

Министерство Просвещения Российской Федерации

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

**«Средняя общеобразовательная школа №1» Кемского муниципального района
(МБОУ СОШ №1)**

Принята на заседании
методического совета
протокол № 1 от 29 августа 2025 года

Утверждена
приказом № 255/А от 29 августа 2025 года
директор МБОУ СОШ №1 Е.В. Субботина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса «Основы психологии»
для обучающихся 11 классов

Разработчик:
Бородулина Анна Васильевна,
учитель русского языка и литературы,

г. Кемь

2025

1. Пояснительная записка

Рабочая программа учебного курса «Основы психологии» разработана в соответствии с ФГОС СОО.

Программа предназначена для обучающихся 11-го класса, с целью развития у старшеклассников навыков эффективного общения; формирование умений адекватного и равноправного взаимодействия, способности к предотвращению и разрешению межличностных конфликтов с окружающими людьми.

Данный учебный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям.

Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Цели преподавания учебного курса:

- Создание условий, направленных на формирование психологической культуры обучающихся и их социализации в обществе.
- Развитие готовности учащегося 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 учащегося:

- Сформировать общие представления учащихся о психологии как науке;
- оказать им помощь в открытии внутреннего мира человека, пробудить интерес к другим людям и к самому себе;
- развить интеллектуальную сферу (общие и специальные способности, познавательной направленности и пр.);
- развить самосознание (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрыть сущность личностной направленности (потребности, желания, цели, смысл, идеалы, ценностные ориентации);
- развить эмоциональную сферу (чувства, переживания, настроения и пр.), понимание чувств и переживаний других людей;
- помочь обнаружить и преодолеть негативные проявления в привычках и манерах поведения учащихся.

Программа рассчитана на 1 год обучения (34 часа) – 1 час в неделю.

2. Содержание учебного курса

Психология личности- 10 часов

Психодинамические особенности и темперамент. Проявление темперамента в разных сферах психики. Учение о типах нервной системы. Типы темпераментов. Экстраверсия – интроверсия. Тест – опросник Г. Айзенка. Раскрыть особенности и преимущества каждого из типов темперамента. Проявление качеств личности в зависимости от темперамента. Особенности трудовой и учебной деятельности в зависимости от типа темперамента. Проявление типов темпераментов в общении. Тест «Формула темперамента».

Что такое характер человека? Упражнение – игра «Аукцион». Связь характера и темперамента. Соотношение характера и личности. Упражнение «Черты характера».

Понятие способности. Условия развития способностей. Интеллект, ум и способности. Измерение интеллекта. Коэффициент интеллекта. Факторы, влияющие на

развитие интеллекта. Творческие способности (креативность). Творческие способности и успешность.

Понятие воли. Условия развития воли. Развитие волевых качеств личности. Анкета «Волевые привычки».

Зачем нужны волевые усилия? Что такое соблазн? Его проявление. Механизмы управления соблазна.

Общение – 18 часов

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

Самопрезентация как умение подать себя в общении.

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). 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. Коммуникативный тренинг.

Понятие о межличностных отношениях. Отношения деловые и личные (приятельские, дружеские). Тактичность и сдержанность, принципиальность, уступчивость, общительность, доброжелательность. Культура общения. Умение слушать, желание понять другого человека, уважение его взглядов, мыслей, настроения, способность и стремление понимать переживания другого человека, прощать его недостатки.

Определение психологической защиты. Характеристики защитных механизмов. Практикум по развитию навыков эффективного общения.

Как возникают взаимоотношения? Препятствия, мешающие нормальным взаимоотношениям. Психологический комфорт во взаимоотношениях. Повышенная моральная ответственность. Дать понятие «стереотипам» и «предвзвешенностям», ответить на вопрос «можно ли сломать стереотипы и как это сделать?» Физические и психологические характеристики смущения и застенчивости, их психологические проявления.

Познакомить обучающихся с понятием «спор», умение анализировать ситуации спора.

Познакомить учащихся с понятием «критика», развить умение правильно оценивать ситуации. Конструктивная критика. Как воспринимать критику.

Познакомить с принципами ведения спора. Сформировать навыки ведения спора. Понятие агрессии. Определение уровня агрессии. Приемы снятия агрессии.

Что такое конфликт? Причины конфликтов. Этапы развития конфликтов. Виды конфликтов. Стили разрешения конфликтов. Тест К.Томаса «Стили разрешения конфликтов».

Отличие чувств от эмоций и аффектов. Чувства и их характерные черты. Классификация и виды чувств. Становление эмоциональной сферы человека. Амбивалентность эмоций. Умение управлять эмоциями и чувствами.

Что такое эмпатия? Определение уровня своей эмпатии в режиме развивающей психодиагностики. Межличностное взаимодействие. Определить способность обучающихся к эмпатии, стремление сочувствовать, сопереживать.

Что такое стресс? Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Упражнение «Незаконченные предложения». Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Как справиться со стрессом? Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

Жизненное самоопределение. Рефлексия – 6 часов

Психологическая готовность к экзамену. Приемы самонастройки и аутотренинга. Сформировать навыки преодоления тревоги и волнения в условиях экзамена. Познание себя для принятия решений своего будущего. Исследование качеств личности. Готовность к самоопределению. Профориентационные игры «Кто есть, кто?», «День из жизни», «Подарок».

Выбор профессии. Классификация профессий. Возможные затруднения при выборе профессии. Профессионально важные качества профессий. Процесс принятия решений. Представление об основах стратегии выбора профессии, различных факторах, которые нужно учесть при выборе профессии; познакомить обучающихся с требованиями, предъявляемыми к различным профессиям; дать общую информацию о ВУЗах, рынке труда; сформировать навыки использования алгоритма.

Обобщение и целостная оценка (самооценка) перспектив профессионального и личностного развития. Обсуждение результатов. Подведение итогов профессионального самоопределения

Подведение итогов занятий по элективному курсу.

3. Планируемые результаты освоения программы учебного курса

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 результаты

- 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

- знание психологии как науки, понимание психологических механизмов развития способностей;
- 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.
- 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.

4. Тематическое планирование

№	Раздел, тема	Количество часов
1	Психология личности	10
2	Общение	18
3	Жизненное самоопределение. Рефлексия	6
	Итого	34

5. Поурочное планирование

№	Тема	Количество часов
	Психология личности -10 часов	
1	Личность, индивид, индивидуальность	1
2	Понятие и характеристика темперамента	1
3	Темперамент и деятельность	1
4	Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамента	1
5	Понятие о характере. Черты характера.	1
6	Практикум: «Я и моя самооценка»	1
7	Практикум: «Акцентуации характера»	1
8	Способности	1
9	Воля. Понятие. Механизмы. Волевые качества личности.	1
10	Волевые усилия. Соблазн. Как устоять?	1
	Общение – 18 часов	
11	Психология человеческих отношений.	1

12	Понятие общения. Виды, структура и уровни общения.	1
13	Психологические способы воздействия в процессе общения.	1
14	Вербальные и невербальные средства общения	1
15	Язык телодвижений. Жесты и их значение.	1
16	Зоны и территории общения	1
17	Трансактный анализ общения. Теория Э.Берна	1
18	Трудности в общении.	1
19	Проблема застенчивости в общении.	1
20	Конфликт и способы его разрешения.	1
21	Практикум: «Стратегия моего общения»	1
22	Практикум: «Коммуникативные игры»	1
23	Роль эмоций в общении. Управление эмоциями.	1
24	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1
25	Способы выражения эмоций и чувств. Эмпатия. Изучение эмпатийных тенденций.	1
26	Трудные состояния, их типология	1
27	Психологический стресс: что с ним делать?	1
28	Основы саморегуляции	1
	Жизненное самоопределение. Рефлексия – 6 часов	
29	Экзамен. Психологические аспекты.	1
30	Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности».	1
31	Мотивы. Мотивация деятельности.	1
32	Временная перспектива будущего.	1
33	Практикум: «Модель моей будущей жизни» (программа развития временной перспективы).	1
34	Личные профессиональные перспективы (опросник ЛПП)	1

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 592268602073746744239473766369558630346618555895

Владелец Субботина Елена Владимировна

Действителен с 17.02.2025 по 17.02.2026