

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Министерство образования Красноярского края  
Муниципальное казенное учреждение «Управление образования города Енисейска»  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя школа №1 имени И.П. Кытманова»

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «Основы психологических знаний»**  
для 11 класса  
на 2023 -2024 учебный год

Разработал:  
педагог-психолог  
Пакулева Елена Сергеевна  
высшая квалификационная  
категория

### Пояснительная записка

Рабочая программа по психологии составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, а так же учебника Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.

*в направлении личностного развития:*

- формирование конструктивной, социально-активной жизненной позиции молодого человека на основе развития его личностной стрессоустойчивости, ослабление влияния субъективных стресс-факторов, формирование эффективных индивидуальных поведенческих стилей в процессе переживания стресса;
- развивать у подростков навыки общения, осознания и выражения своих чувств, понимание и принятие чувств окружающих людей;
- активизировать механизмы самопознания и самовыражения;
- определять и формулировать цель деятельности с помощью педагога.
- развивать умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- развивать способность к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- развивать умения достигать поставленной цели

*в метапредметном направлении:*

- познакомить детей с типологиями индивидуально-психологических особенностей человека;
- познакомить детей с понятиями «чувства» и «эмоции»;
- обучение способам снятия напряжения;
- формирование навыков уверенного отказа, безопасного поведения в ситуациях, связанных с риском вовлечения в наркотизацию.

*в предметном направлении:*

- сформировать у подростков адекватную самооценку, снизить потребность в самоутверждении посредством демонстративного отклоняющегося поведения.
- сформировать способность к планированию своего поведения и прогнозу разрешения конфликтных ситуаций.
- выработать позитивные жизненные цели и мотивацию к их достижению.
- познакомить детей с базовым понятийным аппаратом психологии;
- учить осмысленно относиться к ресурсам человеческой психики, эффективно использовать их во всех основных видах и формах познания;

- ориентировать детей на развитие творческих способностей и воображения;
- развивать эмпатию, способность к принятию себя и другого человека.
- воспитание умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных, а также критических ситуациях, угрожающих жизни и здоровью человека.

### **Планируемые результаты освоения учебного курса «Основы психологических знаний»**

Планируемые результаты:

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

- 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 выработать 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;
- принятие и реализация ценностей здорового и безопасного образа жизни, бережное, ответственное и компетентное отношение к собственному физическому и психологическому здоровью;
- неприятие вредных привычек: курения, употребления алкоголя, наркотиков.
- готовность к договорному регулированию отношений в группе или социальной организации;
- 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;

*Личностные результаты в сфере отношений обучающихся с окружающими людьми:*

- 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;

- способность к сопереживанию и формирование позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам; бережное, ответственное и компетентное отношение к физическому и психологическому здоровью других людей, умение оказывать первую помощь;
- развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.
- ответственное отношение к созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни;
- положительный образ семьи, родительства (отцовства и материнства), интериоризация традиционных семейных ценностей.
- физическое, эмоционально-психологическое, социальное благополучие обучающихся в жизни образовательной организации, ощущение детьми безопасности и психологического комфорта, информационной безопасности.
- **Метапредметные результаты** включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

#### Познавательные УУД

- 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;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

#### Коммуникативные УУД

- 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;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

#### *Регулятивные УУД*

- 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;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

### **Содержание учебного курса «Основы психологических знаний»**

Содержание курса в большей степени отводится на использование активных форм работы, в связи с тем, что одной из главных задач курса является формирование устойчивых навыков конструктивного общения, развитие социальной компетентности.

При освоении технологий эффективной коммуникации большое внимание уделяется анализу конфликтных ситуаций, отработке навыков конструктивного общения в деловом, личностном и семейном общении.

При изучении темы «Конфликтология» рассматриваются типы конфликтных ситуаций, этапы развития конфликта. Изучаются способы нормативного управления конфликтами. Анализируются признаки школьных конфликтов, травли, их причины, вместе с учащимися делается вывод о значительном влиянии на личность ребенка отношений в классном и школьном коллективе. Практические навыки управления конфликтами и приемы ведения переговоров учащиеся осваивают в ходе осуществления деятельности Школьной службы примирения.

Практическую направленность имеют уроки, позволяющие школьникам овладеть приемами саморегуляции, развить способность к позитивному мышлению, уверенность в себе, чувство собственного достоинства. В чрезвычайно важных и актуальных для раннего юношеского возраста темах «Дружба», «Любовь», «Экология любви» затрагиваются проблемы уникальности человеческих чувств, необходимости бережного отношения к чужим чувствам, умения отличать открытые и серьезные отношения от психологического насилия и манипуляции.

### **Тема 1. Общение (3 ч)**

Общение. Структура и средства общения. Невербальные средства общения. Речевые средства общения. Позиции в общении. Стили общения. Манипулирование и противостояние влиянию. Психологический практикум в форме обобщающего урока по теме «Общение». Проведение занятий в форме психологического тренинга

### **Тема 2. Межличностные отношения (4 ч)**

Определение дружбы. Основные характеристики дружеских взаимоотношений, их цели, содержание и регулирующие правила. Дружба как предшественница любви. Любовь как высшее человеческое чувство. Любовь как способность и стремление человека к самосовершенствованию. Дружба, любовь и вражда как противоположные виды интимных человеческих отношений. Общее определение вражды. Индивидуальная проектная деятельность в области Психология межличностных отношений.

### **Тема 3. Конфликтология (5 ч)**

Структура конфликтной ситуации: конфликтное пространство, временные рамки, социальная система, противостояния. Нормативное управление конфликтов. Управление конфликтом. Сотрудничество. Умение вести переговоры. Руководитель – посредник конфликтов. Управление конфликтами и стрессами. Контроль эмоций. Школьная травля, буллинг, кибербуллинг. Школьная служба примирения (медиации). Практикум по восстановительной медиации. Психологические практикумы в форме обобщающих уроков. Предварительная защита индивидуальных проектов.

### **Тема 4. Эмоциональный мир человека (5 ч)**

Эмоциональный интеллект как предиктор жизненной успешности. Понятие эмоционального интеллекта и социального интеллекта по Дж. Майеру, Р. Бар-Ону. Положительные и отрицательные эмоции. Страх и тревога. Стресс и фрустрация. Снижение уровня тревожности, напряжения и усталости. Релаксация участников, развитие спонтанности и рефлексии. Приемы саморегуляции. Рефлексия курса. Подведение итогов

### **Учебно-методический комплекс**

1. Учебное пособие Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г

