



**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 6 «Перспектива»**

660094, Россия, Красноярский край, город Красноярск, улица Кутузова, дом 52  
тел. (391) 260-72-01, факс (391) 260-98-41, e-mail: lyc6@mailkrsk.ru;  
www.lyceum6.ru

ОГРН 1022401951659, ИНН/КПП 2461023902/246101001, ОКПО 55582673

|   |  |  |
|---|--|--|
| РАССМОТРЕНО<br>на заседании методического<br>объединения учителей<br>протокол № 1 от «30» 08.<br>2023 г | СОГЛАСОВАНО<br>Заместитель директора по<br>УВР<br>«    »    2023 г | УТВЕРЖДАЮ<br>Директор МАОУ Лицей №<br>6 «Перспектива»<br>_____/Приказ №<br>____ от _____ |
|---|--|--|

**Рабочая программа  
учебного курса «Основы психологии»  
для 10-11 класса на 2023-2024 учебный год**

*Разработал: Аубакирова А. Г.*

Красноярск -2023

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Рабочая программа по курсу «Основы психологии» для 10-11 классов составлена на основе следующих документов:

- Закон РФ «Об образовании» № 3266-1 ФЗ от 10.07.1992 г. с последующими изменениями

- Федеральный компонент государственного стандарта основного общего образования на базовом уровне (приказ Минобрнауки РФ от 05.03.2004 г. № 1089)

- Приказ Минобрнауки РФ от 09.03.2004 г. N 1312 (ред. от 30.08.2010 г. ) "Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для образовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования"

- Приказ Минобрнауки РФ от 24.12.2010 г. N 2080 "Об утверждении федеральных перечней учебников, рекомендованных (допущенных) к использованию в образовательном процессе в образовательных учреждениях, реализующих образовательные программы общего образования и имеющих государственную аккредитацию, на 2011/2012 учебный год.

### **ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

Преподавание «Основ психологии» предусматривает теоретическую подготовку, а также ориентировано на обращение к тем проблемам (в недирективной форме), которые важны для подростков и юношества в силу возрастных особенностей развития. Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению – личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни. Учащиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности. Еженедельные уроки «Основы психологии» позволяют учащимся сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

Дисциплина «Основы психологии» изучается в школе, в рамках психолого-педагогического профиля в 10 -11 классах. Программа курса определяет совокупность необходимых для общего развития, профориентации и дальнейшей социализации личности знаний, умений и навыков, которыми должен овладеть ученик. Курс «Основы психологии» рассчитан на два года обучения и состоит из двух частей. В первой – раскрываются основные понятия и закономерности, составляющие содержание общей психологии, кроме того, дают сведения из истории психологии. Вторая часть состоит из возрастной и социальной психологии.

### **ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

- Формирование у школьников адекватного представления о предмете, методах и задачах психологии, ее основных категориях, месте среди других наук о человеке.

- Формирование базовых понятий и концепций, а также исторической логики их развития, составляющих теоретическую основу как для возрастной, педагогической и социальной психологии, так и для всех прикладных и практических дисциплин, входящих в область современной психологической науки и практики.

### **ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

- Сформировать у учащихся представление о природе психики человека;
- сформировать представление о том, как происходит осознание человеком окружающего мира и самого себя;
- научить давать психологическую характеристику личности, ее направленности, темперамента, характера, способностей;
- научить объяснять собственные психические процессы, свойства, состояния;
- научить пользоваться простейшими приемами их психической саморегуляции;
- научить осознавать особенности взаимодействия людей в процессе общения и совместной деятельности; овладеть приемами, повышающими эффективность общения;
- развить практические умения, обеспечивающие творчество и инициативу в различных видах деятельности, формирование общих представлений учащихся о психологии как науке.

### **МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ**

В учебном плане МАОУ «Лицей №6 «Перспектива» отводится 68 (34/34) учебных часов для обязательного изучения курса «Основы психологии» в 10-11 классах из школьного компонента из расчёта 1 учебный час в неделю.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

### 10 КЛАСС

#### ***Раздел 1. Психология в жизни каждого из нас.***

Для чего нужна психология? Основные понятия психологии. Психология как наука. Житейская и профессиональная психология. Как психология помогает понять человека. Будущее психологии и ее перспектив

#### ***Раздел 2. Человек как уникальная личность в социальном взаимодействии.***

Личность человека и ее уникальность. Общая характеристика психологических свойств личности. Что такое темперамент? Что такое воля? Волевые качества личности и их роль в процессе принятия профессиональных решений. Способности человека, как уникальность личности. Потребности и мотивы. Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия.

#### ***Раздел 3. Познавательные процессы, как одно из свойств уникальности личности.***

Общая характеристика познавательных процессов. Ощущения, как психический процесс. Восприятие как одна из психических функций. Внимание как психический процесс. Упражнения на развитие внимания. Память как одна из психических функций. Упражнения на развития памяти. Мышление. Воображение.

#### ***Раздел 4. Развитие личностного потенциала человека.***

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.

#### ***Раздел 5. Учимся учиться самостоятельно.***

Эффективная обратная связь и самооценка. Целеполагание. Внутренняя и внешняя мотивация учения. Выученная беспомощность.

#### ***Раздел 6. Я-сейчас, Я-тогда и Я-в будущем.***

Концепции смысла жизни. Что такое жизненная перспектива? Почему самоопределение становится проблемой. Личные границы человека в отношениях с другими.

### 11 КЛАСС

#### ***Раздел 1. Как мы живем и работаем вместе? Человек как член сообщества.***

Человек, коллектив, общество. Как организовать совместную деятельность? Как общаться и работать вместе? Проблема коммуникации. Навыки конструктивной коммуникации. Особенности малых групп. Взаимодействие в группе. Как вести за собой?

#### ***Раздел 2. Азбука общения: от А до Я.***

Навыки эффективного общения. Деловое общение. Особенности и механизмы межличностного общения. Правила эффективного общения. Культура виртуального общения. Конфликты и пути их разрешения. Возможности медиации при разрешении конфликтов. Психология лидерства.

#### ***Раздел 3. Универсальные компетенции для жизни и учебы.***

Развитие навыков уверенного поведения. Навыки самопрезентации. Искусство переговоров. Социально-эмоциональный интеллект и Soft Skills. Психологические особенности имиджа. “Как управлять людьми”: психология поведения, гуманистическая психология. Искусство навыков XXI века. Успеваем всё: современный тайм-менеджмент.

#### ***Раздел 4. Проектирование своей истории успеха.***

Психология идентичности: кто Я? Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели. Понятие о способностях. Задатки как природные предпосылки

развития способностей. Перспективные направления развития экономики и связанные с ними специальности.

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»**

### **ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

#### ***ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

– ориентация обучающихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

– готовность и способность обеспечить себе и своим близким достойную жизнь в процессе самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

– готовность и способность обучающихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию по отношению к общественно-политическим событиям прошлого и настоящего на основе осознания и осмысления истории, духовных ценностей и достижений нашей страны;

– готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самовоспитанию в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества, потребность в физическом самосовершенствовании,

– российская идентичность, способность к осознанию российской идентичности в поликультурном социуме, чувство причастности к историко- культурной общности российского народа и судьбе России, патриотизм, готовность к служению Отечеству, его защите;

– готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– приверженность идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов; воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

– 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;

– принятие гуманистических ценностей, осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению.

#### ***МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

*Ученик 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.
- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- 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;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.
- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- 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.

### ***ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ***

Ученик научится:

- применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;
- владеть знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;
- создавать условия для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию;
- углубление, расширение и систематизация знаний в области психологии;
- применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении.

Получит возможность научиться:

- владеть знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии;
- развивать познавательный интерес в интеллектуальной и ценностно-смысловой сфере.

# ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы               |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЯ В ЖИЗНИ КАЖДОГО ИЗ НАС</b>                           |   |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Для чего нужна психология? Основные понятия психологии  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.2  | Психология как наука. Житейская и профессиональная психология.                                    | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.3  | Как психология помогает понять человека.  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.4  | Будущее психологии и ее перспектив.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.5  | Реферат по выбранной теме.  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>   |   | <b>5</b>         |                    |                     |   |
| <b>РАЗДЕЛ 2. ЧЕЛОВЕК КАК УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ В СОЦИАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ</b> |   |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Личность человека и ее уникальность. Будущее психологии и ее перспектив                           | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.2  | Общая характеристика психологических свойств личности   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.3  | Что такое темперамент? Опросник Айзенка по определению темперамента                               | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.4  | Что такое воля? Волевые качества личности и их роль в процессе принятия профессиональных решений. | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.5  | Способности человека как уникальность личности  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.6  | Потребности и мотивы. Тест  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов - Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |

|   |   |          |   |   |   |
|---|---|----------|---|---|---|
|   | «Мотивы выбора профессии»   |          |   |   |   |
| 2.7   | Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия. Занятие с элементами тренинга. | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.8   | Написание эссе «Как я могу использовать свои способности»   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>  |   | <b>8</b> |   |   |   |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, КАК ОДНО ИЗ СВОЙСТВ УНИКАЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ</b> |   |          |   |   |   |
| 3.1   | Общая характеристика познавательных процессов   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.2   | Ощущения, как психический процесс. Восприятие как одна из психических функций.                          | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.3   | Внимание как психический процесс. Упражнения на развитие внимания.                                      | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.4   | Память как одна из психических функций. Упражнения на развитие памяти.                                  | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.5   | Мышление. Воображение. Способности.   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.6   | Дискуссия «Можно ли прожить без Интернета?»   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>  |   | <b>6</b> |   |   |   |
| <b>РАЗДЕЛ 4. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА</b>                           |   |          |   |   |   |
| 4.1   | Развитие психики человека   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.2   | Личностные и характерологические особенности человека   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.3   | Все об эмоциях  | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |

|  |  |           |   |   |   |
|--|--|-----------|---|---|---|
| 4.4  | Искусство управления эмоциями  | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.5  | Эмоциональный интеллект в жизни и профессии  | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.6  | Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений                           | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.7  | Дискуссия «Нужны ли нам эмоциональный интеллект?»  | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                         |  | <b>7</b>  |   |   |   |
| <b>РАЗДЕЛ 5. УЧИМСЯ УЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО</b>   |  |           |   |   |   |
| 5.1  | Эффективная обратная связь и самооценка  | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 5.2  | Учимся друг у друга, учимся вместе, учимся у лучших                                      | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 5.3  | Целеполагание. Внутренняя и внешняя мотивация. Выученная беспомощность                   | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 5.4  | Реферат по выбранной теме  | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                         |  | <b>4</b>  |   |   |   |
| <b>РАЗДЕЛ 6. Я-СЕЙЧАС, Я-ТОГДА И Я-В БУДУЩЕМ</b> |  |           |   |   |   |
| 6.1  | Концепция смысла жизни. Что такое жизненная перспектива?                                 | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 6.2  | Почему самоопределение становится проблемой?   | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 6.3  | Личные границы человека в отношениях с другими, проведение тренинга «Личностные границы» | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 6.4  | Написание эссе «Я-сейчас, Я-тогда и Я-в будущем»   | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                         |  | <b>4</b>  |   |   |   |
| <b>ИТОГО:</b>                                    |  | <b>34</b> |   |   |   |

## 11 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы  | Количество часов |                    |                     | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы                       |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|---|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |   |
| <b>РАЗДЕЛ 1. КАК МЫ ЖИВЕМ И РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ? ЧЕЛОВЕК КАК ЧЛЕН ОБЩЕСТВА</b> |  |                  |                    |                     |   |
| 1.1  | Человек, коллектив, общество   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 1.2  | Как организовать совместную деятельность?<br>Занятие с элементами тренинга   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 1.3  | Как общаться и работать вместе?  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 1.4  | Проблема коммуникации.<br>Навыки конструктивной коммуникации.<br>Анкета КОС. | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 1.5  | Особенности малых групп.<br>Взаимодействие в группе.                         | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 1.6  | Как вести за собой?  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 1.7  | Реферат по выбранной теме  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>   |  | <b>7</b>         |                    |                     |   |
| <b>РАЗДЕЛ 2. АЗБУКА ОБЩЕНИЯ: ОТ А ДО Я</b>                                 |  |                  |                    |                     |   |
| 2.1  | Навыки эффективного общения. Занятие с элементами тренинга.                  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.2  | Деловое общение.   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.3  | Особенности и механизмы межличностного общения.                              | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.4  | Правила эффективного общения   | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.5  | Культура виртуального общения  | 1                | 0                  | 0                   | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |

|  |   |          |   |   |   |
|--|---|----------|---|---|---|
| 2.6  | Конфликты и пути их разрешения. Тест Томаса «Внимание! Конфликт!»                             | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.7  | Возможности медиации при разрешении конфликтов  | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.8  | Психология лидерства  | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 2.9  | Семинар по пройденным темам   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                                     |   | <b>9</b> |   |   |   |
| <b>РАЗДЕЛ 3. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ДЛЯ ЖИЗНИ И УЧЕБЫ</b> |   |          |   |   |   |
| 3.1  | Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан            | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.2  | Развитие навыков уверенного поведения   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.3  | Будь уверен! Говори! Навыки самопрезентации. Занятие с элементами тренинга.                   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.4  | Искусство переговоров   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.5  | Социально-эмоциональный интеллект и Soft Skills   | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.6  | Психологические особенности имиджа  | 1        | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 3.7  | «Как управлять людьми»: психология поведения, гуманистическая психология, теория деятельности | 2        | 0 | 0 |   |
| 3.8  | Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций». Упражнение «Я-высказывание»                   | 1        | 0 | 0 |   |
| 3.9  | Искусство навыков XXI века. Успеваем  | 1        | 0 | 0 |   |

|  |   |           |   |   |   |
|--|---|-----------|---|---|---|
|  | все: современный тайм-менеджмент  |           |   |   |   |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                             |   | <b>10</b> |   |   |   |
| <b>РАЗДЕЛ 4. ПРОЕКТИРОВАНИЕ СВОЕЙ ИСТОРИИ УСПЕХА</b> |   |           |   |   |   |
| 4.1  | Психология идентичности: кто Я?   | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.2  | Структура мотивационной сферы человека: потребности, мотивы, цели               | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.3  | Тест «Мои цели». Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу      | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.4  | Понятие о способностях. Задатки как природные предпосылки развития способностей | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.5  | Занятие с элементами тренинга «Проверь себя»                                    | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.6  | Упражнение «Учет требований профессий». Таблицы «Профессиональных запросов»     | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.7  | Перспективные направления развития экономики и связанные с ними специальности   | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| 4.8  | Проектирование профессионального жизненного пути                                | 1         | 0 | 0 | <a href="#">Каталог файлов -<br/>Официальный сайт<br/>(ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                             |   | <b>8</b>  |   |   |   |
| <b>ИТОГО:</b>  |   | <b>34</b> |   |   |   |

# ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

## 10 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы              |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| <b>РАЗДЕЛ 1. ПСИХОЛОГИЯ В ЖИЗНИ КАЖДОГО ИЗ НАС</b>                           |   |                  |                    |                     |               |  |
| 1.1  | Для чего нужна психология? Основные понятия психологии  | 1                | 0                  | 0                   | 06.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.2  | Психология как наука. Житейская и профессиональная психология.                                    | 1                | 0                  | 0                   | 13.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.3  | Как психология помогает понять человека.  | 1                | 0                  | 0                   | 20.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.4  | Будущее психологии и ее перспектив.   | 1                | 0                  | 0                   | 27.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.5  | Реферат по выбранной теме.  | 1                | 0                  | 0                   | 04.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>   |   | <b>5</b>         |                    |                     |               |  |
| <b>РАЗДЕЛ 2. ЧЕЛОВЕК КАК УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ В СОЦИАЛЬНОМ ВЗАИМОДЕЙСТВИИ</b> |   |                  |                    |                     |               |  |
| 2.1  | Личность человека и ее уникальность. Будущее психологии и ее перспектив                           | 1                | 0                  | 0                   | 11.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.2  | Общая характеристика психологических свойств личности   | 1                | 0                  | 0                   | 18.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.3  | Что такое темперамент? Опросник Айзенка по определению темперамента                               | 1                | 0                  | 0                   | 25.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.4  | Что такое воля? Волевые качества личности и их роль в процессе принятия профессиональных решений. | 1                | 0                  | 0                   | 08.11         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.5  | Способности человека как уникальность личности  | 1                | 0                  | 0                   | 15.11         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |

|   |   |          |   |   |       |  |
|---|---|----------|---|---|-------|--|
| 2.6   | Потребности и мотивы. Тест «Мотивы выбора профессии»  | 1        | 0 | 0 | 22.11 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.7   | Возможности личностного развития и успешного социального взаимодействия. Занятие с элементами тренинга. | 1        | 0 | 0 | 29.11 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.8   | Написание эссе «Как я могу использовать свои способности»   | 1        | 0 | 0 | 06.12 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>  |   | <b>8</b> |   |   |       |  |
| <b>РАЗДЕЛ 3. ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ ПРОЦЕССЫ, КАК ОДНО ИЗ СВОЙСТВ УНИКАЛЬНОСТИ ЛИЧНОСТИ</b> |   |          |   |   |       |  |
| 3.1   | Общая характеристика познавательных процессов   | 1        | 0 | 0 | 13.12 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.2   | Ощущения, как психический процесс. Восприятие как одна из психических функций.                          | 1        | 0 | 0 | 20.12 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.3   | Внимание как психический процесс. Упражнения на развитие внимания.                                      | 1        | 0 | 0 | 27.12 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.4   | Память как одна их психических функций. Упражнения на развитие памяти.                                  | 1        | 0 | 0 | 10.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.5   | Мышление. Воображение. Способности.   | 1        | 0 | 0 | 17.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.6   | Дискуссия «Можно ли прожить без Интернета?»   | 1        | 0 | 0 | 24.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>  |   | <b>6</b> |   |   |       |  |
| <b>РАЗДЕЛ 4. РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА ЧЕЛОВЕКА</b>                           |   |          |   |   |       |  |
| 4.1   | Развитие психики человека   | 1        | 0 | 0 | 31.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.2   | Личностные и характерологические особенности человека   | 1        | 0 | 0 | 07.02 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.3   | Все об эмоциях  | 1        | 0 | 0 | 14.02 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.4   | Искусство управления эмоциями   | 1        | 0 | 0 | 21.02 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |

|  |  |           |   |   |       |  |
|--|--|-----------|---|---|-------|--|
| 4.5  | Эмоциональный интеллект в жизни и профессии  | 1         | 0 | 0 | 28.02 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.6  | Психологическая готовность к самостоятельному принятию решений                           | 1         | 0 | 0 | 06.03 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.7  | Дискуссия «Нужен ли нам эмоциональный интеллект?»  | 1         | 0 | 0 | 13.03 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                         |  | <b>7</b>  |   |   |       |  |
| <b>РАЗДЕЛ 5. УЧИМСЯ УЧИТЬСЯ САМОСТОЯТЕЛЬНО</b>   |  |           |   |   |       |  |
| 5.1  | Эффективная обратная связь и самооценка  | 1         | 0 | 0 | 20.03 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 5.2  | Учимся друг у друга, учимся вместе, учимся у лучших                                      | 1         | 0 | 0 | 03.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 5.3  | Целеполагание. Внутренняя и внешняя мотивация. Выученная беспомощность                   | 1         | 0 | 0 | 10.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 5.4  | Реферат по выбранной теме  | 1         | 0 | 0 | 17.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                         |  | <b>4</b>  |   |   |       |  |
| <b>РАЗДЕЛ 6. Я-СЕЙЧАС, Я-ТОГДА И Я-В БУДУЩЕМ</b> |  |           |   |   |       |  |
| 6.1  | Концепция смысла жизни. Что такое жизненная перспектива?                                 | 1         | 0 | 0 | 24.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 6.2  | Почему самоопределение становится проблемой?   | 1         | 0 | 0 | 08.05 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 6.3  | Личные границы человека в отношениях с другими, проведение тренинга «Личностные границы» | 1         | 0 | 0 | 15.05 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 6.4  | Написание эссе «Я-сейчас, Я-тогда и Я-в будущем»   | 1         | 0 | 0 | 22.05 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                         |  | <b>4</b>  |   |   |       |  |
| <b>ИТОГО:</b>                                    |  | <b>34</b> |   |   |       |  |

# 11 КЛАСС

| № п/п  | Наименование разделов и тем программы                                   | Количество часов |                    |                     | Дата изучения | Электронные(цифровые) образовательные ресурсы              |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|---------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |               |  |
| <b>РАЗДЕЛ 1. КАК МЫ ЖИВЕМ И РАБОТАЕМ ВМЕСТЕ? ЧЕЛОВЕК КАК ЧЛЕН ОБЩЕСТВА</b> |   |                  |                    |                     |               |  |
| 1.1  | Человек, коллектив, общество  | 1                | 0                  | 0                   | 04.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.2  | Как организовать совместную деятельность? Занятие с элементами тренинга | 1                | 0                  | 0                   | 11.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.3  | Как общаться и работать вместе?   | 1                | 0                  | 0                   | 18.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.4  | Проблема коммуникации. Навыки конструктивной коммуникации. Анкета КОС.  | 1                | 0                  | 0                   | 25.09         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.5  | Особенности малых групп. Взаимодействие в группе.                       | 1                | 0                  | 0                   | 02.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.6  | Как вести за собой?   | 1                | 0                  | 0                   | 09.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 1.7  | Реферат по выбранной теме   | 1                | 0                  | 0                   | 16.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>   |   | <b>7</b>         |                    |                     |               |  |
| <b>РАЗДЕЛ 2. АЗБУКА ОБЩЕНИЯ: ОТ А ДО Я</b>                                 |   |                  |                    |                     |               |  |
| 2.1  | Навыки эффективного общения. Занятие с элементами тренинга.             | 1                | 0                  | 0                   | 23.10         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.2  | Деловое общение.  | 1                | 0                  | 0                   | 13.11         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.3  | Особенности и механизмы межличностного общения.                         | 1                | 0                  | 0                   | 20.11         | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |

|  |  |          |   |   |       |  |
|--|--|----------|---|---|-------|--|
| 2.4  | Правила эффективного общения   | 1        | 0 | 0 | 27.11 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.5  | Культура виртуального общения  | 1        | 0 | 0 | 04.12 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.6  | Конфликты и пути их разрешения. Тест Томаса «Внимание! Конфликт!»                  | 1        | 0 | 0 | 11.12 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.7  | Возможности медиации при разрешении конфликтов                                     | 1        | 0 | 0 | 18.12 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.8  | Психология лидерства   | 1        | 0 | 0 | 25.12 | <a href="#">Каталог файлов –Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 2.9  | Семинар по пройденным темам  | 1        | 0 | 0 | 15.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                                     |  | <b>9</b> |   |   |       |  |
| <b>РАЗДЕЛ 3. УНИВЕРСАЛЬНЫЕ КОМПЕТЕНЦИИ ДЛЯ ЖИЗНИ И УЧЕБЫ</b> |  |          |   |   |       |  |
| 3.1  | Исследование самооценки по методике Дембо-Рубинштейна в модификации А. М. Прихожан | 1        | 0 | 0 | 22.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.2  | Развитие навыков уверенного поведения  | 1        | 0 | 0 | 29.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.3  | Будь уверен! Говори! Навыки самопрезентации. Занятие с элементами тренинга.        | 1        | 0 | 0 | 05.02 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.4  | Искусство переговоров  | 1        | 0 | 0 | 12.02 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.5  | Социально-эмоциональный интеллект и Soft Skills                                    | 1        | 0 | 0 | 19.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.6  | Психологические особенности имиджа   | 1        | 0 | 0 | 26.01 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 3.7  | «Как управлять людьми»: психология   | 2        | 0 | 0 | 04.03 |  |

|  |   |           |   |   |       |  |
|--|---|-----------|---|---|-------|--|
|  | поведения,<br>11.03гуманистическая<br>психология, теория<br>деятельности                    |           |   |   |       |  |
| 3.8  | Ролевая игра<br>«Нейтрализация<br>негативных эмоций».<br>Упражнение «Я-<br>высказывание»    | 1         | 0 | 0 | 11.03 |  |
| 3.9  | Искусство навыков XXI<br>века. Успеваем все:<br>современный тайм-<br>менеджмент             | 1         | 0 | 0 | 18.03 |  |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b>                             |   | <b>10</b> |   |   |       |  |
| <b>РАЗДЕЛ 4. ПРОЕКТИРОВАНИЕ СВОЕЙ ИСТОРИИ УСПЕХА</b> |   |           |   |   |       |  |
| 4.1  | Психология<br>идентичности: кто Я?  | 1         | 0 | 0 | 01.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.2  | Структура<br>мотивационной сферы<br>человека: потребности,<br>мотивы, цели                  | 1         | 0 | 0 | 08.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.3  | Тест «Мои цели». Тест<br>«Краткая шкала<br>измерения<br>самоактуализации» А.<br>Маслоу      | 1         | 0 | 0 | 15.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.4  | Понятие о<br>способностях. Задатки<br>как природные<br>предпосылки развития<br>способностей | 1         | 0 | 0 | 22.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.5  | Занятие с элементами<br>тренинга «Проверь<br>себя»  | 1         | 0 | 0 | 29.04 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.6  | Упражнение «Учет<br>требований<br>профессий». Таблицы                                       | 1         | 0 | 0 | 06.05 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |

|                          |   |           |   |   |       |  |
|--------------------------|---|-----------|---|---|-------|--|
|                          | «Профессиональных запросов  |           |   |   |       |  |
| 4.7                      | Перспективные направления развития экономики и связанные с ними специальности | 1         | 0 | 0 | 13.05 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| 4.8                      | Проектирование профессионального жизненного пути                              | 1         | 0 | 0 | 20.05 | <a href="#">Каталог файлов -Официальный сайт (ucoz.ru)</a> |
| <b>ИТОГО ПО РАЗДЕЛУ:</b> |   | <b>8</b>  |   |   |       |  |
| <b>ИТОГО:</b>            |   | <b>34</b> |   |   |       |  |