

П. П.1. Основной образовательной программы среднего общего образования Муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Центр образования № 1» (рекомендована к принятию Педагогическим советом 31.08.2022 (протокол № 11), утверждена приказом директора от 31.08.2022 № 153-д)

**Рабочая программа
курса «Основы психологии»: «Человек в мире
людей» и «Самопознание и саморазвитие»**

Предметные результаты курса «Основы психологии»: «Человек в мире людей» и «Самопознание и саморазвитие»

Личностные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) российскую гражданскую идентичность, патриотизм, уважение к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн);
- 2) гражданскую позицию как активного и ответственного члена российского общества, осознающего свои конституционные права и обязанности, уважающего закон и правопорядок, обладающего чувством собственного достоинства, осознанно принимающего традиционные национальные и общечеловеческие гуманистические и демократические ценности;
- 3) готовность к служению Отечеству, его защите;
- 4) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 5) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 6) толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;
- 7) навыки сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 8) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 9) 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;
- 10) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, общественных отношений;
- 11) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов; отношение к профессиональной деятельности как возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем;

Целевые ориентиры результатов воспитания на уровне среднего общего образования.

Целевые ориентиры
Гражданское воспитание
Осознанно выражающий свою российскую гражданскую принадлежность (идентичность) в поликультурном, многонациональном и многоконфессиональном российском обществе, в мировом сообществе.
Сознающий своё единство с народом России как источником власти и субъектом тысячелетней российской государственности, с Российским государством, ответственность за его развитие в настоящем и будущем на основе исторического просвещения, сформированного российского национального исторического сознания.
Проявляющий готовность к защите Родины, способный аргументированно отстаивать суверенитет и достоинство народа России и Российского государства, сохранять и защищать историческую правду.
Ориентированный на активное гражданское участие на основе уважения закона и правопорядка, прав и свобод сограждан.
Осознанно и деятельно выражающий неприятие любой дискриминации по социальным, национальным, расовым, религиозным признакам, проявлений экстремизма, терроризма, коррупции, антигосударственной деятельности.
Обладающий опытом гражданской социально значимой деятельности (в ученическом

самоуправлении, волонтерском движении, экологических, военно-патриотических и др. объединениях, акциях, программах).
Патриотическое воспитание
<p>Выражающий свою национальную, этническую принадлежность, приверженность к родной культуре, любовь к своему народу.</p> <p>Сознающий причастность к многонациональному народу Российской Федерации, Российскому Отечеству, российскую культурную идентичность.</p> <p>Проявляющий деятельное ценностное отношение к историческому и культурному наследию своего и других народов России, традициям, праздникам, памятникам народов, проживающих в родной стране — России.</p> <p>Проявляющий уважение к соотечественникам, проживающим за рубежом, поддерживающий их права, защиту их интересов в сохранении российской культурной идентичности.</p>
Духовно-нравственное воспитание
<p>Проявляющий приверженность традиционным духовно-нравственным ценностям, культуре народов России с учётом мировоззренческого, национального, религиозного самоопределения.</p> <p>Действующий и оценивающий своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиций традиционных российских духовно-нравственных ценностей и норм с осознанием последствий поступков, деятельно выражающий неприятие антигуманных и асоциальных поступков, поведения, противоречащих этим ценностям.</p> <p>Проявляющий уважение к жизни и достоинству каждого человека, свободе мировоззренческого выбора и самоопределения, к представителям различных этнических групп, религий народов России, их национальному достоинству и религиозным чувствам с учётом соблюдения конституционных прав и свобод всех граждан.</p> <p>Понимающий и деятельно выражающий ценность межрелигиозного, межнационального согласия людей, народов в России, способный вести диалог с людьми разных национальностей, религиозной принадлежности, находить общие цели и сотрудничать для их достижения.</p> <p>Ориентированный на создание устойчивой семьи на основе российских традиционных семейных ценностей; понимания брака как союза мужчины и женщины для создания семьи, рождения и воспитания в семье детей; неприятия насилия в семье, ухода от родительской ответственности.</p> <p>Обладающий сформированными представлениями о ценности и значении в отечественной и мировой культуре языков и литературы народов России, демонстрирующий устойчивый интерес к чтению как средству познания отечественной и мировой духовной культуры.</p>
Эстетическое воспитание
<p>Выражающий понимание ценности отечественного и мирового искусства, российского и мирового художественного наследия.</p> <p>Проявляющий восприимчивость к разным видам искусства, понимание эмоционального воздействия искусства, его влияния на поведение людей, умеющий критически оценивать это влияние.</p> <p>Проявляющий понимание художественной культуры как средства коммуникации и самовыражения в современном обществе, значения нравственных норм, ценностей, традиций в искусстве.</p> <p>Ориентированный на осознанное творческое самовыражение, реализацию творческих способностей в разных видах искусства с учётом российских традиционных духовных и нравственных ценностей, на эстетическое обустройство собственного быта.</p>
Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия
<p>Понимающий и выражающий в практической деятельности ценность жизни, здоровья и безопасности, значение личных усилий в сохранении и укреплении своего</p>

<p>здоровья и здоровья других людей.</p> <p>Соблюдающий правила личной и общественной безопасности, в том числе безопасного поведения в информационной среде.</p> <p>Выражающий на практике установку на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиены, режим занятий и отдыха, физическую активность), стремление к физическому совершенствованию, соблюдающий и пропагандирующий безопасный и здоровый образ жизни.</p> <p>Проявляющий сознательное и обоснованное неприятие вредных привычек (курения, употребления алкоголя, наркотиков, любых форм зависимостей), деструктивного поведения в обществе и цифровой среде, понимание их вреда для физического и психического здоровья.</p> <p>Демонстрирующий навыки рефлексии своего состояния (физического, эмоционального, психологического), состояния других людей с точки зрения безопасности, сознательного управления своим эмоциональным состоянием, развивающий способности адаптироваться к стрессовым ситуациям в общении, в разных коллективах, к меняющимся условиям (социальным, информационным, природным).</p>
<p>Трудовое воспитание</p> <p>Уважающий труд, результаты труда, трудовые и профессиональные достижения своих земляков, их вклад в развитие своего поселения, края, страны, трудовые достижения российского народа.</p> <p>Проявляющий способность к творческому созидательному социально значимому труду в доступных по возрасту социально-трудовых ролях, в том числе предпринимательской деятельности в условиях самозанятости или наёмного труда.</p> <p>Участвующий в социально значимой трудовой деятельности разного вида в семье, общеобразовательной организации, своей местности, в том числе оплачиваемом труде в каникулярные периоды, с учётом соблюдения законодательства.</p> <p>Выражающий осознанную готовность к получению профессионального образования, к непрерывному образованию в течение жизни как условию успешной профессиональной и общественной деятельности.</p> <p>Понимающий специфику трудовой деятельности, регулирования трудовых отношений, самообразования и профессиональной самоподготовки в информационном высокотехнологическом обществе, готовый учиться и трудиться в современном обществе.</p> <p>Ориентированный на осознанный выбор сферы трудовой, профессиональной деятельности в российском обществе с учётом личных жизненных планов, потребностей своей семьи, общества.</p>
<p>Экологическое воспитание</p> <p>Демонстрирующий в поведении сформированность экологической культуры на основе понимания влияния социально-экономических процессов на природу, в том числе на глобальном уровне, ответственность за действия в природной среде.</p> <p>Выражающий деятельное неприятие действий, приносящих вред природе.</p> <p>Применяющий знания естественных и социальных наук для разумного, бережливого природопользования в быту, общественном пространстве.</p> <p>Имеющий и развивающий опыт экологически направленной, природоохранной, ресурсосберегающей деятельности, участвующий в его приобретении другими людьми.</p>
<p>Ценности научного познания</p> <p>Деятельно выражающий познавательные интересы в разных предметных областях с учётом своих интересов, способностей, достижений.</p> <p>Обладающий представлением о современной научной картине мира, достижениях науки и техники, аргументированно выражающий понимание значения науки в жизни российского общества, обеспечении его безопасности, гуманитарном, социально-экономическом развитии России.</p> <p>Демонстрирующий навыки критического мышления, определения достоверной научной информации и критики антинаучных представлений.</p>

Развивающий и применяющий навыки наблюдения, накопления и систематизации фактов, осмысления опыта в естественнонаучной и гуманитарной областях познания, исследовательской деятельности.

Метапредметные результаты освоения основной образовательной программы должны отражать:

- 1) умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;
- 2) умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- 3) владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- 4) готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников;
- 5) умение использовать средства информационных и коммуникационных технологий (далее - ИКТ) в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены, ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;
- 6) умение определять назначение и функции различных социальных институтов;
- 7) умение самостоятельно оценивать и принимать решения, определяющие стратегию поведения, с учетом гражданских и нравственных ценностей;
- 8) владение языковыми средствами - умение ясно, логично и точно излагать свою точку зрения, использовать адекватные языковые средства;
- 9) владение навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых познавательных задач и средств их достижения.

Предметные результаты:

Обучающиеся, освоившие программу, будут:

Знать: психологические методы, техники и приемы, обеспечивающие личностное развитие.

Уметь: ставить перед собой цели и задачи, связанные с личностным развитием; планировать, организовывать и контролировать свое личностное саморазвитие; самостоятельно работать с научной и практической литературой по психологии.

Владеть: навыками самопознания, саморазвития и самообразования.

Приобретенные знания, умения и навыки будут способствовать успешному выполнению экзаменационной работы на государственной итоговой аттестации.

Проверка достижения основных результатов осуществляется в ходе занятий и предполагает: просмотр и проверку выполнения самостоятельной работы преподавателем, организацию самопроверки, взаимопроверки выполненного задания в группе, обсуждение результатов выполненной работы на занятии.

Содержание программы

Основы психологии: Человек в мире людей

10 класс

Раздел 1. Развитие психики, сознания и деятельности человека

Общественно-историческая природа психики человека и ее формирование в онтогенезе. Биологическое и социальное в человеке. Единство и особенности трех «Я» человека. Индивид. Личность. Индивидуальность. Социальные качества личности.

Деятельностная организация существования человека. Психология потребностей человека. Психология мотивации человека. Деятельность человека: основные характеристики. Структура деятельности. Многообразие видов деятельности. Сознание и деятельность.

Раздел 2. Проблема познания и познавательной сферы человека

Проблема познания в психологии. Проблема целостности познания. Понятие «образа мира». Познание в точном смысле слова. Определение познания. Познание чувственное и рациональное. Познание и знание. Особенности научного познания. Современная когнитивная психология, ее истоки и тенденции развития. Социальные и гуманитарные знания. Познавательная сфера человека

Раздел 3. Я и Другие. Особенности человеческого поведения

Культура и поведение. Понятие культуры, субкультуры, функциональная общность культур, культурная специфика. Культурные нормы и культурные ценности. Сущность и формирование культурной идентичности. Инкультурация и социализация.

Раздел 4. Межличностная и межкультурная коммуникация

Коммуникация и культура. Межкультурная коммуникация как общение. Эффективная коммуникация. Вербальная и невербальная коммуникация. Социальная перцепция. Понятие и сущность стереотипа. Стереотипы и предрассудки. Межкультурная компетентность и толерантность. Межкультурная толерантность как компонент межкультурной коммуникации. Виды толерантности. Понятие толерантной личности.

Основы психологии: Самопознание и саморазвитие ***11 класс***

Раздел 1. Индивидуальные проявления и особенности личности

Основные характеристики сознания. Самосознание как предпосылка, условие и результат личностного развития. Самосознание личности как совокупность представлений личности о себе. Самооценка и уровень притязаний личности.

Представления о сущности и функциях эмоций. Виды эмоциональных состояний и их внешнее выражение. Функции эмоций. Понятие о чувствах. Чувства и потребности человека. Формы переживания чувств. Виды чувств и их формирование.

Воля как активная сила, обеспечивающая действия человека. Волевая регуляция личности. Механизмы волевой регуляции. Волевые качества личности.

Общее понятие о темпераменте. Темперамент как природная основа личности. История психологического изучения характера. Типология характера. Личность и прижизненное формирование характера.

Понятие и характеристика способностей. Уровни развития способностей и индивидуальные различия. Формирование и развитие способностей.

Раздел 2. Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития

Общая характеристика самопознания и саморазвития. Ценностные основания самопознания и саморазвития. Направленность личности на самопознание, саморазвитие. Творчество как ценность развивающегося человека. Интеллектуальные возможности и личностный рост. Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления. Самопознание и саморазвитие в контексте жизненного пути.

Раздел 3. Методы и приемы самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции

Способы познания и самопознания личности. Знакомство с самим собой. Личностные ресурсы : как сберечь и приумножить. Мотивация достижения успеха. Постановка успешной цели. Методы самоконтроля и самоорганизации. Практикум по самопознанию. Консультирование по результатам полученных диагностических данных.

Раздел 4. Групповые процессы. Лидерство

Разновидности групп. Общие закономерности группы. Группы, команды и командообразование. Общее представление о лидерстве. Лидерство естественный социально-психологический процесс в группе. Типы лидерства. Виды лидеров. Личность лидера.

Раздел 5. Мой выбор

Здоровый образ жизни. Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения. Навыки эффективной самопрезентации. Временная перспектива. Формула профессии. Профессия, специальность, должность. Профессия и здоровье. Требования к здоровью профессионального человека.

Тематическое планирование программы

Раздел	Тема	Кол-во часов
Установление доверительных отношений между педагогическим работником и обучающимися, способствующих позитивному восприятию обучающимися требований и просьб педагогического работника, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации познавательной деятельности; побуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией — инициирование её обсуждения, высказывания обучающимися своего мнения по этому поводу, выработки своего к ней отношения.		
Основы психологии: Человек в мире людей 10 класс (34 часа)		
Развитие психики, сознания и деятельности человека	Общественно-историческая природа психики человека и ее формирование в онтогенезе	2
	Биологическое и социальное в человеке	1
	Единство и особенности трех «Я» человека. Индивид. Личность. Индивидуальность	2
	Социальные качества личности	1
	Деятельностная организация существования человека	1
	Психология потребностей человека	1
	Психология мотивации человека	1
	Деятельность человека: основные характеристики.	2
	Структура деятельности	1
	Многообразие видов деятельности	1
Сознание и деятельность	2	
Проблема познания и познавательной сферы человека	Проблема познания в психологии	1
	Познание чувственное и рациональное	1
	Особенности научного познания	1
	Социальные и гуманитарные знания	1
	Познавательная сфера человека	2
Я и Другие. Особенности человеческого поведения	Культура и поведение	1
	Культурные нормы и культурные ценности	2
	Сущность и формирование культурной идентичности	2
	Инкультурация и социализация	1
Межличностная и межкультурная коммуникация	Коммуникация и культура	1
	Эффективная коммуникация	1
	Вербальная и невербальная коммуникация	2

	Социальная перцепция	1
	Стереотипы и предрассудки	1
	Межкультурная компетентность и толерантность	1
Всего часов		34
Основы психологии: Самопознание и саморазвитие 11 класс (34 часа)		
Индивидуальные проявления и особенности личности	Сознание и самосознание личности	1
	Эмоционально-волевая регуляция личности	2
	Темперамент, характер и способности	2
Психолого-педагогические аспекты самопознания и саморазвития	Общая характеристика самопознания и саморазвития	1
	Ценностные основания самопознания и саморазвития	1
	Направленность личности на самопознание, саморазвитие	1
	Творчество как ценность развивающегося человека	1
	Интеллектуальные возможности и личностный рост	1
	Саморегуляция личности, ее механизмы и способы осуществления	2
	Самопознание и саморазвитие в контексте жизненного пути	2
Методы и приемы самоорганизации, самоконтроля и саморегуляции	Способы познания и самопознания личности	2
	Знакомство с самим собой	2
	Личностные ресурсы : как сберечь и приумножить	1
	Мотивация достижения успеха	1
	Постановка успешной цели	2
	Методы самоконтроля и самоорганизации	2
Групповые процессы. Лидерство	Разновидности групп. Общие закономерности группы	1
	Лидерство естественный социально-психологический процесс в группе.	1
	Типы лидерства. Виды лидеров.	2
Мой выбор	Здоровый образ жизни	1
	Формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения	1
	Навыки эффективной самопрезентации	2
	Временная перспектива	1
Итоговое занятие		1
Всего часов		34
ИТОГО часов по программе «Основы психологии»		68