

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 3»
Кулундинского района Алтайского края

СОГЛАСОВАНО

методическим советом школы

протокол № 1 от 30.08.2023

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора школы

№ 123 от 30.08.2023

Рабочая программа
учебного курса основы психологии
для 10-11 классов
срок реализации 2 года

Составитель:

Устинова Анна Валентиновна

Кулунда, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа составлена на основе следующих документов:

- Федеральный закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования»
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 “О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413” (Зарегистрирован 12.09.2022 № 70034)
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 “Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования” (Зарегистрирован 12.07.2023 № 74228)

-Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 22.03.2021 № 115.

- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 №28 «Об утверждении Санитарно-эпидемиологическими правилами и нормативами СП 2.4.3648-20»

- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и безвредности для человека факторов среды обитания»

- Устава муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Кулундинская средняя общеобразовательная школа № 3» Кулундинского района Алтайского края, утвержденного приказом комитета по образованию и делам молодежи администрации Кулундинского района Алтайского края.

- Основной общеобразовательной программы среднего общего образования МБОУ «Кулундинская СОШ №3» утвержденной приказом директора от 30.08.2023 №119.

-Программы воспитания МБОУ «Кулундинская СОШ №3»

Цель учебного курса – формирование представлений о психологии как науке и о возможностях собственной личности в конструктивном освоении жизни.

Достижение цели предполагается посредством решения следующих **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.

Срок реализации: 2 года

На изучение курса основы психологии отводится 68 часов: в 10 классе – 34 часа, в 11 классе – 34 часа.

Формы и методы, технологии обучения

Технологии обучения: обучение развитию критического мышления, игровое обучение, развивающее обучение

Формы занятий: лекция, практикум, беседа, дискуссия, семинар.

Видами контроля учебных достижений по предмету: квесты, квизы, викторины.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

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, самооценку, самоуважение;
- повышение уровня коммуникативной компетентности.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

10 КЛАСС

РАЗДЕЛ I. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ ЧЕЛОВЕКА

Тема 1. Знакомство с Психологией

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

Тема 2. От чего зависит успешность обучения

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. Психологические упражнения по раскрытию личных качеств, самооценки себя и своего самоотношения.

Тема 3. Какая бывает память

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

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

Тема 5. Сколько дел можно делать одновременно

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

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

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

Тема 8. Любопытен или любознателен

Что такое любопытство и любознательность. Сходства и различия любопытства и любознательности. Психологические упражнения по раскрытию умений любознательности.

Тема 9. Мой тип мышления

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

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

Что такое восприятие. Что дает восприятие человеку. Свойства восприятия. Как определить свое восприятие. Психологические упражнения по раскрытию восприятия.

Тема 12. Восприятие времени

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

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

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

Тема 15. Воображение и творчество

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

Тема 16. Что такое общение

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

Тема 17. Виды общения

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

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

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

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

Для чего нужно уметь нравится людям. Как научиться нравится людям. Нужно нравиться людям или быть собой. =Психологические упражнения на раскрытие умений по созданию положительного образа себя.

Тема 22. Искусство беседы

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

Тема 23. Разговор взглядов

У людей разные взгляды, мнения, точки зрения, различный образ мыслей. Понимание другого человека. Психологические упражнения по раскрытию умений выражать свою позицию.

Тема 24. Язык жестов и движений

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

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

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

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

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

Тема 29. Как стать хорошим собеседником

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

Жизненная ценность дружбы. Чем отличается дружба от других отношений. Правила дружбы. Психологические упражнения на раскрытие коммуникативных умений.

Тема 31. Что такое любовь

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.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

11 КЛАСС

РАЗДЕЛ I. ОБЩЕНИЕ

Тема 1. Почему люди не понимают друг друга

Почему люди могут не понимать друг друга. Причины непонимания между людьми. Как прийти к взаимопониманию между людьми. Необходимость жить в согласии собой и с другими людьми. Психологические упражнения на раскрытие умений по пониманию и принятию себя и других в общении.

Тема 2. Три стороны общения (коммуникативная, перцептивная, интерактивная)

Что такое стороны общения. Коммуникативная сторона общения. Перцептивная сторона общения. Интерактивная сторона общения. Психологические упражнения на раскрытие коммуникативных, перцептивных и интерактивных умений.

Тема 3. Барьеры общения

Что такое барьеры общения. Причины возникновения барьеров в общении. Как преодолевать барьеры в общении. Что делать, чтоб не возникали барьеры в общении. «Помощники» в общении. Психологические упражнения по преодолению барьеров и раскрытию умений «помощников» в общении.

Тема 4. Условия эффективного общения

Что такое эффективное общение. Чем эффективное общение отличается от простого общения. Как прийти к эффективному общению и где оно нужно. Какие условия, способствуют эффективному общению. Психологические упражнения по раскрытию коммуникативных умений.

Тема 5. Эффективное слушание

Что такое слушание. Чем отличается слушание от эффективного слушания. Как прийти к эффективному слушанию. Чем помогает эффективное слушание в общении. Психологические упражнения по освоению умений эффективного слушания.

Тема 6. Способы взаимодействия

Что значит взаимодействовать с людьми. Способы взаимодействия с людьми в общении. Что препятствует взаимодействию людей в общении. Психологические упражнения по раскрытию умений взаимодействовать с партнером в общении.

Тема 7. Конфликт (как его предупредить, как на него реагировать, как из него выйти)

Что такое конфликт. Составляющие конфликта. Причины возникновения конфликтов. Как предупредить возникновение конфликта. Как сохранять спокойствие при конфликте. Как выйти из конфликта в свою пользу. Психологические упражнения по освоению умений по преодолению возникающих конфликтов и причин их возникновения.

Тема 8. Как общение влияет на формирование личности

Влияние общения на формирование личности. Какова роль общения в развитии личности. Психологические упражнения по раскрытию коммуникативных умений.

РАЗДЕЛ II. ПОЗНАЙ САМОГО СЕБЯ

Тема 9. Каким я себя вижу

Кто я. Какой я в прошлом, настоящем и будущем. Мой идеальный образ себя. Психологические упражнения по раскрытию образа Я.

Тема 10. Мой темперамент

Что такое темперамент. Как темперамент влияет на жизнь личности. Как узнать какой у меня темперамент. Психологические упражнения по определению темперамента.

Тема 11. Влияние темперамента на поведение человека

Как темперамент влияет на поведение человека. Составляющие темперамента. Как определить темперамент. Психологические упражнения, раскрывающие свойства и стороны темперамента.

Тема 12. Характер и судьба

Что такое характер. Как узнать свой характер. Судьба и характер: одно и то же? Характер и его влияние на судьбу человека. Психологические упражнения, раскрывающие характер личности.

Тема 13. Мои чувства и желания

Что такое чувства. Какие чувства бывают. Как чувства влияют на желания личности. Психологические упражнения на раскрытие чувств и желаний.

Тема 14. Эмоции и чувства

Что такое эмоции. Как возникают эмоции. Причины появления эмоций. Эмоции и чувства: что на что влияет. Психологические упражнения, раскрывающие эмоции и чувства.

Тема 15. От чего это зависит настроение

Что такое настроение. От чего зависит настроение. Причины настроения. Психологические упражнения на раскрытие умений саморегуляции.

Тема 16. Как управлять собой

Что значит управлять собой. Нужно ли управлять с собой. Что влияет на управление собой. Психологические упражнения по освоению умений по управлению собой.

Тема 17. Плохие и хорошие привычки

Что такое привычка. Как появляется привычка. Как понять, что у меня есть привычка. Что такое плохие и хорошие привычки. Психологические упражнения по раскрытию умений по преодолению плохих привычек и привитию хороших привычек.

Тема 18. Задатки и способности

Что такое задатки. Что на что влияет, задатки на способности или способности на задатки. Какие задатки бывают. Психологические упражнения по раскрытию задатков и способностей.

Тема 19. Каков мой творческий потенциал

Что такое творческий потенциал. Для чего нужен творческий потенциал. Как развивать творческий потенциал. Психологические упражнения по раскрытию творческого потенциала.

Тема 20. Когда бывает скучно

Что значит скучно жить. Почему может стать скучно. Как преодолевать скуку. Психологические упражнения по преодолению скуки в жизни.

Тема 21. Мои жизненные перспективы

Что такое жизненные перспективы. Как выстраивать жизненные перспективы. Для чего нужны жизненные перспективы. Психологические упражнения по раскрытию умений по составлению жизненных перспектив.

Тема 22. Выбор профессии

Что такое выбор профессии. Для чего выбирать профессию. Как выбрать профессию. Какие есть профессии. Психологические упражнения направленные на профориентацию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ раздела	Тема раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
	<p style="text-align: center;">Раздел I. Познавательные процессы человека</p>	<p style="text-align: center;">16 часов</p>	<p>побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p> <p>привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам</p>
	<p style="text-align: center;">Раздел II. Общение</p>	<p style="text-align: center;">18 часов</p>	<p>применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления</p>

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ раздела	Тема раздела	Количество часов	Деятельность учителя с учетом программы воспитания
	Раздел I. Общение	14	<p>побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности</p>
	Раздел II. Познай самого себя	22	<p>применение интерактивных форм учебной работы - интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления;</p> <p>выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</p>

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Количес т во часов	Дата	
			план	факт
1	Знакомство с психологией	1		
2	От чего зависит успешность обучения	1		
3	Какая бывает память	1		
4	Как улучшить свою память	1		
5	Сколько дел можно делать одновременно	1		
6	Какими свойствами обладает внимание	1		
7	Как стать внимательным	1		
8	Любопытен или любознателен	1		
9	Мой тип мышления	1		
10	Таков ли мир, каким мы его воспринимаем	1		
11	Целостность восприятия	1		
12	Восприятие времени	1		
13	Капризы вкуса	1		
14	Иллюзии и галлюцинации	1		
15-16	Воображение и творчество	2		
17-18	Что такое общение	2		
19	Виды общения	1		
20	Правила общения	1		
21	Как заинтересовать людей	1		
22	Чего хочет каждый	1		
23	Умение нравиться людям	1		
24-25	Искусство беседы	2		
26	Разговор взглядов	1		
27-28	Язык жестов и движений	2		
29	Эмпатия	1		
30	Рефлексия	1		
31	Обратная связь в общении	1		
32	Умение делать комплимент	1		

33	Как стать хорошим собеседником	1		
34	Дружба Что такое любовь	1		
	ИТОГО: 34ч.			

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

Номер урока	Содержание (разделы, темы)	Количество во часов	Дата	
			план	факт
1	Почему люди не понимают друг друга	1		
2	Три стороны общения (коммуникативная, перцептивная, интерактивная)	1		
3-4	Барьеры общения	2		
5-6	Условия эффективного общения	2		
7	Эффективное слушание	1		
8-9	Способы взаимодействия	2		
10-13	Конфликт	4		
14	Как общение влияет на формирование личности	1		
15	Каким я себя вижу	1		
16-17	Мой темперамент	2		
18	Влияние темперамента на поведение человека	1		
19-20	Характер и судьба	2		
21	Мои чувства и желания	1		
22-23	Эмоции и чувства	2		
24	От чего это зависит настроение	1		
25	Как управлять собой	1		
26	Плохие и хорошие привычки	1		
27-28	Задатки и способности	2		
29-30	Каков мой творческий потенциал	2		
31	Когда бывает скучно	1		
32	Мои жизненные перспективы.	1		
33-34	Выбор профессии	2		
	ИТОГО: 34 ч.			

