

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Ровнопольская школа Волновахского муниципального округа» Донецкой  
Народной Республики

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Протокол от «29» 08 24 г. № 1

Руководитель ШМО

А.А. Вутар И.И. -

СОГЛАСОВАНО

зам. директора по УВР

О.С. Кубаренко

«29» 08 24 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУ «Ровнопольская  
школа Волновахского М.О.»

Т.Ю. Корхова

«29» 08 24 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

учебного курса

**«Основы психологии»**

(наименование предмета)

**Среднего общего образования**

(уровня общего образования)

для 10-11 класса

Рабочую программу составил(а):

О.В. Тарханова

учитель педагог-психолог

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### **Цели и задачи изучения учебного курса «Основы психологии»**

Основной целью преподавания элективного курса «Основы психологии» для учащихся 10-11х классов является изучение основ психологии и формирование психологической культуры учащихся. Изучение курса будет способствовать развитию социальной компетентности учащихся, раскрытию способностей, овладению навыками самоанализа, пониманию чувств и мотивов поведения людей; позитивному повседневному и деловому общению. Основные акценты в процессе обучения предлагается направить на формирование готовности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, способности ставить цели и строить жизненные планы.

### **Образовательные задачи:**

- формирование у школьников представлений о человекоцентрированной профессиональной деятельности;
- предоставление возможностей для получения опыта психолого-педагогической и социально-педагогической деятельности (профессиональные пробы);
- развитие у школьников навыков XXI века (в том числе склонностей и способностей к психолого-педагогической деятельности).

### **Общая характеристика учебного предмета**

Учебный курс «**Основы психологии. 10-11 классы**» построен с учётом актуальных направлений развития образования, в соответствии с требованиями ФГОС СОО. Межпредметная линия взаимодействия связывает учебный курс «Основы психологии» с общественными и естественными науками. Специфика учебного предмета «Обществознание» обусловлена, прежде всего, его комплексностью в изучении социальных явлений и их значимости в жизни человека. Именно обществознание формирует базис для становления личности обучающихся, развития их мировоззрения и духовно-нравственного развития. В данном контексте учебные курсы «Обществознание» и «Основы психологии» объединяет предоставляемая школьникам возможность понять свои социальные роли, осознать ответственность каждого человека за развитие общества и государства.

Курс «Обществознание» включает такие темы, как «Человек как результат биологической и социокультурной эволюции. Философские и научные представления о социальных качествах человека», «Мышление и деятельность», «Мораль», «Познавательная деятельность человека», «Самооценка личности. Формирование образа «Я»», «Мировоззрение, его место в духовном мире

человека», «Свобода и необходимость в человеческой деятельности».

Обучение основам психологии в интеграции с обществознанием способствует формированию у молодого поколения мотивации целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в предпрофессиональной педагогической деятельности. Учебный курс «Основы психологии» направлен на формирование универсальных учебных действий, обеспечивающих развитие познавательных и коммуникативных способностей учащихся 10-11 классов общеобразовательных организаций. Процесс обучения, функции его участников и взаимодействие между ними в курсе «Основы психологии» предлагается построить в рамках системно-деятельностного подхода, стимулирующего познавательный интерес учащихся. Системно-деятельностный подход в учебном курсе отражается в организации исследовательской деятельности школьников, при которой анализируются ситуации, связанные с психологическими основами образованием, воспитанием и обучением, предлагаются и обсуждаются способы решения и варианты действий, проводятся опросы по актуальным темам о современном образовании в социуме, обсуждаются результаты психологических исследований, формулируются выводы.

Коммуникативная компетентность имеет многогранный характер. Она, прежде всего, выражается в умении представлять информацию в устной или письменной форме, использовать речевые средства для участия в дискуссии и аргументации своей точки зрения, в умении эффективно сотрудничать в совместной групповой деятельности. Развитие коммуникативных универсальных

учебных умений происходит в процессе использования интерактивных форм организации учебной деятельности. Например, использование разных видов дискуссий и групповых работ, в ходе которых обучающиеся структурируют информацию, высказывают и аргументируют собственную позицию по обсуждаемому вопросу о сущности психологических процессов и явлений, формулируют выводы о значении психологических знаний в жизни человека и его профессиональной деятельности, ответственно выполняют в групповой работе индивидуальное задание, от которого зависит результат общей работы, и т. д.

Структура курса включает в себя теоретические положения и практические задания, которые дают возможность обучающимся закрепить и самостоятельно проконтролировать знания, приобретенные при изучении учебной темы курса.

Таким образом, при системно-деятельностном и практико-ориентированном подходе в обучении основам психологии у обучающихся формируются умения в разнообразных видах предпрофессиональной деятельности (организационные, исследовательские, проектные).

## **Место учебного курса «Основы психологии. 10-11 классы» в учебном плане**

Программа структурно относится к типу общеобразовательных программ и предназначена для работы по ней в среднем общем образовании. Реализация программы рассчитана на два года обучения (10-11 классы), содержит вариативную часть и может быть использована также во внеурочной деятельности. Модульный принцип построения учебного курса обеспечивает возможность формирования разных вариантов календарно-тематического планирования.

Учебный курс «Основы психологии» разработан на основе требований к предметным результатам освоения основной общеобразовательной программы среднего общего образования, представленной в федеральном государственном образовательном стандарте среднего общего образования и реализуется в течение 70 ч (из расчёта 1 ч в неделю в течение двух лет).

Предлагаемый курс «Основы психологии» может быть включён в учебный план образовательных организаций как самостоятельная учебная дисциплина, как курс внеурочной деятельности, курс дополнительного образования.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения учебного курса «Основы психологии»**

Ориентация на результаты образования — это важнейший компонент федеральных государственных образовательных стандартов. В концепции ФГОС указаны требования к результатам освоения основных общеобразовательных программ, которые структурируются по ключевым задачам общего образования и включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты. В связи с этим результаты изучения учебного предмета «Основы психологии» на уровне среднего общего образования должны быть ориентированы на применение знаний и умений в учебных ситуациях и реальных жизненных условиях и включать личностные, метапредметные и предметные результаты.

**Личностные** результаты обучения отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению, способности ставить цели и строить жизненные планы, сформированности мотивации целенаправленной познавательной деятельности, системы значимых социальных и межличностных отношений, ценностно-смысловых установок, отражающих личностные и гражданские позиции в деятельности, готовности и способности к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности, навыках сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности; сознательном отношении к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности; ответственном отношении к созданию семьи на основе осознанного

принятия ценностей семейной жизни.

**Метапредметные** результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные), способность их использования в познавательной и социальной практике, самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками, способность к построению индивидуальной образовательной траектории, владение навыками учебно-исследовательской, проектной и социальной деятельности.

**Познавательные:**

- расширение представлений о мире людей и мире профессий; формирование позитивного и осмысленного имиджа педагогической профессии,
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания при решении педагогических задач;
- установление причинно-следственных связей и формулирование аргументов при выборе вариантов действий.

**Регулятивные:**

- постановка цели действий в процессе решения психолого-педагогических задач;
- умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения как субъекта образовательного процесса с учетом;
- навыки самоконтроля и рефлексии;

**Коммуникативные:**

- умение продуктивно общаться и взаимодействовать с группой и в группе в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности при поиске возможного решения смоделированных психолого-педагогических ситуаций;
- умение эффективно разрешать конфликты;
- умение использования стратегий и методов эффективного общения, эмпатии и социальной наблюдательности;
- навыки поддержки, убеждения и осуществления влияния;
- навыки самопрезентации и презентации собственного продукта, в том числе с использованием ИКТ;
- освоение опыта взаимодействия в цифровой среде.

**Предметные** результаты обучения — это освоенный обучающимися в ходе изучения учебных предметов опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению.

Предметные результаты обучения включают:

- основные вопросы общей психологии
- природу психики человека; соотношение природных и социальных факторов в становлении психики;
- роль сознания и самосознания в поведении, деятельности человека, формировании его личности
- способы самопознания личностных качеств
- индивидуально-психологические особенности личности
- значение эмоций, чувств, потребностей и мотивов людей
- роль способностей в становлении личности

***В результате обучения учащиеся должны уметь:***

- дать психологическую характеристику личности, её темперамента, способностей, характера
- интерпретировать собственные психические состояния
- владеть простейшими приемами саморегуляции
- осознавать закономерности восприятия человека человеком
- анализировать полученную информацию, делать выводы
- самостоятельно работать с психолого-педагогической литературой, выполнять и защищать реферативную работу.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА** **«Основы психологии. 10—11 классы»**

### *Модуль 1. «Я – личность»*

#### **Знание и понимание**

Психология как наука и практика. Психика, ее структура и механизмы функционирования и развития. Сознание и бессознательное. Закономерности влияния бессознательного на наше поведение и самочувствие. Понятие, структура, факторы развития и индивидуальные свойства личности. Развитие эмоционально – волевой сферы личности. Возрастные особенности развития психики.

#### **Способы деятельности:**

- понимать и объяснять содержание основных направлений деятельности психолога;
- понимать и объяснять психофизиологические основы функционирования психики;
- понимать и объяснять особенности влияния психических явлений, протекающих на бессознательном уровне, на самочувствие и поведение человека;
- определять индивидуальные различия темперамента и характера, проследить их влияние на личность, деятельность и общение;
- знать и применять способы регуляции психоэмоционального состояния;
- знать и понимать основные новообразования психики в младшем школьном, подростковом и юношеском возрастах;
- понимать и учитывать при организации деятельности возрастные особенности общения и мотивации.

### *Модуль 2. «Я - ученик»*

#### **Знание и понимание**

Познавательные психические процессы. Индивидуальный стиль учебной деятельности. Типы восприятия. Психологические закономерности и техники эффективной работы с информацией. Целеполагание и мотивация в учебной деятельности. Психологические основы самоорганизации. Прокрастинация. Экзаменационный стресс и его профилактика.

#### **Способы деятельности:**

- понимание основных факторов, механизмов и закономерностей протекания психических процессов
- структурирование, анализ и проверка достоверности информации
- постановка и описание достижимых целей профессионально – личностного развития
- саморегуляция психоэмоционального состояния в стрессовой ситуации

### *Модуль 3. «Я и моя семья»*

#### **Знание и понимание**

Социальные и психологические особенности современной семьи. Гражданский и фактический брак. Семейные кризисы, их симптомы и преодоление. Стили детско – родительских отношений. Конфликт поколений. «Цифровой разрыв» между родителями и детьми. Феномен любви в психологии. Половые и гендерные различия. Теории выбора брачного партнера и психологическая готовность к браку. Репродуктивное поведение.

#### **Способы деятельности:**

- анализ структуры семейной системы и условий ее функционирования
- понимание особенностей семейных взаимоотношений на разных этапах развития семьи
- бесконфликтное общение внутри семьи
- понимание сущности, факторов и последствий полового и гендерного диморфизма
- понимание видов, факторов и условий готовности к браку и осознанного выбора брачного партнера

### *Модуль 4. «Я – лидер»*

#### **Знание и понимание**

Психологические закономерности процесса общения. Барьеры общения. Особенности общения с аудиторией. Ролевые позиции в общении. Психологический анализ конфликтной ситуации. Бесконфликтное взаимодействие. Лидерство и влияние. Особенности деловой коммуникации. Психологические основы уверенного поведения. Толерантность к неопределенности. Работа с возражениями. Навыки публичного выступления.

#### **Способы деятельности:**

- понимание психологических факторов и условий эффективного общения
- знание психологических закономерностей установления контакта с аудиторией
- понимание значимости ролевой позиции в процессе общения
- навыки анализа конфликтной ситуации и бесконфликтного взаимодействия
- психологические особенности деловой коммуникации
- навыки уверенного поведения

### *Модуль 5. «Я – профессионал»*

#### **Знание и понимание**

Саморефлексия. Самодиагностика и анализ профессионально важных качеств личности. Личностный профиль. Социальный профиль. Профессиональные интересы и склонности. Профессиональное самоопределение и мотивация. Психogramмы. Карьерная перспектива и личный профессиональный план.

**Способы деятельности:**

- понимание собственных познавательных, личностных и коммуникативных особенностей
- навык построения собственной профессиональной перспективы и формулирование профессионального плана
- понимание закономерностей взаимосвязи задатков и способностей в профессиональной деятельности
- анализ соответствия собственных профессионально – важных качеств и требований выбранной профессии.

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ОСНОВНЫЕ ВИДЫ УЧЕБНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ курса «Основы психологии. 10-11 классы»

Тематическое планирование предполагает объем курса 70 ч (из расчёта 1ч в неделю в течение двух лет).

Тема	Виды учебной деятельности	Характеристика основных видов деятельности
<b>Введение(1/1/1ч)</b>		
Вводный урок	Интерактивная лекция  Учебно-познавательная	Узнают особенности изучаемого предмета и содержание курса; обсуждают цели и задачи курса обучения
<b>Модуль 1. «Я – личность» (13 ч)</b>		
<b>10 класс</b>		
Тема 1. Что такое психология? (1ч.)	Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия «Актуальные запросы к психологической службе») Учебно-познавательная	Изучают физиологические механизмы и закономерности работы психики; анализируют современные задачи психологии и направления деятельности психолога; формулируют и высказывают свою точку зрения, приводят аргументы; анализируют мнения других учащихся, рефлексиируют
Тема 2. Человек и личность (2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия «Что определяет нас: наследственность или среда?») Практическая работа синтернет-ресурсом «Типологии личности» Учебно-познавательная, учебно-практическая	Знакомятся с понятием личность и ее структурой; анализируют схожесть и различия понятий «человек», «индивид», «личность» и «индивидуальность»; обсуждают значение биологических и социальных факторов в формировании личности человека; аргументируют свою точку зрения; анализируют ответы других учеников; рефлексиируют.
	Семинар (выступления учащихся с докладами и презентациями по малым проектам с последующим обсуждением) Учебно-познавательная, учебно-проектная	Проводят самостоятельное исследования жизненного пути выдающегося деятеля выбранной в выбранной ими области; определяют биологические, социальные и связанные с собственной активностью факторы, повлиявшие на становление его личности; представляют работу; анализируют доклады других учеников, задают вопросы; рефлексиируют.

<p>Тема 3. Сознательное и бессознательное. (1 ч.)</p>	<p>Лекция Практическая работа (совместное заполнение таблицы «сознательное/бессознательное») Учебно-познавательная, учебно-практическая</p>	<p>Знакомятся с теорией об уровнях сознания; анализируют схожесть и различия понятий «сознательное», «бессознательное» и «автоматизм»; учатся понимать возможности влияния бессознательных стремлений на поведение человека; рефлексиируют</p>
<p>Тема 4. Индивидуальные свойства личности.(2 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссии по заданным темам в группах) Учебно-познавательная, учебно-практическая</p>	<p>Изучают связь темперамента и врожденных особенностей нервной системы; знакомятся с психологическими и поведенческими отличиями четырех видов темперамента; анализируют факторы, влияющие на формирование характера; задают вопросы; рефлексиируют.</p>
	<p>Практическая работа (работа с карточками «Темперамент/Характер» Самодиагностика по методике «Акцентуации характера А. Е. Личко»</p>	<p>Совместно анализируют возможности влияния темпераментных и характерологических характеристик личности на поведение, учебную и профессиональную деятельность, эмоционально – волевую сферу и пр.; задают вопросы и анализируют ответы других; осуществляют самодиагностику акцентуаций характера; рефлексиируют.</p>
<p>Тема 5. Психология младшего школьного возраста.(1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссии по заданным темам в группах)  Учебно-познавательная, учебно-практическая.</p>	<p>Знакомятся с психологическими закономерностями развития психики в младшем школьном возрасте; анализируют роль учителя в развитии личности младшего школьника; аргументируют свое мнение; в микрогруппах осуществляют поиск информации в интернет – источниках и заполняют информационные буклеты по проблемам «Адаптация к школе», «Профилактика конфликтов в начальной школе», «Возрастной кризис в младшем школьном возрасте»; представляют буклеты; анализируют ответы других учеников; рефлексиируют.</p>
<p>Тема 6. Психология подросткового возраста(1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия «Подросток – ребенок или взрослый?»)  Совместный разбор кейса по психологии подростка  Учебно-познавательная, учебно-практическая</p>	<p>Знакомятся с психологическими закономерностями развития психики в подростковом возрасте; анализируют двойственную позицию подростка в социуме; аргументируют свою точку зрения; узнают психологические факторы переживания кризиса подросткового возраста; участвуют в разборе кейса, выдвигают и аргументируют гипотезы, анализируют</p>

		гипотезы других учеников; рефлексировать.
Тема 7. Психология юношеского возраста(1 ч.)	Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссии по заданным темам в группах) Совместное создание интеллект-карты. Совместное заполнение памятки «Рекомендации по преодолению кризиса юношеского возраста» Учебно-познавательная	Знакомятся с психологическими закономерностями развития психики в юношеском возрасте; обобщают информацию об основных новообразованиях, личностных и социальных задачах развития и создают интеллект-карту; знакомятся с предпосылками и содержанием возрастного кризиса юношеского возраста; формулируют рекомендации по его преодолению; аргументируют свою точку зрения; рефлексировать.
<b>11 класс</b>		
Тема 8. Эмоции и чувства(2 ч.)	Лекция Работа с интернет-источником «Физиологические основы эмоций и чувств»  Учебно-познавательная, учебно-практическая.	Узнают о филогенезе и функциях эмоций у животных и людей; анализируют сходство и различия понятий «эмоции и чувства»; собирают информацию в интернет – источниках и представляют результаты научного поиска; задают вопросы и рефлексировать; овладевают базовыми приемами дыхательной гимнастики и релаксации для эмоциональной саморегуляции.
	Семинар с элементами деловой игры (Научная конференция «Устойчивые эмоциональные состояния») Учебно-познавательная, учебно-практическая.	Готовят и представляют сообщения по заявленным темам; отвечают на вопросы и задают вопросы другим докладчикам; рефлексировать.
Тема 9. Эмоциональный интеллект(2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами кейс - стадии Практикум «Определение эмоций по внешним признакам»  Учебно-познавательная, учебно-практическая.	Анализируют изображения людей и тренируются определять их эмоциональное состояние по невербальным признакам; знакомятся с научными подходами к анализу признаков эмоций и чувств; тренируются определять базовые эмоции по лицевым микровыражениям.
	Интерактивная лекция с элементами дискуссии (Можем ли мы понять чувства другого человека) Практикум Применение техник активного слушания, развития эмоционального интеллекта	Знакомятся с теорией эмоционального интеллекта, понятием «эмпатии» его структурой и функциями; участвуют в дискуссии, аргументируют свою точку зрения; задают вопросы; обсуждают важность умения слушать для понимания чувств других людей; работают в парах для тренировки применения техник активного

	Учебно-познавательная, учебно-практическая.	слушания в разговоре; рефлексировать.
<b>Модуль 2. «Я – ученик»</b> (15 ч)		
<b>10 класс.</b>		
Тема 1. Ощущение и восприятие.(1 ч.)	Интерактивная лекция с элементами проблемного изложения  Учебно-познавательная, учебно-исследовательская.	Знакомятся с основными закономерностями ощущений и восприятия; анализируют как индивидуальные особенности ощущений и прошлого опыта влияют на восприятие реальности; проводят исследование интернет – источников для объяснения иллюзий и ошибок восприятия.
Тема 2. Внимание (1 ч.)	Интерактивная лекция с элементами проблемного изложения  Практикум. Техники развития внимательности.  Учебно- познавательная; учебно – практическая.	Знакомятся с функциями и свойствами внимания, анализируют влияние индивидуально – типологических особенностей человека на его внимательность. обсуждают в микрогруппах и создают интеллект – карту «Условия и угрозы внимательности»; тренируются применять техники развития внимательности.
Тема 3. Память (2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами проблемного изложения. Практикум воспроизведение эксперимента Ф. Ч. Бартлета по исследованию закономерностей запоминания информации.  Учебно- познавательная; учебно – практическая.	Знакомятся с функциями, видами и основными процессами памяти; обсуждают в микрогруппах и презентуют основные факторы влияющие на запоминание и сохранение информации; проводят в классе эксперимент Ф.Ч. Бартлета и по его результатам анализируют закономерности передачи и сохранения в памяти логически структурированной информации; рефлексировать.  Готовят и презентуют мини – доклады по техникам запоминания информации; организуют тренировку применения выбранных ими техник; обсуждают преимущества и недостатки разных техник; задают вопросы, анализируют выступления одноклассников; рефлексировать.
	Семинар – дискуссия (семинар «Лучшие приемы запоминания»)  Практикум по применению мнемотехнических приемов. Учебно- познавательная; учебно – практическая.	
Тема 4. Мышление(2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия «влияние индивидуальных особенностей мышления на учебную деятельность)	Узнают о функциях, видах и процессах мышления; используя информацию из интернет – источников анализируют отличие мышления детей и взрослых и заполняют таблицу; анализируют сходства и различия понятий

	<p>Работа с интернет - источникам и заполнение таблицы «Развитие мышление на разных этапах онтогенеза»</p> <p>Создают интеллект – карту «структура и виды интеллекта»</p> <p>Учебно- познавательная; учебно – практическая.</p>	<p>«мышление» и «интеллект»; знакомятся с теориями интеллекта и создают интеллект- карту.</p>
	<p>Семинар – дискуссия (Качества мышления как soft-skills современного специалиста)</p> <p>Практикум. Упражнения по развитию мышления. Учебно- исследовательская; учебно – практическая.</p>	<p>Анализируют вакансии на рынке труда по выбранным им специальностям и делают вывод о востребованных работодателем качествах мышления; готовят мини- сообщения; анализируют выступления других участников семинара; рефлексиируют; по итогам семинара вместе с классом выбирают наиболее востребованные качества мышления из представленных (креативность, аналитичность, гибкость) и тренируют техники их развития.</p>
<p>Тема 5. Воображение и представление. (1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия «Роль воображения в повседневной жизни»)</p> <p>Семинар – практикум «Применение техник создания новых образов в современном искусстве»</p> <p>Учебно- исследовательская; учебно – познавательная.</p>	<p>Узнают о функциях, видах и индивидуальных свойствах воображения; анализируют схожесть и отличия процессов воображения и представления; узнают о закономерностях формирования представлений о мире; аргументируют свою точку зрения; рефлексиируют; в микрогруппах готовят и представляют сообщения о примерах применения техник создания новых образов в современном искусстве.</p>
<b>11 класс</b>		
<p>Тема 6. Индивидуально-психологические особенности учебной деятельности (1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссии по заданной теме в микрогруппах)</p> <p>Работа с интернет – источником «Типы восприятия информации»</p> <p>Учебно- познавательная; учебно – практическая.</p>	<p>Знакомятся с понятием «индивидуальный стиль деятельности», факторами его формирования и способами самокоррекции; обсуждают теорию типов восприятия информации; анализируют влияние когнитивных стилей на учебную деятельность и возможность его учета при подготовке к занятиям; аргументируют свою точку зрения; рефлексиируют.</p>

<p>Тема 7. Работа с информацией (3 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами проблемного изложения (решение проблемной задачи «Как эффективно организовать работу с текстовой информацией при подготовке к экзаменам») Практикум. Учет психологических закономерностей восприятия при создании презентации.</p> <p>Учебно- познавательная; учебно – практическая.</p>	<p>Узнают о закономерностях восприятия текстовой и образной информации; анализируют свой опыт и обсуждают возможные приемы повышения эффективности работы с учебной информацией; аргументируют свою точку зрения; рефлексиируют; анализируют два примера презентаций (удачный и не удачный), формулируют замечания и рекомендации.</p>
	<p>Практикум. Кейс. Работа с интернет-источником «Определение достоверности информации»</p> <p>Учебно- познавательная; учебно – практическая.</p>	<p>Анализируют указанную статью на интернет – портале с целью определения ее достоверности; самостоятельно осуществляют поиск возможных путей оценки достоверности источника, обсуждают их с классом; аргументируют свой подход; анализируют подходы других; рефлексиируют; обобщают опыт класса и фиксируют наиболее эффективные способы проверки необходимой информации;</p>
	<p>Семинар – дискуссия «Ошибки мышления и как их избежать»</p> <p>Учебно- познавательная; учебно- исследовательская</p>	<p>готовят мини- сообщение о различных ошибках мышления, представляют их группе; обсуждают опыт столкновения с ошибками мышления; рефлексиируют; предлагают способы борьбы с когнитивными искажениями; аргументируют свою точку зрения</p>
<p>Тема 8. Целеполагание в учебной деятельности (1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами проблемного изложения (проблемный вопрос «Как сформулировать достижимую цель?»)</p> <p>Практикум по постановке целей учебно – профессионального развития.</p> <p>Учебно- познавательная; учебно – практическая.</p>	<p>Анализируют схожесть и различия понятий «цель» и «задачи»; анализируют свой опыт и формулируют факторы, влияющие на достижение цели; знакомятся с техниками постановки достижимых целей в учебно – профессиональном развитии.</p>
<p>Тема 9. Самоорганизация в учебной деятельности (1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия на тему «Мотивы выбора профессии»)</p> <p>Практикум по борьбе с</p>	<p>Изучают феномен мотивации, виды и уровни мотивов; обсуждают возможные способы самомотивации и анализа мотивов в учебно- профессиональной деятельности; анализируют современные подходы к</p>

	<p>прокрастинацией</p> <p>Учебно- познавательная; учебно – практическая.</p>	<p>пониманию причин прокрастинации; знакомятся и пробуют применять психологические техники преодоления прокрастинации.</p>
<p>Тема 10. Психологическая профилактика экзаменационного стресса. (2 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия на тему «Стрессовые факторы в жизни современного человека»)</p> <p>Создание интеллект – карты «Виды стрессов»</p> <p>Учебно- познавательная;</p>	<p>Изучают современные теории стресса; узнают о видах, симптомах стрессов и их основных стрессорах; анализируют источники и свой жизненный опыт для определения факторов стресса в жизнедеятельности современного человека; аргументируют свою точку зрения; анализируют мнения других учеников; рефлексиируют; оформляют результаты в виде интеллект – карты.</p>
	<p>Практикум по профилактике информационного стресса Заполнение информационного буклета.</p> <p>Учебно- познавательная; учебно – практическая.</p>	<p>Узнают об основных объективных и субъективных факторов усиления риска экзаменационного стресса; знакомятся с симптомами экзаменационного стресса; узнают и пробуют применить техники борьбы с экзаменационным стрессом; обобщают полученные знания и опыт в виде информационного буклета по профилактике экзаменационного стресса.</p>
<p><b>Модуль 3. «Я и моя семья»(11 ч.) 10 кл.</b></p>		
<p>Тема 1. Семья и брак. (1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия «Особенности современной семьи» Эссе на тему «Стоит ли официально заключать брак в современном мире?»</p> <p>Учебно- познавательная;</p>	<p>Анализируют сходство и различия понятий «семья и брак»; изучают функции и структуру семейной системы; изучают и анализируют современную классификацию видов семей; обсуждают особенности современных семей; обсуждают значение официальной регистрации брака; аргументируют свою точку зрения, обобщают ее в виде эссе.</p>
<p>Тема 2. Жизненный цикл семьи. (1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами беседы</p> <p>Учебно- познавательная;</p>	<p>Изучают основные периодизации жизненного цикла семьи; изучают задачи и трудности семейной системы на разных этапах жизненного цикла; обсуждают причины и симптомы семейных кризисов и рекомендации по их преодолению.</p>
<p>Тема 3. Детско – родительские взаимоотношения. (3 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами проблемного изложения (проблемный вопрос: психологические причины проблем в детско – родительских отношениях)</p>	<p>Изучают различные типологии стилей детско – родительских отношений, анализируют и выявляют конструктивные и деструктивные; изучают влияние возрастные особенности психики в зрелом и</p>

	<p>Практикум по эффективному общению с родителями</p> <p>Учебно- познавательная;</p>	<p>пожилом возрастах и анализируют их влияние на особенности взаимодействия внутри семьи; рефлексиируют о роли прародителей в процессе социализации ребенка.</p>
	<p>Практикум по применению техник эффективного общения</p> <p>учебно – практическая.</p>	<p>Знакомятся с техникой «Я – сообщений», анализируют преимущества «Я – сообщений» перед «ты – сообщениями», учатся использовать ее на практике для оптимизации общения с родителями и прародителями</p>
<p>Тема 4. Влияние цифровизации на внутрисемейные отношения.(1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (влияние цифровизации на отношения родителей и детей)</p> <p>Самостоятельная работа. Написание эссе на тему «трансформация жизненных ценностей в цифровую эпоху»</p> <p>Учебно- познавательная;</p>	<p>Изучают современные подходы к объяснению «цифрового разрыва» между родителями и детьми; анализируют факторы влияния цифровизации на личностные особенности и образ жизни современной молодежи; изучают теорию разделения поколений на «цифровых аборигенов» и «цифровых иммигрантов»; обсуждают как принадлежность к этим группам может становиться источником противоречий между поколениями внутри семьи.</p>
<b>11 класс</b>		
<p>Тема 5. Феномен любви в психологии(1 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия на тему «признаки и сущность любви»)</p> <p>Работа с интернет источником «Здоровые и не здоровые типы привязанностей»</p> <p>Учебно- познавательная;</p>	<p>Изучают психологические подходы к содержанию понятия «любовь»; анализируют различия феноменов «любовь». «влюбленность» и «привязанность»; изучают виды и уровни любви; обсуждают роль любви и привязанности в развитии и самоактуализации личности; аргументируют свою точку зрения; анализируют мнения других учеников; узнают о разных типах привязанностей; выясняют факторы формирования и признаки определения нездоровых привязанности.</p>
<p>Тема 6. Половые и гендерные различия(1 ч.)</p>	<p>Исследовательский практикум (мини – исследование в микрогруппах классических и современных научных подходов к объяснению психологических различий между мужчинами и женщинами»)</p>	<p>Ставят исследовательскую задачу, находят ресурсы, планируют и осуществляют поисковую деятельность, презентуют результаты; анализируют ответы других учеников; задают вопросы; обобщают найденную информацию и делают выводы об основных видах и закономерностях психологических отличий между</p>

	Учебно- практическая; учебно - исследовательская	мужчинами и женщинами.
Тема 7. Репродуктивное поведение(1 ч.)	Интерактивная лекция с элементами беседы  Обсуждение в микрогруппах «Репродуктивные установки современной молодежи»  Учебно- познавательная; Учебно- практическая;	Изучают основные виды, факторы и условия репродуктивного поведения; анализируют конструктивные и деструктивные репродуктивные установки; осуществляют поисковую деятельность; обсуждают в микрогруппах репродуктивные установки современной молодежи, выделяют закономерности и представляют результаты; аргументируют свою позицию, анализируют ответы других групп.
Тема 8. Готовность к браку. (1 ч.)	Интерактивная лекция с элементами беседы  Учебно- познавательная;	Изучают содержание, виды и факторы готовности к браку; заполняют глоссарий по теме; знакомятся с феноменом психологической готовности к браку; обобщают изученный материал, описывают портрет готового к браку человека.
Тема 9. Выбор брачного партнера.(1 ч.)	Творческий практикум (мини – исследование в микрогруппах «современные теории выбора брачного партнера»)  Учебно- практическая;	Ставят исследовательскую задачу, находят ресурсы, планируют и осуществляют поисковую деятельность, презентуют результаты; анализируют ответы других учеников; задают вопросы; обобщают найденную информацию и делают выводы об основных психологических факторах выбора брачного партнера.
<b>Модуль 4. Я лидер (16 ч.)</b>		
<b>10 класс.</b>		
Тема 1. Психология общения(2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами беседы  Учебно- познавательная;	Знакомятся с функциями и психологической структурой процесса общения; составляет глоссарий по теме; анализирует цели участников общения; изучает психологические закономерности и отличия индивидуального и группового, прямого и опосредованного общения.
	Практикум по установлению психологического контакта  Учебно- практическая;	Узнает о содержании феномена психологического контакта и о его значимости в достижении целей общения; знакомится с психологическими рекомендациями и техниками установления психологического контакта и учится применять их, работая в парах.

Тема 2. Психология конфликта.(2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами беседы  Учебно- познавательная;	Изучают психологическую структуру и динамику конфликта; знакомятся с основными стратегиями поведения участников конфликтной ситуации; анализируют психологические рекомендации по профилактике и предотвращению эскалации конфликтов; заполняют глоссарий по теме.
	Творческий практикум с элементами «кейс – стади». Учебно- практическая;	Анализирует конфликтную ситуацию; выделяет конфликтную ситуацию, конфликтогены определяет цели участников конфликта; формулирует аналитическую гипотезу о причинах и возможных результатах конфликта; аргументирует свою гипотезу; анализирует гипотезы других учеников.
Тема 3. Ролевые позиции в общении.(2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами беседы  Практикум по определению позиций в общении  Учебно- познавательная; Учебно- практическая;	Изучают типы ролевых позиций в общении; анализируют психологические особенности влияния ролевых позиций и ожиданий на протекание процесса общения; учатся анализировать ситуацию общения с точки зрения теории С. Карпмана: позиции Жертвы, Агрессора и Спасателя.
Тема 4. Лидерство и влияние. (1 ч.)	Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссия «Формальный и неформальный лидер»)  Учебно- познавательная;	Изучают современные психологические теории лидерства, виды лидеров и факторы их влияния на коллектив; знакомятся с феноменом «групповые нормы» и обсуждают их значение в формировании коллектива; анализируют взаимосвязь и противоречия между групповыми и индивидуальными нормами; рефлексиируют; заполняют глоссарий по теме.
	Творческий практикум (мини – исследование в микрогруппах «Способы психологических манипуляций в общении и защита от них»  Учебно- практическая;	Ставят исследовательскую задачу, находят ресурсы, планируют и осуществляют поисковую деятельность, презентуют результаты; анализируют ответы других учеников; задают вопросы; обобщают найденную информацию и делают выводы о самых эффективных способах защит от манипуляций в общении.
Тема 5. Психология делового общения(2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами беседы;  Учебно- познавательная	Изучают психологические закономерности ведения эффективной деловой беседы; анализируют особенности установления контакта,

		восприятия и передачи информации при опосредованном (сотовая связь или интернет) общении; заполняют глоссарий по теме; обсуждают в группах психологическое значение делового этикета; заполняют памятку «рекомендации по повышению эффективности делового общения».
	Практикум в форме деловой игры (деловая игра «Рабочее совещание»)  Учебно- практическая;	Организуют работу в группе в соответствии с поставленной задачей; анализируют цели общения всех участников деловой коммуникации; применяют знания о приемах эффективного делового общения; работают в команде; оценивают действия других участников игры; рефлексировать.
Тема 6. Деловая культура и деловой этикет (2 ч.)	Творческий практикум (мини – семинар на тему «Особенности современной корпоративной культуры»  Учебно- практическая; учебно – исследовательская.	Ставят исследовательскую задачу, находят ресурсы, планируют и осуществляют поисковую деятельность, готовят доклады о корпоративной культуре компаний – «работодателей мечты»; презентуют результаты; анализируют ответы других учеников; задают вопросы; обобщают найденную информацию и делают выводы об особенностях современной корпоративной культуры.
	Практикум (работа с кейсами по проблеме «деловой этикет»)  Учебно- практическая;	Определяют проблему; анализируют примеры деловой беседы и переписки; определяют нарушения делового этикета; аргументируют свои выводы; предлагают варианты исправления ошибок нарушения делового этикета.
Тема 7. Тренинг уверенного поведения(3 ч.)	Практикум (тренинг уверенного поведения)  Учебно- практическая;	Учатся техникам психической саморегуляции в напряженных и стрессовых ситуациях; узнают о возможностях использования характеристик речи и невербальных сигналов для демонстрации уверенности в себе; учатся составлять план и организовывать деятельность в условиях неопределенности; ведут дневник самоанализа; рефлексировать.
	Практикум (практикум с элементами тренинга по проблеме «уверенность в общении»)  Учебно- практическая;	Учатся использовать качественные и количественные характеристики речи для достижения собственных целей общения; идентифицируют и пробуют преодолевать барьеры в общении; узнают о принципах психологического

		айкидо и пробуют применять их на практике; овладевают техниками работы с возражениями.
Тема 8. Психология успешного публичного выступления (2 ч.)	Интерактивная лекция с элементами проблемного изложения (проблема «факторы успешного публичного выступления»)  Учебно- познавательная	Изучают структуру публичного выступления; анализируют возможности применения полученных навыков уверенного поведения при проведении презентации; анализируют особенности удержания группового внимания.
	Творческий практикум с элементами деловой игры «Презентация продукта»  Учебно- практическая;	Анализируют запрос аудитории; работают в микрогруппах; планируют и проводят презентацию заданного продукта; используют навыки уверенного поведения, знание особенностей восприятия и удержания группового внимания; проводят самооценку; анализируют выступления других групп; рефлексируют.
<b>Модуль 5. Я – профессионал (14 ч.)</b>		
<b>10 класс</b>		
Тема 1. Я познающее. Как я ощущаю и воспринимаю мир.(3 ч.)	Интерактивная лекция с элементами беседы  Диагностический практикум  Учебно- познавательная; Учебно- практическая;	Осуществляют самодиагностику наблюдательности, концентрации и переключения внимания при помощи методик «Таблицы Шульте» и «Корректирующая проба Бурдона»; готовят заключение по результатам диагностики: описывают сильные и слабые стороны своих индивидуальных особенностей внимания; обсуждают возможные пути компенсации недостатков внимания; рефлексируют.
	Интерактивная лекция с элементами беседы  Диагностический практикум  Учебно- познавательная; Учебно- практическая;	Осуществляет самодиагностику общей способности к запоминанию информации; диагностику различных видов памяти; изучают различные техники запоминания и анализируют какие техники запоминания будут наиболее эффективны с учетом выявленных особенностей памяти.
	Диагностический практикум  Учебно- познавательная; Учебно- практическая;	Осуществляют самодиагностику общего уровня мышления, диагностику вербального, пространственного, математического мышления при помощи методик «Краткий ориентировочный тест» и «Прогрессивные матрицы Равена»,

		готовят заключение по результатам диагностики: описывают сильные и слабые стороны своих индивидуальных особенностей мышления; обсуждают возможные пути компенсации недостатков мышления; рефлексировать.
Тема 2. Я индивидуальное. Какой я?(2 ч.)	<p>Диагностический практикум Эссе «Мой личный портрет»</p> <p>Учебно- практическая;</p>	Осуществляют самодиагностику личности при помощи проективной методики «Дом, дерево, человек»; анализируют результаты, выделяют проблемные области и ресурсы профессионально – личностного развития.
	<p>Диагностический практикум.</p> <p>Учебно- практическая;</p>	Осуществляют самодиагностику эмоционально – чувственной сферы при помощи методик Люсина, опросник Басса – Дарки и тест тревожности Филлипса; ведут дневник настроения; анализируют результаты, выделяют проблемные области и ресурсы профессионально – личностного развития.
Тема 3. Я социальное. Каким меня видят другие люди?(2 ч.)	<p>Диагностический практикум</p> <p>Учебно- практическая;</p>	Осуществляют самодиагностику коммуникативных способностей, стратегий поведения в конфликте и социально фрустрации; анализируют результаты, выделяют проблемные области и ресурсы профессионально – личностного развития.
	<p>Интерактивная лекция с элементами беседы Диагностический практикум</p> <p>Учебно- практическая;</p>	Изучают теорию социометрии ж. Морено; анализируют различия и характеристики разных социометрических статусов; участвуют в проведении социометрического исследования в классе; анализируют результаты; обсуждают факторы, влияющие на социометрический статус.
<b>11 класс</b>		
Тема 4. Профессиональные интересы и склонности(2 ч.)	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (успех в профессии: врожденный талант или приобретенные умения)</p> <p>Учебно- познавательная;</p>	Знакомятся с видами и типами способностей, анализируют сходства и различия понятий задатки, способности, одаренность, талант; обсуждают факторы развития способностей и роль врожденных задатков в профессиональном развитии; аргументируют свою точку зрения; рефлексировать
	<p>Диагностический практикум Практикум по созданию</p>	Осуществляют самодиагностику интересов и склонностей при помощи

	<p>карты интересов и способностей</p> <p>Учебно- практическая;</p>	<p>методики «Карта интересов Голомштока»; заполняют личную карту интересов; анализируют результаты, выделяют проблемные области и ресурсы профессионально – личностного развития.</p>
<p>Тема 5. Мое место в мире профессий(2 ч.)</p>	<p>Творческий практикум (семинар – конференция «Самые востребованные профессии»)</p> <p>Учебно- познавательная; Учебно- практическая;</p>	<p>Ставят исследовательскую задачу, находят ресурсы, планируют и осуществляют поисковую деятельность, выбирают одну из востребованных на рынке труда профессий и изучают ее профессиограмму и психограмму; презентуют результаты; анализируют ответы других учеников; задают вопросы; соотносят выводы по результатам самодиагностики о соответствии профессионально – важных качеств личности требованиям выбранной профессии.</p>
<p>Тема 6. Проектирование траектории профессионального развития(1 ч.)</p>	<p>Практическое занятие (Создание и оформление личного профессионального плана)</p> <p>Учебно- практическая;</p>	<p>Анализируют содержание понятий «личная профессиональная перспектива» и «личный профессиональный план»; знакомятся со структурой профессионального плана, этапами его создания; социальными и личностными факторами, которые необходимо учитывать при планировании; создают профессиональный план; презентуют его классу; анализируют профессиональные планы других учеников; рефлексиируют.</p>
<p>Тема 7. Психология профессиональной самопрезентации(2 ч.)</p>	<p>Интерактивная лекция с элементами дискуссии (дискуссии на заданные темы в микрогруппах) Ролевая игра «Собеседование»</p> <p>Учебно- познавательная; Учебно- практическая;</p>	<p>Обсуждают в группах наиболее эффективные стратегии самопрезентации в резюме; презентуют результаты; аргументируют свою точку зрения; анализируют выступления других учеников; узнают о психологических закономерностях общения в процессе собеседования; участвуют в ролевой игре; применяют полученные знания и навыки в области установления контакта, делового общения и уверенного поведения; осуществляют оценку и самооценку результатов игры.</p>

	<p>Интерактивная лекция с элементами беседы Творческий практикум «Компоненты личного бренда»</p>	<p>Изучают современные психологические условия, закономерности и техники создания личного бренда; проводят исследования особенностей личного бренда выбранных ими успешных специалистов в различных областях; презентуют результаты исследования; проводят самооценку и оценку выступлений других учеников; задают вопросы; рефлексиируют; делают выводы о важнейших составляющих личного бренда.</p>
--	--	---

## **Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение учебного процесса**

Для организации занятий предполагается использование стандартного оборудования кабинетов общеобразовательных организаций. Вместе с тем для проведения большого количества занятий необходимо наличие у обучающихся персональных компьютеров с выходом в Интернет и мультимедийный проектор с экраном и выходом в Интернет.

## Цифровые ресурсы курса

1. Психология — <http://www.psychologies.ru/>
2. Psychojournal — <http://psychojournal.ru/>
3. Psy-practice — <https://psy-practice.com/>
4. Моноклер — <https://monocler.ru/category/psychology/>

## Дополнительная литература

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: Уч. / В.В. Абраменкова. - М.: Инфра-М, 2018. - 160 с.
2. Барсукова, О.В. Психология личности: определения, схемы, таблицы / О.В. Барсукова, Т.В. Павлова, Ю.А. Тушнова. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 240 с.
3. Макеев, В.А. Психология делового общения. Имидж и нормы этикета / В.А. Макеев. - М.: КД Либроком, 2015. - 272 с.
4. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - Рн/Д: Феникс, 2019. - 317 с
5. Столяренко, Л.Д. Психология личности: учебное пособие / Л.Д. Столяренко. - Рн/Д: Феникс, 2017. - 396 с.  
Шарухин, А.П. Психология делового общения / А.П. Шарухин. - М.: Academia, 2017. – 336 с.

Вход на образовательную платформу дистанционного обучения осуществляется по ссылке <https://school.marsu.ru/login/index.php> .

Всего проинт., пронумеровано  
и скреплено печатью

№ 16 стажерам-лицам ) лиц:             
документ фамилия

Должность и.с. гвардии

Имя С.П.С. А.И.Иванов

№ 18 в актуме 20 24 г.

М.П.

