

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Ломоносовская общеобразовательная школа №3»

РАССМОТРЕНО:

Методическим объединением  
учителей:

Руководитель ШМО

Протокол №1 от 28.08.2024

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по

УВР

Фёдорова В.В.

28.08.2024

УТВЕРЖДЕНО:

Приказом

директора

от 29.08.2024 №271

РАБОЧАЯ ПРОГРАМА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»  
(10-11 классы)

д. Горбунки

2024г

# **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»**

## **11 класс**

Рабочая программа по учебному предмету «Психология человека» для 10-11 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования.

Изучение учебного предмета «Психология человека» как курса по выбору обучающихся должно обеспечить: удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся школы; развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы; развитие навыков самообразования и самопроектирования; углубление, расширение и систематизацию знаний в области психологии; совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности; создание условий для личностного и профессионального самоопределения обучающихся.

Рабочая программа «Психологии человека» составлена на основе программы учебного курса по психологии для 11 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2003) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2001. – Ч.1. Основы психологии: 10 -11 класс).

Курс психологии представлен из расчета часов: **68** часов за два года обучения (10-11 класс). Курс состоит из 6 модулей.

### **1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса**

#### **Личностные результаты:**

- повышение готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению за счет освоения проблемных ситуаций и вопросов из областей общей психологии, психологии развития, психологии личности и социальной психологии,
- сформированность мотивации к обучению и целенаправленной познавательной деятельности путем формирования осмысленного и индивидуализированного запроса к изучению психологии как области человеческого знания и практики,
- формирование системы ценностно-смысловых установок, выработка личностной позиции по ряду существенных вопросов, рассматриваемых психологией как наукой.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение навыками конструктивной коммуникации и развитие способности их использования в познавательной и социальной практике, умение конструктивно решать конфликтные ситуации,
- самостоятельность в планировании и осуществлении учебной деятельности и организации учебного сотрудничества с педагогами и сверстниками,
- развитие критического мышления (в т.ч. - способности к критической переработке информации и интеграции нового знания с личным опытом),
- развитие навыков анализа, рефлексии и самооценивания;
- развитие навыков стрессоустойчивости и уверенного поведения.

#### **Предметные результаты:**

- освоенные обучающимися в ходе изучения учебного предмета «Психология человека» знания и умения, специфические для данной предметной области и связанные с пониманием особенностей человеческой психики и социального поведения,
- сформированность представлений о возрастных задачах старшего подросткового и юношеского возраста в свете разных подходов и концепций,
- сформированность умений применять психологические знания в

- познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности,
- владение навыками самоанализа и самооценки на основе наблюдений за собственным поведением и межличностными взаимодействиями, развитие способности к саморегуляции.

## **2. Содержание учебного предмета, курса**

### ***Модуль 1 - теоретический (лекции-беседы)***

**Тема 1.** «В поисках собственной идентичности» (тема самоопределения и идентичности в разных концепциях и подходах)

**Тема 2.** «Познавательные процессы и их развитие. Виды мышления. Когнитивные стили»

**Тема 3.** «Детско-родительские отношения. Проблема сепарации»

**Тема 4.** «Человек в системе разных ролей и отношений» (социальные роли, гендерная психология, семейная психология)

### ***Модуль 2 - практический***

**Тема 5.** Самопознание. Личностное самоопределение. Выстраивание образа желаемого будущего.

**Тема 6.** Навыки самопрезентации.

### ***Модуль 3 – теоретико-практический***

**Тема 7.** Профессиональное самоопределение. Профориентационная игра

**Тема 8.** Проектирование профессионального жизненного пути. Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии

### ***Модуль 4 – теоретико-практический***

**Тема 9.** Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику

**Тема 10.** Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

### ***Модуль 5 - теоретическо-практический***

**Тема 11.** Коммуникация: теория и практика. Навыки конструктивной коммуникации.

**Тема 12.** Конфликтология: теория и практика. Ключевые подходы и навыки. Способы управления конфликтом.

### ***Модуль 6 - практический***

**Тема 13.** Стрессоустойчивость и саморегуляция. Практики осознанности.

**Тема 14.** Навыки уверенного поведения

**Тема 15.** Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

### 3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

№п/п	Тема занятия	Количество часов
<b>10 класс</b>		
1	Вводное занятие. Цели и задачи курса, способы и формы работы. Индивидуальные планы на курс.	1
2	Занятие с элементами тренинга на знакомство	1
3	Занятие с элементами тренинга на знакомство	1
4	В поисках собственной идентичности (тема самоопределения и идентичности в разных концепциях и подходах)	1
5	В поисках собственной идентичности (тема самоопределения и идентичности в разных концепциях и подходах)	1
6	Познавательные процессы и их развитие. Виды мышления. Когнитивные стили	1
7	Познавательные процессы и их развитие. Виды мышления. Когнитивные стили	1
8	Детско-родительские отношения. Проблема сепарации	1
9	Детско-родительские отношения. Проблема сепарации	1
10	Человек в системе разных ролей и отношений (социальные роли, гендерная психология, семейная психология)	1
11	Человек в системе разных ролей и отношений (социальные роли, гендерная психология, семейная психология)	1
12	Самостоятельная работа по итогам первого модуля (рефлексивно-аналитическое эссе)	1
13	Практикум по самопознанию	1
14	Практикум по самопознанию	1
15	Практикум по самопознанию	1
16	Практикум по самопознанию	1
17	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
18	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
19	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
20	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
21	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
22	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
23	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
24	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
25	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
26	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1

27	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
28	Практикум по личностному и профессиональному самоопределению «Я и мое будущее»	1
29	Навыки самопрезентации	1
30	Навыки самопрезентации	1
31	Навыки самопрезентации	1
32	Самостоятельная работа по итогам второго и третьего модуля (рефлексивно-аналитическое эссе)	1
33	Самостоятельная работа по итогам второго и третьего модуля (рефлексивно-аналитическое эссе)	1
34	Итоговое занятие	1
		<b>34</b>
<b>11 класс</b>		
1	Вводное занятие	1
2	Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику	1
3	Деловая беседа. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику	1
4	Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций	1
5	Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций	1
6	Коммуникация: теоретические подходы	1
7	Коммуникация: теоретические подходы	1
8	Навыки конструктивной коммуникации	1
9	Навыки конструктивной коммуникации	1
10	Навыки конструктивной коммуникации	1
11	Навыки конструктивной коммуникации	1
12	Навыки конструктивной коммуникации	1
13	Навыки конструктивной коммуникации	1
14	Конфликтология: теоретические подходы	1
15	Конфликтология: теоретические подходы	1
16	Способы управления конфликтом	1
17	Способы управления конфликтом	1
18	Самостоятельная работа по итогам четвертого и пятого модуля (рефлексивно-аналитическое эссе)	1
19	Самостоятельная работа по итогам четвертого и пятого модуля (рефлексивно-аналитическое эссе)	1
20	Стрессоустойчивость и саморегуляция	1
21	Стрессоустойчивость и саморегуляция	1
22	Стрессоустойчивость и саморегуляция	1
23	Стрессоустойчивость и саморегуляция	1
24	Практики осознанности	1
25	Практики осознанности	1
26	Практики осознанности	1
27	Навыки уверенного поведения	1
28	Навыки уверенного поведения	1

29	Навыки уверенного поведения	1
30	Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга	1
31	Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга	1
32	Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга	1
33	Экзамен психологические аспекты. Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга	1
34	Подведение итогов курса.	1
		<b>34</b>
<b>Итого:</b>		<b>68</b>