

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
“СРЕДНЯЯ ШКОЛА №14
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ЗАХАРА АРТЁМОВИЧА СОРОКИНА
ГОРОДА ЕВПАТОРИИ РЕСПУБЛИКИ КРЫМ”
(МБОУ “СШ №14 им. З. А. Сорокина”)

ул. Луговая, дом 13, г. Евпатория, Республика Крым, 297420,
тел. (36569) 2-08-06, e-mail: school_evpatoriyy14@crimeaedu.ru
ОКПО 00808660 ОГРН 1149102175518 ИНН 9110086857 КПП 911001001

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
на заседании ШМО ОНЦ	Заместитель директора по УВР	Директор
Руководитель ШМО	_____ А. Ю. Решетняк	_____ К. Д. Минаев
_____ Н. П. Шевченко	Протокол педагогического совета № 36 от	Приказ № 385-О от
Протокол № 1	29.08.2025 г.	«29» августа 2025 г.
18.08.2025 г.		

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»
БАЗОВЫЙ УРОВЕНЬ
ДЛЯ 11 КЛАССОВ
2025-2026 учебный год**

Составитель: учитель Стовбур А. В.

Евпатория, 2025 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Важнейшей задачей современной системы образования в нашей стране является ранняя профориентация обучающихся, одно из направлений которой нацелено на выявление и поддержку педагогически одаренных детей.

Деятельность по выявлению и развитию педагогической одаренности приобретает системный характер в рамках психолого-педагогических классов, обеспечивая создание системы непрерывного педагогического образования.

Примерная рабочая программа учебного курса «Основы педагогики и психологии» для учащихся 10–11 классов общеобразовательных организаций (далее – Программа) разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (далее – ФГОС СОО), примерной основной образовательной программой среднего общего образования, а также примерной 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 и волонтерскую 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);
- Примерная 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 «Основы педагогики и психологии» на уровне среднего общего образования, а также планируемые результаты его освоения. При разработке рабочих программ учителя могут вносить свои дополнения в структуру изучения материала и варьировать часы для его изучения.

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

Задачи реализации программы:

- мотивировать школьников на осознанный профессиональный выбор и потребность в профессиональном самоопределении с помощью формирования системного представления о педагогической деятельности;
- формировать осмысленное отношение к специфике педагогической профессии, профессионально значимым качествам личности педагога и требованиям к профессиональной педагогической 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.

Планируемые результаты.

Личностными результатами элективного курса являются:

- Знание своих индивидуальных психологических особенностей, эффективное их использование в учебной и коммуникативной деятельности;
- Мотивация к самопознанию, саморазвитию, узнаванию других и сотрудничеству;
- Сформированность адекватной самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении и общении; умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

Метапредметными результатами курса «Основы психологии» являются:

Регулятивные УУД:

- Анализ и управление своей познавательной деятельностью и эмоциональным состоянием;
- Самостоятельно преобразовывать проблему в задачу, умение планировать собственную деятельность в соответствии с поставленной задачей.

Познавательные УУД:

- Познание теоретических основ психологии и внутреннего мира личности;
- Умение анализировать, рефлексировать, формулировать проблему, ставить цель;
- Любознательность и интерес к новому и способам решения задач.

Коммуникативные УУД:

- Умение ясно выражать свои мысли, мнение;
- Умение слушать собеседника и давать обратную связь.

Содержание курса

Раздел 1. Введение.

Человек, который хочет передвинуть гору, начинает с того, что переносит мелкие камни. Китайская пословица.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое psychology.

Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное). Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я – реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комplименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

«Психология пытается объяснить причины того или иного поведения, но цель ее не в этом, а в том, чтобы помочь человеку совершенствовать себя, делая себя лучше и счастливее».

Э. Шостром

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций.

Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние. Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент», «Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Сопротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Советы подобны касторовому маслу:

их довольно легко давать, но очень неприятно принимать.

Д. Биллингс

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций.

Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Уверенность в себе - основа для того,

чтобы радоваться жизни и иметь силы действовать.

Ф. Шиллер

Цель: развивать мышление старшеклассников

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стиль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размыщение - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Уверенность в себе - это способность полагаться на себя, это отвага мыслей, чувств и поступков.

П. Вайнцвайг

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции.

Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Изменение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

Раздел 6. Заключение.

Первый и последний учитель жизни -

это сама жизнь, и надо отдавать себя этой жизни безбоязненно и безраздельно.

Т. Уайлдер

Цель: формировать понимание о необходимости жить в согласии с собой и другими

Задачи: осознание значимость собственного «Я»; создание мотивации старшеклассников на познание самих себя; оказание содействия самопознанию и рефлексии учеников

Самовоспитание как расширение сознания. Расскажи мне обо мне. Искусство самонаблюдения. Проблема адекватного восприятия самого себя и окружающих людей.

Как люди воспринимают друг друга (три типа модальности). Проектирование

собственного будущего.

Психологические игры, упражнения, диагностические методики и приемы, направленные на повышение самооценки: «Я» в своих глазах и глазах других людей (методика независимых характеристик), «Я рад общаться с тобой», письмо самому себе, «Расскажи мне обо мне», «Мое будущее: стратегии успеха».

3. Тематическое планирование.

11 класс					
№	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока	Деятельность обучающихся
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)					
1-2	2	Я реальный и Я идеальный.	Динамика	Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)					
3-4	2	Самопрезентация	Выявить специфику жизненных ценностей;	Рефлексивный диалог	Самопрезентация
5-6	2	Жизненные ценности	Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.	Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
7	1	Умение сказать «нет!»	Познакомить с понятием социального давления и манипулирования, научить противостоять ему.	Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
8-9	2	Алкоголь: мифы и реальность	Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью	Просмотр видеофильма	Анализ, обсуждение, круглый стол
10	1	Сопротивление давлению	Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью	Психологический тренинг, Рефлексивный диалог	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)					
11-12	2	Спектр наших эмоций и чувств	Прояснить позитивное и негативное влияние эмоций на развитие жизненных ситуаций; Научить определять свое эмоциональное состояние и управлять им.	Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
13	1	Стресс		Психологический тренинг	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
14-15	2	Кризис: выход есть!		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
16-17	2	Навыки распознавания		Рефлексивный диалог	анализ ситуаций, самоанализ

		эмоций и чувств			
18-19	2	Я абсолютно спокоен!		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
20	1	Уверенное поведение		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ

Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)

21-22	2	Потребности человека	Познакомить с понятием «критическое мышление», его аспектами и нюансами; Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления.	Анкетирование	Отработка способов сотрудничества
23	1	Саморегуляция деятельности		Ролевое проигрывание	Приемы самоанализа
24-25	2	Критическое мышление		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
26	1	Мое мнение		Рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ

Раздел 5. Отношения (6 часов)

27	1	Толерантность	Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности. Формировать навыки общения с противоположным полом, стремления к предупреждению конфликтов, позитивному выходу из конфликтных ситуаций; Показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	Психологический тренинг	Отработка способов сотрудничества
28	1	Искусство общения		Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог	Анализ ситуаций, самоанализ
29	1	Барьеры общения		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
30	1	Мужчина и женщина		Мини-лекция рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
31	1	Конструктивное взаимодействие		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
32	1	Разрешаем конфликты		Ролевое проигрывание	Анализ ситуаций, самоанализ

Раздел 6. Заключительная диагностика (2 часа)

33-34	2	Мое будущее: стратегии успеха	Сформировать навык проектирования собственного	Диагностические тестирование и упражнения	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ,
-------	---	-------------------------------	--	---	--

		будущего.		круглый стол
Итого 34 часа				

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 270153293300626215937226367766664777663875334604

Владелец Минаев Константин Дмитриевич

Действителен С 30.07.2024 по 30.07.2025

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 133397933100110045794213742499444592196809849517

Владелец Минаев Константин Дмитриевич

Действителен С 06.09.2025 по 06.09.2026