с точки зрения психологической комфортности. |
| 20 | ***Стресс. Фазы развития стресса.***  | Понятие «стресс», фазы развития стресса, влияние стресса на организм и психику человека. |
| 21 | ***Способы реагирования на стресс.***  | Способы реаги­рования на стресс, выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях. |
| 22 | ***Приёмы саморегуляции.***  | Понятие «психическая са­морегуляция», развитие представлений о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний (произвольное самовнушение, аутогенная тренировка, дыхательная гимнастика, мышечное расслабление). Овладение некоторыми приёмами саморегуляции. |
| 23 | ***Поведение на экзамене.***  | Психологически выстроенное поведение на экзамене. |
| 24 | Выбор профессии с точки зрения психологии | ***Что я знаю о себе? Какая профессия мне подходит?*** | В широком смысле слова профориентация – является целью подготовки к сознательному выбору профессии, система государственных мероприятий, обеспечивающая научно обоснованный выбор профессии |
| 25 | ***Жизненные ценности. Что такое жизнь? Кто я? Какой я?*** | Помочь детям понять, что такое жизнь и осуществить выбор ценностей |
| 26 | ***Определение мотивов выбора профессии*** | Правильный выбор мотивов выбора профессии позволяет реализовать свой творческий потенциал, избежать разочарований, оградить себя от неуверенности в завтрашнем дне |
| 27 | ***Типы профессий по предмету труда*** | Знакомство со схемой классификаций профессий, в соответствии с которой все профессии делятся на пять типов. Определить доминантный тип профессии школьников. Мотивировать на совместную деятельность, напомнить о многообразии профессий |
| 28 | ***Темперамент и выбор профессии*** | Знакомство с 4 типами темперамента, научиться применять полученные знания в повседневной жизни. Определить преобладающий тип своего темперамента |
| 29 | ***Интересы. Карта интересов*** | Определение профессиональных интересов школьника |
| 30 |  | ***Самопрезентация и профессия*** | Развивать представления об успешности уверенного поведения в любой жизненной ситуации и профессиональной деятельности |
| 31 |

 |  |  |  |   |
|  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |
|  |  |  |
|  |  |  |  |

**ЛИТЕРАТУРА****Список рекомендуемой литературы для учащихся**1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000. 2. Аргайл М. Психология счастья. – М., 1990. 3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 1997. 4. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 1986. 5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 1983. 6. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, С.В.Березина. – СПб., 2001. 7. Горчакова В.Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? – М.: Эксмо, 2007. 8. Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. – Киев, 2002. 9. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997. 10. Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. – СПб., 2002. 11. Леонтьев А.А. Психология общения. 1999. 12. Мэй Р. Любовь и воля. – М., 1997. 13. Олпорт Г. Зрелая любовь // Становление личности. – М., 2002. 14. Петровская Л.А. Компетентность в общении. – М., 1989. 15. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000. 16. Почепцов Г.Г. Имиджелогия: теория и практика. Киев, 1998. 17. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. – М., 1989. 18. Фромм Э. Искусство любви // Исследование природы любви. – М., 1991. **Литература для учителя**1. Преподавание психологии в школе: Учебно-методическое пособие. 3 – 11 классы / Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2003. 2. Немов Р.С. Психология в 3-х книгах // Москва, 1995, кн.1 3. Детский психолог // г. Ростов-на-Дону, 1995, №9 4. Практическая психология образования (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1997 5. Психология. Учебное пособие (ред. И.В.Дубровина) // Москва, 1 6. Программа «выбор профессии с точки зрения психологии». Практическое пособие для педагогов-психологов (Е.В.Никитина, Олекминск, 2015)7. Программа элективного курса по психологии 10-11 класс «Формула успеха» (Гавриш Н.А.). |  |
|  |  |