

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение**

**МАОУ "Лицей № 56"**

Принята на заседании  
Педагогического совета  
протокол от 31.08.2023г. №18

Утверждена приказом  
директора МАОУ «Лицей № 56»  
от 31.08.2023г. № 216к

**Рабочая программа  
по курсу по выбору «Психология»  
для 10 классов**

Составитель:

Кайкина Н.Е., педагог-психолог

Новоуральский городской округ  
2023-2024 учебный год

## **Пояснительная записка**

Программа учебного курса «Психология» на уровне среднего общего образования разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в федеральной рабочей программе воспитания.

Рабочая программа по курсу «Психология» на уровне среднего общего образования составлена для обучения школьников 10 классов и изучается по выбору обучающихся. Курс «Психология» рассчитан на 34 часа изучения (1 час в неделю, 34 учебных недели).

Преподавание курса психологии является актуальной и важной задачей образования старшеклассников. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимо для развития успешной личности. Введение психологии, как курса по выбору обусловлено тем, что в современной школе отсутствует такой курс, где обучающийся смог бы получить знания о самом себе, других людях, о том, каковы мотивы поступков человека и каковы его потенциальные способности.

**Цель курса:** формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры обучающихся.

### **Задачи курса:**

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

### **Ценностные ориентиры содержания учебного предмета**

Обучение по программе «Психология» дает возможность к саморазвитию как непрерывного процесса, в рамках которого ученик приобретает способность управлять текущими событиями, формировать хорошие и открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. В ходе занятий учащиеся смогут выявить свои сильные и слабые стороны, склонности и возможности, которые помогут им стать грамотными и достойными членами общества.

### **Ключевые идеи курса.**

1. Каждый человек обладает безусловной ценностью и представляет собой уникальную личность.
2. Основную роль в становлении личности играет ее собственная активность.
3. Цель развития человека - гармоничная личность.
4. Цель развития достижима через самопознание и самосовершенствование.

**Методическая особенность курса** – проблемность 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, эвристическая беседа, ролевое обучение и т.д.

Программа охватывает все основные разделы общей психологии. В программе есть специальные темы, на которых в лекционной форме 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.

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, развитии 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.

Контроль знаний проводится по системе зачетов и контрольных тестов, на основе подбора вопросов после изучения каждого раздела. По окончании курса обучающийся получает «зачет».

Курс «Психология» реализуется с использованием учебного пособия авторы Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшеклассников Часть 1. Основы психологии. 10 класс издательства ВЛАДОС, согласно Приказу Минпросвещения России от 09.06.2016 № 699 «Об утверждении перечня организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий».

### **Планируемые результаты изучаемого курса**

Благодаря стройной системе психологических уроков в сознании обучающихся закладывается жизненно важная установка: «Сила человека находится в нем самом: в его разуме, воле, решимости, творческом системном мышлении, способном к организации себя и окружающих». Немаловажную роль играют уроки психологии в укреплении общего психологического здоровья детей, снятии стрессов, формировании нравственной культуры, цивилизованных норм и правил поведения. В результате изучения курса «Психология» должны быть достигнуты определенные результаты.

**Личностные результаты** отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые они должны приобрести в процессе освоения психологии:

- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии;
- умение наблюдать за разнообразными явлениями жизни в учебной и внеурочной деятельности, их понимание и оценка - умение ориентироваться в многообразии окружающей действительности, участие в социальной жизни класса, школы, города и др.;
- уважительное отношение к другим; сформированность потребностей, ценностей и чувств;
- развитие мотивов учебной деятельности и личностного смысла учения; овладение навыками сотрудничества с учителем и сверстниками;
- формирование этических чувств доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей.

**Метапредметные результаты** характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач на уроках психологии, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;

- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- формирование у школьников умения составлять тексты, связанные с размышлениями о психологии и личностной оценкой ее содержания, в устной и письменной форме;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

**Предметные результаты** изучения психологии отражают опыт учащихся в психологической деятельности:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно- нравственном развитии;
- формирование общего представления о психологической картине мира;
- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии;
- умение выражать свое отношение к предмету психология.

### **Личностные универсальные учебные действия**

*У обучающегося будут сформированы:*

- эмоциональная отзывчивость;
- устойчивое положительное отношение к урокам психологии; интерес к психологическим занятиям во внеурочной деятельности, понимание значения психологии в собственной жизни;
- представление о психологии как факторе, позитивно влияющем на здоровье.

*Обучающийся получит возможность для формирования:*

- познавательного интереса к психологическим занятиям;
- нравственно-эстетических чувств;
- представления о психологических занятиях как способе эмоциональной разгрузки.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- принимать и сохранять учебную задачу, понимать смысл инструкции учителя и вносить в нее коррективы;
- планировать свои действия в соответствии с учебными задачами, различая способ и результат собственных действий;
- выполнять действия (в устной форме) в опоре на заданный учителем или сверстниками ориентир;
- осуществлять контроль и самооценку своего участия в разных видах психологической деятельности.

*Обучающийся получит возможность научиться:*

- понимать смысл предложенных заданий, в т. ч. и творческих;
- выполнять действия в опоре на заданный ориентир;
- воспринимать мнение сверстников и взрослых.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- осуществлять поиск нужной информации в словарики и из дополнительных источников, расширять свои представления о психологии;
- самостоятельно работать с дополнительными текстами и заданиями;

- передавать свои впечатления;
- использовать примеры из жизни при обсуждении материала;
- выбирать способы решения исполнительской задачи. Учащийся получит возможность научиться:
  - осуществлять поиск нужной информации в словарики и дополнительных источниках, включая контролируемое пространство Интернета;
  - строить свои рассуждения;
  - обобщать учебный материал;
  - устанавливать аналогии;
  - представлять информацию в виде сообщения.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

*Обучающийся научится:*

- выражать свое мнение о психологических знаниях, используя разные речевые средства ( монолог, диалог, письменно);
- принимать активное участие в различных видах деятельности;
- понимать содержание вопросов о психологии;
- проявлять инициативу, участвуя в обсуждениях и диалоге на уроках;
- контролировать свои действия в коллективной работе и понимать важность их правильного выполнения;
- понимать необходимость координации совместных действий при выполнении учебных и творческих задач;
- понимать важность сотрудничества со сверстниками и взрослыми;
- принимать мнение, отличное от своей точки зрения;
- стремиться к пониманию позиции другого человека.

*Учащийся получит возможность научиться:*

- выражать свое мнение о психологии, используя разные средства коммуникации (в т. ч. средства ИКТ).
- понимать значение психологии в передаче настроения и мыслей человека, в общении между людьми;
- контролировать свои действия и соотносить их с действиями других участников коллективной работы, включая совместную работу в проектной деятельности.
- формулировать и задавать вопросы, использовать речь для передачи информации, для своего действия и действий партнера; стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве.

## **Содержание программы**

### **Раздел 1. Введение. (2 ч)**

Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии

### **Раздел 2. Познавательные процессы, способности (6ч)**

Внимание. Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания.

Воображение. Виды и функции воображения.

Память. Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника.

Мышление. Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления

Способности. Интеллект. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей

Творческие способности. Креативность. Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности.

Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

### **Раздел 3. Личность (10ч)**

Структура личности. Индивид. Личность. Индивидуальность.

Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд. Индивидуальная теория личности. А. Адлер. Бихевиоризм. Гуманистическая теория личности. А. Маслоу.

Темперамент. Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

Самосознание. "Я - концепция". Структура и функции самосознания. Понятие «Я-концепции». Самоотношение. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека.

Эмоции и чувства. Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций. Любовь. Экология любви. Любовь в жизни человека. Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений.

Дружба. Феномен дружбы.

### **Раздел 4. Структура, функции и средства общения (7ч).**

Стресс. Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека.

Саморегуляция. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции. Позитивное мышление. Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

### **Раздел 5 «Конструктивное преодоление конфликтов» (2ч).**

Конфликт. Стили разрешения конфликтов. Управление конфликтом.

### **Раздел 6 «Психология семейных отношений» (3ч).**

Психологические аспекты семейных отношений. Функции семьи. Стили семейного воспитания. Интимные отношения.

### **Раздел 7 «Деловое общение» (4ч).**

Деловая беседа. Психологические особенности публичного выступления. Развитие навыков уверенного отказа.

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов	Формы контроля
<b>Раздел 1. Введение (2ч.)</b>			
1-2	Предмет психологии, история развития, отрасли психологии.	2	устный опрос
<b>Раздел 2. Познавательные процессы, способности (6ч.)</b>			
3	Внимание.	1	диагностика
4	Память	1	диагностика
5	Мышление.	1	упражнение
6	Способности. Интеллект.	1	диагностика
7	Творческие способности. креативность	1	упражнение
8	Мозг и психика.	1	диагностика
<b>Раздел 3. Личность (10ч.)</b>			
9	Личность.	1	диагностика
10	Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд).	1	диагностика
11	Индивидуальная теория личности (А. Адлер).	1	диагностика
12	Темперамент. Характер.	1	диагностика
13	Самосознание. "Я-Концепция"	1	упражнение
14	Самоотношение	1	диагностика
15	Эмоции и чувства.	1	упражнение, тест
16	Любовь. Экология любви	1	дискуссия
17	Дружба.	1	дискуссия
18	Стресс. Саморегуляция. Позитивное мышление	1	упражнение
<b>Раздел 4. Структура, функции и средства общения (7ч.)</b>			
19	Общение. Структура и средства общения	1	упражнение
20	Позиции в общении	1	упражнение
21	Стили общения	1	упражнения
22	Манипулирование	1	упражнение
23	Психологические защиты	1	упражнение
24	Конструктивное общение. Контроль эмоций	1	упражнение
25	Приемы расположения к себе. Самопрезентация.	1	упражнение
<b>Раздел 5. Конструктивное преодоление конфликтов (2 ч.)</b>			
26	Конфликт. Стили разрешения конфликтов	1	упражнение
27	Управление конфликтом	1	упражнения
<b>Раздел 6. Психология семейных отношений (3ч.)</b>			
28	Психологические аспекты семейных отношений	1	дискуссия
29	Функции семьи. Стили семейного воспитания	1	дискуссия
30	Интимные отношения	1	дискуссия
<b>Раздел 7. Деловое общение (4ч.)</b>			
31-32	Деловая беседа	2	дискуссия
33	Психологические особенности публичного выступления	1	упражнение
34	Развитие навыков уверенного отказа	1	упражнение
	<b>Итого</b>	<b>34</b>	

# КОНТРОЛЬНО-ИЗМЕРИТЕЛЬНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

## Диагностический инструментарий

### Раздел 1. Введение

1. Тест «Какой вы психолог?» (Московина Л. Энциклопедия психологических тестов)

### Раздел 2. Познавательные процессы, способности

1. Тест «Корректурная проба»
2. Упражнения «Логичность», «Сложные аналогии»
3. Методика ШТУР.
4. Тест «Насколько я левша?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»).
5. Тест «Воображение» И. В. Дубровина

### Раздел 3. Личность

1. Мини - тест «Мои ценности»
2. Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу
3. «Тепинг – тест» Е. П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы
4. Тест – опросник Г. Айзенка
5. Упражнение «Характер»
6. Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники, методики. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)
1. Тест на самооценку стрессоустойчивости личности
2. Тест «Вы умеете быть счастливым?»

### Раздел 4. Структура, функции и средства общения

1. Упражнение «Передай чувство»
2. Упражнение «Двенадцать Я»
3. Упражнение «Согласие».
4. Тест «Понимаете ли вы язык мимики и жестов»,
5. Упражнение «Продемонстрируй состояние»,
6. Тест «Манипулятор»,

### Раздел 5. Конструктивное преодоление конфликтов

1. Тест К.Томаса «Стили разрешения конфликтов».
2. Упражнение «Разногласие»,
3. Методика «Оценка способов реагирования в конфликте»,
4. Тест «Оценка глубины конфликта»,
5. Упражнение «Улаживание конфликтов».

### Раздел 6. Психология семейных отношений

1. Тест. Методика «РОП»(Рольевые ожидания и притязания в браке)
2. Анкетирование «Правда и мифы про сексуальность»

### Раздел 7. Деловое общение

1. Тесты: «Умеете ли вы излагать свои мысли»,
2. «Коммуникабельны ли вы?»,
3. «Приятно ли с Вами общаться?».

### Приблизительный список контрольных вопросов 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?

### **Приблизительный список контрольных вопросов 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?

### **Приблизительный список контрольных вопросов к разделу «Структура, функции и средства общения»**

1. Раскройте понятие общение.
2. Назовите известные Вам средства общения.

3. Проанализируйте роль каждого из средств общения.
4. Охарактеризуйте коммуникативную, перцептивную и интерактивную стороны общения.
5. Раскройте сущность понятия невербальное общение.
6. Назовите приемы невербальной коммуникации.
7. Приведите примеры того, как приемы невербальной коммуникации отражают эмоциональное состояние человека.
8. Укажите значение межличностного пространства в невербальной коммуникации.

**Приблизительный список контрольных вопросов к разделу «Конструктивное преодоление конфликтов».**

1. Дайте определение понятия конфликт.
2. Выделите стили разрешения конфликтов.
3. Охарактеризуйте основные стили разрешения конфликтов.
4. Укажите ситуации, в которых может оказаться эффективным стиль компромисса. (уклонения, приспособления)
5. Охарактеризуйте стадии протекания конфликта.
6. Опишите различные шаги и способы конструктивного поведения в конфликте.
7. Назовите принципы управления конфликтом.
8. Проанализируйте, почему в конфликте проявляются сильные эмоции и возникает эмоциональное напряжение?
9. Раскройте понятие «мета-позиция». Укажите, в чем она может помочь в ситуации конфликта.

**Приблизительный список контрольных вопросов к разделу «Психология семейных отношений».**

1. Охарактеризуйте основные различия между браком и периодом ухаживания.
2. Укажите факторы, влияющие на стабильность и нестабильность брака.
3. Назовите способы нейтрализации конфликтных ситуаций, возникающих в семье.
4. Охарактеризуйте различные функции, которые выполняет семья.
5. Выделите типы негармоничного воспитания.
6. Опишите, как сказывается развитие личности ребенка воспитательный стиль «доминирующая и потворствующая гиперпротекция».
7. Объясните, чем опасно для ребенка эмоциональное отвержение со стороны родителей.
8. Назовите психологические проблемы родителей, которые могут решаться за счет ребенка.
9. Опишите роль интимных отношений в жизни человека.
10. Назовите критерии нормы и патологии в интимных отношениях.

## Описание материально-технического обеспечения образовательного процесса

### Справочные пособия:

1. Андреева Г.М. Социальная психология. М., Аспект пресс, 2001
2. Гипперейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. ЧеРо, 1996
3. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства. «Академия», 2008
4. Зазюзин И.А. Основы педагогического мастерства. М., «Прав»,. 1989
5. Карпенко. Психология. Словарь. Политиздат, 1985, 1990
6. Немов.Р.С. Психология. Книга 1, М., Владос, 2003
7. Першина Л.А. Контрольные задания по психологии. М.,2000
8. Понамаренко Л.П., Белоусова Р.В. Психология для старшиклассников. Часть М.,«Владос», 2003
9. Рубинштейн С.Л. Основы общей психологии. М., Педагогика, 1989
10. Фадеева Е.И., Ясюкевич М.В. Выбирая профессию, выбираем образ жизни. М. 2004 Часть 1.М.,«Владос», 2003 Часть 2.М.,«Владос», 2003
11. Шодриков В.Д. Мнемические способности: развитие и диагностика
12. Якушева С.Д. Основы педагогического мастерства. «Академия», 2008

### Электронные и интернет-ресурсы

1. Федеральный российский общеобразовательный портал: [Электронный ресурс] URL: <http://www.school.edu.ru>
2. Федеральный портал Российское образование: [Электронный ресурс] URL: <http://www.edu.ru>
3. Образовательный портал Учеба: [Электронный ресурс] URL: <http://www.uroki.ru>
4. Федерация Интернет образования: [Электронный ресурс] URL: <http://teacher.fio.ru>
5. Издательский дом «1 сентября»: [Электронный ресурс] URL: <http://www.1september.ru>
6. Московский Институт Открытого Образования: [Электронный ресурс] URL: <http://www.mioo.ru>