

Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 86 Тракторозаводского района Волгограда»

Выписка из основной образовательной программы среднего общего образования

Учебный курс по психологии
«Самоопределение»

(10 класс)

Выписка верна 30.08.2024
Директор



Е.П. Дьячкова

1. Пояснительная записка. Данная программа по психологии для учащихся 10-х классов составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования <http://standart.edu.ru>.

Программа создана на основе научно-методических рекомендаций И.В.Дубровиной¹. И.В. Дубровина утверждает, что психология необходима как предмет общего образования, так как она формирует целостное мировоззрение ребенка — учит его взаимодействию не только с окружающей действительностью, но и с людьми, и с самим собой, «психология нужна всем: психология есть предмет общеобразовательный. Она нужна и юристам, и медикам, и естественникам».

Данная программа опирается на авторские разработки Пономаренко Л.П., Белоусовой Л.В. «Основы психологии для старшеклассников», Мельниковой О.Б. «Психология для 10-11 классов»², Кираль И.А. «Психология»³, Бессоновой И.А. «Психология».

Данная программа является основой для составления поурочных планов педагога-психолога, в которых реализована детализация содержания программного материала, определены пути формирования системы знаний, умений и способов деятельности, развития, воспитания и социализации учащихся.

Цели изучения учебного курса - 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.

Задачи изучения учебного курса «Самоопределение» в 10 классах:

- сформировать общие представления о психологии как науке;
- сформировать/развивать интерес к другим людям и самому себе;
- способствовать развитию самосознания, эмоциональной сферы;
- способствовать профессиональному самоопределению старшеклассников;
- обеспечить развитие интеллектуальной сферы учащихся;
- обучить приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях и ситуациях повышенной интеллектуальной ответственности;
- обучить приемам конструктивного разрешения конфликтов.

2. Общая характеристика учебного курса. Преподавание учебного курса «Самоопределение» в средних общеобразовательных учреждениях

¹ 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.

² <http://talan-school.ru/>

³ <http://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2015/11/06/rabochaya-programma-po-kuru-psihologiya-10-11-klas>

представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни. Современная жизнь ставит перед старшеклассниками сложные задачи самоопределения. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, 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.

Преподавание учебного курса «Самоопределение» опирается на следующие принципы:

- * принцип научности обучения,
- * принцип внутрипредметных связей,
- * принцип связи теории с практикой,
- * принцип развития и саморазвития личности ученика,
- * принцип самостоятельности и ответственности,
- * принцип доступности,
- * принцип активного субъект-субъективного взаимодействия ребенка и взрослого,
- * принцип ответственности учителя за знания и умственное развитие учащихся,
- * принцип обеспечения права учащегося на невмешательство в его внутренний мир,
- * принцип сотрудничества школьников со взрослыми в пространстве проблем самосознания,
- * принцип развивающей и тренинговой работы.

Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетаний:

- методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (иллюстрационные и демонстрационные), практические и самостоятельная работа учащихся;
- методы графические (рисуночные);
- методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания, проблемные ситуации;
- методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы;

- метод рефлексии.

Формы преподавания, используемые на уроках:

- дискуссия,
- имитационные и ролевые игры,
- техники и приемы саморегуляции,
- элементы социально-психологического тренинга.

3. Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Самоопределение».

Предметные результаты освоения учебного курса «Психология» в 10 классах:

- формирование представлений о самоопределении как выборе будущего пути;
- формирование представлений о психологической готовности к самоопределению как новообразованию ранней юности;
- формирование представления о профессиональном самоопределении;
- формирование представлений о социальном самоопределении;
- формирование представлений о высших чувствах человека;
- формирование представлений о причинах, способных нарушить процесс самоопределения.

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата;

- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- 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.

Данная программа направлена на формирование ряда общекультурных компетенций.

- * Компетенция позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания.
- * Компетенция позитивного общения – способность взаимодействовать с окружающими, устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения.
- * Компетенция самооценки и понимания других – способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознавая возможность принять других такими, какие они есть.
- * Компетенция управления и самоуправления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями – способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей, владение способами управления негативными эмоциями.
- * Компетентность решения проблемных ситуаций – способность найти конструктивный выход из проблемной ситуации.
- * Компетентность работы с информацией – способность объективно анализировать, систематизировать и умело использовать информацию любого вида. Эти компетенции позволяют быстро и свободно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации.
- * Компетентность творчества – способность нестандартно, творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный рефлексивный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей.

4. *Формы контроля:* проверочные работы, словарные диктанты тематические и итоговые, тестирование, защита учебных проектов.

Критерии оценивания проектов учащихся

№	Критерий	Баллы
1	Самостоятельность работы над проектом	1-5 баллов
2	Обоснование выбора темы и ее актуальности	1-5 баллов
3	Практическая значимость работы	1-5 баллов
4	Оригинальность решения проблемы	1-5 баллов

5	Выразительность выступления	1-5 баллов
6	Глубина и широта знаний по проблеме	1-5 баллов
7	Компетентность докладчика (умение отвечать на вопросы)	1-5 баллов
8	Использование наглядности и технических средств	1-5 баллов
Максимальное количество		40 баллов

5. Содержание учебного курса по психологии «Самоопределение» в 10 классе в большей степени реализуется через использование активных форм работы, в связи с тем, что к главным задачам относятся формирование/развитие устойчивых компетенций конструктивного общения, развитие социальной компетенции, профессиональное самоопределение старшеклассников, повышение стрессоустойчивости в ситуации повышенной интеллектуальной ответственности. При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется навыкам самопрезентации в ситуации приема на работу, анализу конфликтных ситуаций, отработке компетенций конструктивного общения в деловом личностном и семейном общении. При изучении темы «Семейные отношения» рассматриваются негармоничные стили воспитания, анализируются их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка стили детско-родительских отношений и отношений в супружеской паре.

6. Календарно-тематическое планирование

Наименование раздела. Тема урока	Дидактические единицы образовательного процесса.	Кол-во уроков	Универсальные учебные действия	Формы текущего контроля
Предмет и задачи психологии.	Инструктаж ТБ, «Психология», кратко из истории психологии: этапы развития психологии как науки, предмет исследования психологии. Психотехнические упражнения.	1	Коммуникативные компетенции.	Методика «Неоконченные предложения». Мини-сочинение «Какие задачи решает психология в наше время».
Общее понятие о самоопределении.	«Психология самоопределения», «самоопределение», «социализация», «индивидуализация», «ценностные ориентации личности», «индивидуальность». Анкетирование. Психотехнические упражнения.	1	Формирование представлений о самоопределении как выборе будущего пути.	Составить план саморазвития.

Мировоззрение и самоопределение.	«Мировоззрение», «картина мира», примеры из художественной литературы. Анкетирование. Психотехнические упражнения.	1	Формирование представлений о социальном самоопределении.	Самодиагностика «Определение типа мышления».
Жизненные цели и временная перспектива.	«Жизненная перспектива» в контексте самоопределения, «временная перспектива». Свойства временной перспективы. Анкетирование. Психотехнические упражнения.	1	Определение общей цели и путей ее достижения.	Анкета «Смысл жизни».
Поколения формируются в юности.	«Поколение», «формирование поколения», «проблема отцов и детей», примеры из художественной литературы, музыкальные произведения.	1	Использование речевых средств и средств коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач.	Анкета «Мое поколение».
Психологический практикум: «Мое представление о самоопределении».	Обобщить материал по первому разделу. Самостоятельная работа №1 (Кроссворд). Методика «Неоконченные предложения».	1	Формирование готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию	Мини-сочинение «Неблаговидный поступок из лучших побуждений»
Эмоциональные состояния и чувства.	«Эмоции», «чувства», значение эмоциональной сферы в контексте самоопределения.	1	Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера.	Составить список отрицательных и положительных эмоций Учебный проект «Эмоции – отношение человека к жизни» (презентации).
Чувства – важнейшая характеристика человека. Развитие чувств в онтогенезе.	Диагностика эмоциональной сферы (по Г. Айзенку).	1	Формирование адекватного представления о развитии эмоциональной сферы.	Просмотр м/фильма «Головоломка»

Психологический практикум: «Саморегуляция: преодоление импульсивности чувств и поведения».	Диагностика стрессоустойчивости. Анализ мультипликационного фильма «Головоломка». Выделение возрастных зон эмоциональной уязвимости.	1	Компетенция позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания.	Составление Памятки «Я учусь владеть собой»
Социализация чувств.	Самостоятельная работа №2. (Кроссворд). Механизм «заражения» эмоциями. Лента социализации чувств.	1	Формирование адекватного представления о развитии эмоциональной сферы.	Синквейн на тему «Чувства».
Психологическая характеристика чувств: смущение, застенчивость, зависть, чувство стыда, вины, совесть.	Понятие о моральных чувствах. Примеры из литературы и мемуаров великих людей.	1	Компетенция позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания.	Подготовить рефераты на тему «высшие чувства»: эстетические, моральные, интеллектуальные, творческие, чувство юмора и иронии.
Психологическая характеристика чувств: честь, достоинство, чувство долга и ответственности, чувство привязанности.	Эмоциональный интеллект (понятия: эмоциональная впечатлительность, устойчивость, тупость -неразвитость). Формула эмоций по П.В.Симонову.	1	Компетенция позитивного и конструктивного отношения к собственной личности – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания.	Подготовить рефераты на темы честь, достоинство, чувство долга и ответственности, чувство привязанности. Анкета «Что я предпочитаю переживать».
Психологическая характеристика чувства одиночества.	Эмоции, определяющие чувство одиночества. Причины одиночества. Избирательность общения. Способы выхода из	1	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей в обществе.	Письменный ответ на вопрос: «Со стороны подростки кажутся очень общительными, как это сочетается с избирательностью общения»

	одинокчества. Защита проекта.			
Высшие чувства.	Контрольная работа №1. Обобщить материал по разделу	1	Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.	Составление карты наблюдений за проявлением чувств.
Профессиональное самоопределение и отношение к труду.	Диагностика. Тест САТ (Э. Шострома в модификации Л.Я.Гозмана) Тест СЖО Д.А.Леонтьева.	1	Формирование представлений о профессиональном самоопределении.	Презентация «Профессии моих родителей»
Профессиональное самоопределение и темперамент.	Диагностика. Темперамент и профессия человека.	1	Формирование представления об особенностях темперамента	Презентация «Профессии моих родителей»
Способности и склонности.	Диагностика. Общие и специальные способности.	1	Формирование адекватного представления о собственных способностях.	Письменные ответы на вопросы стр. 150
Выбор будущей профессии.	Диагностика. Мотивы выбора профессии.	1	Формирование представлений о роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни	Анкета «Выбор профессии» (стр. 165)
Планирование профессиональной карьеры	Обобщить материал по разделу. Контрольная работа №2.	1	Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей	Подготовка проектов по индивидуальным темам
«Все работы хороши, выбирай на вкус».	Защита проектов	1	Формирование представлений о профессиональном самоопределении как выборе будущего пути.	Учебный проект
Семья и брак. Функции современной семьи.	Психотехнические упражнения. Диагностика «Твой взгляд на здоровую и крепкую семью».	1	Коммуникативные компетенции.	Письменный ответ на вопрос «Согласен ли ты с тем, что человек всему в своей жизни учится сам? Какую роль в твоём воспитании играет

				семья?»
Виды современных семей.	Психологический практикум. Примеры из художественной литературы.	1	Коммуникативные компетенции.	Письменные размышления по цитате У. Фосколо «Природа, создав людей такими, каковы они есть, даровала им великие утешения от многих зол, наделив их семьей»
Психологические особенности мужчин и женщин.	Психотехнические упражнения. Причины психологических различий между полами. Примеры из художественной литературы.	1	Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное многообразие современного мира.	Письменные ответы на вопросы учебника, стр. 194 – 195.
Социальные стереотипы мужественности и женственности.	Психотехнические упражнения. Защита проекта	1	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к представителям другого пола.	Письменный ответ на вопрос «Как изменились социальные стереотипы мужественности и женственности в настоящее время?»
Любовь – высшее человеческое чувство.	Психотехнические упражнения. Эмоции, определяющие чувство любви. Синквейн.	1	Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку.	Реферат на тему «Любовь – высшее человеческое чувство»
Семейные отношения: семейные роли.	Обобщить материал по разделу. Контрольная работа №3.	1	Коммуникативные компетенции.	Подготовиться к практикуму
Психологический практикум «Семейный разговор».	Психотехнические упражнения. Упражнения «Обязанности в семье», «Жизненные ситуации», «Семейные ценности».	1	Коммуникативные компетенции.	
Психологические	Психотехнические	1	Формирование	Сочинение на тему:

барьеры процесса самоопределения.	упражнения. Внутренние и внешние барьеры. Примеры из художественной литературы.		целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики	«Особенности моей личности: как я реагирую на препятствия».
Психологический стресс. Фрустрация.	Диагностика (по Розенцвейгу). Механизмы возникновения стресса. Действие психологического стресса. Стадии стресса.	1	Формирование компетенции самооценки и понимания других.	Эссе на тему «Полезьа и вред от стресса»
Психологический практикум. Психологические зависимости – способы бегства от действительности.	Психотехнические упражнения. Диагностика.	1	Формирование адекватного представления о себе. Формирование представлений о способах защиты от зависимостей.	Письменное размышление на тему «Факторы и способы защиты от различных зависимостей».
Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм.	Психотехнические упражнения. Причины зависимостей. Диагностика.	1	Формирование адекватного представления о себе. Формирование представлений о способах защиты от зависимостей.	Составить памятку «Вредное влияние ПАВ»
Бегство в виртуальный мир - игровая зависимость. Интернет зависимость	Психотехнические упражнения. Причины зависимостей. Диагностика.	1	Формирование адекватного представления о себе. Формирование представлений о способах защиты от зависимостей.	Письменный ответ на вопрос «Почему и как психологические зависимости мешают самоопределению?»
Психологический практикум.	Обобщить материал по разделу Контрольная работа №4.	1	Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию	Сочинение на тему: «До и после: что мне дало изучение курса «Психология»
Заключение.	Психологический практикум. Рефлексия.	1	Формирование умения определять наиболее	

			эффективные способы достижения результата;	
34 часа				

7. Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение образовательного процесса.

В комплекте в качестве средств обучения используются: учебно-наглядные пособия, организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы.

Литература

- Колмогорова Л.С. Диагностика психологической культуры школьников: Практик. пособие для шк. психологов. – Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2002.
- Преподавание психологии в школе (3-11 кл.) учебно-методическое пособие / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, Д.В. Лубовский, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых. Под ред. И.В. Дубровиной. М., 2007.
- Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии: программа предпрофильной подготовки. Учебно-методическое пособие для психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2005.

Для учащихся

- Психология: Учебное пособие. X класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, Д.В. Лубовский, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых. Под ред. И.В.Дубровиной. - М: [МПСИ](#), [МОДЭК](#), 2008.
- Психология: Учебное пособие. XI класс / А.Д. Андреева, Е.Е. Данилова, И.В. Дубровина, Д.В. Лубовский, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых. Под ред. И.В.Дубровиной. - М: [МПСИ](#), [МОДЭК](#), 2008.

Дополнительная литература

- Основы психологии. Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений – Я. Коломинский. М: АСТ; 2010.