

МБОУ «2 Хомустахская СОШ им. Е.П. Сивцева МО «Намский улус» РС (Я)»

Рекомендована: МО учителей цм  
Руководитель МО С.С. Сивцев  
Протокол № 01  
от «30» августа 2021г.

Согласовано:  
Зам.директора по ВР  
Копырина Н.А. Н.А. Копырина  
«30» августа 2021г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
«Часы по психологии» для учащихся 10 классов  
(«На пороге взрослой жизни»)

Максимова Татьяна Михайловна

с.Хагас 2021г.

### Пояснительная записка

Преподавание психологии предполагает сотрудничество подростков и старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Целями преподавания психологии в гимназии являются:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.
- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).
- Цель реализуется через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:
  - формирование общих представлений учащихся о психологии как науке;
  - оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
  - развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
  - развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
  - раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
  - развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
  - обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Рабочая учебная программа «Психология» составлена на основе:

- программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2003);
- программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003).
- программы профессионального самоопределения для подростков "Я и моя профессия" (Г.В. Резапина, 2000)
- адаптированной программы элективного курса "Основы имиджологии" для учащихся 10-11 классов (С.В. Кирдянкина, 2006).

Преподавание психологии предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в неформальной форме), которые важны для подростков и юношей в силу возрастных особенностей развития. В 8-9 класс это: отношения с родителями, другими взрослыми и сверстниками, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т.д.

Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

Приоритетные принципы отбора и структурирования материала:

- гуманизация образования
- интеграция предметов
- дифференциация и индивидуализация обучения
- природосообразность материала
- доступность образования
- логичность и системность изложения материала
- полнота и завершенность содержательных линий.

Урок психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Еженедельные уроки психологии позволяют учащимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.

Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый учащийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Занятия содержат игровые элементы.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в кругу.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста:

Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

Подведение итогов занятия – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Один мальчик...”, “Большинство людей...”;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов урока, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в “поле опыта” учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

#### **Механизм оценивания результатов:**

1. Владение фактами:
  - установление причин фактов
  - установление взаимосвязей между фактами
  - отличие основных фактов и фактов второстепенных
2. Владение проблематикой:
  - формулирование проблем по теме
  - умение отыскать возможные пути решения проблемы
3. Владение понятиями:
  - раскрытие содержания понятий
  - установление взаимосвязей между понятиями
  - практическое применение понятий
4. Владение правилами и приемами:
  - формулирование правил, требований, приемов
  - раскрытие содержания правил, требований, приемов
  - характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов
5. Проверка навыков:
  - моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
  - выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
  - самоанализ результатов выполнения подобных действий

Учебный план «На пороге взрослой жизни» 10 класс

№	Название раздела, темы	Количество часов	Планируемая дата	Фактическая дата	Содержание
1	Введение. Что такое самоопределение.	1	01.09	08.09	Самоопределение главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение
2	Юность – пора самоопределения	1	08.09	15.09	Юность – самое позднее приобретение человечества. Возрастная периодизация. Различия периодов. Особенности юношеского периода
3	На пороге взрослой жизни	1	15.09	22.09	Юность – самое позднее приобретение человечества. Возрастная периодизация. Различия периодов. Особенности юношеского периода
4	Сверстник своего поколения	1	22.09	06.10	История жизни в Истории. Поколение. Факторы формирования поколений.
5	Время в жизни человека	1	29.09	13.10 11.10	Физическое, биологическое, психологическое и другие виды времени. Понятие психологического времени. «Быстрое» и «медленное» время. Отношение человека к прошлому, настоящему и будущему.
6	Временная перспектива и ее свойства	1	06.10	20.10	Временная перспектива и умение жить в настоящем. Факторы, влияющие на жизненное самоопределение: семейные традиции, мнение окружающих, социальное окружение, социально-экономические

					условия и др.
7	Мировоззрение и смысл жизни	1	13.10	27.10	Что такое мировоззрение. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни
8	Жизненные цели	1	20.10	10.11	Что такое цель жизни
9	Я – мужчина. Я – женщина	1	27.10	17.11	Мир мужской и мир женский
10	Психологические различия между полами. Стереотипы	1	10.11	24.11	Психологические особенности мужчин и женщин. Психологические различия между мужчинами и женщинами. Социальные стереотипы мужественности и женственности в разных культурах
11	Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья	1	17.11	01.12	Семья как социальная группа. Психологическая готовность к браку. Моя семья
12	Нравственные основы семьи	1	24.11	08.12	Любовь, забота и ответственность
13	Любовь в семье	1	01.12	15.12	Родительская любовь, ее безусловность. Супружеская любовь. Верность и самоотверженность в любви.
14	Супружеские отношения. Совместимость супругов	1	08.12	22.12	Что ищут в семейных отношениях мужчины и женщины. Идеальный муж. Идеальная жена. Психологическая совместимость супругов. Семьи счастливые и несчастливые, или что такое гармония семейных отношений.

15	“Трудные дети” и “трудные родители”	1	15.12	12.01	Трудности роста и возраста. Стили воспитания. «Группа риска»
16	Семейные роли	1	22.12		Супруг – «друг», «родитель», «помощник»
17	Дети в семье. Мои права в семье	1	12.01		Проблема «отцов и детей». Взаимоотношения разных поколений в семье. Мои права в семье.
18	Кризисы семейной жизни	1	19.01		Семейные конфликты. Причины возникновения семейных конфликтов. Правила поведения в семейной ссоре.
19	Психологические барьеры самоопределения	1	26.01		Внутренние препятствия самоопределения. Внешние препятствия самоопределения. Внутренний конфликт. Неуверенность в себе.
20	Стресс и фрустрация	1	02.02		«Хороший» и «плохой» стресс. Управление стрессом. Фрустрация – переживание неудовлетворения потребностей. Трудные ситуации и способы их преодоления. Жизненная стойкость
21	Психологические зависимости – способы бегства от действительности	1	09.02		Психологические зависимости. Способы бегства от действительности: в иллюзии (алкоголизм, наркомания), в виртуальный мир (интернет-зависимость). Бегство «в тело» - чрезмерное внимание к здоровью. Бегство «в работу» - «трудоголизм». Бегство «в контакты или уединение» - зависимость от

						другого человека
22	Я – состоявшаяся личность	1	16.02			Личностная зрелость. Активность, а не реактивность поведения. Нравственное развитие.
23	Представление о себе и выборе профессии	1	23.02			Образ «Я» как система представлений о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, оценка себя, умение управлять собой). Хочу – склонности, желания, интересы, личности Могу – физиологическое и психологические ресурсы личности Надо – потребности рынка труда в кадрах
24	Профессиональные интересы и склонности	1	02.03			Потребности и мотивы как условие активности личности. Виды мотивов. Индивидуальные интересы. Профессиональные намерения
25	Профессиональная деятельность и общение	1	09.03			
26	Определение профессионального типа личности	1	16.03			Диагностика типа профессий
27	Психологические особенности профессий «человек-человек»	1	23.03			Диагностика типа профессий
28	Психологические особенности профессий «человек-техника», «человек-художественный»	1	06.04			Диагностика типа профессий



	образ»						
29	Ошибки в выборе профессии	1	13.04			«Престиж» профессии как общественное мнение, мода на профессию, мнение родных и друзей. Построение осуществимого плана профессионального самообразования.	
30	Пути получения профессии	1	20.04				
31	Определение уровня самооценки (тестирование)	1	27.04			Дембо – Рубинштейн тест.	
32	Работа по итогам тестирования	1	04.05			Тренинг	
33	Подготовка к защите проекта «Моя будущая профессия»	1	11.05			Практическая работа	
34	Защита проекта «Моя будущая профессия»	1	18.05			Практическая работа	
35	Подведение итогов	1	25.05				
	Итого:	35					