

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа с. Эрги-Барлык»
Барун-Хемчикского кожууна Республики Тыва

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Основы психологии»,
10 класс

с.Эрги-Барлык 2023 г

I. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате освоения программы обучающиеся достигают **личностных, метапредметных и предметных результатов.**

Личностными результатами являются:

- ✓ формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- ✓ овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире;
- ✓ формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- ✓ принятие и освоение социальной роли обучающегося;
- ✓ развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки,
- ✓ развитие эмоционально-волевой сферы, в том числе доброжелательности, эмоционально-нравственной отзывчивости и сопереживания чувствам других людей;

Предметными результатами являются:

- ✓ приобретение учащимися социальных знаний (об общественных нормах, устройстве общества, о социально одобряемых и неодобряемых формах поведения в обществе и т. п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни.
- ✓ знание основных способов распознавания эмоций (мимика, пантомимика, интонации);
- ✓ знание приемов психологической разрядки негативных чувств; основы саморегуляции;
- ✓ осознанное понимание и сопереживание чувствам других в межличностном взаимодействии.
- ✓ полученный опыт для самореализации и самовыражения в разных видах деятельности;

Учащиеся научатся:

- применять полученные знания в жизни для развития своих способностей, рефлексии и адекватного восприятия себя и окружающего мира;
- применять техники и приемы эффективного общения,
- адекватно анализировать собственные проблемы;
- использовать приемы саморегуляции поведения и самоанализа.
- понимать свои чувства, контролировать их и рассказывать о них другим;
- видеть свою уникальность и неповторимость;
- понимать своих сверстников и взрослых, строить с ними конструктивные отношения;
- понимать особенности собственного эмоционального мира;
- 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);
- самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- формулировать свое собственное мнение и позицию;

Учащиеся получат возможность научиться:

- самостоятельно ставить новые учебные цели и задачи;

- учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве;
- проводить аналогии между изучаемым материалом и собственным опытом;
- анализировать и сопоставлять информацию, делать выводы;
- толерантному отношению к другому человеку, умению сопереживать;
- анализировать и характеризовать эмоциональные состояния и чувства окружающих, строить свои взаимоотношения с их учетом.
- прогнозировать последствия собственных поступков;
- устанавливать и сравнивать различные точки зрения, прежде чем принимать решения и делать выбор;

Метапредметными результатами являются:

- ✓ владение основами самоконтроля, самооценки, принятия осознанного выбора в учебной деятельности;
- ✓ умение работать индивидуально и в группе, аргументировать своё мнение;
- ✓ владение речью;
- ✓ умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- ✓ умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Распределение учебных часов по разделам программы

№	Наименование разделов	Количество часов
1	Вопросы общей психологии	4
2	Личность как предмет психологического исследования	9
3	Познавательные процессы	7
4	Профориентация. В жизни я все выбираю сам	7
5	Психология человеческих взаимоотношений	7
	Итого:	34

1. Вопросы общей психологии

Изучаются основные формы психической деятельности. Теоретические и экспериментальные психологические исследования, интегрирующие психологические знания, изучающие общие вопросы психологии.

Психологическая культура и психологическая грамотность.

Психология как наука. Специфика психологического знания.

Механизмы психологического воздействия на человека.

2. Личность как предмет психологического исследования

Раздел, изучающий личность и различные индивидуальные процессы. Ее взаимосвязь с миром, жизнью, социумом. Психологическая характеристика личности. Индивидуальные особенности личности. Способности и задатки.

Характер и темперамент. Акцентуации характера.

Эмоциональная жизнь личности. Эмоции и чувства.

Стресс и способы его урегулирования.

3. Познавательные процессы

Анализ познавательных процессов (начиная от ощущений и восприятий, кончая наиболее сложными формами мышления; этот раздел включает в свой состав анализ основных условий протекания психических процессов и анализ законов внимания, памяти, воображения и т. д.);

Познавательные процессы. Ощущение восприятие.

Внимание.

Память. Общая характеристика процессов памяти.

Воображение. Приемы развития воображения.

Мышление.

4. Профориентация. В жизни я все выбираю сам

Изучаются основные компоненты системы профориентации школьников. Ознакомление с основами профессионального самоопределения. Ориентация в мире профессий, рынка труда.

Профессия, специальность. Типологические особенности профессий.

Профессиональное самоопределение.

Профориентация. Мои интересы, склонности.

Профориентационные игры.

5. Психология человеческих взаимоотношений

Психология отношений затрагивает очень много различных вопросов: круг общения, эмоциональный фон, эффективность общения, барьеры общения.

Конфликт и его природа.

Семья. Брак.

Детско – родительские отношения. Я в семье.

Итоговое занятие.

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Содержание	Количество часов	Дата план.	Дата факт.
I Вопросы общей психологии				
1	Вводное занятие.	1		
2	Что изучает психология. Психологическая культура и психологическая грамотность.	1		
3	Психология как наука. Специфика психологического знания.	1		
4	Механизмы психологического воздействия на человека.	1		
II «Личность как предмет психологического исследования»				
5	Психологическая характеристика личности.	1		
6	Индивидуальные особенности личности.	1		
7	Способности и задатки.	1		
8	Характер и темперамент.	1		
9	Понятие акцентуации характера.	1		
10	Практическое занятие.	1		
11	Эмоциональная жизнь личности.	1		
12	Эмоции и чувства.	1		
13	Стресс и способы его урегулирования.	1		

III «Познавательные процессы»			
14	Познавательные процессы. Ощущение и восприятие	1	
15	Внимание.	1	
16	Память. Общая характеристика процессов памяти.	1	
17	Практическое занятие.	1	
18	Воображение. Приемы развития воображения.	1	
19	Мышление.	1	
20	Практическое занятие.	1	
IV «Профориентация. В жизни я все выбираю сам»			
21	Профессия, специальность. Типологические особенности профессий.	1	
22	Профессиональное самоопределение.	1	
23	Профессиограммы различных профессий.	1	
24	Профориентация. Мои интересы, склонности.	1	
25	Профориентационные игры.	2	
26			
27	Проект «Моя будущая профессия».	1	
V «Психология человеческих взаимоотношений»			
28	Искусство общения и взаимопонимания.	1	
29	Барьеры общения. Репрезентативные системы.	1	
30	Конфликт и его природа.	1	
31	Детско - родительские отношения. Я в своей семье.	1	
32	Семья. Брак.	1	
33	Практическое занятие.	1	
34	Зачетное занятие.	1	