

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Иркутска средняя общеобразовательная школа №40**

Основы психологической культуры

**Рабочая программа учебного курса
для обучающихся десятых-одиннадцатых классов**

**Составитель:
Созинова Татьяна Викторовна,
Педагог-психолог
МБОУ г. Иркутска СОШ №40**

Иркутск, 2021

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Основы психологической культуры составлена на основе учебных пособий Р.С. Немова «Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов», рекомендованной Главным управлением развития общего и среднего образования Министерства образования РФ, Я.Л. Коломинский «Основы психологии».

Общая характеристика учебного предмета.

Формирование полноценного гражданина своей страны – главная задача школы. Решение этой задачи во многом зависит от того, чем будут заниматься учащиеся, какую профессию они выберут в будущем. В нашей школе открывается педагогический класс. В настоящее время педагогические профессии очень востребованы. Актуальной проблемой становится обучение будущего педагога в соответствии с новой парадигмой образования, которая требует нового учителя, творческая индивидуальность которого должна проявиться не только в стремлении создавать нечто новое, но прежде всего способного к изменению самого себя, готового к совместному поиску, к сотрудничеству. Для этого старшеклассники, которые собираются стать педагогами, уже в школе должны представить себе, что это за профессия и какие требования предъявляются к современному педагогу обществом.

Данная программа должна сформировать у старшеклассников первоначальные общие представления о педагогической деятельности, основах психологии, необходимые для их осознанного выбора профессии учителя по окончании школы.

Программа педагогического класса предназначена для учащихся 10-11 классов общеобразовательной школы. В ходе обучения старшеклассники познакомятся с основами психологии, где наряду с теоретическим материалом обязательно будет проводиться работа, направленная на самопознание, повышение уровня психологической компетентности; они получат прикладные знания современной психологии. Использование тестов, опросных методик, тренинговых занятий позволит старшеклассникам соотнести самонаблюдение с данными исследований и наметить пути развития необходимых качеств для будущей профессии.

Цель – освоение обучающимися основных фундаментальных понятий психологии, изучение теоретических аспектов и подходов науки к проблемам развития и воспитания детей, овладение практическими навыками педагогической деятельности.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о значении, характере и особенностях педагогической профессии;
- познакомить с основными теоретическими и прикладными знаниями психологии;
- расширить пассивный и активный психологический словарь;

Развивающие:

- развить необходимые психологические качества для будущей профессии;
- научить эффективному деловому общению, умению конструктивно выстраивать межличностные отношения;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

Воспитательные:

- воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества личности.

Формы и средства организации учебного процесса:

Программа предусматривает использование разнообразных форм обучения: лекций, уроков-презентаций; интерактивных лекций с последующими дискуссиями, практических занятий, тестов, экспериментальных опытов, тренингов, решения проблемных задач, защиту рефератов.

Планируемые результаты:

По итогам реализации программы обучающиеся будут:

Иметь представления о:

1. Значении, характере и особенностях педагогической профессии.
2. Закономерностях становления и развития личности, индивидуально-психологических особенностях человека.

Знать:

1. Требования, предъявляемые к личности педагога;
2. Основные теоретические и прикладные положения психологии;
3. Научные представления о психических процессах, свойствах и явлениях, их сущности, природе, основных характеристиках и видах;
4. Собственные личностные характеристики, характер протекания познавательных процессов, сильные и слабые стороны своей психики, проявляющиеся в учебной и иной деятельности.

Уметь:

1. Использовать знания и навыки, полученные на занятиях, для саморегуляции, проектирования собственной деятельности и поведения;
2. Осуществлять самосовершенствование с позиций требований, предъявляемых к учителю.
3. Иметь навыки конструктивного взаимодействия и общения, наблюдения, самонаблюдения, эксперимента, теста, работы с учебной литературой.
4. Применять полученные теоретические знания и практические навыки.

Условия проведения: класс или любое другое просторное, хорошо освещенное помещение. Время занятия: 40 минут, 1 раз в неделю.

Тематическое планирование 10 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Введение в психологию. Предмет и задачи психологии. Психология, как наука. Задачи психологии. Психика, как свойство мозга. Основные формы проявления психики и их взаимосвязь. Личность, как психологическое понятие.	1
2	Отрасли и методы психологии. Отрасли психологии: общая психология, возрастная психология, педагогическая психология, социальная психология и др. Методы психологии: наблюдение, эксперимент, тесты, опросы, экспертные оценки, статистические методы и др. (теория).	1
3	Практическая работа: используя один из методов психологии, провести самостоятельное исследование и проанализировать результаты (практика).	1
4	Познавательные процессы Ощущения, восприятие и представления. Ощущение. Виды ощущений. Закономерности ощущений. Порог чувствительности. Восприятие. Типы восприятия. Свойства восприятия. Виды восприятия. Представления. (теория).	2
5	Экспериментальные опыты: явления цветового контраста, порога различения отрезков, выделение фигуры из фона, расслоение изображения на фигуру и фон (практика)	1
6	Внимание. Внимание, как психический процесс. Виды внимания. Свойства внимания. Изучение особенностей внимания и методы его развития (теория).	1

7	Практическая работа: изучить особенности внимания одного из школьников и проанализировать результаты (практика).	1
8	Память. Память, как психический процесс. Процессы памяти. Виды памяти. Личностные проявления памяти. Мнемотехнические приёмы запоминания.	2
9	Практическая работа: изучить особенности памяти одного из школьников и проанализировать результаты.	1
10	Мышление. Мышление, как психический процесс. Виды мышления. Этапы мыслительной задачи. Характеристика мыслительных операций. Качества умственной деятельности. Единство мышления и речи. Индивидуальные особенности мышления. Методы диагностики интеллектуальных особенностей человека.	2
11	Практическая работа: изучить особенности мышления одного из школьников и проанализировать результаты	1
12	Воображение и творчество. Воображение, как психический процесс. Природа и своеобразие воображения, как познавательного психического процесса. Виды воображения. Способы создания образов воображения. Место воображения в творческой деятельности человека. Методы изучения воображения и творческих особенностей человека.	2
13	Практическая работа: изучить творческие особенности одного из школьников и проанализировать результаты. Тестирование по разделу «Познавательные процессы».	1
14	Индивидуально-психологические особенности личности. Темперамент. Организм, нервная система и темперамент. Основные свойства темперамента. Отличительные признаки темперамента. Психологическая характеристика типов темперамента. Методы диагностики темперамента.	2
15	Подготовка рефератов и презентаций по темам: «Можно ли изменить темперамент?», «Темперамент и стиль деятельности», «Темперамент и особенности умственной деятельности», «Влияние темперамента на выбор профессии». Практическая работа: изучить особенности темперамента одного из школьников и проанализировать результаты.	2
16	Характер.	1

	Темперамент и характер. Структура характера. Классификация черт характера. Условия формирования характера. Акцентуации характера. Методы изучения характера.	
17	Практическая работа: изучить особенности характера одного из школьников и проанализировать результаты.	1
18	Способности. Понятие о способностях. Виды способностей. Задатки и способности. Структура способностей. Условия формирования способностей. Талант и одарённость. Методы изучения способностей.	2
19	Подготовка рефератов и презентаций на тему «Уникальные способности человека» на примере конкретных людей.	1
20	Личность и профессия. Психологические основы профессиональной ориентации. Общее понятие о профессиональной пригодности и. Психологическая структура профессиональной деятельности. Формула профессии. Профессиональные интересы, склонности и способности. Методы диагностирования профессиональной пригодности.	2
21	Подготовка и защита личного профессионального плана «Моя будущая профессия». Тестирование по разделу «Индивидуально-психологические особенности личности»	2
22	Эмоционально-волевая сфера личности Чувства. Понятие об эмоциях и чувствах. Виды эмоциональных процессов и состояний. Эмоции и чувства как продукт работы организма. Стресс и фрустрация, аффект, агрессивность. Методы изучения чувств.	1
23	Практическое занятие: «Управление эмоциями. Овладение навыками саморегуляции. Кинезиологические упражнения. Релаксация». Рефераты «Методы эмоционального контроля».	2
24	Воля. Природа и сущность волевой регуляции. Волевые свойства личности. Структура волевого действия. Воспитание и развитие воли.	1
25	Презентации «Как развивать волю?». Тестирование по разделу «Эмоционально-волевая сфера личности»	1
Всего		35

Тематическое планирование 11 класс

№ п/п	Название темы	Количество часов
1	Поведение- история и методы. Что такое поведение? Эволюционная теория. Эволюция поведение. Таксисы. Рефлексы. Инстинктивное поведение. Импринтинг. Научение. Способность к умозаключениям. Эволюция человека.	1
2	Развитие психологии. Первые шаги. Донаучная психология. Рождение научной психологии. Психология в XX столетии.	1
3	Методы психологии. Описательные методы. Экспериментальный метод.	1
4	Практическая работа: используя один из методов психологии, провести самостоятельное исследование и проанализировать результаты (практика).	1
5	Память. Память. Структура памяти. Процессы, связанные с памятью. Забывание. Память и мышление (теория).	1
6	Мышление. Процессы мышления. Стратегии мышления. Теории развития когнитивных процессов. Мышление и речь (теория).	1
7	Речь. Общение и язык. Теории развития речи. Методы диагностики интеллектуальных особенностей человека. (теория).	1
8	Практическая работа: изучить особенности памяти учащихся начальной школы и проанализировать результаты (практика).	2
9	Мнемотехнические приёмы запоминания (теория + практика).	2
10	Адаптация и творчество. Интеллект: природа, структура, истоки и оценка. Интеллект, решение проблем и творчество.	1
11	Творческое мышление. Особенности творческого мышления. Особенности творческих личностей. IQ. Интеллект и творчество.	1
12	Практическая работа: изучить тест на уровень интеллекта учащихся и проанализировать результаты (практика).	2
13	Воображение и творчество. Место воображения в творческой деятельности человека. Методы изучения воображения и творческих особенностей человека.	1

14	Подготовка рефератов и презентаций на тему «Уникальные способности человека» на примере конкретных людей.	1
15	Практическая работа: изучить творческие особенности учащихся и проанализировать результаты.	2
16	Возрастная психология. Психологические особенности и задачи развития. Физическое развитие. Половое развитие. Когнитивное развитие. Нравственное развитие. Развитие личности. Социальное развитие. Жизненные кризисы.	2
17	Подготовка рефератов и презентаций по темам: «Пренатальный период», «Детство», «Отрочество», «Зрелый возраст», «Периоды интеллектуального развития», «Развитие нравственного сознания».	2
18	Основные направления личностного развития. Формирование интереса к себе. Развитие самооценки. Развитие учебной мотивации. Развитие интересов. Развитие общения. Развитие воли. Развитие воображения. Тревожность как показатель неблагоприятного личностного развития. Тревога и стресс.	1
19	Психология: в социальной сфере, в образовании, в управлении. Психологическая помощь в экстремальных ситуациях.	1
20	Тайм-менеджмент. Самосовершенствование и непрерывное обучение в цифровую эпоху. Эффективное планирование и достижение целей. Управление временем. Навыки самопрезентации.	2
21	Личность и профессия. Психологические основы профессиональной ориентации. Общее понятие о профессиональной пригодности. Формула профессии. Профессиональные интересы, склонности и способности. Методы диагностирования профессиональной пригодности.	2
22	Подготовка и защита личного профессионального плана «Моя будущая профессия». Тестирование по разделу «Индивидуально-психологические особенности личности»	2
23	Нормативная база современного образования. Нормативная база современной психологии. Волонтерство в психологии.	1
24	Итоговый контроль (Проект).	2
Всего		35
Итого всего		70 часов

Формы аттестации и оценочные материалы

Текущий контроль уровня освоения Программы складывается из следующих компонентов. Исследовать качество усвоения материала и показатели личностного роста предлагается двумя группами тестов:

- Тесты достижений – представляют собой пакет вопросов тестового характера, имеющий варианты ответов.
- Пакет психодиагностических методик, совокупность которых даст представление о динамике личностного развития. Используются следующие методики: «Самооценка психических состояний» (по Г. Айзенку), методика «Несуществующее животное» (М. Дукаревич), «Методика диагностики коммуникативной установки» (В. Бойко), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т. Лири), «Методика многофакторного исследования личности» (Р. Кеттел).

В конце учебного года обобщаются результаты всех диагностических процедур и определяется уровень результатов образовательной деятельности каждого обучающегося – интегрированный показатель, в котором отображена концентрация достижений всех этапов и составляющих учебно-воспитательного процесса. Возможные уровни освоения ребенком образовательных результатов по программе – низкий (Н), средний (С), высокий (В).

Подведение итогов реализации Программы

В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного года проводится:

- промежуточная аттестация обучающихся (оценка качества освоения Программы по итогам освоения разделов Программы и в конце учебного года) в форме тестирования;
- итоговая аттестация (оценка качества освоения Программы обучающимися за весь период обучения) в форме презентации творческих проектов.

Организационно - педагогические условия реализации программы

Реализация Программы основывается на принципах научности, последовательности, системности, связи теории с практикой, доступности. В целях раскрытия педагогического и развивающего потенциала обучения по программе, акцент в ней делается на следующих принципах:

- *Принцип природосообразности.* Воспитание должно основываться на научном понимании естественных и социальных процессов, согласовываться с общими законами развития человека сообразно его полу и возрасту. Образование строится в соответствии с природой ребенка, его психической конституцией, его способностями. Содержание программы должно быть безопасным, целесообразным, соразмерным. Осуществление данного

принципа дает возможность построить «индивидуальные маршруты» каждому обучающемуся. Это в свою очередь открывает очевидные плюсы: психическое здоровье, отсутствие комплексов, глубокие и прочные знания и умения в соответствии с интересами, запросами личности.

● *Аксиологический принцип* рассматривает образование, как путь приобщения личности к ценностям, как средство формирования индивидуальной системы ценностей и идеалов через приобщение к культуре своего народа. Аксиологический компонент включается в содержание программы не в качестве самостоятельной, объектной составляющей, а как сквозная линия, аспект творческой деятельности детей.

Программа построена с учетом тенденций взросления в школьном возрасте. Таким образом, все темы и годы обучения соотносятся между собой; их последовательность определяется как логикой освоения предмета, так и возрастными особенностями, и интересами обучающихся.

Занятия проводятся в групповой форме. Занятия проводятся в учебном классе, однако соблюдается принцип гибкости образовательной среды, то есть мебель должна легко сдвигаться и пространство трансформироваться под задачи занятия.

Теоретические занятия могут проводиться в форме беседы, экскурсии, дискуссии, семинара; практические – в форме лабораторных работ, тренингов. На занятиях по психологии используется вся совокупность дидактических методов и приемов, ведущими среди которых являются беседы, импровизации, моделирование и анализ заданных ситуаций, психодиагностическое исследование, наблюдения, прогулки и экскурсии, проекты, метод экспрессии, чтение и обсуждение художественных произведений.

Материально-технические условия реализации Программы

- Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям (парты, стулья, классная доска).
- Оборудование, необходимое для реализации Программы:
 - компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в интернет,
 - мультимедийная проекционная установка,
 - принтер черно-белый, цветной,
 - копир,
- Материалы для детского творчества:
 - акварель,
 - гуашь,
 - белая и цветная бумага,
 - картон и ватман для рисования и конструирования,

- клей, фотоальбомы и др.
- Канцелярские принадлежности:
 - ручки, карандаши, маркеры, корректоры;
 - блокноты, тетради;
 - бумага разных видов и формата (а3, а4, а2);
 - клей;
 - файлы, папки и др.

Литература для учителя:

1. Вилюнас В., Психология эмоций. - Спб., 2006.
2. Гамезо М.В., Герасимова В.С. Возрастная психология: личность от молодости к старости: Учебное пособие. М.: Педагогическое общество России, 2001.
3. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии. М.: Педагогическое общество России, 2001.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.
5. Ильин Е.П. Психология индивидуальных различий. - СПб., 2004.
6. Истратова О.Н., Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы. – Ростов, 2008.
7. Лидере А.Г. Психологический тренинг с подростками. М.: Академия, 2001.
8. Мижериков В.А., Ермоленко М.Н. Введение в педагогическую деятельность. – М., 2002.
9. Практикум по общей психологии. Под ред. А.И.Щербакова. –М., 1990.
10. Радугина А.А. Психология и педагогика. - М., 1999.
11. Прутченков А.С. Социально-психологический тренинг в школе. М.: ЭКСМО-Пресс, 2001.
12. Реан А.А. Психология и психодиагностика личности. Теория, методы исследования, псум. СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2008.
13. Фельдштейн Д.И. Возрастная и педагогическая психология. М.: изд-во МПСИ, 2002 Шмелев И.А. Введение в профессию. Психология. Учебное пособие. СПб: Питер, 2007.

Литература для учащихся:

1. Гальперин П.А. Ведение в психологию. Учебное пособие. М.: Книжный дом, 2000
2. Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2008.
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. - М., 1996.

4. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – М.: «Академия», 2004.
5. Кривцова С.В., Мухаматулина Е.А. Тренинг «Навыки конструктивного взаимодействия с подростками». – М: Генезис, 1997.
6. Лидерс А.Г., 2001. Психологический тренинг с подростками. – М.: Издательский центр «Академия».
7. Лутошкин А.Н. Как вести за собой. - М. 1978.
8. Немов Р.С. «Психология. Пособие для учащихся 10-11 классов», «Практикум по общей психологии».-М., 1995.
9. Петрусинский В.В. Игры для активного отдыха в процессе обучения. М.: гуманитарный изд центр ВЛАДОС, 2007. – 127с.
10. Прихожан А.М., Психология неудачника: Тренинг уверенности в себе. М., Сфера, 2000.
11. Профессия – учитель под ред. Роботовой А.С. - М., 2005.
12. Прощицкая Е.Н. Выбирайте профессию.- М. 1991
13. Пряжников Н.С. Профорientация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11 классы). – М.:ВАКО, 2005.
14. Психологическое сопровождение выбора профессии / Под ред. Л.М. Митиной. – 2-е изд. – М.: Московский психолого-социальный институт: Флинта, 2003.
15. Рогов Е.И. Выбор профессии. Становление профессионала. М., 2003.
17. Филимонова О.Г. Модификация «Карты интересов» // Школьный психолог, №2, 2007.