



**Автономное муниципальное общеобразовательное
учреждение**

ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ

426035 г. Ижевск, ул. Шишкина, 3, тел./факс: (3412) 97-
12-50

e-mail: gly@udm.ru, https://ciur.ru/izh/gl_izh

Рассмотрено

на заседании научно-
методического совета

Протокол от 26 августа 2024 г. № 1

Утверждено

Приказом директора АМОУ
«Гуманитарный лицей»

от 28 августа 2024 г. № 122

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**учебного предмета «Психология»
для обучающихся 10 классов**

**Составитель: Сарычева Т.С., к.п.н.,
руководитель психологической
лаборатории АМОУ «Гуманитарный
лицей»**

Принято на заседании педагогического совета

Протокол от 27.08.2024 № 1

Ижевск 2024

1. Пояснительная записка

Психологическая компетентность современного человека – залог его личностной и социальной эффективности. Учитывая активный интерес старшеклассников к психологии, а также к пониманию и решению своих психологических проблем, курс «Психология» направлен на ознакомление обучающихся 10 классов с психологической наукой и практикой. Содержание курса выстроено в логике «от общего к частному». Сначала рассматриваются базовые теоретические вопросы, которые касаются изучения психологии как науки (Разделы 1, 2), затем изучаются отдельные психические процессы и социальные феномены (Разделы 3), и в завершении – прикладное применение психологических знаний, в том числе и для решения собственных проблем старшеклассников (Раздел 4). Эта логика выдерживается и внутри каждой темы, она помогает «оснастить» старшеклассников не только академическими знаниями по каждой теме, но и показать возможности их использования в житейских ситуациях.

Цель изучения курса «Психология»: Формирование психологической компетентности и гуманистического мировоззрения старшеклассников, ориентированных на выбор социномических профессий и/или заинтересованных в самопознании и самопонимании.

Место учебного курса «Психология» в учебном плане. Курс встроен в линию развития коммуникативной и организаторской компетентности в основной школе. Программа рассчитана на 34 учебных часов; осуществляется модульно согласно общему учебному плану образовательного учреждения.

2. Содержание учебного курса «Психология»

Раздел 1. Общая характеристика психологии

Тема 1. Введение в курс. Знакомство. Целеполагание в курсе.

Тема 2. Психология как наука. Метафоры психологии. Функции психологии как науки: описание, объяснение, прогнозирование, изменение.

Тема 3. Функция описания. Категории информации, позволяющей описать человека. Объективность и субъективность. Наблюдение. Тест. Интроспекция. Самооценка. Механизмы психологической защиты.

Тема 4. Функция объяснения. Предмет психологии. Основные психологические направления: бихевиоризм, психоанализ, гуманистическая психология.

Тема 5. Функция прогнозирования. Психологический детерминизм. Способы прогнозирования в психологии. Возможности и ошибки психологических прогнозов.

Тема 6. Функция изменения. Уровни изменений: окружение, поведение, способности, убеждения, идентификация. Манипулирование и противодействие манипуляциям. Практики формирования полезных привычек.

Раздел 2. Психологические инструменты

Тема 7. Транзактный анализ. Эго-состояния личности: особенности проявлений и возможности изменений. Виды транзакций. Коммуникативные законы.

Тема 8. Психотипология. Психологические типологии: основания для выделения и особенности проявлений. Ограниченные возможности типологий.

Тема 9. Повышение учебной эффективности. Целеполагание. Стиль учебной деятельности. Карты ума. Избавление от вредных привычек. Управление прокрастинацией.

Тема 10. Повышение уверенности в себе. Социальный интеллект. Лидерство. Ассертивность.

Тема 11. Навыки публичных выступлений. Уровни ораторского мастерства. Приемы борьбы со страхом. Правила эффективной презентации.

Раздел 3. Психологические феномены

Тема 12. Познавательные процессы. Познавательные процессы: ощущение, восприятие, внимание, память, мышление, воображение. Развитие познавательных процессов. Коэффициент интеллекта.

Тема 13. Регуляторные процессы. Регуляторные процессы: эмоции, воля, мотивация. Эмоциональный интеллект. Теории мотивации.

Раздел 4. Саморегуляция

Тема 15. Приемы эмоциональной саморегуляции. Саморегуляция. Самомотивация. Личная эффективность. Дыхательные техники. Рисуночные техники.

Тема 16. Управление временем. Подходы к управлению временем. Тайм-менеджмент. Техники целеполагания. Способы планирования.

Тема 17. Управление стрессом. Стресс и особенности его проявления. Техники управления стрессом: эмоционально-ориентированные, проблемно-ориентированные, когнитивные.

3. Планируемые результаты освоения учебного курса «Психология»

Курс направлен на достижение обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета.

К основным **личностным результатам** изучения дисциплины относятся следующие убеждения и качества:

- ценность понимающего, гуманистического отношения к людям;
- ценность психологических знаний и познавательного отношения к окружающей действительности;
- социальная активность, готовность обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- уважительное и позитивное отношение к участникам малой группы;
- осуществление делового сотрудничества;
- уверенность в себе в различных социальных и жизненных ситуациях;
- рефлексивность.

Метапредметные результаты выражаются в следующих качествах и действиях.

В сфере универсальных учебных **познавательных действий**:

- систематизация и обобщение информации;
- выделение познавательной задачи и определение путей ее решения;
- извлечение основной информации из источника;
- критическое отношение к полученной информации;
- чтение специализированных психологических текстов;
- самостоятельная «ликвидация» информационных дефицитов в выбранной области;
- установление причинно-следственных связей в ходе решения психологических ситуаций.

В сфере универсальных учебных **коммуникативных действий**:

- аргументация своего мнения с учетом позиции другого;
- адекватное использование речевых средств в ситуации коммуникации;
- сотрудничество в группе для решения поставленной задачи;
- согласование различных позиций и нахождение компромиссных решений при обсуждении различных тем;
- организация работы группы для решения поставленной задачи.

В сфере универсальных учебных **регулятивных действий**:

- удержание цели деятельности;
- осуществление самоорганизации на занятиях и в течение учебного курса;
- осуществление деятельности в соответствии с планом и инструкцией;

- определение критериев оценки своей деятельности;
- регуляция эмоционального состояния.

Предметные результаты выражаются в следующих качествах и действиях

Обучающиеся научатся:

- описывать и раскрывать основные психологические категории и понятия;
- ориентироваться в основных психологических направлениях, выделять их отличительные особенности;
- понимать психологические закономерности и принципы, регулирующие поведение и особенности человека;
- выявлять отличия научной и житейской психологии;
- понимать методологию психологических исследований;
- использовать методы определения достоверности психологической информации;
- анализировать уровень развития отдельных психических процессов и функций;
- иллюстрировать конкретными примерами различные психологические феномены;
- определять свои психологические особенности.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- определять особенности психотипов окружающих людей и себя;
- формулировать собственные психологические трудности и проблемы;
- понимать причины своих поступков и проблем;
- понимать причины поведения окружающих;
- выстраивать алгоритм действий по развитию необходимых психологических качеств;
- применять психологические принципы и законы для повышения личной эффективности в деятельности и общении;
- создавать благоприятное впечатление на собеседника;
- использовать психологические знания для понимания, объяснения и предсказания поведения окружающих.

4. Тематическое планирование учебного курса «Психология»

| Раздел | Тема | Кол-во часов | | | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|------------------------------------|-------------------------------------|--------------|--------------------|---------------------|---|
| | | Всего | Контрольные работы | Практические работы | |
| 10 класс | | | | | |
| 1. Общая характеристика психологии | Введение в курс | 1 | - | 2 | |
| | Психология как наука | 1 | - | 1 | |
| | Функции психологии: описание | 3 | - | 3 | Лучшие выступления по психологии на TED http://psyresearchdigest.blogspot.ru/2014/06/ted-talks.html |
| | Функции психологии: объяснение | 3 | - | 3 | |
| | Функции психологии: прогнозирование | 3 | - | 3 | Психометрический тест С. Деллингер - |

| | | | | | |
|--------------------------------|------------------------------------|----------------|---|---|--|
| | | | | | http://testoteka.narod.ru/pm/1/16.html |
| | Функции психологии: изменение | 4 | 1 | 3 | |
| 2. Психологические инструменты | Транзактный анализ | 2 | 1 | 1 | |
| | Диагностика психотипов | 4 | - | 4 | |
| | Повышение учебной эффективности | 4 | - | 4 | Мультфильм «Свинка и печенье» https://www.youtube.com/watch?v=7cA0W0kY51M |
| 3. Психологические феномены | Познавательные процессы | 2 | 1 | 1 | IQ-тест Кеттелла http://ru.real-iq.com/ |
| | Регуляторные процессы | 2 | 1 | 1 | |
| 4. Саморегуляция | Приемы эмоциональной саморегуляции | 4 | - | 4 | Худ. Фильм «Поллианна» (2003) http://kinogo.club/2800-pollianna-2003.html |
| | Итоговая рефлексия | 1 | 1 | - | |
| Итого: | | 34 часа | | | |

5. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Обязательные учебные материалы для ученика

Психология: учебник для СПО / Р. С. Немов. — М., 2016.

Психология; учебник для студентов учезд. СПО / под ред. И.В. Дубровиной. -М., 2014.

Методические материалы для учителя

1) Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М., 2006.

2) Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб., 2003.

3) Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб., 2003.

4) Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб., 2003.

5) Пономаренко П.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников / П.П. Пономаренко, Р.В. Белоусова. – М., 2001.

6) Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В. Дубровиной.- Екатеринбург, 2000.

Цифровые образовательные ресурсы и ресурсы сети

Тест эмоционального интеллекта - <https://testometrika.com/society/emotional-intelligence-hall/>

Влияние языка тела на личность - <https://www.youtube.com/watch?v=V0d0HF2QpMw&t=392s>

Электронные библиотеки - <https://www.elibrary.ru/defaultx.asp>, <https://scholar.google.ru>

6. Оценка образовательных достижений обучающихся

Истинное или ложное утверждение:

1. Психология – это объективное знание о субъективной реальности (+)
2. Результатом психического отражения является психический образ (+)
3. Психический образ статичен, не изменяется с течением времени (-)
4. Предсказательная функция психологии отвечает на вопрос «почему?» (-)
5. Одним из критериев достоверности S-данных является документарное подтверждение (-)
6. Бихевиористы при описании поведения личности чаще используют O-данные (+)
7. Для развернутого и достоверного описания человека необходимо использовать 3 категории информации о человеке (-)
8. Положения психоанализа объективно не проверяемы (+)
9. Согласно А. Маслоу, потребность в уважении и самоуважении базируется на удовлетворении потребностей в безопасности (-)
10. Согласно психоанализу, забытый опыт продолжает влиять на личность пока не будет осознан (+)

Выберите правильный ответ:

1. Про какой тип психологии говорит использование старшеклассником для обоснования своей точки зрения примера из жизни известного человека
научная
жизненная
художественная
2. Для какого психологического направления основным предметом изучения являются неосознаваемые психические процессы и явления?
психоанализ
бихевиоризм
гуманистическая психология
3. Какое направление в психологии называют «психология без психики»?
психоанализ
бихевиоризм
гуманистическая психология
4. Что из перечисленного не является психоаналитическим методом:
анализ сновидений
свободные ассоциации
анализ взаимодействий в группе
5. Критерием развития личности в гуманистической психологии является:
физическое удовольствие
реализация своего потенциала
социальная успешность
6. Человек вымещает дома накопившиеся на работе эмоции. Какой вид защитного механизма здесь задействован?
вытеснение

рационализация
замещение

7. В басне Эзопа "Лисица и виноград", когда лиса потерпела неудачу в попытках достать виноград, она стала подробно объяснять, почему она никогда и не хотела его. Это пример

...

рационализации

проекции

отрицания

8. Цветовой тест Люшера относится к тестам ...

предпочтений

конструирования

интерпретаций

9. Какая формула описывает классическое научение?

$S \rightarrow R$

$R \rightarrow S$

$S = R$

10. Какой вид научения отражает формула $R \rightarrow S$?

классическое

оперантное

викарное

11. «Поведение человека самодетерминировано» точка зрения ...

психоанализа

бихевиоризма

гуманистической психологии

12. Для какого соматотипа более характерно жизнелюбие и оптимизм?

астеник

атлетик

пикник

13. Для какого типа темперамента характерен низкий энергетический уровень?

флегматик

меланхолик

холерик

14. При каком сенсорном психотипе человеку проще вспоминать то, что он делал?

аудиал

визуал

кинестетик

15. На каком уровне изменений происходит реализация техники «Призови себя в армию»?

окружение

поведение

способности

Практические вопросы:

1. Объясните метафору работы психолога «Психолог как зеркало»

2. Назовите 3-5 ассоциаций, которые у Вас возникают в связи с психоанализом.

3. Назовите 3-5 ассоциаций, которые у Вас возникают в связи с бихевиоризмом.

4. Назовите 3-5 ассоциаций, которые у Вас возникают в связи с гуманистической психологией.

5. Дж. Уотсон говорил: «Дайте мне несколько детей, и я сделаю из них кого угодно – хоть врачей, хоть художников, хоть адвокатов, хоть преступников». Как вы считаете – это возможно?

6. По каким признакам можно судить о психологическом благополучии человека?

7. Какие психологические знания использует цыганка во время гадания?

8. Какие психологические подходы проявляются в высказывании: «Все люди разные»?

9. Какие психологические подходы проявляются в высказывании: «Яблоко от яблони не далеко падает»?
10. Как помочь человеку достичь самоактуализации?
11. Насколько, на Ваш взгляд, верно высказывание: «Скажи, какой твой друг и я скажу, какой ты»?
12. Можно ли предсказать успешность взаимоотношений парня и девушки?
13. Приведите пример системных взаимосвязей физиологического, психологического и социального уровней.
14. Какова, на ваш взгляд, оптимальная типология для предсказания совместимости в команде и почему?
15. В чем психологический смысл техники Помидора?

Воспитательный компонент содержания рабочей программы

| № п/п | Раздел программы | Форма реализации воспитательного потенциала |
|-------|-----------------------------|---|
| 1. | Психология как наука | Дискуссии и ознакомительные беседы о значимости психологического знания для развитие ценности познавательного отношения к психологическому знанию, людям и окружающей действительности. |
| 2. | Психологические инструменты | Ознакомительные беседы, деловые игры, выполнение упражнения для развития инициативности, самостоятельности в решении возникающих трудностей и проблем |
| 3. | Психологические феномены | Ознакомительные беседы, выполнение тестовых заданий для самопознания и саморазвития |
| 4. | Человек в социуме и группе | Деловые игры, анализ ситуаций, решение кейсов на закрепление культурных норм социального взаимодействия, самопознания и саморегуляции |
| 5. | Саморегуляция | Дискуссии, выполнение упражнений на формирование ценностного отношения к здоровому образу жизни, саморазвитию и психологическому благополучию |