

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Вешкаймский лицей имени Б.П. Зиновьева при УлГТУ

РАССМОТРЕНО

на заседании Методического совета

Председатель Воронцова Э.Л.

Протокол № 1

от «28» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Жеганова Т.Ю.

от «29» августа 2023г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Вешкаймского лицея  
имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ

Орлова А.Ю.

Приказ от 29.08.2023г. № 273



**Рабочая программа**

Название учебного предмета: «Основы психологии»

Класс: 10 б

Срок реализации программы, учебный год: 1 год, 2023-2024 учебный год

Уровень общего образования: средняя школа, базовый уровень

Учитель: Комова Оксана Игоревна, педагог-психолог

Количество часов по учебному плану всего: 34 часа в год; в неделю 1 час.

Рабочая программа составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от «17» мая 2012 г. № 413;
2. Основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ Вешкаймского лицея имени Б.П.Зиновьева при УлГТУ, утверждённой приказом от 29.08.2023 № 272;
3. Рабочей программы элективного курса «Психология», составленной на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.
4. Учебник «Психология. Учебное пособие. 10 класс.» Автор Дубровина И.В. Издательство - М.:МПСУ . 2008.

Рабочую программу составил (а) Комова О.И.

## **1. Планируемые результаты освоения учебного курса «Основы психологии»**

### **Личностные:**

- осознание обучающимися российской гражданской идентичности;
- 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;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- осознание ценности здорового и безопасного образа жизни;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

### **Познавательные:**

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
- сравнение и классификация по заданным критериям;
- установление причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;
- формирование представления о психологической помощи и особенностях применения психологических знаний в разных сферах общественной жизни.

### **Регулятивные:**

- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях;

- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха.

**Коммуникативные:**

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- 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.

**Предметные результаты:**

- знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей;

- понимание психологических механизмов развития способностей;

- формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности;

- формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать;

- представление о психологической культуре как части общей культуры;

- понимание роли психологии в современной духовной жизни и познании человеком самого себя и других людей;

- понимание психологического механизма обмана, манипулирования и формирование представлений о способах противостояния обману;

- профориентация и знакомство с профессиями психолог и педагог.

**2. Содержание учебного курса «Основы психологии»**

**Содержание изучаемого материала с указанием числа часов по разделам (темам), которые будут раскрыты в данном разделе в соответствии с программой.**

**1. Введение. (1 час)**

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

**2. Юность – пора самоопределения (4 часа)**

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

**3. Личностное самоопределение (8 часов)**

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. Зачёт по пройденным темам.

**4. Профессиональное самоопределение (4 часа)**

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

**5. Социальное самоопределение (5 часов)**

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

**6. Что может нарушить процесс самоопределения (5 часов)**

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

**7. Профориентация. Мои педагогические и психологические способности. (4 часа)**

Я в педагогической профессии. Характер, Темперамент. Способности.

**8. Заключение (1 час)**

Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности. Зачёт по пройденным темам.

**Тематическое планирование с указанием количества часов,  
отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема	Количество часов
	<b>Введение.</b>	<b>1 час</b>
1	Что такое психологическая готовность к самоопределению, социализация, ценностные ориентации, выбор.	1
	<b>Юность – пора самоопределения</b>	<b>4 часа</b>

2	Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни.	1
3	Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития.	1
4-5	Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.	2
	<b>Личностное самоопределение</b>	<b>8 часов</b>
6-7	Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта.	2
8-9	Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний.	2
10	Развитие чувств в онтогенезе.	1
11	Высшие чувства.	1
12	Психологическая характеристика чувств.	1
13	Зачёт по пройденным темам	1
	<b>Профессиональное самоопределение</b>	<b>4 часа</b>
14	Личностные факторы профессионального самоопределения.	1
15	Условия успешного профессионального самоопределения.	1
16	Выбор будущей профессии. Индивидуальный стиль деятельности.	1
17	Индивидуальный стиль деятельности. Карьера.	1
	<b>Социальное самоопределение</b>	<b>5 часов</b>
18-19	Роль и значение семьи в жизни человека.	2
20	Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы.	1
21	Любовь в семье.	1
22	Психологическая совместимость.	1
	<b>Что может нарушить процесс самоопределения</b>	<b>5 часов</b>
23	Психологические барьеры.	1
24-25	Психологический стресс, его причины, формы и способы преодоления.	2
26	Психологические зависимости.	1

27	Способы уверенного отказа.	1
	<b>Профориентация. Мои педагогические и психологические способности.</b>	<b>4 часа</b>
28-29	Я в педагогической профессии.	2
30	Характер, темперамент.	1
31	Способности.	1
	<b>Заключение</b>	<b>3 часа</b>
32	Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности.	1
33	Зачёт по пройденным темам.	1
34	Резервный урок	1
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>

**Календарно-тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

№	Тема	Количество часов	Дата проведения	
			по плану	фактически
	<b>Введение.</b>	<b>1 час</b>		
1	Что такое психологическая готовность к самоопределению, социализация, ценностные ориентации, выбор.	1	05.09.	
	<b>Юность – пора самоопределения</b>	<b>4 часа</b>		
2	Что такое самоопределение, мировоззрение, идентичность, рефлексия, смысл жизни.	1	12.09.	
3	Какова роль временной перспективы для самоопределения и личностного развития.	1	19.09.	
4-5	Как эффективно использовать время своей жизни, планирование.	2	26.09. 03.10.	
	<b>Личностное самоопределение</b>	<b>8 часов</b>		
6-7	Чувства, как отражение личности человека, его индивидуальных особенностей и жизненного опыта.	2	17.10. 24.10.	

8-9	Структура и роль чувств, эмоций и эмоциональных состояний.	2	31.10. 07.11.	
10	Развитие чувств в онтогенезе.	1	14.11.	
11	Высшие чувства.	1	28.11.	
12	Психологическая характеристика чувств.	1	05.12.	
13	Зачёт по пройденным темам	1	12.12.	
	<b>Профессиональное самоопределение</b>	<b>4 часа</b>		
14	Личностные факторы профессионального самоопределения.	1	19.12.	
15	Условия успешного профессионального самоопределения.	1	26.12.	
16	Выбор будущей профессии. Индивидуальный стиль деятельности.	1	09.01.	
17	Индивидуальный стиль деятельности. Карьера.	1	16.01.	
	<b>Социальное самоопределение</b>	<b>5 часов</b>		
18-19	Роль и значение семьи в жизни человека.	2	23.01. 30.01.	
20	Психологические особенности мужчин и женщин, социальные стереотипы.	1	06.02.	
21	Любовь в семье.	1	13.02.	
22	Психологическая совместимость.	1	27.02.	
	<b>Что может нарушить процесс самоопределения</b>	<b>5 часов</b>		
23	Психологические барьеры.	1	05.03.	
24-25	Психологический стресс, его причины, формы и способы преодоления.	2	12.03. 19.03.	
26	Психологические зависимости.	1	26.03.	
27	Способы уверенного отказа.	1	02.04.	
	<b>Профориентация. Мои педагогические и психологические способности.</b>	<b>4 часа</b>		
28-29	Я в педагогической профессии.	2	16.04. 23.04.	

30	Характер, темперамент.	1	30.04.	
31	Способности.	1	07.05.	
	<b>Заключение</b>	<b>3 часа</b>		
32	Обобщение основных аспектов проблемы самоопределения личности.	1	14.05.	
33	Зачёт по пройденным темам.	1	21.05.	
34	Резервный урок	1		
	<b>Итого</b>	<b>34 часа</b>		