

Департамент физической культуры и спорта  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры

Автономное профессиональное образовательное учреждение  
Ханты-Мансийского автономного округа – Югры  
«Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»  
(АУ «Югорский колледж-интернат олимпийского резерва»)

РАССМОТРЕНО  
педагогическим советом  
Протокол № 10 от 30.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО  
приказом № 658  
от 30.08.2024г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**учебного предмета «Психология человека»**  
**для обучающихся 10-11 классов**  
**(уровень образования: среднее общее образование)**

г. Ханты-Мансийск

2024  
**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа учебного предмета «Психология человека» на уровне среднего общего образования ориентирована на современные тенденции в школьном образовании и активные методики обучения и составлена на основе положений и требований к результатам освоения ООП СОО, представленных в ФГОС СОО, а также на основе характеристики планируемых результатов духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, представленной в рабочей программе воспитания.

Преподавание учебного предмета «Психология человека» в средних общеобразовательных учреждениях представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в современном обществе. Именно личностные, психологические факторы выступают залогом успешной социализации и творческой реализации человека. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности.

Предполагается, что изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности учащихся, ориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в процессе занятий формируется личностное, социальное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Реализация программы позволит обучающимся научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности. Освоение учебного материала дает возможность обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. В ходе практических занятий обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

## ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Преподавание «Основ психологии» предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для подростков и юношества в силу возрастных особенностей развития. Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни. Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности. Еженедельные уроки «Основы психологии» позволяют учащимся сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Дисциплина «Психология человека» изучается в школе, в рамках психолого-педагогического профиля в 10-11 классах. Программа ориентирована на создание условий, направленных на личностное развитие, позитивную социализацию и формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению.

Рабочая учебная программа «Психология человека» составлена на основе:

- программы А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых «Психология» – М.: Аспект Пресс, 2017 г.
- программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2003);
- программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003);
- учебника «Психология» Дубровиной И.В. (2002);
- программы элективного курса по психологии 10-11 класс «Формула успеха» (Гавриш Н.А.);
- программы «Выбор профессии с точки зрения психологии» (Никитина Е.В.)

Специфика программы заключается в том, что она состоит из разделов, каждый из которых может быть самостоятельным блоком. При проведении занятий, рекомендуется соблюдать принцип гибкости образовательной среды – мебель должна легко сдвигаться и пространство трансформироваться под запросы урока. Занятия предполагают наличие здоровьесберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

Методы и приемы, используемые на занятиях: лекционный метод передачи знаний, ролевые и профориентационные игры, развивающие игры, дискуссии, с акцентом на проблемно-диалогическом методе обучения, кейс-методы, психодиагностические методы

исследования личности, элементы психотренинга, приемы психоэмоциональной саморегуляции, творческая самопрезентация.

Обучение основано на использовании принципов дифференцированного обучения и традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности.

В процессе обучения применяются следующие формы организации работы обучающихся: фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

В качестве средств обучения используются: организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

*Целями* изучения учебного предмета «Психология человека» на уровне среднего общего образования являются:

- создание условий, направленных на формирование психологической культуры обучающихся и их социализации в обществе;
- формирование у школьников адекватного представления о предмете, методах и задачах психологии, ее основных категориях, месте среди других наук о человеке;
- формирование базовых понятий и концепций, а также исторической логики их развития, составляющих теоретическую основу как для возрастной, педагогической и социальной психологии, так и для всех прикладных и практических дисциплин, входящих в область современной психологической науки и практики.

*Задачи* программы:

Обучающие:

- сформировать знания о психологии как науке;
- расширить знания обучающихся о «самих себе» и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.

Развивающие:

- содействовать обучающимся в овладении средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать готовность к выбору профессии;

- развивать личностное и профессиональное самоопределение;
- 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.

**МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ОБУЧЕНИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В соответствии с учебным планом предмет «Психология человека» входит в часть учебного плана, формируемую участниками образовательных отношений (СОО). Общее количество учебного времени на два года обучения составляет 68 часов (34 часа в год). Общая недельная нагрузка в каждом году обучения составляет 1 час. Форма проведения учебных занятий – групповая.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Программа «Психология человека» охватывает основные разделы общей психологии, используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярных источников.

Первый год обучения по курсу «Психология человека» состоит из 5 разделов:

- 1 раздел. Введение в психологию (4 занятий)
- 2 раздел. Что такое психика и как устроена психика (5 занятий)
- 3 раздел. Психология общения (9 занятий)
- 4 раздел. Возрастные периоды в жизни человека (6 занятий)
- 5 раздел. Психология личности (10 занятий)

Второй год обучения по курсу «Психология человека» состоит из 4-х разделов:

- 1 раздел. Личность и общение (8 занятий)
- 2 раздел. Психология самосознания (8 занятий)
- 3 раздел. Психология самоопределения (10 занятия)
- 4 раздел. Психология профессиональной деятельности (8 занятий)

Программа построена с учетом тенденции к взрослению в школьном возрасте: программа начинается с изучения психологии как науки и познавательных процессов. Приобщение детей к пониманию психических процессов познания и переживаний человека приведет их к великому открытию: «Я как представитель человечества, как все люди, обладаю невысказанным богатством». Если захочу, я столько всего могу узнать и сделать!». Средний подростковый возраст также сензитивен для развития умения понимать чувства, переживания людей и строить свое поведение на основе этих знаний и понимания. Старший подростковый возраст тяготеет к познанию мироустройства, пониманию социальных категорий и самоопределения.

Таким образом, два года обучения соотносятся между собой; последовательность изучения разделов курса, определяется как логикой освоения предмета, так и возрастными особенностями и интересами детей.

Занятия направлены на формирование у учащихся знаний о базовых психологических представлений в области науки «Психология», что является необходимым условием профессионального становления, познания других людей и себя, а также на формирование теоретических и практических навыков общения; расширение знаний учащихся о себе и своих возможностях. Особенностью программы является то, что весь изучаемый материал фиксируется учащимися в индивидуальных тетрадях. Необходимо отметить, что при изучении раздела «Психология общения» целесообразно использовать трениговую форму работы.

Усвоение учебного материала программы реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетаний:

-Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядные (иллюстрационные и демонстрационные) практические методы и самостоятельная работа учащихся.

-Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: развивающие, сюжетно-ролевые игры, тренинги, творческие задания.

-Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы, практические задания.

В процессе изучения курса используются основные формы текущего контроля: результаты психологической диагностики, письменные и устные опросы на уроке и в форме домашнего задания, самостоятельные работы, доклады; форма промежуточного контроля: тестовый контроль; формы итогового контроля: тестирование по итогам изученного учебного материала, защита творческих работ.

## 10 КЛАСС

### **Раздел 1. Введение в психологию. (4 часа)**

*Тема 1.1.* Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.

Теория. Определение психологии как науки. Житейская, донаучная, научная психология. Предмет, объект и методы психологии. Отрасли психологической науки. Взаимосвязь психологии с другими науками.

Практика. Тест «Какой вы психолог?». Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии. Планирование работы группы (деловая игра).

*Тема 1.2.* История развития психологии. Этапы становления психологии.

Теория. Краткие сведения из истории психологических знаний. Первые психологические знания. Развитие психологии от эпохи Возрождения до конца XVII и XIX столетиях. Психология XX века.

*Тема 1.3.* Основные направления развития психологии в XX веке.

Теория. Краткая характеристика основных направлений развития психологии в XX веке.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 1.4.* Методы исследования в психологии.

Теория. Разнообразие методов психологии. Использование метода наблюдения в психологии. Эксперимент как метод познания психических явлений. Специальные методы психологического исследования.

Практика. Использовать один их методов психологии, провести самостоятельное исследование и проанализировать результаты.

### **Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика. (5 часов)**

*Тема 2.1.* Психика как особое образование, существующее у животных и человека.

Теория. Понятие психики.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

*Тема 2.2.* Механизмы психики.

Теория. Определение «Механизмы психики».

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения. Упражнения-задания на развитие интеллектуальных способностей.

*Тема 2.3.* Нужда и потребность. Возникновение потребностей.

Теория. Виды потребностей. Социальные потребности личности. Потребности и мотивы личности. Потребности и интересы личности. Духовные потребности личности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

*Тема 2.4.* Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений.

Теория. Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 2.5.* Речь и общение. Виды речи. Развитие речи.

Теория. Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь. Развитие речи. Мимика и жесты, интонация – их различительное значение.

Практика. Упражнения-задания на развитие речи.

### **Раздел 3. Психология общения. (9 часов)**

*Тема 3.1.* Общение и виды общения.

Теория. Понятие общение. Вербальное и невербальное общение. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон, животные и природа).

Практика. Самопрезентация как умение подать себя в общении.

*Тема 3.2.* Речевые средства общения.

Теория. Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений. Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Практика. Практикум по развитию речи.

*Тема 3.3. Стили и позиции общения.*

Теория. Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям трансактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый. Характеристика позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения.

Практика. Коммуникативный тренинг.

*Тема 3.4. Психологические защиты, барьеры в общении.*

Теория. Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов.

Практика. Практикум по развитию навыков эффективного общения.

*Тема 3.5. Конфликт. Причины возникновения конфликта.*

Теория. Понятие и природа конфликта, причины их возникновения. Способы разрешения конфликтов.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 3.6. Управление конфликтами и стрессами.*

Теория. Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмену: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Этапы переговоров. Стресс и стрессоустойчивость.

Практика. Деловые и ролевые игры по разрешению конфликтов. Практикум по развитию стрессоустойчивости.

*Тема 3.7. Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности.*

Практика. Разбор конфликтных ситуаций. Поиск эффективных способов разрешения конфликтов. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 3.8. Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга.*

Теория. Дискуссия «Что мы знаем о стереотипах поведения людей?». Особенности восприятия людьми друг друга.

Практика. Наблюдение, самодиагностика.

#### **Раздел 4. Возрастные периоды в жизни человека. (6 часов)**

*Тема 4.1. Возрастные периоды в жизни. Периодизация Элькониной-Давыдова.*

Теория. Понятие «возраста». Возрастная периодизация. Закономерности психического развития в каждом возрастном периоде в жизни человека.

Практика. Сравнительный анализ возрастных кризисов в жизни человека.

*Тема 4.2. Хронотоп жизни человека.*

Теория. Особенности хронотипа жизни человека.

Практика. Составление таблицы «Хронотип жизни человека».

*Тема 4.3. Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста.*

Теория. Дать характеристику определению «Возраст и возрастные периодизации».

Практика. Определить проблемы на каждой возрастной ступени развития человека.

*Тема 4.4. Возраст биологический и психологический.*

Теория. Познакомиться с понятием «Возраст биологический и психологический»

Практика. Разбор практических кейсов. Самодиагностика.

*Тема 4.5. Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития.*

Теория. Особенности подросткового возраста.

Практика. Составить психологический портрет подростка.

*Тема 4.6. Особенности подросткового и юношеского возрастов.*

Теория. Теоретические основы подросткового и юношеского возрастов.

Практика. Составить таблицу «Особенности подросткового возраста». Определить проблемы и пути их преодоления в юношеском периоде.

## **Раздел 5. Психология личности. (10 часов)**

*Тема 5.1. Основные теории личности в психологии.*

Теория. Человек как индивид. Человек как личность. Человек как индивидуальность. Краткая характеристика отечественных и зарубежных теорий личности в психологии.

Практика. Тест «Какой Я?».

*Тема 5.2. Самосознание личности.*

Теория. Понятие самосознания как особой формы сознания. Психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в развитии и саморазвитии личности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 5.3. Возникновение способностей в истории человечества. Виды способностей. Уровни способностей.*

Теория. Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и

способности, компенсация. Уровни способностей. Способности и успешность человека. Способности и школьное обучение.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 5.4.* Профессиональное самоопределение. Типы профессий.

Теория. Понятие профессиональное самоопределение и профессии. Типы профессий. Профессиональные способности и профессионально важные качества.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 5.5.* Исследование способностей. Диагностика профессиональных склонностей.

Практика. Провести диагностику способностей и профессиональных склонностей. Разработать рекомендации в соответствии с полученными результатами диагностики.

*Тема 5.6.* Чувства и эмоции.

Теория. Виды и роль эмоций в жизни человека. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация эмоций.

Практика. Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения.

*Тема 5.7.* Понятие о характере. Черты характера.

Теория. Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Изучить особенности характера и проанализировать результаты.

*Тема 5.8.* Понятие о темпераменте. Виды темперамента.

Теория. Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

*Тема 5.9.* Психологические характеристики основных темпераментов. Диагностика темперамента.

Теория. Краткая характеристика основных темпераментов.

Практика. Изучить особенности темперамента и проанализировать результаты.

*Тема 5.10.* Классификация потребностей. Исследование мотивов и потребностей.

Теория. Рассмотреть классификацию потребностей А. Маслоу. Методы исследования потребностей.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

## 11 КЛАСС

### **Раздел 1. Личность и общение. (8 часов)**

#### *Тема 1.1. Психология общения.*

Теория. Инструктаж по технике безопасности в учебном кабинете. Первое впечатление о человеке. Как мы воспринимаем друг друга. О чем говорят жесты и осанка человека. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Практикум по развитию навыков самопрезентации. Как люди воспринимают меня самого.

#### *Тема 1.2. Речевые средства общения.*

Теория. Определение вербального общения. Средства вербального общения: устная и письменная речь. Этика деловых отношений. Владение инструментарием: знание способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов, умение вести деловую беседу. Фазы деловой беседы и их характеристика (подготовительная, контактная, ориентировочная, фаза аргументации и контраргументации, завершение, анализ). Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Практика. Практикум по развитию речи.

#### *Тема 1.3. Стили и позиции общения.*

Теория. Определение позиции в общении. Позиции в общении по моделям трансактного анализа Э. Берна: родитель, ребенок, взрослый. Характеристика позиций – родитель, ребенок, взрослый. Определение понятия стиль общения.

Практика. Коммуникативный тренинг.

#### *Тема 1.4. Психологические защиты, барьеры в общении.*

Теория. Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов.

Практика. Практикум по развитию навыков эффективного общения.

#### *Тема 1.5. Межличностные отношения в группах.*

Теория. Определение понятия межличностные отношения. Определение понятий: отношение, взаимоотношение. Виды взаимоотношений. Эмпатия – как механизм развития межличностных отношений. Определение понятия группа. Классификации групп. Коллектив и его структура. Этапы формирования коллектива. Распределение ролей в коллективе.

Практика. Практикум по развитию межличностных отношений.

#### *Тема 1.6. Управление конфликтами и стрессами.*

Теория. Стили конфликтного поведения по К. Томасу и Р. Килмеину: уклонение, приспособление, соперничество, компромисс, сотрудничество. Управление конфликтом. Умение вести переговоры. Функции переговоров: информационно-коммуникативная, регулирующая, контролирующая, совместное решение проблем. Этапы переговоров.

*Тема 1.7. Стресс и стрессоустойчивость.*

Практика. Деловые и ролевые игры по разрешению конфликтов. Практикум по развитию стрессоустойчивости.

## **Раздел 2. Психология самосознания. (8 часов)**

*Тема 2.1. Самосознание. «Я-концепция» личности.*

Теория. Самосознание и рефлексия. Понятие «Я-концепции». Психологические особенности самосознания и его развития в онтогенезе, показать значение самосознания в развитии и саморазвитии личности.

Практика. Практикум по развитию «Я-концепции», рефлексии собственного опыта.

*Тема 2.2. Самооценка личности.*

Теория. Самооценка и уровень притязаний. Значение характеристик самооценки и уровня притязаний для личностного развития человека.

Практика. Практикум по развитию личностного роста.

*Тема 2.3. Эмоции и чувства.*

Теория. Виды и роль эмоций в жизни человека. Отличие эмоций от ощущений и чувств. Классификация эмоций.

Практика. Практикум, направленный на снятие психоэмоционального напряжения.

*Тема 2.4. Воля.*

Теория. Что такое воля. Понятие о волевом поступке и волевом действии. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

*Тема 2.5 Мотивационно-личностная сфера человека.*

Теория. Мотивационная сфера личности. Понятие мотива и мотивации.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

## **Раздел 3. Психология самоопределения. (10 часов)**

*Тема 3.1. Жизненные пути и основные сферы самореализации.*

Теория. Что такое жизненный путь. Как определить свой жизненный путь. Какие бывают сферы самореализации.

Практика. Практикум «Мой жизненный путь».

*Тема 3.2. Психология лидерства.*

Теория. Кто может стать лидером. Руководитель и лидер. Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Практикум по развитию лидерских качеств.

### *Тема 3.3. Самоконтроль.*

Теория. Определение самоконтроля. Почему не всегда удается сказать «нет»? Право на отказ. Приемы противостояния давлению.

Практика. Практикум по развитию навыков самоконтроля «Учусь управлять собой». Аутотренинг.

### *Тема 3.4. Управление временем.*

Теория. Время в жизни человека. Свойства временной перспективы.

Практика. Тренинг «Тайм-менеджмент».

### *Тема 3.5. Психологические особенности публичных выступлений.*

Теория. Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций.

Практика. Практикум по развитию навыков публичных выступлений.

### *Тема 3.6. Целеполагание.*

Теория. Как научиться ставить перед собой цели. Эффективные способы достижения целей.

Практика. Практикум «Мои цели».

### *Тема 3.7. Проектирование жизненного пути.*

Теория. Пять шагов к планированию своей жизни. Учет индивидуальных психофизиологических особенностей при выборе профессии.

Практика. Техника «Колесо жизни» – методика анализа и планирования жизни.

### *Тема 3.8. Семья и гендерные особенности.*

Теория. Осознание себя в обществе, семье. Способность и готовность к созданию семьи. Мужское и женское. Осознание своей роли. Социальные стереотипы мужественности и женственности. Любовь как ценностная категория счастливой личности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение.

## **Раздел 4. Психология профессиональной деятельности. (8 часов)**

### *Тема 4.1. Профессиональное самоопределение личности.*

Теория. Понятие профессионального самоопределения. Понятие профессии и причины их появления. Профессии систем «человек – человек», «человек – природа», «человек – художественный образ», «человек – знаковая система», «человек – техника». Способности и склонности. Профессионально важные качества личности и

профессиограмма. Процесс выбора будущей профессии.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдение. Составление профессиограммы. Планирование профессионального пути.

*Тема 4.2. Твое место в мире профессий.*

Теория. Психологическая суть жизненного и профессионального самоопределения. Развитие умений по принятию решений. Эмоциональное отношение к выбору профессии. Роль жизненных ценностей при выборе профессии.

Практика. Создание условий для закрепления и реализации полученных знаний и навыков профессионального самоопределения, профориентационные игры. Практикум по развитию умения учитывать сильные и слабые стороны своих способностей и личностные качества при выборе профессии.

*Тема 4.3. Профессиональная самопрезентация.*

Теория. Значение умелой самопрезентации при устройстве на работу.

Практика. Отработка навыков уверенной самопрезентации.

*Тема 4.4. Трудовая деятельность.*

Теория. Подготовка себя к деловой карьере. От самоопределения к самореализации. Образование и специальность: выбор цели и пути ее достижения. Свобода и ответственность. Закон. Честолюбие и тщеславие.

Практика. Практикум «Готов к труду».

*Тема 4.5. Итоговое занятие.*

Практика. Итоговая аттестация проводится в форме тестирования.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, младшими школьниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование нравственно-ценностных ориентиров в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, способствующие успешной адаптации и социализации в обществе;
- формирование нравственных и волевых качеств личности (толерантность, эмпатия, самокритичность, честность, человеколюбие, ответственность, самостоятельность).

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

### ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

#### 10 КЛАСС

- формирование у обучающихся знаний о психологии как науки, понимания

психологических механизмов развития способностей;

- формирование у обучающихся представлений об истории развития психологии, этапах становления психологии;
- формирование представлений о методах исследования в психологии;
- формирование знаний о психике человека и её особенностях;
- понимание собственных особенностей психики, её закономерностях и механизмах;
- развитие представлений о понятии «общение», его функциях и формах;
- овладение приемами невербальной коммуникации, развитие представлений об интерпретации невербальных сигналов в общении;
- формирование представлений об активном слушании;
- формирование умений анализировать и интерпретировать невербальные сигналы в общении;
- формирование навыков самопрезентации;
- овладение знаниями способов профилактики, предупреждения и устранения конфликтов;
- овладение конструктивными способами реагирования на стресс, выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях;
- формирование умения вести деловую беседу;
- формирование представлений о психологических защитах и барьерах в общении;
- формирование представлений о видах и типах конфликтов, развитие представлений о причинах их возникновения, позитивных и негативных последствиях конфликта;
- формирование представлений о профессиональном самоопределении, типах профессий, профессиональных способностях и профессионально важных качествах;
- понимание и осознание собственных профессиональных склонностей;
- формирование представлений о характере и темпераменте человека;
- формирование знаний и представлений о мотивах и потребностях человека;
- понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни;
- развитие психологической готовности обучающихся к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.

## 11 КЛАСС

- расширение представлений о понятии «общение», знакомство с функциями и формами

общения, оценка значимости роли общения;

– расширение представлений о стилях и позициях общения;

– формирование представлений о модели трансактного анализа Э. Берна;

– формирование умения определять позиции в общении;

– расширение представлений о межличностном взаимодействии в классе;

– формирование представлений об эмпатии, как механизма развития межличностных отношений;

– овладение навыками развития «Я-концепции», проектирования перспективы самоопределения;

– овладение навыками самопознания и развитие способности к самосовершенствованию;

– овладение навыками развития когнитивной и коммуникативной сферы личности;

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

– формирование психологической готовности к профессиональному самоопределению, осознанного выбора дальнейшего пути получения образования;

– формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек»;

– формирование умения вести переговоры и применять приемы и методы, повышающие эффективность введения переговоров.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### 10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Введение в психологию</b>					
1.1	Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.	1	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a> <a href="#">ЭБ психологической литературы</a> <a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
1.2	История развития психологии. Этапы становления психологии.	1	0	0	<a href="#">"Психея"</a> <a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a>
1.3	Основные направления развития психологии в XX веке	1	0	1	<a href="#">"А.Я. психология"</a>
1.4	Методы исследования в психологии	1	0	1	<a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
Итого по разделу		4			
<b>Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика</b>					
2.1	Психика как особое образование, существующее у животных и человека	1	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a> <a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
2.2	Механизмы психики	1	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
2.3	Нужда и потребность. Возникновение потребностей.	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a>
2.4	Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений.	1	0	1	<a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a>
2.5	Речь и общение. Виды речи. Развитие речи.	1	0	1	<a href="#">"А.Я. психология"</a> <a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
Итого по разделу		5			
<b>Раздел 3. Психология общения</b>					
3.1	Общение и виды общения	1	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a>
3.2	Речевые средства общения	1	0	1	<a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
3.3	Стили и позиции общения	1	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
3.4	Психологические защиты, барьеры в общении	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a>
3.5	Конфликт. Причины возникновения конфликта.	1	0	1	<a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a>
3.6	Управление конфликтами и стрессами	1	0	1	<a href="#">"А.Я. психология"</a>
3.7	Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности.	2	0	1	<a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
3.8	Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга.	1	0	1	
Итого по разделу		9			

<b>Раздел 4. Возрастные периоды в жизни человека</b>					
4.1	Возрастные периоды в жизни. Периодизация Эльконина-Давыдова.	1	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a> <a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
4.2	Хронотоп жизни человека	1	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
4.3	Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a> <a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a>
4.4	Возраст биологический и психологический	1	0	1	<a href="#">"А.Я. психология"</a>
4.5	Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития	1	0	1	<a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
4.6	Особенности подросткового и юношеского возрастов	1	0	1	
Итого по разделу		6			
<b>Раздел 5. Психология личности</b>					
5.1	Основные теории личности в психологии	1	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a> <a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
5.2	Самосознание личности	1	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
5.3	Возникновение способностей в истории человечества. Виды способностей. Уровни способностей.	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a> <a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a>
5.4	Профессиональное самоопределение. Типы профессий.	1	0	1	<a href="#">"А.Я. психология"</a>
5.5	Исследование способностей. Диагностика профессиональных склонностей.	1	0	1	<a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
5.6	Чувства и эмоции	1	0	1	
5.7	Понятие о характере. Черты характера.	1	0	1	
5.8	Понятие о темпераменте. Виды темперамента.	1	0	1	
5.9	Психологические характеристики основных темпераментов. Диагностика темперамента.	1	0	1	
5.10	Классификация потребностей. Исследование мотивов и потребностей.	1	0	1	
Итого по разделу		10			
<b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b>		<b>34</b>	<b>0</b>	<b>32</b>	

## 11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
<b>Раздел 1. Личность и общение</b>					
1.1	Психология общения	1	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a>

1.2	Речевые средства общения	1	0	1	<a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
1.3	Стили и позиции общения	1	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
1.4	Психологические защиты, барьеры в общении	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a>
1.5	Межличностные отношения в группах	1	0	1	<a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a>
1.6	Управление конфликтами и стрессами	2	0	0	<a href="#">"А.Я. психология"</a>
1.7	Стресс и стрессоустойчивость	1	0	1	<a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 2. Психология самосознания</b>					
2.1	Самосознание. «Я-концепция» личности.	2	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a>
2.2	Самооценка личности	2	0	1	<a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
2.3	Эмоции и чувства	1	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
2.4	Воля	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a>
2.5	Мотивационно-личностная сфера человека	2	0	1	<a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a> <a href="#">"А.Я. психология"</a> <a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
Итого по разделу		8			
<b>Раздел 3. Психология самоопределения</b>					
3.1	Жизненные пути и основные сферы самореализации	1	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a>
3.2	Психология лидерства	1	0	1	<a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
3.3	Самоконтроль	2	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
3.4	Управление временем	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a>
3.5	Психологические особенности публичных выступлений	1	0	1	<a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a>
3.6	Целеполагание	1	0	1	<a href="#">"А.Я. психология"</a>
3.7	Проектирование жизненного пути	2	0	1	<a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
3.8	Семья и гендерные особенности	1	0	1	
Итого по разделу		10			
<b>Раздел 4. Психология профессиональной деятельности</b>					
4.1	Профессиональное самоопределение личности	2	0	1	<a href="#">"Педагогическая библиотека"</a>
4.2	Твое место в мире профессий	2	0	1	<a href="#">ЭБ психологической литературы</a>
4.3	Профессиональная самопрезентация	2	0	1	<a href="#">ЭБ "Психология", "Психотерапия"</a>
4.4	Трудовая деятельность	1	0	1	<a href="#">"Психея"</a>
4.5	Итоговое занятие	1	0	1	<a href="#">Энциклопедия психодиагностики</a> <a href="#">"А.Я. психология"</a> <a href="#">"Психологическая лаборатория"</a>
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	24	