


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа с. Кундустуг
Каа-Хемского района Республики Тыва

Согласовано:

Заместитель директора по УВР

 /Норбу А.А./

От «29» августа 2025 г

Утверждаю:

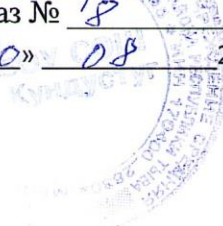
Директор МБОУ СОШ

с. Кундустуг Каа-Хемского района

 /Давалай К.Н./

Приказ № 8

От «30» 08 2025 г .



Рабочая программа

Предмет: Основы Психологии

Класс: 10 класс

Педагог-психолог Дараа Любовь Наксыл-оолона

Пояснительная записка.

Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания. С опорой на психологию и этику изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека. Как известно, важнейшим содержанием психического развития подростков становится развитие самосознания, у подростков возникает интерес к своей собственной личности, к выявлению своих возможностей и их оценке.

В развитии познания подростком окружающей действительности наступает период, когда объектом относительно глубокого изучения становится человек, его внутренний мир. Его волнуют вопросы: «Кто я?», «Каков я?», «Кем я буду?» и т.п. Интерес к себе, собственной психической жизни и к качествам своей личности рождает потребность сравнивать себя с другими, оценивать себя, разобраться в своих чувствах и переживаниях.

Память, способности, воображение, внушаемость и многое другое для подростка остаются тайной «за семью печатями». Отсюда и возможные ошибки в самооценке, поведении, в выборе жизненного пути.

Цель программы: создание условий для самопознания личности.

Задачи программы:

1. Помочь взрослому человеку в стремлении познать себя, понять себя-достаточно полно и правильно.
2. Формировать навыки самосовершенствования, самосознания и самоконтроля.
3. Формирование нравственных личностных качеств.

Настоящая программа рассчитана на один год

При организации деятельности с обучающимися используются следующие **формы работы:** групповые и индивидуальные занятия, психолого-педагогические тренинги, тестирование, анализ воспитывающих ситуаций, решение психологических и этических задач. Ведется специальная тетрадь с творческими заданиями, мыслями по поводу..., вырезки из газет и журналов, материалы анкет и тестов, программа по самовоспитанию.

Для достижения целей и задач программы используются в работе различные **методы обучения**, такие как: методы организации учебно-познавательной деятельности (словесные, наглядные, поисковые, самостоятельная работа), методы проблемной ситуации и др.

Подростковый возраст – самый благоприятный для творческого развития. Разрешение проблемных ситуаций, ролевые игры и гимнастика, участие в дискуссии, отстаивание и доказательство своей правоты призваны обеспечить решение проблемы развития **творческих способностей школьников**. Для успешного осуществления занятий необходимы следующие **условия:** репродукции, литература, тесты, опросники, магнитофон и записи для проведения занятий по релаксации.

К концу обучения обучающиеся должны знать:

1. Что такое темперамент и его виды.
2. Что такое характер и его основные черты, как устроены черты характера. Что такое потребности и мотивы.
3. Что такое память, внимание и внимательность, мышление.
4. Что такое общение.
5. Что такое дружба.

К концу первого года обучения обучающиеся должны уметь:

1. Определять темперамент (свой и собеседника).
2. Дифференцировать черты характера, использовать различные приемы по совершенствованию своего характера, составлять самохарактеристику.
3. Работать с анкетами, опросниками и тестами.
4. Использовать различные приемы по развитию памяти и внимания.
5. Анализировать психологическую ситуацию и находить способы ее разрешения.
6. Приучать себя к хорошему и отучать от плохого.

Задачи программы .

Обучающие задачи:

1. Познакомить обучающихся с новым предметом психологией.
2. Расширить знания о самом себе, обучить методам самопознания и самосовершенствования.
3. Усвоить психологическую терминологию.
4. Учить работе с тестами, умению интерпретировать результаты.

Развивающие задачи:

1. Развивать познавательную активность обучающихся, самостоятельность мышления, умение отстаивать свои взгляды.

Воспитывающие задачи:

1. Формирование у детей нравственного опыта, развитие системы справедливых оценочных суждений.
2. Развить устойчивые мотивы познания себя и окружающего, прививать детям истинные человеческие ценности.

Содержание программы

Вводное занятие. Цели и задачи клуба. Режим занятий. Инструктаж по технике безопасности.

Анкета знакомства.

Знакомство с новой наукой – психологией.

Предмет психологии.

Темперамент.

Теоретическая часть: Что такое темперамент. Типы темперамента и их характеристики. Интроверты и экстраверты. Составляющие темперамента: импульсивность, тревожность, ригидность, пассивность и активность, рефлексивность, эмотивность, сензитивность.

Оптимистичность и пессимистичность

Практическая часть: тестирование.

Исследование степени выраженности темперамента.

Кто я – оптимист или пессимист?

Характер.

Теоретическая часть: Что такое характер. О чертах характера и для чего нужно знать черты характера. Как влияет на нас ситуация, в которой мы действуем. Как порождается образ.

Самооценка. О привычках и воле. Слабоволие. О потребностях, мотивах и действиях.

Практическая часть: тестирование:

Решительны ли вы?

Шершавый ли вы человек?

Капитан? Рулевой? Пассажир?

Волевой ли вы человек?

Добрый ли вы человек?

Написание самохарактеристик. Этические ролевые игры.

Память, внимание, мышление.

Теоретическая часть: Что такое память. Виды памяти (наследственная и прижизненная, по типу запоминаемого материала, произвольная и произвольная, кратковременная и долговременная).

Что такое внимание. Виды внимания – произвольное, произвольное и постпроизвольное.

Главные особенности внимания – концентрация и самоконтроль.

Внимательность и невнимательность. Мнемоника.

Практическая часть: диагностика.

Диагностика кратковременной памяти.

Диагностика концентрации внимания.

Диагностика способности к смысловой обработке запоминаемого материала.

Коррекция.

Коррекция мнемической деятельности. Обучающая методика «Смысловые единицы».

Коррекция внимания. Обучение приемам развития концентрации внимания.

Искусство общения и взаимопонимания.

Теоретическая часть: Что такое общение. Виды, средства и содержание общения. С чего начинается человеческое общение. Установки и стереотипность. Общение анонимное, формально-ролевое, неформальное. Факторы, дезорганизующие общение. Значение общения в самовоспитании. Как устроена обида. Надежные пути к взаимопониманию.

Практическая часть: *тестирование.*

Общительны ли вы? (раскрыть понятие коммуникабельности).

Потребность в общении.

Ты хочешь быть Солнцем?

Умеете ли вы слушать?

Приятно ли с вами общаться?

Дружба.

Теоретическая часть: Понятие о дружбе. Книга И.С.Кона «Дружба». Работа с плохими привычками. Выработка хороших привычек.

Практическая часть: *анализ литературных примеров и афоризмов о дружбе, тестирование.*

Какой я друг?

Надежный ли вы человек?

Стиль решения конфликта.

Итоговое занятие.

Тренинги по пройденным темам. Разработка программы по самовоспитанию. Подведение итогов работы за год.

№	Тема	Дата по плану	Дата фактически
1	Предмет психологии, история развития, отрасли психологии.	03.09	
2	Внимание	10.09	
3	Память	17.09	
4	Мышление. Интеллект.	24.09	
5	Творческие способности. Креативность.	01.09	
6	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия.	08.09	
7	Личность	15.09	
8	Психоаналитическая теория личности	22.09	
9	Индивидуальная теория личности (А. Адлер)	05.10	
10	Бихевиоризм	12.10	
11	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу)	19.10	
12	Темперамент	26.10	
13	Характер	03.11	
14	Самопознание «Я-концепция»	10.11	
15	Споотношение	17.11	
16	Эмоции и чувства	24.11	
17	Любовь	07.01	
18	Экология любви	14.01	
19	Дружба	21.01	
20	Стресс	28.01	
21	Саморегуляция	04.02	
22	Обобщающий урок	11.02	
23	Профилактика аддитивного поведения	18.02	
24	Позитивное мышление	25.02	
25	Психологические особенности развития ребенка	04.03	
26	От рождения до школы	11.03	
27	Подростковый возраст	18.03	
28	Юность	25.03	
29	Личность	08.04	
30	Общение	15.04	
31	Межличностные отношения	22.04	
32	Роль эмоций в общении	29.04	
33	Управление Эмоциями	15.05	
34	Жизненное самоопределение. Рефлексия	22.05	

Литература, используемая педагогом:

- Дереклеева Н.И. и др.* Справочник классного руководителя.- М.: ВАКО,2005.
Казанский О.А. Игры в самих себя .-М.: Роспедагенство, 1995.
Маленкова Л. И. Человековедение. -М.: ТОО «Интел Тех», 1993.
Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера.-М.: «Просвещение»,1987.
Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? -М.: Педагогика,1988.
*Разумихина Г.П.*Будь, пожалуйста, счастлив.-Моск. рабочий,1990.
Сонин В.А. Час занимательной психологии.- Смоленск, 1991.
Тимин А.П. Тесты по психологии.- Смоленск,1994.
Яковлева Е.Л. Развитие внимания и памяти у школьников.-М.: Межд.пед. академия, 1995.

Литература, рекомендуемая детям:

- Казанский О.А.* Игры в самих себя .-М.: Роспедагенство, 1995.
Кон И. С. Дружба.-М.: Педагогика,1998.
Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера.-М.: «Просвещение»,1987.
Петровский А.В. Что мы знаем и чего не знаем о себе? -М.: Педагогика,1988.
Разумихина Г.П. Будь, пожалуйста, счастлив.-Моск. рабочий,1990. Основы психологии

Пронумеровано и пронумеровано 5 страниц.
Опечатано печатью. Директор МБОУ СОШ
с. Кундуствг Давалай К.Н. /Давалай К.Н./

