

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

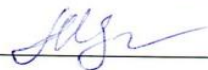
Министерство образования и науки Республики Северная Осетия-Алания

АМС МО Дигорский район

МБОУ СОШ с. Карман

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР



Царакова А.А.

Приказа № 3
от « 02 » 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Созаева Э.Ю.

Приказа № 3
от « 02 » 09 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Основы психологии» педагога – психолога МБОУ СОШ

с. Карман Цараковой Залины Сергеевны 10 кл.

с.Карман 2023

Пояснительная записка

к программе элективного курса «Основы психологии» (10 кл)

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

1. Программа элективного курса составлена на основе:

- Программы Психология 10 класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина и др.; Под ред. И.В. Дубровиной .- 2е изд., стер.- М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2008.
- Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. Основы психологии: 10 класс. – Ч.1./ Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В, М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2003.

2. Уровень образования программы - для классов гуманитарного профиля.

Преподавание психологии предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Цели преподавания психологии:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических **задач**, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.); ➤ развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;

- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа). Курс психологии рассчитан на подростков 16 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов девушек и юношей.

Программа включает в себя следующие разделы: Введение в науку, Познавательные процессы, Эмоции и чувства (10 класс)

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам, которые важны для девушек и юношей в силу возрастных особенностей развития.

Возраст учащихся 10 кл благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные **принципы** отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

- Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.
- Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.
- Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Курс «Основы психологии» имеет **теоретико-прикладную направленность**, то есть в каждой теме предусматривается психологический практикум, в котором старшеклассникам предлагаются: психотехнические игры и упражнения, игры-коммуникации, анализ конфликтных ситуаций, рефлексивные упражнения. Занятия содержат следующие элементы:

- Ведется индивидуальная работа в тетради, которые хранятся у старшеклассников, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.
- Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.
- Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.
- В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми юношеского возраста.
- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и/или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.
- Подведение итогов занятия – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

Программа предполагает использование следующих **методических приемов**:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Одна девушка...”, “Большинство людей...”;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;
- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Механизм оценивания результатов:

1. Владение фактами:

- установление причин фактов;
- установление взаимосвязей между фактами;
- отличие основных фактов и фактов второстепенных.

2. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме;
- умение отыскать возможные пути решения проблемы.

3. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий;
- установление взаимосвязей между понятиями; - практическое применение понятий.

4. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов;
- раскрытие содержания правил, требований, приемов;
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов.

5. Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение; - выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение;
- самоанализ результатов выполнения подобных действий.

В ходе изучения курса учащиеся будут участвовать в проектно-исследовательской деятельности, создавать проекты, которые будут представляться по окончании курса. Поэтому в учебном плане предусматривается работа над проектами.

Результаты освоения курса:

В результате обучения учащиеся должны знать:

Теоретические вопросы в пределах программы:

- основные вопросы общей психологии
- природу психики человека; соотношение природных и социальных факторов в становлении психики;
- роль сознания и самосознания в поведении, деятельности человека, формировании его личности
- способы самопознания личностных качеств
- индивидуально-психологические особенности личности
- значение эмоций, чувств, потребностей и мотивов людей
- роль способностей в становлении личности

В результате обучения учащиеся должны уметь:

- уметь дать психологическую характеристику личности, её темперамента, способностей, характера
- интерпретировать собственные психические состояния
- владеть простейшими приемами саморегуляции
- осознавать закономерности восприятия человека человеком
- анализировать полученную информацию, делать выводы
- самостоятельно работать с психолого-педагогической литературой, выполнять и защищать реферативную работу.

Предмет Элективный курс «Основы психологии»

Класс 10 класс

Всего за год 34 часа

Количество часов в неделю 1 час

Содержание программы
10 класс (34 часа)

№ 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, сенсбилизация, 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		

Календарно-тематическое планирование
«Основы психологии» на 2023-2024
учебный год

№ п/п	Тема урока	Дата по плану	Дата проведения
Введение в психологию			
1	Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.	05.09	09.09.2023
2	Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы	12.09	16.09.2023
3	Практикум: Методы психологии. Проективные методики как средство самопознания	19.09	23.09.2023
Учебный проект			
4	Как создать свой проект. Основы проектно-исследовательской деятельности	26.09	30.09.2023
Ощущение и восприятие			
5	Понятие об ощущениях. Как мы ощущаем окружающий мир.	03.10	07.10.2023
6	Понятие о восприятии. Восприятие другого человека	10.10	14.10.2023
7	Практикум: «Я создаю картину окружающего мира»	19.10	21.10.2023
Память			
8	Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.	24.10	11.11.2023
9	Особенности моей памяти	07.11	18.11.2023
10	Практикум: Мнемотехнические приемы. Отработка и усвоение некоторых из них.	14.11	25.11.2023
Мышление			
11	Мышление и его характеристика	21.11	02.12.2023
12	Особенности моего мышления	28.11	09.12.2023
13	Практикум: Исследование моего мышления	05.12	16.12.2023
14	Тренинг мышления	12.12	23.12.2023
Воображение			
15	Воображение и его характеристика	19.12	13.01.2024
16	Воображение и аутотренинг	26.12	20.01.2024
17	Сновидения как форма воображения.	09.01	27.01.2024
18	Практикум: Воображение. Фантазия. Творчество.	16.01	03.02.2024
Внимание			
19	Понятие о внимании. Свойства и виды внимания.	23.01	10.02.2024

20	Особенности моего внимания.	30.02	17.02.2024
21	Практикум: Как управлять своим вниманием?	06.02	24.02.2024
Презентация проектов			
22	Анализ проектной деятельности. Предварительная защита проектов	13.02	02.03.2024
23	Предварительная защита проектов.	20.02	09.03.2024
Эмоции и чувства			
24	Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы	27.02	16.03.2024
25	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	06.03	06.04.2024
26	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	13.03	13.04.2024
27	Способы выражения эмоций и чувств	27.03	20.04.2024
28	Трудные состояния, их типология	03.04	27.04.2024
29	Психологический стресс: что с ним делать?	10.04	04.05.2024
30	Основы саморегуляции	17.04	11.05.2024
31	Теоретические вопросы психологии горя: виды, феноменология, динамика	24.04	18.05.2024
32	Практикум: Эмоциональный термометр (измерение своего эмоционального состояния)	15.05	25.05.2024
Защита проектов			
33	Защита проектов	22.05	
34	Защита проектов	29.05	