

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ
ФЕДЕРАЦИИ**
Министерство образования Чувашской Республики
Отдел образования, молодёжной политики и спорта
администрации Мариинско-Посадского муниципального округа
Чувашской Республики
МБОУ "Октябрьская СОШ"

РАССМОТРЕНО Руководитель ШМО Иванова Г.Н. Протокол №1 от «25» августа 2025 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВВР Иванова Г.Н. Приказ №106-А п.19 от «1» сентября 2025 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор МБОУ «Октябрьская СОШ» Охоткин А.Н. Приказ №106-А п.19 от «1» сентября 2025 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного предмета «Час психологии» для
обучающихся 10 класса
(уровень образования: среднее общее образование)
на 2025-2026 уч.гд

Составил: педагог-психолог Васильева Т.А.

Октябрьское, 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного предмета «Час психологии» 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 «Час психологии» 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 «ЧАС ПСИХОЛОГИИ»

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 «Час психологии» изучается в школе, в рамках психологопедагогического 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 «Час психологии» 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 «ЧАС ПСИХОЛОГИИ»

Целями изучения учебного предмета «Час психологии» 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 овладение 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 «Час психологии» 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 «Час психологии» охватывает основные разделы общей психологии, используя данные современных психологических теоретических и эмпирических исследований, научно-популярных источников.

Первый год обучения по курсу «Час психологии» 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 «Час психологии» 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 немислимым 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 тренинговую 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 из 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 общения. 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. Килменну: 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 Эльконина-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 транзактного 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, учебноисследовательской, 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 транзактного 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 «Человекчеловек»;
- 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	
Раздел 1. Введение в психологию					
1.1	Понятие о психологии как науке. Предмет и задачи психологии. Роль психологических знаний в жизни человека.	1	0	1	"Педагогическая библиотека" ЭБ психологической литературы ЭБ "Психология", "Психотерапия" "Психея" Энциклопедия психодиагностики "А.Я. психология" "Психологическая лаборатория"
1.2	История развития психологии. Этапы становления психологии.	1	0	0	
1.3	Основные направления развития психологии в XX веке	1	0	1	
1.4	Методы исследования в психологии	1	0	1	
Итого по разделу		4			
Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика					
2.1	Психика как особое образование, существующее у животных и человека	1	0	1	"Педагогическая библиотека" ЭБ психологической литературы ЭБ "Психология", "Психотерапия" "Психея" Энциклопедия психодиагностики "А.Я. психология" "Психологическая лаборатория"
2.2	Механизмы психики	1	0	1	
2.3	Нужда и потребность. Возникновение потребностей.	1	0	1	
2.4	Понятие об ощущении. Органы чувств. Виды ощущений.	1	0	1	
2.5	Речь и общение. Виды речи. Развитие речи.	1	0	1	
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Психология общения					
3.1	Общение и виды общения	1	0	1	"Педагогическая библиотека" ЭБ психологической литературы
3.2	Речевые средства общения	1	0	1	
3.3	Стили и позиции общения	1	0	1	

3.4	Психологические защиты, барьеры в общении	1	0	1	ЭБ "Психология", "Психотерапия" "Психея" Энциклопедия психодиагностики "А.Я. психология" "Психологическая лаборатория"
3.5	Конфликт. Причины возникновения конфликта.	1	0	1	
3.6	Управление конфликтами и стрессами	1	0	1	
3.7	Способы разрешения конфликтов. Диагностика конфликтности.	2	0	1	
3.8	Привычки общения: о стереотипах в восприятии людьми друг друга.	1	0	1	
Итого по разделу		9			
Раздел 4. Возрастные периоды в жизни человека					
4.1	Возрастные периоды в жизни. Периодизация Эльконина-Давыдова.	1	0	1	"Педагогическая библиотека" ЭБ психологической литературы ЭБ "Психология", "Психотерапия" "Психея" Энциклопедия психодиагностики "А.Я. психология" "Психологическая лаборатория"
4.2	Хронотоп жизни человека	1	0	1	
4.3	Периоды (возрастные ступени) жизненного цикла: научный подход к определению возраста	1	0	1	
4.4	Возраст биологический и психологический	1	0	1	
4.5	Психологический потенциал подростка: итоги предыдущих этапов развития	1	0	1	
4.6	Особенности подросткового и юношеского возрастов	1	0	1	
Итого по разделу		6			
Раздел 5. Психология личности					
5.1	Основные теории личности в психологии	1	0	1	"Педагогическая библиотека" ЭБ психологической литературы ЭБ "Психология", "Психотерапия" "Психея" Энциклопедия психодиагностики "А.Я. психология" "Психологическая лаборатория"
5.2	Самосознание личности	1	0	1	
5.3	Возникновение способностей в истории человечества. Виды способностей. Уровни способностей.	1	0	1	
5.4	Профессиональное самоопределение. Типы профессий.	1	0	1	
5.5	Исследование способностей. Диагностика профессиональных склонностей.	1	0	1	
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			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	32	

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего		Контрольные Практические работы работы	
Раздел 1. Личность и общение					
1.1	Психология общения	1	0	1	"Педагогическая библиотека"
1.2	Речевые средства общения	1	0	1	ЭБ психологической литературы
1.3	Стили и позиции общения	1	0	1	ЭБ "Психология", "Психотерапия"
1.4	Психологические защиты, барьеры в общении	1	0	1	"Психея"
1.5	Межличностные отношения в группах	1	0	1	Энциклопедия психодиагностики
1.6	Управление конфликтами и стрессами	2	0	0	"А.Я. психология"
1.7	Стресс и стрессоустойчивость	1	0	1	"Психологическая лаборатория"
Итого по разделу		8			
Раздел 2. Психология самосознания					
2.1	Самосознание. «Я-концепция» личности.	2	0	1	"Педагогическая библиотека"
2.2	Самооценка личности	2	0	1	ЭБ психологической литературы
2.3	Эмоции и чувства	1	0	1	ЭБ "Психология", "Психотерапия"
2.4	Воля	1	0	1	"Психея"
2.5	Мотивационно-личностная сфера человека	2	0	1	Энциклопедия психодиагностики "А.Я. психология" "Психологическая лаборатория"

Итого по разделу		8			
Раздел 3. Психология самоопределения					
3.1	Жизненные пути и основные сферы самореализации	1	0	1	"Педагогическая библиотека"
3.2	Психология лидерства	1	0	1	ЭБ психологической литературы
3.3	Самоконтроль	2	0	1	ЭБ "Психология", "Психотерапия"
3.4	Управление временем	1	0	1	"Психея"
3.5	Психологические особенности публичных выступлений	1	0	1	Энциклопедия психодиагностики
3.6	Целеполагание	1	0	1	"А.Я. психология"
3.7	Проектирование жизненного пути	2	0	1	"Психологическая лаборатория"
3.8	Семья и гендерные особенности	1	0	1	
Итого по разделу		10			
Раздел 4. Психология профессиональной деятельности					
4.1	Профессиональное самоопределение личности	2	0	1	"Педагогическая библиотека"
4.2	Твое место в мире профессий	2	0	1	ЭБ психологической литературы
4.3	Профессиональная самопрезентация	2	0	1	ЭБ "Психология", "Психотерапия"
4.4	Трудовая деятельность	1	0	1	"Психея"
4.5	Итоговое занятие	1	0	1	Энциклопедия психодиагностики "А.Я. психология" "Психологическая лаборатория"
Итого по разделу		8			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	24	