

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №47

Рабочая программа курса по выбору  
«Психология»  
для обучающихся 10 класса  
2022-2023 учебный год

Составитель: Шарова Евгения Анатольевна  
педагог-психолог

Калининград 2022

## ОГЛАВЛЕНИЕ

|                                     |       |    |
|-------------------------------------|-------|----|
| Пояснительная записка .....         | ..... | 3  |
| Оценка результатов освоения курса.. | ..... | 5  |
| Содержание учебного курса .....     | ..... | 5  |
| Тематическое планирование .....     | ..... | 6  |
| Условия реализации программы.....   | ..... | 10 |
| Список литературы.....              | ..... | 11 |

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа учебного курса «Психология» для обучающихся 10–11 классов (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), основной образовательной программой среднего общего образования, а также программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 2 июня 2020 г. № 2/20). Программа разработана в помощь обучающимся, чтобы посредством метода активного включения в познавательную деятельность школьники могли принять решение о правильности предпрофессионального выбора; включиться в процесс самоопределения, саморазвития, самовоспитания и самообразования. Программа ориентирована на достижение метапредметных результатов и развитие функциональной грамотности обучающихся.

Нормативно-правовой базой для создания Программы являются:

– Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 02.07.2021);

– Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования» от 17.05.2012 № 413 (ред. от 11.12.2020);

– основная образовательная программа среднего общего образования, одобренная решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 28.06.2016 № 2/16-з);

Программа определяет цель, задачи, содержание и организацию изучения курса «Психология» на уровне среднего общего образования, а также планируемые результаты его освоения.

**Целью** реализации Программы является создание условий для профессионального самоопределения обучающихся и формирования позитивной установки на выбор профессии.

**Задачи** реализации программы:

– мотивировать школьников на осознанный профессиональный выбор и потребность в профессиональном самоопределении с помощью формирования системного представления профессиональной деятельности;

– развивать у обучающихся навыки конструктивного общения, саморегуляции поведения и деятельности, способности работать в команде.

– развивать проектные и исследовательские умения, умения самостоятельно работать с информацией;

– обеспечить практический опыт исследовательской работы.

**Общая характеристика учебного курса**

Программа учебного курса «Психология» на уровне среднего общего образования обеспечивает междисциплинарные связи с учебными предметами «Обществознание», «Биология», «Русский язык», «Технология», «Проектная деятельность»; с примерной программой воспитания, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 02 июня 2020 г. № 2/20).

Методологической основой Программы является системно-деятельностный подход, предполагающий активную учебно-познавательную деятельность обучающихся, формирование готовности к саморазвитию и непрерывному образованию, в данном случае в области психологии и педагогики.

В рамках освоения Программы происходит развитие метапредметных умений, включающих, наряду с другими, универсальные учебные действия: способность формулировать и аргументировать собственную точку зрения, самостоятельно выбирать оптимальные коммуникативные стратегии в различных ситуациях общения. Таким образом, Программа направлена не только на получение целостной системы знаний об

основах педагогики и психологии, но и на достижение метапредметных и личностных результатов.

Основные содержательные линии учебного курса представлены в программе «Психология» в виде модулей, изучение которых обеспечивает достижение поставленной цели. Программа учебного курса не дублирует программы соответствующих дисциплин для вузов, а является пропедевтическим курсом для обучающихся старших классов.

Каждая тема программы направлена на решение конкретной задачи, для которой разрабатывается соответствующий кейс (основы теории, цитаты и портреты педагогов, схемы для анализа, примеры конкретных ситуаций, ключевые слова, проблемные вопросы, описание методов для практической работы, др.).

**Место учебного курса в учебном плане.** Изучение основ педагогики и психологии на уровне среднего общего образования предполагается за счет часов части учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, в объеме 136 часов: в 10 классе – 68 часов, в 11 классе – 34 часа.

### **Планируемые результаты освоения курса**

В результате освоения программы курса «Педагогика и психология» обучающиеся будут знать:

- ключевые термины и понятия, характерные для педагогики и психологии, изучаемые в рамках данного курса;
- методы и приемы изучения поведения человека с точки зрения различных образовательных ситуаций;
- о способностях человека, их природе, о стратегиях личностного развития, успешного образовательного и социального взаимодействия.

Будут уметь:

- проектировать стратегию собственного профессионального и личностного развития;
- работать в команде для совместного решения поставленных задач, в том числе проектно-исследовательских;
- самостоятельно работать с информацией.

Будут иметь опыт:

- организации совместной деятельности и общения, в т. ч. в виртуальной среде, проектирования условий и средств продуктивной коммуникации в контексте учебной деятельности.

Поскольку учебный курс «Психология» изучается на уровне среднего общего образования за счет часов части из учебного плана, формируемой участниками образовательных отношений, обучение обеспечивает:

- развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;
- развитие навыков самообразования и самопроектирования;
- углубление, расширение и систематизацию знаний в психолого-педагогической области;
- совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Результаты изучения учебного курса «Психология» способствуют:

- развитию личности обучающихся средствами педагогики и психологии: развитию их общей культуры, мировоззрения, формирование ценностно-смысловых установок;
- развитию познавательных, регулятивных и коммуникативных способностей, готовности и способности к саморазвитию и профессиональному самоопределению;
- обеспечению профессиональной ориентации обучающихся.

## ОЦЕНКА РЕЗУЛЬТАТОВ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Итоговая оценка складывается из результатов оценки метапредметных и предметных результатов.

### **Оценка метапредметных результатов**

Оценивание заявленных в Программе метапредметных результатов осуществляется по результатам проектно-исследовательской деятельности обучающихся.

### **Система оценки предметных результатов**

Оценка достижения предметных результатов ведется как в ходе текущего, промежуточного, так и итогового оценивания.

### **Критерии оценивания письменных работ (эссе)**

Эссе – основная форма проверки умения правильно и последовательно излагать свои мысли (или услышанный текст) и проверки уровня развития речи обучающихся.

При оценивании эссе внимание обращается прежде всего на содержание и речевое оформление, при этом учитываются:

- соответствие работы обучающегося теме и основной мысли;
- полнота раскрытия темы;
- правильность фактического материала;
- последовательность изложения;
- умение использовать языковые средства в соответствии со стилем, темой.

### **Проектная и исследовательская работа**

Критерии оценки проектной и исследовательской работы:

- самостоятельность в постановке проблемы в рамках определенной темы и в выборе способов ее решения, включая поиск и обработку информации;
- самостоятельность в формулировке, обосновании и апробации выводов;
- сформированность предметных знаний и способов действий для раскрытия содержания работы;
- правильность оформления и изложения результатов исследовательской работы

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Основное содержание учебного курса «Психология» делится на блоки «Психология, 10 класс» и «Психология, 11 класс».

### **10класс**

#### **Искусство самоопределения (8 часов)**

Искусство выбора в современном мире и образовании. Правильно ли я выбрал профиль для обучения и карьеры? Вперёд, оглядываясь назад. Человек и судьба. Жизненные планы. Семья ваших я.

#### **Психология в жизни каждого из нас (10 часов)**

Для чего нужна психология? Место психологии в системе наук. Житейская и профессиональная психология. Как психология помогает понять человека. Будущее психологии. Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.

#### **Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии (10 часов)**

Личность человека и ее уникальность. Факторы развития личности. Внутренняя позиция личности. Потенциал и ресурсы личности. Личность в современном мире. Человек на пересечении социальных реалий. Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия.

#### **Развитие личностного потенциала человека (10 часов)**

Развитие психики человека. Личностные и характерологические особенности человека. Всё об эмоциях. Искусство управления эмоциями. Эмоциональный интеллект в жизни и профессии. Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений.

### **Условия и технологии эффективной коммуникации (10 часов)**

Механизмы межличностного восприятия. Хозяин своего поведения. Без конфликтов не бывает. Самоуправление в конфликте. Секреты общения. Здравствуйте, люди! Правила делового общения. Механизм самоутверждения. Программа самоутверждения.

### **Учимся учиться самостоятельно (10 часов)**

Учимся друг у друга, учимся вместе. Индивидуальность в учении. Тайны хорошей памяти. Повторение – мать учения? Как говорим, так и учимся. Мыслию, следовательно, существую. Творческое мышление. Творчество и исследование. Создание памятки «Научи себя учиться».

### **Психология малых групп и коллективов (10 часов)**

Коллектив и личность. Лидерство. Многоликий лидер. Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм. Развитие навыков уверенного отказа. Человек и судьба. Жизненные планы.

#### **11 класс.**

### **Человек как член сообщества (4 часа)**

Человек, коллектив, общество. Как организовать совместную деятельность? Социальный и эмоциональный интеллект. Как вести за собой?

### **Саморегуляция (10 часов)**

Умейте властвовать собой. Психологический автопилот. Берегите нервы. Хозяин своего поведения. Мысли управляют мыслями. Нравственная саморегуляция. Самоуправление в конфликте. Защита от манипуляций. Надо ли подавлять эмоции? Релаксация. Спасательный круг юмора.

### **Универсальные компетенции для жизни и учебы (10 часов)**

Искусство навыков XXI века. Успеваем всё: современный тайм- менеджмент. Психологические защиты. Будь уверен! Говори! Навыки самопрезентации. Активное и пассивное слушание Искусство переговоров. Приемы расположения к себе Инстинкт жизни.

### **Проектирование своей истории успеха (10 часов)**

Психология идентичности: кто Я? Как стать успешным! Мой карьерный путь. Папка достижений. Профессиональное самоопределение. Проектирование профессионального жизненного пути. Профессиограмма. Закрепление. Обобщение. Представление своей профессиограммы. В добрый путь!

## **ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **10 класс (68 часов)**

| <b>Модуль</b>                       | <b>Краткое содержание</b>  | <b>Кол- во часов</b> | <b>Характеристика основных видов деятельности обучающихся</b>   |
|-------------------------------------|--|----------------------|---|
| Искусство самоопределения (8 часов) | Искусство выбора в современном мире и образовании. Правильно ли я выбрал профиль для обучения и карьеры? | 2                    | Работа с проблемным вопросом.<br>Сочинение-рассуждение.<br>Самостоятельный выбор цели и построение маршрута |
|                                     | Вперёд, оглядываясь назад  | 2                    | Решение учебных задач   |
|                                     | Человек и судьба. Жизненные планы  | 2                    | Дискуссия   |
|                                     | Семья ваших я  | 2                    | Промежуточный контроль  |

|   |   |   |   |
|---|---|---|---|
| Психология жизни каждого из нас                             | Для чего нужна психология? Место психологии в системе наук              | 2 | Работа с проблемным вопросом  |
|   | Житейская и профессиональная психология                                 | 2 | Работа с проблемным вопросом  |
|   | Как психология помогает понять человека                                 | 2 | Сочинение-рассуждение.<br>Самостоятельный выбор цели и построение маршрута        |
|   | Будущее психологии  | 2 | Групповое проектирование.<br>Дискуссия  |
|   | Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии       | 2 | Решение учебных задач.<br>Промежуточный контроль                                  |
| Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии | Личность человека и ее уникальность                                     | 2 | Сочинение-рассуждение   |
|   | Факторы развития личности   | 2 | Работа с проблемным вопросом.<br>Самостоятельный выбор цели и построение маршрута |
|   | Внутренняя позиция личности. Потенциал и ресурсы личности               | 2 | Решение учебных задач.<br>Групповое проектирование                                |
|   | Личность в современном мире. Человек на пересечении социальных реалий   | 2 | Дискуссия   |
|   | Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия | 2 | Промежуточный контроль  |
| Развитие личностного потенциала человека                    | Развитие психики человека   | 2 | Работа с проблемным вопросом.<br>Сочинение-рассуждение                            |
|   | Личностные и характерологические особенности человека                   | 2 | Самостоятельный выбор цели и построение маршрута                                  |
|   | Всё об эмоциях. Искусство управления эмоциями                           | 2 | Решение учебных задач   |
|   | Эмоциональный интеллект в жизни и профессии                             | 2 | Групповое проектирование  |

|   |   |   |  |
|---|---|---|--|
|   | Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений                        | 2 | Дискуссия.<br>Промежуточный контроль                   |
| Условия и технологии эффективной коммуникации | Механизмы межличностного восприятия. Хозяин своего поведения                          | 2 | Работа с проблемным вопросом.<br>Сочинение-рассуждение |
|   | Без конфликтов не бывает. Самоуправление в конфликте                                  | 2 | Самостоятельный выбор цели и построение маршрута       |
|   | Секреты общения. Здравствуйтесь, люди!  | 2 | Решение учебных задач.<br>Групповое проектирование     |
|   | Правила делового общения  | 2 | Дискуссия  |
|   | Механизм самоутверждения. Программа самоутверждения                                   | 2 | Промежуточный контроль                                 |
| Учимся учиться самостоятельно                 | Учимся друг у друга, учимся вместе. Индивидуальность в учении                         | 2 | Работа с проблемным вопросом.<br>Сочинение-рассуждение |
|   | Тайны хорошей памяти. Повторение – мать учения?                                       | 2 | Самостоятельный выбор цели и построение маршрута       |
|   | Как говорим, так и учимся   | 2 | Решение учебных задач                                  |
|   | Мысли, следовательно, существуют. Творческое мышление                                 | 2 | Групповое проектирование                               |
|   | Творчество и исследование. Создание памятки «Научи себя учиться»                      | 2 | Дискуссия.<br>Промежуточный контроль                   |
| Психология малых групп и коллективов          | Ваше место в обществе. Коллектив и личность   | 2 | Работа с проблемным вопросом.<br>Сочинение-рассуждение |
|   | Лидерство. Многоликий лидер   | 2 | Решение учебных задач                                  |
|   | Социально-психологические особенности взаимодействия людей в малой группе. Конформизм | 2 | Самостоятельный выбор цели и построение маршрута       |
|   | Развитие навыков уверенного отказа  | 2 | Дискуссии.<br>Групповое проектирование                 |
|   | Человек и судьба. Жизненные планы   | 2 | Выполнение итогового контроля.                         |



|       |  |    |                            |
|-------|--|----|----------------------------|
|       |  |    | Итоговый контроль (проект) |
| Всего |  | 68 |                            |

**11 класс (34 часа)**

| Модуль                                      | Краткое содержание  | Кол-во часов | Характеристика основных видов деятельности обучающихся   |
|---|---|--------------|--|
| Человек как член сообщества                 | Человек, коллектив, общество. Как организовать совместную деятельность? | 2            | Работа с проблемным вопросом.<br>Дискуссия   |
|   | Социальный и эмоциональный интеллект. Как вести за собой?               | 2            | Самостоятельный выбор цели и построение маршрута.<br>Решение учебных задач.<br>Групповое проектирование.<br>Промежуточный контроль |
| Саморегуляция                               | Умейте властвовать собой. Психологический автопилот                     | 2            | Работа с проблемным вопросом.<br>Сочинение-рассуждение   |
|   | Берегите нервы. Хозяин своего поведения                                 | 2            | Самостоятельный выбор цели и построение маршрута   |
|   | Мысли управляют мыслями. Нравственная саморегуляция                     | 2            | Решение учебных задач.<br>Групповое проектирование   |
|   | Самоуправление в конфликте. Защита от манипуляций                       | 2            | Дискуссия  |
|   | Надо ли подавлять эмоции? Релаксация. Спасательный круг юмора           | 2            | Дискуссия. Промежуточный контроль  |
| Универсальные компетенции для жизни и учебы | Искусство навыков XXI века. Успеваем всё: современный тайм-менеджмент   | 2            | Работа с проблемным вопросом   |
|   | Психологические защиты. Будь уверен! Говори!                            | 2            | Анализ проявления психологических защит в поведении человека<br>Решение учебных задач  |
|   | Навыки самопрезентации.   | 2            | Групповое проектирование.<br>Дискуссия   |

|                                     |   |    |  |
|-------------------------------------|---|----|--|
|                                     | Активное и пассивное слушание<br>Искусство переговоров                      | 2  | Групповое проектирование.<br>Дискуссия                 |
|                                     | Приемы расположения к себе<br>Инстинкт жизни                                | 2  | Промежуточный контроль                                 |
| Проектирование своей истории успеха | Психология идентичности: кто Я?<br>Как стать успешным!                      | 2  | Работа с проблемным вопросом.<br>Сочинение-рассуждение |
|                                     | Мой карьерный путь. Папка достижений  | 2  | Самостоятельный выбор цели и построение маршрута       |
|                                     | Профессиональное самоопределение  | 2  | Решение учебных задач                                  |
|                                     | Проектирование профессионального жизненного пути. Профессиограмма           | 2  | Дискуссия  |
|                                     | Закрепление. Обобщение. Представление своей профессиограммы. В добрый путь! | 2  | Итоговый контроль                                      |
| Всего                               |   | 34 |  |

### УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Учебно-методическое обеспечение программы включает в словари, справочники, методические пособия для учителя, а также электронные образовательные ресурсы.

Учебно-дидактические материалы разработаны педагогом-психологом на основе материалов, указанных в списке литературы, самостоятельно как для коллективной, групповой работы, так и для индивидуальной работы с обучающимися с целью поиска образовательного маршрута конкретного обучающегося в зависимости от его образовательных потребностей.

Реализация программы обеспечивается доступом обучающихся к библиотечным фондам, электронным изданиям основной учебной литературы, информационно-образовательным ресурсам и инструментам образовательных организаций.

Кабинет для проведения занятий по возможности должен быть оснащен техническими средствами обучения, компьютером, многофункциональным оборудованием.

## СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Коломинский Я. Л. Основы психологии. Учебник для обучающихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений. М. : АСТ, 2016. 239 с.
2. Крысько В. Г. Основы общей педагогики и психологии. М. : Юрайт, 2019. 472 с.
3. Немов Р. С. Психология: Пособие для обучающихся 10-11 классов. М. : Просвещение, 1995.
4. Реан А. А., Гатанов Ю. Б., Баранов А. А. Психология 8-11 класс. Учебник. СПб. : Питер, 2018. 212 с.

### **Словари**

1. Психология развития: словарь / Под ред. А. Л. Венгера. М., 2015
2. Энциклопедия для детей. Т. 18. Ч. 2. Архитектура души. Психология личности. Мир взаимоотношений. Психотерапия. М., 2019.

### **Научная литература (монографии, статьи)**

3. Бакштанский, В. Л., Жданов О. И. Менеджмент жизни: Стратегия личной эффективности. М. : Беловодье, 2008. 464 с.
4. Битянова, М. Р., Вачков М. Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников. СПб. : Питер, 2019.
5. Кейн С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера. М. : 2012. 376 с.
6. Кови С. Семь навыков высокоэффективных людей. М. : Альпина Бизнес Букс, 2008. 374 с.
7. Кравцова Е., Кравцова М. Мыльные бомбы, или как избежать конфликтов. М. : БерИнгА. 2016.
8. Макеева А.Г. Что делать???... если делать этого не хочется. М. : Клевер-Медиа-Групп, 2018.
9. Марок А. Почему я? История белой вороны. М. : Манн, Иванов и Фабер, 2016.
10. Мишель Мира Пон. Вопросы памяти. М. : Пешком в историю, 2019.
11. Млодик И. Почти неволшебные превращения. Ростов н/Д : Феникс, 2015.
12. Млодик И. Ю. Школа и как в ней выжить: взгляд гуманистического психолога. М., 2011. 184 с.
13. Нехаева Е. Г. Я чувствую мир. Практикум по развитию каналов восприятия информации и памяти для детей и взрослых. М. : КТК Галактика, 2020. 100 с.
14. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000.
15. Резапкина Г. В. Секреты выбора профессии, или путеводитель выпускника. М., 2005.
16. Резапкина Г. В. Я и моя профессия: программа профессионального самоопределения для подростков. М., 2010.
17. Селезнева Е.В. Увлекательная психология. М. : Аванта, 2021.

### **Учебно-методическая литература**

#### **(методические рекомендации, программы дополнительного образования и др.) для учителей по организации образовательной деятельности**

1. Бадмаев Б. Психология в работе учителя. Кн. 2. Практическое пособие по теории развития, обучение, воспитание. М. : Владос. 2004. 158 с.
2. Гамезо М. В. Атлас по психологии: информационно-методическое пособие по курсу «Психология человека». М. : Педагогическое общество России, 2001.

#### **Дополнительная литература, направленная на формирование личностных результатов**

1. Бен-Шахар Т. Научиться быть счастливым. Минск : Попурри, 2009. 240 с.
2. Берджес Д. Обучение как приключение. Как сделать уроки интересными. М. : Альпина Паблишер, 2015. 155 с.

3. Вачков И. В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. М. : Генезис, 2012. 424с.
4. Кассар Р., Велла К. Я не люблю Учиться. М. : ИТРК, 2017.
5. Кляйн С. Формула счастья. Как настроится на позитивный лад. М. : ОЛМА Медиа Групп, 2009. 352 с.
6. Петрановская Л. В. Однажды в сказке. Читаем и развиваемся с психологом. М. : АСТ, 2021.
7. Саманта Сноуден: Управление гневом. Рабочая тетрадь для детей. М. : Диалектика, 2021.

### **Информационные ресурсы**

1. Зеер Э. Ф. Психология профессий: учебное пособие [Электронный ресурс] М. : Академический Проект, 2015. 336 с. URL: <http://www.iprbookshop.ru/36853>.
2. Электронная библиотека психологической литературы (<http://bookap.info/>)
3. Электронная библиотека «Koob.ru»: подраздел «Психология» (<http://www.koob.ru>)
4. «Психея» (<http://www.psycheya.ru/>)
5. Газета «Школьный психолог» (<http://psy.1september.ru/>)
6. Журнал «Вопросы психологии» (<http://www.voppsy.ru/>)
7. Электронный журнал «Психологическая наука и образование» (<http://www.psyedu.ru/>)