

## **Рабочая программа учебного курса «Психология: практическое применение» для учащихся 10-11 классов**

### **1. Пояснительная записка**

Рабочая программа учебного курса «Психология: практическое применение» для обучающихся 10-11 классов разработана для создания развивающего пространства, способствующего формированию универсальных учебных действий школьников посредством использования психологических знаний для саморазвития, профориентации и выстраивания конструктивного взаимодействия с участниками образовательных отношений – от одноклассников и учителей до родителей и будущих работодателей.

*Психологическая грамотность* – это психологические знания и средства, позволяющие человеку сознательно, разумно относиться к себе и окружающим, знать, понимать и учитывать свои индивидуальные возможности и особенности. Образовательное учреждение является одним из важнейших агентов социализации в формировании психологической грамотности старшеклассников, что определяет формирование психологической культуры обучающихся, а также опосредованно обеспечивает формирование культуры населения в целом.

*Психологическая культура* – «это составная часть базисной культуры личности как системной характеристики человека, позволяющая ему эффективно самоопределиться и самореализоваться в жизни, способствующая успешной адаптации и саморазвитию. Она включает грамотность и компетентность в психологическом аспекте понимания человеческой сущности, внутреннего мира человека и самого себя, человеческих отношений и поведения, гуманистически ориентированную ценностно-смысловую сферу (стремления, интересы, мировоззрение, ценностные ориентации), развитую рефлексивность, а также творчество в психологическом аспекте человекознания и собственной жизни» (Колмогорова Л.С., 2022). Осознание психологических аспектов межличностных и групповых отношений и овладение системой психологических знаний поможет учащимся 10-11 классов применить полученные знания в жизни и успешно социализироваться в обществе.

Содержание программы обеспечивает введение в современную общеобразовательную школу психологии в качестве учебного курса, что является важным направлением совершенствования всей системы образования, одним из психолого-педагогических условий реализации основной общеобразовательной программы в соответствии с ФГОС СОО и способствует эффективной социализации школьников.

#### **Актуальность курса**

Реализация программы «Психология: практическое применение» выступает развивающим пространством, способствующим формированию личностных и метапредметных результатов обучения школьников посредством использования практико-ориентированных упражнений, кейсов с психологическим содержанием, а также элементов психологического тренинга для создания атмосферы бесконфликтного общения и командного взаимодействия школьников в условиях современной школы.

**Новизной данной программы** является направленность курса на создание психологически комфортной и безопасной образовательной среды школы, способствующей культурному и социальному развитию старшеклассников: что, с одной стороны, согласно ФГОС СОО, обеспечивает целенаправленное формирование у обучающихся «умения учиться», а с другой стороны, позволяет сформировать субъектную позицию личности и полноценное вступление выпускников школы в самостоятельную жизнь. Преподавание психологии как учебного курса может выступать одним из психолого-педагогических условий социализации обучающихся 10-11 классов.

*Для реализации элективного курса используются материалы учебных пособий:*

1. Вачков И.В. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников.- СПб.: Питер.
2. Петрановская Л. Что делать если ждет экзамен? – М.: АСТ, Времена 2
3. Резапкина Г. Психология и выбор профессии. Программа предпрофильной подготовки. – М.: Генезис.
4. Тундалева В. Как выбрать профессию в 17 лет. Психологический практикум. – М.: Феникс.
5. Эйдемиллер Э., Юстицкис В. Психология и психотерапия семьи. – СПб.: Питер.

*Электронные ресурсы:*

1. Коломинский Я.Л. Основы психологии / Учебник для учащихся старших классов и студентов первых курсов высших учебных заведений // [Электронный ресурс] [https://al-dedov.narod.ru/psy\\_lib/kolomonskij\\_osnovy.pdf](https://al-dedov.narod.ru/psy_lib/kolomonskij_osnovy.pdf)
2. Основы педагогики и психологии. 10-11 классы. Учебное пособие в 2-х частях // [Электронный ресурс - Книгогид] <https://knigogid.ru/books/2112371-osnovy-pedagogiki-i-psiologii-10-11-klassy-uchebnoe-posobie-v-2-h-chastyah?ysclid=lobsfnxelz222256384>
3. Образовательный сайт «Интернет урок» [https://interneturok.ru/?utm\\_source=yandex&utm\\_medium=cpc&utm\\_campaign=45730930&utm\\_content=4990866857&utm\\_term=образовательные%20порталы%20для%20школьников&yclid=3930225339234254847](https://interneturok.ru/?utm_source=yandex&utm_medium=cpc&utm_campaign=45730930&utm_content=4990866857&utm_term=образовательные%20порталы%20для%20школьников&yclid=3930225339234254847)
4. Образовательная онлайн-платформа ЛЕСТА – учебные бесплатные электронные курсы <https://rosuchebnik.ru/news/>
5. Площадка для личностного роста «Большая перемена» от Росмолодежь [https://oauth.bolshayaperemena.online/authorize?state=feab455d2d49c4961e7c02c2d02a79f4&scope=&response\\_type=code&approval\\_prompt=auto&redirect\\_uri=https%3A%2F%2Fbolshayaperemena.online%2Fapi%2Fauth%2Foauth%2Fown%2Fcallback&client\\_id=SsIMjSICgE0hqCzr](https://oauth.bolshayaperemena.online/authorize?state=feab455d2d49c4961e7c02c2d02a79f4&scope=&response_type=code&approval_prompt=auto&redirect_uri=https%3A%2F%2Fbolshayaperemena.online%2Fapi%2Fauth%2Foauth%2Fown%2Fcallback&client_id=SsIMjSICgE0hqCzr)

Программа учебного курса «Психология: практическое применение» предполагает поэтапное развитие психологических знаний и различных умений, составляющих основу психологической грамотности и психологической культуры обучающихся.

Данной программой на изучение учебного курса в 10 классе предусмотрено 34 часа за учебный год.

Данной программой на изучение учебного курса в 11 классе предусмотрено 34 часа за учебный год.

**Цель:** становление и развитие личностных и метапредметных результатов обучения старшеклассников посредством формирования целостного представления о социально-психологических феноменах, методах и технологиях, позволяющих ориентироваться в социальной жизни и эффективно разрешать проблемные ситуации в профориентации, самоопределении и межличностном общении для полноценного вступления во взрослую жизнь.

**Задачи:**

- знакомство с проблематикой психологической науки для повышения психологической осведомленности старшеклассников;
- формирование системы теоретических понятий, отражающих строение и функционирование психики человека в процессе его жизнедеятельности;
- изучение и применение приемов и способов, обеспечивающих развитие познавательных процессов в деятельности личности;
- осознание причин «буллинга» в межличностном общении и формирование навыков бесконфликтного общения, и применения психологических знаний в условиях профориентации и повседневной жизни;
- расширение представлений старшеклассников о своих индивидуально-

- психологических особенностях и возможностях их развития в учебе и жизни;
- развитие навыков саморегуляции и самоорганизации; воспитание уверенности в себе и чувства собственного достоинства;
- изучение актуальных вопросов межличностных отношений в аспекте готовности к созданию собственной семьи и принятию ответственности за других;
- развитие умений распознавать состояния зависимости личности от внешних факторов (алкоголь, сигареты, компьютерные игры, наркотики и т.п.), изучение возможных путей и профилактических способов противостояния им;
- развитие мотивации обучающихся на самопознание и саморазвитие в отношении собственного поведения и при общении со взрослыми и сверстниками;

**Виды и формы промежуточного, итогового контроля:** тестирование, самостоятельные и домашние работы, диагностические работы, итоговое эссе.

Учащиеся проходят процедуру оценки результатов обучения в форме итогового тестирования. Дифференциация при составлении теста позволяет выполнить задания каждому школьнику на уровне его возможностей.

Для проверки практической части программы учащиеся защищают две итоговых работы: 1) Публичное выступление «Самопрезентация будущему работодателю».

2) Эссе по теме «Я в будущем: проблемы и перспективы».

## **2. Планируемые результаты освоения учебного курса**

### **Личностные результаты:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;
- осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;
- ответственное отношение к своим родителям и (или) другим членам семьи, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России;
- готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности;
- активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью;
- готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;
- интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы;
- готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни;

### **Метапредметные результаты:**

- развитие самосознания, включающего способность понимать свое эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

- развитие саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за свое поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;
- развитие мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм,
- инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;
- развитие эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;
- развитие социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты;

#### **Предметные результаты:**

- сформированность системы представлений о человеке как субъекте общественных отношений и сознательной деятельности; об особенностях социализации личности в современных условиях, сознании, познании и самосознании человека; особенностях профессиональной деятельности в области науки, культуры,
- сформированность навыков оценивания социальной информации, в том числе поступающей по каналам сетевых коммуникаций, владение умением определять степень достоверности информации; владение умением соотносить различные оценки социальных явлений, содержащиеся в источниках информации;
- владение умением самостоятельно оценивать и принимать решения, определять стратегии разрешения социальных и межличностных конфликтов; оценивать поведение людей и собственное поведение с точки зрения социальных норм, ценностей, осознавать неприемлемость антиобщественного поведения, осознавать опасность алкоголизма и наркомании, необходимость мер юридической ответственности, в том числе для несовершеннолетних граждан;
- сформированность умений, необходимых для успешного продолжения образования на уровне высшего образования по направлениям социально-гуманитарной подготовки, включая умение самостоятельно овладевать новыми способами познавательной деятельности, соотносить информацию, полученную из разных источников, эффективно взаимодействовать в исследовательских группах при решении учебных задач, требующих совместной деятельности, выполнять свою часть работы по предложенному плану (инструкции), соотносить свои действия с действиями других участников групповой деятельности; способность ориентироваться в направлениях профессиональной деятельности, социально-гуманитарной подготовкой.

### **3. Содержание учебного курса**

**Формы проведения занятий:** практические занятия; самостоятельная работа, диагностика и самодиагностика с помощью психологических методик, практикум, урок-исследование, моделирование, решение кейсов, просмотр видеороликов с психологическим содержанием, выполнение тренинговых упражнений индивидуально и в группе и пр.

В ходе реализации рабочей программы элективного курса «Психология: практическое применение» используется: работа с источниками психологической информации; технические средства обучения (онлайн-тесты, проективные методики и пр.), интерактивные технологии, ресурсы сети интернет.

Принцип отбора материала в соответствии со спецификой аудитории связан с необходимостью выделить те темы, которые будут способствовать формированию системы психологических знаний и психологической культуры старшеклассников, освоению базовых психологических понятий и развитию базовых навыков рефлексии, конструктивного взаимодействия, бесконфликтного общения, поведения субъекта в современном социуме и ответственного отношения к выстраиванию индивидуальной траектории личностного и профессионального самоопределения, необходимых для

ориентации и социальной адаптации учащихся к происходящим изменениям в жизни российского общества, а также для профессиональной ориентации выпускников.

На занятиях активно используются игровые моменты, групповые, индивидуальные, исследовательские и проектные формы работы.

Курс «Психология: практическое применение» имеет интегрированный межпредметный характер. Реализуются межпредметные связи с математикой (обработка и интерпретация данных психологических методик, применяемых для диагностики окружающих или самодиагностики личностных ресурсов), историей (например, история изучения проявлений и свойств психических процессов и свойств личности и т.д.), обществознанием (основы социализации и конструктивного общения, целеполагание субъекта).

### **Содержание учебного курса «Психология: практическое применение»**

Освоение содержания учебного курса «Психология: практическое применение» осуществляется с опорой на межпредметные связи с курсами базового уровня обществознания, истории, математики. Программа курса рассчитана на 1 час в неделю в 10 классе (34 часа в год) и на 1 час в неделю в 11 классе (34 часа в год).

### **10 КЛАСС**

*Тема 1. Психологические знания в современном образовании и современном социуме. Я-концепция личности (10 ч.)*

Психология как наука. Основные понятия современной психологии. Я и другой. Социальное познание. Социальные установки. Социальное влияние. Субъектная и объектная позиция человека в межличностных отношениях. Я-концепция личности как площадка для развития и саморазвития себя и других. Ценности. Мотивация. Локус-контроля. Самооценка и самооценочность в условиях становления зрелой личности.

*Тема 2. Познательные процессы как условие саморазвития личности (6 ч.)*

Ощущение и восприятие в жизни успешной личности. Внимание в условиях учебной деятельности: приемы и способы развития и саморазвития. Мышление и эмоциональный интеллект в становлении современной молодежи. Эмоции и чувства как возможность познания себя и окружающих. Воображение как фундамент для творческого развития и запуска инсайтов. Волевые проявления личности в решении профессиональных и личных проблемных ситуаций.

*Тема 3. Индивидуально-психологические особенности личности: возможности диагностики, развития и коррекции (6 ч)*

Темперамент как возможность адаптации к сложным жизненным ситуациям: самодиагностика и рефлексия. Характер как условие эффективной социализации. Способности: проблемы и перспективы самопознания, саморазвития и самоконтроля.

*Тема 4. Управление ресурсами – целеполагание и тайм-менеджмент (4 ч)*

Формирование представлений о понятии «цель» и её основных характеристиках (Технология «SMART»). Сравнительный анализ мечты и цели. Освоение метода оценки срочности и значимости дел Эйзенхауэра. Освоение приёмов тайм-менеджмента относительно планирование своей учебно-профессиональной деятельности.

*Тема 5. Саморегуляция и рефлексия (4 ч)*

Формирование представлений о характеристиках дискомфортного и комфортного психоэмоционального состояний. Освоение техник саморегуляции эмоционального состояния, саморегуляции мышечного тонуса и дыхания, работы с ожиданиями. Знакомство с понятием «агрессия», видами агрессии: внешней и внутренней. Освоение техники нейтрализации внутренней агрессии. Жизнестойкость как характеристика успешной личности.

*Тема 6. Осознанная профориентация (4 ч)*

Успешность профессиональной деятельности. Знакомство с классификацией специалистов относительно успешности их профессиональной деятельности: успешный, продуктивный, неуспешный специалист. Формирование представлений о структуре

объективной стороны профессиональной деятельности: внешних макро- и микро- условиях, цели, процедуре, материальных средствах и т.д. Формирование представлений о структурных элементах субъекта профессиональной деятельности: мотивационной сфере, цели, компетенциях и внутреннем продукте. Осознание структуры будущей профессиональной деятельности. Рефлексия себя как субъекта будущей профессиональной деятельности. Публичное выступление «Самопрезентация будущему работодателю».

Итоговый контроль по курсу.

## **11 КЛАСС**

*Тема 1. Межличностное взаимодействие и эффективная коммуникация (8 ч.)*

Особенности взаимодействия и методы его изучения. Особенности взаимодействия в диаде. Понятие диада. Дружеские отношения как основные диадические отношения. Показатели особенностей взаимодействия в диаде. Методика взаимодействия в диаде, методика понимания по объяснению (фигуры). Стратегии взаимодействия. Стратегии взаимодействия по Томасу: уступка, соперничество, уход, компромисс и сотрудничество как основные стратегии. Методика определения стратегий взаимодействия Томаса.

*Тема 2. «Буллинг» в молодежной среде: причины возникновения и условия профилактики (4 ч.)*

Методика определения склонности к «буллингу» - позиция жертвы и агрессора. Анализ собственного ролевого поведения по Э. Берну. Анализ трансакций. Возможности предотвращения «буллинга». Приемы и способы манипуляции. Как распознать манипулятора и как общаться с ним. Ошибки жертв агрессоров и манипуляторов. Рефлексия поведения в группе.

*Тема 3. Психология малых групп и коллективов. Эффект команды (6 ч.)*

Ресурсы и проблемы малой группы. Распределение ролей и тимбилдинг в команде. Достоинства и недостатки командной работы. Эффективное сотрудничество в условиях ограниченных ресурсов. Диагностика Р. Белбина и рефлексия собственных возможностей в условиях командной работы. Возможности обнаружения и развития лидерских качеств.

*Тема 4. Психологические аспекты профилактики здорового образа жизни (4 ч.)*

Здоровье как медицинская, социальная и психологическая категория. Психологическое здоровье личности как норма современного субъекта собственной жизни. Психосоматика и психологические проблемы здорового человека. Вредные привычки и источники их появления. Зависимости в жизни личности: преодолевать или прорабатывать. Психологические приемы и волевые решения профилактики и коррекции вредных привычек в условиях индивидуальной и групповой работы.

*Тема 5. Психология семейных отношений (8 ч.)*

Семейное благополучие: объективная или субъективная реальность. Сложная и трудная жизненные ситуации: осознание и преодоление. Отцы и дети: позитивное восприятие родителей. Прием «Рефрейминг» в принятии себя и родственников. Влияние семейных отношений на характер и поведение детей. Чувство влюбленности и привязанности: кто виноват, что это проходит. Качества будущего избранника: соответствие ожиданиям. Психологический возраст и «чувство взрослости».

*Тема 6. Моделирование жизненного пути (4 ч.)*

Формирование представлений об этапах жизненного пути и способах его планирования. Осознание своего жизненного пути. Формирование умения ставить цели их реализовывать. Осознание собственных резервов. Формирование чувства групповой принадлежности. Обмен пожеланиями на окончание школы и годы обучения в вузе. Эссе по теме «Я в будущем: проблемы и перспективы».

Итоговый контроль по курсу.

## **4. Тематическое планирование**

**10 КЛАСС (34 часа, 1 час в неделю)**

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<i>Психологические знания в современном образовании и современном социуме. Я-концепция личности</i>	<b>10</b>
<b>2</b>	<i>Познавательные процессы как условие саморазвития личности</i>	<b>6</b>
<b>3</b>	<i>Индивидуально-психологические особенности личности: возможности диагностики, развития и коррекции</i>	<b>6</b>
<b>4</b>	<i>Управление ресурсами – целеполагание и таймменеджмент</i>	<b>4</b>
<b>5</b>	<i>Саморегуляция и рефлексия</i>	<b>4</b>
<b>6</b>	<i>Осознанная профориентация</i>	<b>4</b>
	<i>Итоговый контроль по курсу</i>	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

**11 КЛАСС (34 часа, 1 час в неделю)**

<b>№ темы</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>
<b>1</b>	<i>Межличностное взаимодействие и эффективная коммуникация</i>	<b>8</b>
<b>2</b>	<i>«Буллинг» в молодежной среде: причины возникновения и условия профилактики</i>	<b>4</b>
<b>3</b>	<i>Психология малых групп и коллективов. Эффект команды</i>	<b>6</b>
<b>4</b>	<i>Психологические аспекты профилактики здорового образа жизни</i>	<b>4</b>
<b>5</b>	<i>Психология семейных отношений</i>	<b>8</b>
<b>6</b>	<i>Моделирование жизненного пути</i>	<b>4</b>
	<i>Итоговый контроль по курсу</i>	
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

Оператор ЭДО ООО "Компания "Тензор"

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ "СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 17"  
ГОРОДА КАЛУГИ**, Помазков Василий Викторович, Директор

31.10.23 10:18 (MSK)

Сертификат 4556C8B4863315F03B18BAF9C83A348E