

Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение «Лицей»
Дальнереченского городского округа

УТВЕРЖДАЮ:
Директор «Лицея»

Олейникова В. Е.
« » _____ 2022г.

**Рабочая программа
«Основы психологии»
10 класс**

Согласовано и обсуждена
На методическом объединении

«__» _____ год.

Принята на методическом совете

Протокол № от « » _____ 2022 г.

Учитель: Орлова А.В.

Пояснительная записка к рабочей программе по психологии 10 класс

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы «Уроки психологии в 10 классе» под редакцией Дубровиной .

Общая характеристика курса

Рабочая программа составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

Преподавание курса психологии в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества. Цель преподавания психологии школе это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является частью общей культуры и обеспечивает ему полноценное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

В 10-м классе учащиеся знакомятся с видами жизненного самоопределения человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической готовности к самоопределению, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самоопределения.

В ходе изучения курса психологии в 10 классе учащиеся должны знать/понимать:

- Что такое самоопределение, жизненные цели и что может нарушить процесс самоопределения;
- Что такое эмоциональные состояния и чувства, саморегуляция;
- Что такое способности и склонности и их учет в выборе будущей профессии
- Что такое семья, брак, семейные отношения и роли;
- характер, черты характера, и как он влияет на успехи в школе и жизни.
- Что такое темперамент и его влияние на способности.

Уровень понимания, а следовательно и усвоения этих тем будет зависеть прежде всего от тех знаний, которые были получены ранее, , и от того

личностного смысла, который предшествующие и новые знания будут иметь для самих учащихся.

Количество часов в неделю-1

Количество часов в год -34

Ожидаемые, планируемые результаты.

Предметные результаты.

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

Личностные результаты

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.
4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.
5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.
6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.
7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

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.

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 применяются следующие **формы организации работы обучающихся**: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

Место предмета в учебном плане. В учебном плане ОУ отводится 34

Основное содержание курса
Тематический план

№	тема	Кол-во часов	Кол-во проверочных работ
	Введение	1	
.	Юность – пора самоопределения	4	1
2.	Личностное самоопределение	9	1
3.	Профессиональное самоопределение	4	1
4.	Социальное самоопределение	9	1
5.	Что может нарушить процесс самоопределения	6	1
	Заключение	1	
	Итого:	34	5

Поурочный план

Вводный (1 урок)

Психология самоопределения. Что такое психологическая готовность к самоопределению, социализация, ценностные ориентации, выбор.

1. Юность – пора самоопределения (4 урока).

Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни. Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития. Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.

2. Личностное самоопределение (9 уроков).

Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта. Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний. Развитие чувств в онтогенезе. Высшие чувства. Психологическая характеристика чувств.

3. Профессиональное самоопределение (4 урока).

Личностные факторы профессионального самоопределения. Условия успешного профессионального самоопределения. Выбор будущей профессии. Индивидуальный стиль деятельности. Карьера.

4. Социальное самоопределение (9 уроков)

Роль и значение семьи в жизни человека. Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы. Любовь в семье. Психологическая совместимость.

5. Что может нарушить процесс самоопределения (6 уроков)

Психологические барьеры. Психологический стресс, его причины, формы и способы преодоления. Психологические зависимости. Способы уверенного отказа.

6. Заключение (1 урок).

Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности.

В комплект методического материала к программе входят:

Преподавание психологии в школе (3-11 кл.) учебно-методическое пособие под ред. И.В.Дубровиной. М., 2007г. А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

- учебник «Психология» 10 класс А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

Дополнительная литература:

Я.Коломенский «Основы психологии» Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений

Календарно-тематическое планирование

на 2022-2023 уч. год

№ п/п	дата	№ урока в теме	Наименование раздела, темы	Осваиваемые учебные действия (умения) и модели	Основные понятия	Домашнее задание	№ к/р	примечание
1		1	Введение. Общие понятия о самоопределении	Ввести обучающихся в новую для них область психологических знаний – психологию самообразования. Психические свойства личности.	Самоопределение, психологическая готовность к самоопределению, социализация, индивидуализация, ценностные ориентации, выбор	Введение с.5-17. з. 5-8 устно.		
Раздел 1. Юность - пора самоопределения – 4 ч.								
2		1	На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение.	Представление об основных психологических характеристиках возраста ранней юности. Понятие «мировоззрение» в контексте самоопределения.	Юность, идентичность, мировоззрение, теоретическое мышление, рефлексия, смысл жизни	& 1, 2, з.1-3 стр.28 (1-письменно) Стр.35, з.5 устно		
3		2	Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека.	Роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития.	Время, временная перспектива, временные цели	& 3, 4, стр. 42, з.1 и 3 устно		
4		3	Свойства временной перспективы. Поколения формируются в юности	Свойства временной перспективы. Возможности эффективно использовать время. Роль сопричастности поколению в самоопределении человека	Планирование, временная перспектива, отношение к будущему Историческое время, когорта, самоопределение, юность, поколение,	& 5, з. 2 письменно, & 6, з. 1 письменно Подготовка к к/р повторить Р1 &1-6		
5		4	Обобщение по теме « Юность - пора самоопределения»				1	
Раздел 2. Личностное самоопределение – 9 ч.								

6		1	Чувства - важнейшая характеристика личности	Представление о том, что чувства являются отражением личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта	Чувства, внутренний мир,, личность, прошлый опыт	Р.2.&1, 3.3 письменно		
7		2	Эмоциональные состояния и чувства	Эмоции, чувства, эмоциональные состояния, их структура и роль в эмоциональной сфере человека	Чувства, эмоции, эмоциональные состояния, настроение, аффект, страсть, стресс.	Р.2.&2, 3.4,6,7		
8		3	Развитие чувств в онтогенезе	Основные направления возрастного развития чувств	Возрастное развитие, импульсивность чувств, эмоциональная уязвимость, устойчивые чувства, саморегуляция чувств, социализация чувств.	Р2.& 3, 3.1-7 устно		
9		4	Высшие чувства	Основные категории высших чувств	Нравственные, эстетические, интеллектуальные чувства	Р2,& 4, 3.1-4 устно		
10		5	Психологическая характеристика нравственных чувств (смущение и застенчивость)	Психологические особенности чувств их социальная функция	Чувства, переживания, внешнее проявление чувств, социальная функция чувств	Р2,&5.1 - 5.2 3.5 письменно		
11		6	Психологическая характеристика чувства вины, стыда.	Социальная функция чувства вины	Стыд, вина	Р2,&5.3 - 5.4 3.1-6 устно		
12		7	Психологическая характеристика чувства долга, ответственности, чести и достоинства	Социальная функция чувства долга, ответственности, чести и достоинства	Долг, ответственность, собственное достоинство, честь	Р2, & 5,5-5,6, з. 3,6 стр.116		
13		8	Психологическая характеристика моральных чувств	Негативные моральные чувства, чувство привязанности	Надежная привязанность, болезненная привязанность	Р2, & 5.5-5.8, 3.3-6 стр 130 устно		
14		9	Психологическая характеристика чувства одиночества	Социальная функция чувства одиночества	Одиночество, избирательность в общении	& 5.9-6, стр.136 з. 1-5, 3 письменно Подготовка к к/р повторить		

						P2 & 1-6		
15		10	<i>Обобщение по теме « Личностное самоопределение»</i>				2	
Раздел 3. Профессиональное самоопределение – 4 ч								
16		1	Отношение к труду и самооценка в процессе профессионального самоопределения	Показать связь выбора профессии с отношением человека к труду	Профессиональное самоопределение, труд, самосознание, самооценка, жизненная перспектива	P3, &1, з5,&2, з5, з1-3		
17		2	Способности и склонности	Показать необходимость осознания своих способностей для успешного профессионального самоопределения	Интересы, способности, склонности, интеллект, креативность, обучаемость, призвание	P3, & 3, з.2-письменно, з.3,4,5 - устно		
18		3	Выбор будущей профессии.	Раскрыть сложность и неоднозначность выбора будущей профессии.	Выбор профессии, внутренние причины выбора, внешние причины выбора	P 3,& 4, 5, стр.165 з. 2,3,4 устно. Доклад или сообщение по з.1 или 5 стр165 или; стр.171 з 1-3		
19		4	<i>Обобщение по теме « Профессиональное самоопределение»</i>				3	
Раздел 4. Социальное самоопределение – 9 ч								
20		1	Семья и брак. Функции современной семьи	Показать значение семьи, как важнейшей ценности	Брак, семья, супруги, семейные отношения, функции семьи	P 4, &1, з.2-4 устно, сообщение о национальных традициях в создании семейного уклада, быта		
21		2	Психологические особенности мужчин и женщин	Познакомить с имеющимися в науке данными о психологических особенностях мужчин и женщин.	Гендерные особенности, психологические особенности мужчин и женщин	P 4, & 2, з. 6 письменно повторить P1 & 1-2		

22		3	Социальные стереотипы мужественности и женственности	Познакомить с проблемой социальных стереотипов мужественности и женственности	Социальные стереотипы, гендерные стереотипы, гендерная роль, андрогиния.	Р.4, & 2.3, 3.2 письменно повторить Р1 & 3-4			
23		4	Любовь – высшее человеческое чувство	Раскрыть психологическое содержание феномена любви	Любовь, аттракция, амбивалентность любви	Р.4, & 3.1, 3.2,4,5 устно, прочитать повесть И.С. Тургенева «Первая любовь»,			
24		5	Многообразие проявлений чувства любви	Раскрыть феномен любви во всем многообразии его проявлений	Виды любви	Р.4, & 3.2, 3.2,3,6 повторить Р1 & 5-6			
25		6	Любовь и семья	Развитие чувства любви в браке, создание условий для ее сохранения	Супружеская любовь, любовная атмосфера в семье	Р.4, & 3.3, 3.1 повторить Р2 & 1-2			
26		7	Семейные отношения	Дать представление о семье, как о системе ролевых отношений,	Семейные роли, конфликт ролевых представлений	Р 4;, & 4,4.1, 3.1-4 устно повторить Р2 & 3-5			
27		8	Супружеские отношения	мотивы вступления в брак, ожидания в браке, уровни совместимости супругов	Мотивы заключения брака, ожидания в отношении брачного партнера, «идеальный супруг»	Р 4, & 4.2, 3.2 письменно Подготовка к к\р повторить Р4 & 1-4			
28		9	Обобщение по теме « Социальное самоопределение»				4		
Раздел 5. Что может нарушить процесс самоопределения – 6 ч									
29		1	Психологические барьеры самоопределения	Дать представление о психологических барьерах самоопределения, их формах и способах преодоления	Психологический барьер, выученная беспомощность	Р 5, & 1, з .3 письменно повторить Р4 & 1-2			

30		2	Психологический стресс. Фрустрация.	Дать представление о причинах, формах, особенностях протекания психологического стресса и фрустрации, их роль в самоопределении и способах преодоления их негативных форм	Психологический стресс, фрустрация, агрессия, цель, мотив, защитные механизмы.	Р. 5, & 2, з.3 письменно повторить Р4 & 3-4		
31		3	Психологические зависимости. Бегство в иллюзии	Дать представление о психологических зависимостях, как непродуктивных способах справляться с жизненными трудностями	Психологическая зависимость, интерес	Р 5, & 3, з.1-3 устно, з.4 письменно повторить Р5 & 1-2		
32		4	Игровая зависимость. Интернет-зависимость	Раскрыть механизмы возникновения игровой и Интернет -зависимости, познакомить со способами их профилактики и преодоления	Игровая зависимость, Интернет-зависимость	Р 5, & 3.2, з.3 и 5 устно, & 3.3, читать, повторить Р 2 & 5.8 и Р3 & 3.1		
33		5	Общие характеристики психологической зависимости	Выделить общие признаки психологической зависимости; выработать совместно общие подходы к их профилактике и преодолению	Психологическая зависимость, зависимость от другого человека	Р5, & 3, повторить Р5 & 1-3		
34		6	Обобщение по теме «что может нарушить процесс самоопределения» Итоговое обобщение.	Подвести основные итоги изучения учебного материала		Подготовка к интерактивной выставке «Маршрут безопасности»	5	