

Приложение к ООП СОО

**Рабочая программа  
учебного курса «Основы психологии»  
для обучающихся 10 класса**

Челябинск 2023

## Рабочая программа учебного курса «Основы психологии»

### 1. Планируемые результаты освоения курса

В соответствии с требованиями ФГОС среднего общего образования<sup>1</sup> изучение курса «Основы психологии» обеспечивает:

- удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся;
- общеобразовательную, общекультурную составляющую при получении среднего общего образования;
- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в выбранной области научного знания или вида деятельности;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

#### 1.1. Личностные планируемые результаты

№ п/п	УУД	Личностные результаты обучающихся 10 класса
		10 класс
1	Самоопределение (личностное, жизненное, профессиональное)	1.3. Сформированность самоуважения и «здоровой» «Я-концепции»
		1.4. Устойчивая установка на принятие гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества
		1.5. Осознание важности служения Отечеству, его защиты
		1.6. Проектирование собственных жизненных планов в отношении к дальнейшей профессиональной деятельности с учетом собственных возможностей, и особенностей рынка труда и <b>потребностей региона</b>
		1.7. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира
	Смыслообразование	2.1. Сформированность устойчивых ориентиров на саморазвитие и самовоспитание в соответствии с общечеловеческими жизненными ценностями и идеалами
		2.2. Сформированность самостоятельности в учебной, проектной и других видах деятельности
		2.3. Сформированность умений сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности
		2.4. Способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения
		2.7. Сформированность ответственного отношения к собственному физическому и психологическому здоровью, как собственному, так и других людей, владение основами оказания первой помощи
		2.8. Способность к самообразованию и организации самообразова-

		тельной деятельности для достижения образовательных результатов
		2.9. Понимание необходимости непрерывного образования в изменяющемся мире, в том числе в сфере профессиональной деятельности
3	<b>Нравственно-этическая ориентация</b>	3.1. Освоение и принятие общечеловеческих моральных норм и ценностей
		3.3. Принятие ценностей семейной жизни
		3.4. Сформированность эстетического отношения к продуктам, как собственной, так и других людей, учебно-исследовательской, проектной и иных видов деятельности

## 1.2. Метапредметные планируемые результаты

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
<b>Регулятивные универсальные учебные действия</b>		
<b><i>P<sub>1</sub></i></b> Целеполагание	<p><b><i>P<sub>1.1</sub></i></b> Самостоятельно определять цели деятельности, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;</p> <p><b><i>P<sub>1.2</sub></i></b> Ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях</p>	<p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний», «Самоорганизация и саморегуляция»</p> <p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<b><i>P<sub>2</sub></i></b> Планирование	<p><b><i>P<sub>2.1</sub></i></b> Выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты</p> <p><b><i>P<sub>2.2</sub></i></b> Самостоятельно составлять планы деятельности</p> <p><b><i>P<sub>2.3</sub></i></b> Использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности</p> <p><b><i>P<sub>2.4</sub></i></b> Выбирать успешные стратегии в различных ситуациях</p>	<p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<b><i>P<sub>3</sub></i></b> Прогнозирование	<p><b><i>P<sub>3.1</sub></i></b> Оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели</p> <p><b><i>P<sub>3.2</sub></i></b> Организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели</p> <p><b><i>P<sub>3.3</sub></i></b> Оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной</p>	<p>Кейс-метод</p> <p>Технология формирующего оценивания (прием «прогностическая самооценка»)</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали	Учебно-исследовательская деятельность
<b>P<sub>4</sub></b> Контроль и коррекция	<b>P<sub>4.1</sub></b> Самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность	Технология формирующего оценивания Поэтапное формирование умственных действий Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
<b>P<sub>5</sub></b> Оценка	<b>P<sub>5.1</sub></b> Сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью	Технология формирующего оценивания Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
<b>P<sub>6</sub></b> Познавательная рефлексия	<b>P<sub>6.1</sub></b> Владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения	Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Рефлексия» Постановка и решение учебных задач Технология формирующего оценивания
<b>P<sub>7</sub></b> Принятие решений	<b>P<sub>7.1</sub></b> Самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей	Кейс-метод Учебно-познавательная и учебно-практические задачи «Разрешение проблем / проблемных ситуаций», «Ценностно-смысловые установки» Групповые и индивидуальное проектирование Учебно-исследовательская деятельность
<b>Познавательные универсальные учебные действия</b>		
<b>P<sub>8</sub></b> Познавательные компетенции, включающие навыки учебно-исследовательской и проектной деятельности	<b>P<sub>8.1</sub></b> Искать и находить обобщенные способы решения задач <b>P<sub>8.2</sub></b> Владеть навыками разрешения проблем <b>P<sub>8.3</sub></b> Осуществлять самостоятельный поиск методов решения практических задач, применять различные методы познания <b>P<sub>8.4</sub></b> Решать задачи, находящиеся на стыке нескольких учебных дисциплин <b>P<sub>8.5</sub></b> Использовать основной алгоритм исследования при решении своих учебно-познавательных задач	Технология формирующего оценивания Учебные задания, выполнение которых требует применения логических универсальных действий Кейс-метод Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний» Межпредметные интегративные погружения Групповые и индивидуальное

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p><i>П8.6</i> Использовать основные принципы проектной деятельности при решении своих учебно-познавательных задач и задач, возникающих в культурной и социальной жизни</p> <p><i>П8.7</i> Выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения</p> <p><i>П8.8</i> Менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности</p> <p><i>П8.9</i> Проявлять способность к инновационной, аналитической, творческой, интеллектуальной деятельности, в том числе учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><i>П8.10</i> Самостоятельно применять приобретенные знания и способы действий при решении различных задач, используя знания одного или нескольких учебных предметов или предметных областей, в том числе в учебно-исследовательской и проектной деятельности</p> <p><i>П8.11</i> Владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности, а именно:</p> <p><i>П8.11.1</i> ставить цели и/или формулировать гипотезу исследования, исходя из культурной нормы и сообразуясь с представлениями об общем благе;</p> <p><i>П8.11.2</i> оценивать ресурсы, в том числе и нематериальные (такие, как время), необходимые для достижения поставленной цели;</p> <p><i>П8.11.3</i> планировать работу;</p> <p><i>П8.11.4</i> осуществлять отбор и интерпретацию необходимой информации;</p> <p><i>П8.11.5</i> самостоятельно и совместно с другими авторами разрабатывать систему параметров и критериев оценки эффективности и продуктивности реализации проекта или ис-</p>	<p>проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>следования на каждом этапе реализации и по завершении работы;</p> <p><i>П8.11.6</i> структурировать и аргументировать результаты исследования на основе собранных данных;</p> <p><i>П8.11.9</i> осуществлять презентацию результатов;</p> <p><i>П8.11.10</i> адекватно оценивать риски реализации проекта и проведения исследования и предусматривать пути минимизации этих рисков;</p> <p><i>П8.11.11</i> адекватно оценивать последствия реализации своего проекта (изменения, которые он повлечет в жизни других людей, сообществ);</p> <p><i>П8.11.12</i> адекватно оценивать дальнейшее развитие своего проекта или исследования, видеть возможные варианты применения результатов</p> <p><i>П8.11.13</i> восстанавливать контексты и пути развития того или иного вида научной деятельности, определяя место своего исследования или проекта в общем культурном пространстве;</p> <p><i>П8.11.14</i> отслеживать и принимать во внимание тренды и тенденции развития различных видов деятельности, в том числе научных, учитывать их при постановке собственных целей;</p> <p><i>П8.11.15</i> находить различные источники материальных и нематериальных ресурсов, предоставляющих средства для проведения исследований и реализации проектов в различных областях деятельности человека;</p> <p><i>П8.11.16</i> вступать в коммуникацию с держателями различных типов ресурсов, точно и объективно презентуя свой проект или возможные результаты исследования, с целью обеспечения продуктивного взаимовыгодного сотрудничества</p>	
<i>П9</i> Работа с информацией	<p><i>П9.1</i> Осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задач</p> <p><i>П9.2</i> Критически оценивать и интер-</p>	Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка вопросов, составление планов, сводных таблиц, граф-схем, тезирование, комментирование

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>претировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках</p> <p><i>П9.3</i> Выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия</p> <p><i>П9.4</i> Осуществлять самостоятельную информационно-познавательную деятельность</p> <p><i>П9.5</i> Владеть навыками получения необходимой информации из словарей разных типов</p> <p><i>П9.6</i> Уметь ориентироваться в различных источниках информации</p>	<p>Кейс-метод</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Самостоятельное приобретение, перенос и интеграция знаний»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<i>П10</i> Моделирование	<i>П10.1</i> Использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках	<p>Постановка и решение учебных задач, включающая представление новых понятий и способов действий в виде модели</p> <p>Поэтапное формирование умственных действий</p> <p>Метод ментальных карт</p> <p>Стратегии смыслового чтения, в том числе постановка граф-схем</p>
<i>П11</i> ИКТ-компетентность	<i>П11.1</i> Использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее – ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности	<p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «ИКТ-компетентность»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>
<b>Коммуникативные универсальные учебные действия</b>		
<i>К12</i> Сотрудничество	<p><i>К12.1</i> Осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий</p> <p><i>К12.2</i> Учитывать позиции других участников деятельности</p> <p><i>К12.3</i> Находить и приводить критиче-</p>	<p>Постановка и решение учебных задач</p> <p>Кейс-метод</p> <p>Дискуссия</p> <p>Дебаты</p> <p>Групповые проекты</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Сотрудничество»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская дея-</p>

Универсальные учебные действия	Метапредметные планируемые результаты	Типовые задачи формирования УУД (метапредметные технологии)
	<p>ские аргументы в отношении действий и суждений другого</p> <p><b>K12.4</b> Спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития</p> <p><b>K12.5</b> При осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.)</p> <p><b>K12.6</b> Координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия</p> <p><b>K12.7</b> Распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений</p> <p><b>K12.8</b> Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности</p>	<p>тельность</p>
<b>K13</b> Коммуникация	<b>K13.1</b> Развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств	<p>Постановка и решение учебных задач, в том числе технология «перевернутый класс»</p> <p>Учебно-познавательные и учебно-практические задачи «Коммуникация»</p> <p>Групповые и индивидуальное проектирование</p> <p>Учебно-исследовательская деятельность</p>

### 1.3. Предметные планируемые результаты

#### Раздел. 1 Психология. Общая психология. Методология психологии. Обучающийся научится:

- Использовать закономерности функционирования и развития психических процессов.
- Распознавать различные психологические типы;
- Управлять эмоциональным состоянием.
- Определять свое субъективное психологическое состояние.



- Формировать нужные психологические черты, используя различную активность.
- Прогнозировать поведение людей в различных условиях, в том числе в экстремальных.
- Выявлять особенности собственной самоорганизации; применять и выбирать способы саморазвития и самоорганизации.

## **Раздел. 2 Психология спорта и здоровья.**

### **Обучающийся научится:**

- Определять типологические особенности личности и ее психических процессов.
- Использовать приемы психопрофилактики и психологической закалки спортсменов, повышения их устойчивости к психотравмирующим воздействиям.
- Давать психологическую характеристику личности спортсмена, интерпретацию его психического состояния.
- Использовать различные приемы саморегуляции.
- Применять различные приемы и методы физического и психологического оздоровления организма.
- Планирование жизненного пути, постановка и достижение жизненных целей.

## **2. Содержание курса**

### **Психология. Общая психология. Методология психологии.**

Предмет психологии. Объект психологии. Источники и построение психологического знания. Место психологии в системе наук. Теоретическая и практическая психология. Основные направления психологии. Бихевиоризм. Гештальтпсихология. Психоанализ. Гуманизм. Экзистенциализм. Культурно-историческая психология. Теория деятельности.

Возникновение психики. Критерии психического. Раздражимость и чувствительность. Структура психики. Основные психические сферы. Потребности и мотивы. Познавательная деятельность.

Психические процессы. Ощущение и восприятие. Рефлекторная основа ощущений. Классификация ощущений. Порог ощущений. Сенсорные каналы получения и переработки информации. Уровни восприятия. Классификация восприятий. Мышление. Существенные признаки мышления. Мыслительные задачи. Формы мышления. Интеллект. Измерение интеллекта (тесты интеллекта). Качества мышления. Творческое мышление. Воображение. Функции воображения. Механизмы воображения. Мнемические процессы. Формы и виды памяти. Механические, логические и мнемотехнические приемы запоминания.

Психические состояния. Характеристики эмоциональных состояний. Виды психических эмоциональных состояний. Функции эмоций. Эмоциональные процессы и их разновидности. Стресс и фрустрация. Классификация эмоций. Формирование настроения. Чувства и их характеристики. Внимание. Основа внимания. Функции внимания. Виды внимания. Характеристики внимания. Воля. Волевой акт. Структура волевого поведения. Волевые качества человека.

Личность. Понятие личности. Уровни и структура описания личности. Черты личности. Типологии личности. Психические свойства. Свойства нервной системы. Темперамент. Способности. Креативность. Качества, определяющие успешность деятельности человека. Характер. Структура характера. Факторы, определяющие характер. Образ Я. Структура образа Я. Психологические установки. Роль психологических установок. Типы психологических установок.

Межличностные отношения. Социальная роль. Механизмы взаимодействия и восприятия партнера по общению. Конфликт. Стратегии поведения в конфликте. Типы конфликтных людей.

### **Психология спорта и здоровья.**

Психология спорта. Специфика спортивной деятельности. Спорт как экстремальный вид деятельности. Условия спортивной деятельности. Спортивная подготовка. Индивидуальные факторы спортивного успеха и неуспеха. Конфликты в команде. Личностные качества квалифицированного спортсмена. Страх успеха. Психологические параметры личности сильнейших спортсменов. Типологические свойства в поведении спортсмена. Зависимость эффективности деятельности от типологических свойств. Психологические требования к спортсменам в различных видах спорта. Взаимная компенсация психологических проявлений у спортсменов. Особенности психических состояний в спорте. Состояние тренировочные / соревновательные, пред- и послестартовые, типич-

ные и ситуативные. Психическое перенапряжение. Психологические особенности соревнования. Стресс-факторы. Признаки предстартовых состояний. Модель психической активности. Ритуал и его роль в спорте. Механизмы формирования ритуалов. Двигательная активность. Готовность к спортивной деятельности. Компоненты активности. Мотивация в спорте. Структура спортивной мотивации. Мотивация достижения. Особенности мотивации в различных видах спорта. Психологические основы предсоревновательной подготовки. Психотренинг. Актуализация ресурсных возможностей. Основы психического восстановления после нагрузок. Вербально-музыкальная психорегуляция.

Психология здоровья. Психология счастья. Приемы и методы физического оздоровления организма. Приемы и методы психологического оздоровления организма. Правила питания. Классификация стрессовых ситуаций. Синдром хронической усталости. Последствия стресса. Профилактика стресса. Профилактика наркомании и алкоголизма.

Психическая саморегуляция. Уровни саморегуляции. Психологическая саморегуляция. Самовнушение. Технология формирования уверенности. Психоформирующая тренировка.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

#### 10 класс (70 часов, 2 часа в неделю)

№ п/п	Модули (разделы)	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тема НРЭО	Формы текущего контроля
1.	Психология. Методология психологии. Общая психология. (35 часов)	1	Психология как наука	1		
2.		2	Психология как наука	1		
3.		3	Основные направления в психологии. Психология сознания, бихевиоризм.	1		
4.		4	Основные направления в психологии. Психоанализ, гештальт-психология, когнитивная психология.	1		
5.		5	Основные направления в психологии. Экзистенциально-гуманистическая, российская психология.	1		
6.		6	Возникновение психики	1		
7.		7	Структура психики	1		
8.		8	Ощущение и восприятие	1		
9.		9	Ощущение и восприятие	1		
10.		10	Мышление и интеллект	1	ЮУрГУ, лаборатория психодиагностики, УИТ-СПЧ	
11.		11	Мышление и интеллект в спортивной деятельности	1		
12.		12	Воображение	1	ЮУрГУ, лаборатория социальной психологии творчества	
13.		13	Мнемические процессы	1		
14.		14	Мнемические процессы	1		Практическая работа № 1 оценка
15.		15	Эмоции и чувства	1		
16.		16	Эмоции и чувства	1		Практическая работа № 2
17.		17	Внимание и воля	1		

18.		18	Внимание и воля. Волевая сфера спортсменов.	1		Практическая работа № 3
19.		19	Личность. Структура личности.	1		
20.		20	Личность. Структура личности.	1		
21.		21	Свойства нервной системы и темперамент	1	В.Д. Небылицин (Троицк), описание свойств нервной системы, заложил основы дифференциальной психофизиологии	
22.		22	Свойства нервной системы и темперамент	1		Практическая работа № 4
23.		23	Способности	1		
24.		24	Способности	1		
25.		25	Характер	1		Практическая работа № 5
26.		26	Характер	1		
27.		27	Образ Я	1		Практическая работа № 6
28.		28	Образ Я	1		
29.		29	Психологические установки	1		
30.		30	Психологические установки	1		
31.		31	Структура малых групп	1		
32.		32	Межличностные отношения	1		
33.		33	Межличностные отношения	1		
34.		34	Разногласия и конфликты	1		Практическая работа № 7
35.		35	Обобщение и систематизация знаний по темам «Общая психология», «Методология психологии»	1		Контрольная работа № 1
36.	Психология спорта и здоровья	1	Спортивная психология	1		
37.		2	Спортивная психология	1	Физкультурно-спортивное	

	(35 часов)				движение в Челябинской области	
38.		3	Индивидуальные факторы спортивного успеха	1		
39.		4	Индивидуальные факторы спортивного неуспеха	1		
40.		5	Личностные качества квалифицированного спортсмена	1	Первый олимпиец Челябинской области В. Шувалов (хоккей)	
41.		6	Личностные качества квалифицированного спортсмена	1		
42.		7	Психологические параметры личности сильнейших спортсменов	1		
43.		8	Психологические параметры личности сильнейших спортсменов	1	Единственная 6-кратная олимпийская чемпионка в истории конькобежного спорта Л. Скобликова.	
44.		9	Типологические свойства в поведении спортсмена	1		
45.		10	Типологические свойства в поведении спортсмена	1		
46.		11	Психологические требования к спортсменам в различных видах спорта	1		
47.		12	Особенности психических состояний в спорте	1		
48.		13	Особенности психических состояний в спорте	1		
49.		14	Ритуалы в спорте	1		
50.		15	Двигательная активность. Готовность к спортивной деятельности	1		
51.		16	Мотивация в спорте	1	Выдающиеся выпускники УралГУФК. Интервью со спортсменами Челябинска (Т. Минина).	
52.		17	Особенности мотивации в различных видах спорта	1		Практическая работа № 8

53.		18	Психологические основы предсоревновательной подготовки	1		
54.		19	Основы психического восстановления после нагрузок	1		
55.		20	Обобщение и систематизация знаний по теме «Психология спорта»	1		
56.		21	Психология здоровья	1		
57.		22	Пути оздоровления организма	1		
58.		23	Пути оздоровления организма	1		
59.		24	Психология стресса	1		
60.		25	Психология стресса	1		
61.		26	Психология стресса	1		Практическая работа № 9
62.		27	Обобщение и систематизация знаний по темам «Психология спорта», «Психология здоровья»	1		Контрольная работа № 2
63.		28	Патология влечений и их преодоление	1		
64.		29	Самоорганизация и саморегуляция	1		
65.		30	Самоорганизация и саморегуляция	1		Практическая работа № 10
66.		31	Стиль саморегуляции	1		
67.		32	Стиль саморегуляции	1		
68.		33	Методы саморегуляции	1		
69.		34	Методы саморегуляции	1		
70.		35	Методы саморегуляции	1		

**Календарно-тематическое планирование уроков  
10 класс (70 часов, 2 часа в неделю)**

№ п/п	Дата	Корректировка	№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Тема НРЭО	Формы текущего контроля
1.			1	Психология как наука	1		
2.			2	Психология как наука	1		
3.			3	Основные направления в психологии. Психология сознания, бихевиоризм.	1		
4.			4	Основные направления в психологии. Психоанализ, гештальт-психология, когнитивная психология.	1		
5.			5	Основные направления в психологии. Экзистенциально-гуманистическая, российская психология.	1		
6.			6	Возникновение психики	1		
7.			7	Структура психики	1		
8.			8	Ощущение и восприятие	1		
9.			9	Ощущение и восприятие	1		
10.			10	Мышление и интеллект	1	ЮУрГУ, лаборатория психодиагностики, УИТ-СПЧ	
11.			11	Мышление и интеллект в спортивной деятельности	1		
12.			12	Воображение	1	ЮУрГУ, лаборатория социальной психологии творчества	
13.			13	Мнемические процессы	1		
14.			14	Мнемические процессы	1		Практическая работа № 1 оценка
15.			15	Эмоции и чувства	1		
16.			16	Эмоции и чувства	1		Практическая работа № 2
17.			17	Внимание и воля. Волевая сфера спортсменов.	1		



18.			18	Внимание и воля. Волевая сфера спортсменов.	1		Практическая работа № 3
19.			19	Личность. Структура личности.	1		
20.			20	Личность. Структура личности.	1		
21.			21	Свойства нервной системы и темперамент	1	В.Д. Небылицин (Троицк), описание свойств нервной системы, заложил основы дифференциальной психофизиологии	
22.			22	Свойства нервной системы и темперамент	1		Практическая работа № 4
23.			23	Способности	1		
24.			24	Способности	1		
25.			25	Характер	1		Практическая работа № 5
26.			26	Характер	1		
27.			27	Образ Я	1		Практическая работа № 6
28.			28	Образ Я	1		
29.			29	Психологические установки	1		
30.			30	Психологические установки	1		
31.			31	Структура малых групп	1		
32.			32	Межличностные отношения	1		
33.			33	Межличностные отношения	1		
34.			34	Разногласия и конфликты	1		Практическая работа № 7
35.			35	Обобщение и систематизация знаний по темам «Общая психология», «Методология психологии»	1		Контрольная работа № 1
36.			1	Спортивная психология	1		
37.			2	Спортивная психология	1	Физкультурно-спортивное движение в Челябинской области	
38.			3	Индивидуальные факторы спортивного успеха	1		
39.			4	Индивидуальные факторы спортивного успеха	1		
40.			5	Личностные качества	1	Первый олимпиец Челябинской	

				квалифицированного спортсмена		области В. Шувалов (хоккей)	
41.			6	Личностные качества квалифицированного спортсмена	1		
42.			7	Психологические параметры личности сильнейших спортсменов	1		
43.			8	Психологические параметры личности сильнейших спортсменов	1	Единственная 6-кратная олимпийская чемпионка в истории конькобежного спорта Л. Скобликова.	
44.			9	Типологические свойства в поведении спортсмена	1		
45.			10	Типологические свойства в поведении спортсмена	1		
46.			11	Психологические требования к спортсменам в различных видах спорта	1		
47.			12	Особенности психических состояний в спорте	1		
48.			13	Особенности психических состояний в спорте	1		
49.			14	Ритуалы в спорте	1		
50.			15	Двигательная активность. Готовность к спортивной деятельности	1		
51.			16	Мотивация в спорте	1	Выдающиеся выпускники УралГУФК. Интервью со спортсменами Челябинска (Т. Минина).	
52.			17	Особенности мотивации в различных видах спорта	1		Практическая работа № 8
53.			18	Психологические основы предсоревновательной подготовки	1		
54.			19	Основы психического восстановления после нагрузок	1		

55.			20	Обобщение и систематизация знаний по теме «Психология спорта»	1		
56.			21	Психология здоровья	1		
57.			22	Пути оздоровления организма	1		
58.			23	Пути оздоровления организма	1		
59.			24	Психология стресса	1		
60.			25	Психология стресса	1		
61.			26	Психология стресса	1		Практическая работа № 9
62.			27	Обобщение и систематизация знаний по теме «Психология здоровья»	1		Контрольная работа № 2
63.			28	Патология влечений и их преодоление	1		
64.			29	Самоорганизация и саморегуляция	1		
65.			30	Самоорганизация и саморегуляция	1		Практическая работа № 10
66.			31	Стиль саморегуляции	1		
67.			32	Стиль саморегуляции	1		
68.			33	Методы саморегуляции	1		
69.			34	Методы саморегуляции	1		
70.			35	Методы саморегуляции	1		

### **Литература:**

1. Психология: учебное пособие для среднего профессионального образования / Н.Г. Милорадова. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 225 с.

2. Спортивная психология: учебник для среднего профессионального образования / В.А. Родионов и др.; под общей редакцией В.А. Родионова, А.В. Родионова, В.Г. Сивицкого. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 367 с.

3. Психология здоровья: учебник для среднего профессионального образования / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 381 с.

### **Дополнительная литература**

1. Общая психология: Учебник для вузов / А.Г. Маклаков. – СПб.: Питер, 2020. – 592 с.

2. Психологические методы подготовки спортсменов: учебное пособие для среднего профессионального образования / В.Р. Малкин, Л.Н. Рогалева. – Москва: Издательство Юрайт, 2021. – 96 с.