

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ПЕНЗЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
«МНОГОПРОФИЛЬНАЯ ГИМНАЗИЯ №13»**

РАССМОТРЕНО
На заседании кафедры

Протокол № 1
от 28.08.2025г.

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом

ГАОУ ПО «Многопрофильная
гимназия № 13»
Протокол № 12
от 29.08.2025г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГАОУ ПО
«Многопрофильная гимназия №
13»

Паньженский Е.В.
Приказ № 158 от 01.09.2025 г.

Рабочая программа курса «Основы психологии»

11 класс

Пенза, 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по основам психологии для 11 класса создана для реализации курса «Основы психологии» на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, планируемых результатов освоения основной образовательной программы среднего общего образования ГАОУ Пензенской области "Многопрофильная гимназия №13" г. Пензы, учебника «Основы педагогики и психологии 10-11. Часть 2» авторского коллектива В.С.Басюк, Е.И. Казакова, Е.Ю. Брель и др.(2024 г.).

Актуальность программы заключается в том, что она имеет профильную (гуманитарную) и профориентационную направленность.

Цель курса: формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Задачи курса:

1. Формирование психологических знаний;
2. Развитие способностей к критической переработке информации;
3. Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
4. Выработка собственной личностной позиции;
5. Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
6. Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
7. Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

В рабочей программе указывается распределение учебных часов, отводимых на изучение крупных разделов курса.

В соответствии с учебным планом ГАОУ Пензенской области «Многопрофильная гимназия № 13» г. Пензы на изучение предмета «Основы психологии» в 11 классе выделяется 34 часа.

Планируемые результаты освоения предмета «Основы психологии» учащимися 11 класса

Личностными результатами освоения образовательной программы по основам психологии учащимися 11 класса являются:

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к себе, к своему здоровью, к познанию себя:

- готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:

- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей, толерантного сознания и поведения в поликультурном мире, готовности и способности вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения;

Личностные результаты в сфере отношений обучающихся к окружающему миру, живой природе, художественной культуре:

- готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;

Личностные результаты в сфере отношения обучающихся к труду, в сфере социально-экономических отношений:

- осознанный выбор будущей профессии как путь и способ реализации собственных жизненных планов;

Метапредметными результатами освоения образовательной программы по основам психологии учащимися 11 класса являются:

В сфере регулятивных универсальных учебных действий

Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

В сфере познавательных универсальных учебных действий

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- использовать различные модельно-схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого;
- спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

В сфере коммуникативных универсальных учебных действий

Выпускник научится:

- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметными результатами освоения образовательной программы по основам психологии учащимися 11 класса являются:

- представления о механизмах межличностного взаимодействия, эмоциональном сопровождении процесса общения;
- система знаний о трехкомпонентном процессе общения, навыках эффективного общения и культуре виртуального общения;

- усвоение основных научных знаний о содержании исследуемых психологией вопросов в сфере социального взаимодействия, образования, управления и современного производства;
- представления о нормативном и этическом кодексе в психологии; волонтерской деятельности в психологии.

Содержание обучения основам психологии в 11 классе отобрано и структурировано на основе **компетентностного подхода**: в классах педагогического профиля развиваются и совершенствуются психолого-педагогическая и коммуникативная компетенции.

В результате изучения курса основы психологии

ученик научится:

- объяснять психологические термины, сущность и структуру психологических феноменов;
- осуществлять поиск психологической информации по заданной теме из различных ее носителей (учебного текста и других адаптированных источников);
- включать психологическую информацию в систему уже имеющихся знаний;
- решать в рамках изученного материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации в различных сферах деятельности человека;
- анализировать психологические факты и явления;
- оценивать поведение людей с точки зрения социальных норм;
- соотносить представления о ролевом назначении, лидерских характеристиках со своими индивидуальными качествами;

ученик получит возможность научиться:

- применять психологические знания в разных видах образовательной деятельности;
- осуществлять самосовершенствование с позиций требований, предъявляемых к учителю;

ученик получит возможность использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- углубления знаний, расширения кругозора и получения высшего педагогического образования;
- совершенствования коммуникативных способностей; развития готовности к взаимодействию, межличностному и межкультурному общению, сотрудничеству;
- развития интеллектуальных и творческих способностей, навыков самостоятельной деятельности, для самореализации, самовыражения в различных областях человеческой деятельности;
- удовлетворения познавательных интересов в области психологической науки.

Профильный курс «Основы психологии» должен обеспечить готовность к получению высшего педагогического образования, поэтому приоритетным в данном курсе является формирование и совершенствование педагогической компетенции учащихся.

Система оценивания. В конце изучения каждого раздела предусматриваются творческие работы, тестирование, контрольные работы.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

Курс основы психологии в 11 классе предусматривает изучение следующих разделов:

1. Как мы живем и работаем вместе? Человек как член сообщества (8 часов).
2. Азбука общения (12 часов).
3. Практическая психология на каждый день (10 часов).
4. Правовые основы современных психологических практик (4 часа).

В каждом разделе предусмотрены теоретические занятия с использованием групповых форм работы, практические занятия, включающие тренинговые занятия, дискуссии.

Раздел 1. Как мы живем и работаем вместе? Человек как член сообщества (8 часов)

Человек и его ближайшее окружение. Человек в малой группе. Роли человека в малой группе. Лидер. Свобода личности и коллектив. Межличностные отношения. Эмоциональная сторона отношений в системе «человек-человек». Эмпатия, как ведущая социальная эмоция. Эмпатия, как способность человека эмоционально отзываться на переживания других людей, проникать в их внутренний мир, понимать переживания, мысли и чувства. Доверие и взаимопонимание. Доверие и взаимопонимание между людьми как фактор формирования жизнестойкости и стрессоустойчивости.

Организация совместной деятельности: совместное планирование мероприятий, учёт интересов всех участников, регулярность, отсутствие давления, распределение заранее ролей и обязанностей, договориться о порядке принятия решения.

Построение эффективной коммуникации в команде. Вести за собой. Советы начинающим лидерам (А. Н. Лутошкин).

Раздел 2. Азбука общения (12 часов)

Общение как сложный социально-психологический процесс. Три основных содержательных аспекта – коммуникативный, интерактивный и перцептивный. Коммуникативный аспект отражает стремление партнеров по общению к обмену информацией. Интерактивный аспект проявляется в необходимости соблюдения ими установленных норм общения, а также в стремлении их к активному воздействию друг на друга в определенном направлении. Перцептивный аспект выражает потребность субъектов общения во взаимной эмпатии, сочувствовании, сопереживании. Эффективное общение, как набор способов, приемов и средств общения, обеспечивающих взаимное понимание и взаимную эмпатию партнеров по общению.

Культура виртуального общения. Особенности культуры виртуального общения: анонимность, отсутствие классических невербальных средств коммуникации, отсрочка ответа во времени, высокий риск дезинформирования и ложных представлений, манипуляций, обманов, аффективная раскрепощённость, ненормативность и безответственность. Правила этикета виртуального общения.

Межличностные конфликты, их конструктивное разрешение. Пути достижения взаимопонимания. Медиация – способ урегулирования конфликтной ситуации посредством добровольного вступления конфликтующих в переговоры с участием третьей нейтральной стороны (медиатора). Возможности медиации при разрешении конфликтов: выработка реалистичного и выполнимого решения, возможность сохранить партнёрские отношения, достижение прочного результата, экономия времени, конфиденциальность.

Психология лидерства. Способность распознавать и управлять своими эмоциями, а также понимать эмоции других людей. Умение мотивировать людей исходя из их индивидуальных потребностей, ценностей и убеждений. Понимание способов формирования групп и взаимодействия в ней друг с другом. Умение управлять конфликтами, обеспечивать сотрудничество и поддерживать мотивацию каждого члена команды.

Раздел 3. Практическая психология на каждый день (10 часов)

Психология в социальной сфере. Исследование социальных взаимодействий в различных контекстах (семья, работа, общество). Понимание влияния социальных факторов на личность. Анализ влияния массовой информации — как СМИ воздействуют на общественное мнение и поведение.

Психология в образовании: оптимизация процесса обучения, учёт индивидуальных особенностей учащихся, создание благоприятной психологической атмосферы в образовательном учреждении, профилактика психологических проблем у учащихся и педагогов, например, тревожности, стресса, неуспеваемости, конфликтов.

Психология в управлении. Выявление и анализ психологических факторов, влияющих на эффективность работы в управленческих структурах.

Психология и современное производство. Связь через психологию труда. Задачи психологии труда на современном производстве: отбор новых кадров; профессиональная адаптация; обучение и переподготовка; скорость продвижения по службе; межличностные конфликты.

Психологическая помощь в экстремальных ситуациях – вид психологической помощи, который включает диагностику психического состояния человека и последующую коррекцию, консультирование или психотерапию. Виды психологической помощи в экстремальных ситуациях: первая помощь (на месте происшествия направлена на поддержку и нормализацию острого состояния); психотерапия острого стрессового расстройства (оказывается компетентным клиническим психологом, который работает в рамках когнитивно-поведенческой терапии и использует метод лечения посттравматических стрессовых расстройств). Применяется к клиентам, у которых наблюдаются симптомы дисфункции психики в течение первого месяца после событий.

Раздел 4. Правовые основы современных психологических практик (4 часа)

Нормативные документы, регулирующие деятельность педагога-психолога. Этический кодекс педагога-психолога.

Волонтерство в психологии – добровольческая деятельность, направленная на оказание безвозмездных услуг человеку или группе людей. Волонтерство в области психологии способствует профессиональному развитию: получение практического опыта; развитие эмпатии и коммуникативных навыков; создание профессиональной сети.

Психологические особенности волонтеров: личностный динамизм; активность в формировании собственного мировоззрения; уверенность в себе, духовная свобода, жизнерадостность и чувство юмора; эмоциональность.

Календарно - тематическое планирование

Урок/ Материал учебника	Раздел программы /Темы	Всего часов	В том числе		
			Теор. занятие	Практ. занятие	к/р
КАК МЫ ЖИВЕМ И РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ? ЧЕЛОВЕК КАК ЧЛЕН СООБЩЕСТВА (8 ЧАСОВ)					
1	Человек. Коллектив. Общество.	1	1	-	
2	Роли человека в малой группе.	1	1	-	
3-4	Эмпатия – ведущая социальная эмоция. Доверие, взаимопонимание.	2	1	1	
5-6	Организация совместной деятельности Правила совместной работы и общения.	2	1	1	
7-8	Эффективная коммуникация в команде. Как вести за собой.	2	-	1	1
АЗБУКА ОБЩЕНИЯ (12 ЧАСОВ)					
9-10	Эффективное общение. Приемы. Навыки эффективного общения.	2	1	1	
11-12	Виртуальное общение. Культура виртуального общения.	2	1	1	
13-14	Конфликты и их виды в жизни человека. Пути разрешения конфликтов.	2	1	1	
15-16	Медиация в конфликтах. Возможности медиации при разрешении конфликтов.	2	1	1	

Урок/ Материал учебника	Раздел программы /Темы	Всего часов	В том числе		
			Теор. занятие	Практ. занятие	к/р
17-18	Психология лидерства. Способности и умения лидера.	2	1	1	
19-20	Формирование лидерских качеств.	2	-	1	1
ПРАКТИЧЕСКАЯ ПСИХОЛОГИЯ НА КАЖДЫЙ ДЕНЬ (10 ЧАСОВ)					
21-22	Социальные взаимодействия в семье, на работе, в обществе. Воздействие СМИ на общественное мнение и поведение.	2	1	1	
23-24	Психология в образовании. Профилактика психологических проблем у учащихся и педагогов	2	1	1	
25-26	Психологические факторы эффективного управления. Психология и современное производство.	2	1	1	
27-28	Психологическая помощь в экстремальных ситуациях. Виды психологической помощи в экстремальных ситуациях.	2	1	1	
29-30	Психология в моей жизни.	2	-	1	1
ПРАВОВЫЕ ОСНОВЫ СОВРЕМЕННЫХ ПСИХОЛОГИЧЕСКИХ ПРАКТИК (4 ЧАСА)					
31-32	Волонтерство в психологии. Психологические особенности волонтеров.	2	1	1	
33-34	Этический кодекс педагога-психолога.	2	-	1	1
Итого		34	14	16	4

Учебно-методическое и материально-техническое обеспечение

а) литература для учителя:

1. Абраменкова, В.В. Социальная психология детства: Уч. / В.В. Абраменкова. - М.: Инфра-М, 2018 - 160 с.
2. Андреева Г.М. Социальная психология : учебник для вузов. - изд. 5-е, испр. и доп. - М.: Аспект Пресс, 2009. - 363 с – 20 экз.
3. Овсянникова, Е.А. Социальная психология: учеб. пособие. [Электронный ресурс] / Е.А. Овсянникова, А.А. Серебрякова. — Электрон. дан. — М. : ФЛИНТА, 2015. — 163 с.
4. Овсянникова Е.А. ,Серебрякова А.А. Конфликтология: учеб. -метод.пособие. М., 2015
5. Столяренко, Л.Д. Психология общения: учебник для колледжей / Л.Д. Столяренко. - РнД: Феникс, 2019 - 317 с

б) литература для учащихся:

1. Основы педагогики и психологии: 10-11 классы: учебное пособие в 2 частях/ В.С.Басюк, Е.И.Казакова, Е.Ю.Брель и др. – Ч. 2. – М.: Просвещение, 2024. – 239 с.
- 2 Психология: учебное пособие: XI класс / А. Д. Андреева и др.; под ред. И. В. Дубровиной; Рос. акад. образования, Психол. ин-т. – М.: Издательство Московского психолого-социального института; Воронеж: МОДЭК, 2006. – 430.
- 3 Реан А. А., Гатанов Ю. Б., Баранов А. А. Психология 8-11 класс. Учебник. СПб. : Питер, 2001 212 с.
- 4 Социальная компетентность: учебное пособие для 10-11 классов средней школы / под ред. В. Н. Журкова, С. А. Маничева. М., 2008.

в) Современные профессиональные базы данных

№ п/п	Название сайта	Адрес сайта	Описание материала, содержащегося на сайте
1	2	3	4
1	ИНФОУРОК	https://infourok.ru/programma-osnovi-proektnoy-deyatelnosti-993360.html	Материалы и рабочие программы по основам проектной деятельности
2	Единое окно доступа к информационным ресурсам	http://window.edu.ru/catalog/	Материалы и рабочие программы по основам проектной деятельности и педагогическому проектированию
3	znanium.com	http://znanium.com/catalog/query/?text=%D0%90%D0%BD%D0%B4%D1%80%D0%B0%D0%B3%D0%BE%D0%B3%D0%B8%D0%BA%D0%B0+&x=0&y=0	Учебники, учебные пособия и статьи по педагогическому проектированию

г) другое материально-техническое обеспечение

Для осуществления образовательного процесса по курсу необходима следующая материально-техническая база:

- учебный кабинет для проведения учебных занятий по дисциплине, оснащенный интерактивной доской, компьютером, мультимедиапроектором.

Рабочая программа курса «**Основы психологии**» составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования (утв.приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. N 413 с изменениями и дополнениями от 29.12.2014 г., 31.12.2015 г., 29.06.2017 г., 24.09, 11.12.2020 г.).

Программу составила:

1. Питанова Марина Евгеньевна, к.пс.н., доцент, доцент кафедры «Педагогика и психология» ФГБОУ ВО «Пензенский государственный университет»

Настоящая программа не может быть воспроизведена ни в какой форме без предварительного письменного разрешения кафедры-разработчика программы.