

**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»**

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

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

### 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

| №<br>п/п | Название<br>сайта                             | Адрес сайта                                                                                                                                                                                                                                                         | Описание материала,<br>содержащегося на сайте                                                    |
|----------|-----------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1        | 2                                             | 3                                                                                                                                                                                                                                                                   | 4                                                                                                |
| 1        | ИНФОУРОК                                      | <a href="https://infourok.ru/programma-osnovi-proektnoy-deyatelnosti-993360.html">https://infourok.ru/programma-osnovi-proektnoy-deyatelnosti-993360.html</a>                                                                                                       | Материалы и рабочие программы по основам проектной деятельности                                  |
| 2        | Единое окно доступа к информационным ресурсам | <a href="http://window.edu.ru/catalog/">http://window.edu.ru/catalog/</a>                                                                                                                                                                                           | Материалы и рабочие программы по основам проектной деятельности и педагогическому проектированию |
| 3        | znanium.com                                   | <a href="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+&amp;x=0&amp;y=0">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+&amp;x=0&amp;y=0</a> | 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.**