

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
Школа № 18 городского округа город Уфа Республики Башкортостан

РАССМОТРЕНО

на заседании ШМО

Пр № 1 от

Рук. МО

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Попова А.А.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ Школа №18

Тимерханов А.Ш.

Пр. № 357 от 31.08.2023

Рабочая программа
по психологии
11 класс
2023-2024 учебный год

Составитель:

Яковлева К.С.,

педагог-психолог

Срок реализации программы: 1 год

Пояснительная записка

Курс «Психология» обращен к старшим школьникам, будущим выпускникам. Самореализация – это процесс и результат осуществления, реализации человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе своей жизни, в своей судьбе.

Самореализация составляет сущность жизни, является важнейшей стороной человеческого счастья. Потребность в ней заложена в человеке природой, в процессе развития она проявляется в форме интересов, стремлений, ценностных ориентации и социальных установок, целей жизни. Это стремление к самореализации, еще не имеющей завершения, называют самоактуализацией. По А. Маслоу, самоактуализация означает активное переживание, постоянный духовный рост и выбор: движение вперед или отступление.

Одиннадцатиклассники уже живут этим ближайшим будущим, связывая его с выбранной профессией, со статусом будущего Мужа или Жены, Отца или Матери, Человека и Гражданина. Социально важными качествами в современных условиях становятся предприимчивость, конкурентоспособность, деловитость. Обостряются требования ко всем трем сторонам социализации личности (социальной адаптации, автономизации и социальному закаливанию).

Развитие социальной компетентности учащихся, воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе. Все это даст возможность на разных возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цель и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях.

Курс «Психология» готовит юношей и девушек к важнейшим социальным ролям, в которых будет реализоваться положительная программа послешкольной жизни – ролям труженика, семьянина и гражданина.

Рабочая программа по психологии для 11 класса составлена в соответствии с ФГОС, на основе примерной основной образовательной программы среднего общего образования «Самосовершенствование личности» - М. Народное образование. НИИ школьных технологий, 2018 г. Раздел «Реализуй себя. Саморегуляция», Селевко Г.К., Селевко О. Г., Левина О.Г. «Реализуй себя» Москва, Народное образование, 2018 г.

Рабочая программа конкретизирует содержание предметных тем образовательного стандарта, даёт распределение учебных часов по

разделам и темам. Реализация рабочей программы «Психология» в 11-м классе отводится 34 часа, один час в неделю.

Содержание учебного курса

Данный курс «Психология» поможет выпускникам подготовиться к решению важных проблем, которые поставит перед ними самостоятельная жизнь. Юность-период стабилизации личности. В это время складывается система суждений об окружающей действительности - мировоззрение. Но мировоззрение - не столько логическая система знаний, сколько система убеждений, выражающих отношение человека к миру, его главные ценностные ориентации. Все это является определяющим в размышлении над смыслом жизни.

На уроках учащиеся ищут ответы на вопросы: «Что такое счастье?», и более конкретно: «В чем состоит счастье для меня?», что поможет в выборе ведущих жизненных ценностей и ориентаций. Учащиеся познакомятся с психологическими аспектами семейных отношений; рассмотрят некоторые из проблем, возникающих на ранних этапах существования семьи, проанализируют факторы, влияющие на стабильность брака, изучат некоторые методы конструктивного разрешения семейных конфликтов, а также получат практические знания о стилях воспитания, психологических проблемах родителей в семьях с негармоничным стилем воспитания, углубят понимание собственных ожиданий от брака.

В учебном разделе «Реализуй себя» выпускники еще раз смогут проанализировать свое самоопределение, рассмотрят основы рынка труда и рыночных отношений и качества, которыми должна обладать конкурентоспособная личность.

В сложных жизненных условиях молодые люди теряют самый ценный капитал - здоровье, поэтому знания и рекомендации, полученные в ходе уроков помогут мобилизовать свои физические и душевные силы и способности, обрести уверенность в собственных силах для достижения главных целей своей жизни.

Планируемые результаты освоение учебного курса

Предметные результаты:

В результате изучения курса «Психология» в 11 классе обучающиеся научатся:

- ✓ различать понятия: саморегуляция, самостоятельность, доминанта поведения, самоактуализация, самореализация;
- ✓ формированию доминанты на саморегуляцию и самосовершенствование;

- ✓ дальнейшему профессиональному и личностному самоопределению и самоутверждению;
- ✓ раскрытию многообразия жизненных обстоятельств;
- ✓ формированию положительных ценностных ориентаций и установки в отношении трудовой деятельности и семейно-бытовой сферы;
- ✓ подготовке к доступному по уровню и форме дальнейшему непрерывному образованию;
- ✓ формированию конкурентоспособности и выживаемости;
- ✓ ориентации на дальнейшее самосовершенствование.

К концу обучения в 11 классе обучающиеся получают возможность научиться:

- ✓ преодолению подросткового негативизма, цинизма во взглядах на жизнь;
- ✓ подготовке к встрече со стрессами, с опасностями, с трудностями;
- ✓ предостережению от возможных ошибок в принятии жизненно важных решений;
- ✓ пониманию смысла жизни и счастья на разных уровнях (философском, практическом, социальном, семейном).

Личностные:

- умению использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;
- выполнению типичных для подростка социальных ролей;
- общей ориентации в актуальных общественных событиях;
- развитию своей личности;
- осознавать свои сильные и слабые стороны;
- процессам саморегуляции;
- формированию мотивам саморегуляции;
- возможности управлять своими состояниями, мыслями, поступками;
- самостоятельно снимать с себя психическое напряжение;
- регулировать своё настроение;
- формированию психологической установки на самореализацию.

Метапредметные:

Регулятивные УУД:

- осуществлять самоанализ личности по тем или иным параметрам

развития;

- делать собственные выводы и заключения;
- умению контролировать себя;
- делать сравнительную характеристику различным ситуациям, качествам, позициям;
- выявлять общие черты и различия того или иного социально-общественного явления, личности;
- проводить ретроспективный анализ своих субличностей за разные промежутки времени;
- оценивать поведение людей с точки зрения социальных норм, деятельности людей в различных сферах.

Познавательные УУД:

- решать в рамках изучаемого материала познавательные и практические задачи, отражающие типичные ситуации-пробы в различных сферах деятельности человека;
- стремиться вести здоровый образ жизни;
- самостоятельно принимать решения в сложных, критических ситуациях, быть ответственным за свои действия и поступки;
- организовывать свой культурный досуг.

Коммуникативные УУД:

- общаться с окружающими, конструктивно решать конфликтные ситуации;
- защищаться от манипулирования;
- выполнять упражнения для профилактики или преодоления психологических и физических перегрузок;
- владеть умениями рефлексии;
- управлять своими мыслями, поведением, эмоциями.

Содержание тем учебного курса

Тема «Развивающее повторение» (5 ч.)

В данной теме обучающиеся повторяют важные понятия такие как: самопознание, самовоспитание, самообразование, самоопределение. Познакомятся с терминами предчувствие и прозрение себя как осознание своей уникальной индивидуальности ученика.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, общение.

Тема «Управляй собой (саморегуляция)» (6 ч.)

В данной теме обучающиеся познакомятся с внешней саморегуляцией (создание и управление своим внешним обликом и поведением в обществе данной культуры) и внутренней саморегуляцией (управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием и т.п.). Познакомятся с такими понятиями как эмоциональная саморегуляция (самоконтроль, самообладание, достижение согласия с самим собой) и психологическая самозащита (классические формы воздействия на работу своего сознания: развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей). Учащиеся увидят взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, познавательная.

Тема «Самоактуализация» (7 ч.)

Данная тема ознакомит ребят с таким понятием как самоактуализация – это доверие к своему Я. Обучающиеся поймут, что самоактуализация – это не опора на авторитеты, а честность перед собой и другими, это способность принять ответственность за свои действия и решения, это прежде всего труд, чтобы в будущем делать хорошо то, к чему человек стремится.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, общение.

Тема «Самореализация» (16 ч.)

Тема направлена на самореализацию подростка - процессом и результатом осуществления, реализации человеком своих жизненных сил, возможностей и способностей, своего предназначения в процессе своей жизни, в своей судьбе.

Формы деятельности: групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по психологии 11 класс

№	Тема урока	Кол-во часов	Форма проведения
Тема «Развивающее повторение» (5 ч).			
1	Вводное. Инструктаж по технике безопасности. Самопознание. Рефлексия – высший уровень самосознания. Осознание переломных, критических этапов в своей жизни. Рефлексия.	1	групповая, дискуссия, общение.
2	Самовоспитание. Самовоспитание – педагогика для себя. Эстетическое самовоспитание: прекрасное, возвышенное, трагическое, комическое. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1	групповая, дискуссия, общение.
3	Самообразование. Приёмы творческой мысли. Процесс решения задач. Корректировка индивидуальной программы самовоспитания.	1	групповая, дискуссия, общение.
4	Самоутверждение. Лидерство. Авторитет. Полоролевая привлекательность. Негативные проявления самоутверждения.	1	групповая, дискуссия, общение.
5	Самоопределение. Конкретизация и углубление профессионального самоопределения. Взаимосвязь профессиональных и учебных интересов. Предчувствие и прозрение себя как осознание своей уникальной индивидуальности.	1	групповая, дискуссия, общение.
Тема «Управляй собой (саморегуляция)» (6 ч).			
6	Внешняя саморегуляция: создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры.	1	групповая, дискуссия, познавательная.
7	Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом). Искусство общения, искусство играть заданную роль в обществе, строить свои отношения с окружающими.	1	групповая, дискуссия, познавательная.
8	Внутренняя саморегуляция: управление физическим состоянием, эмоциями, сознанием. Контроль за своими потребностями.	1	групповая, дискуссия, познавательная.
9	Эмоциональная саморегуляция. Самоконтроль, самообладание. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой.	1	групповая, дискуссия, познавательная.
10	Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Развитие памяти, воображения, логических и творческих интеллектуальных способностей.	1	групповая, дискуссия, познавательная.
11	Взаимосвязь физической, эмоциональной и	1	групповая, дискуссия,

	умственной саморегуляции. Релаксация.		познавательная.
Тема «Самоактуализация» (7 ч.)			
12	Осуществить себя.	1	групповая, дискуссия, общение.
13	Вечные вопросы жизни.		групповая, дискуссия, общение.
14	Счастье.	1	групповая, дискуссия, общение.
15	Каждый сам кузнец (судьба).	1	групповая, дискуссия, общение.
16	У начал семьи.	1	групповая, дискуссия, общение.
17	Законы сохранения.	1	групповая, дискуссия, общение.
18	Будущим родителям о будущих детях.	1	групповая, дискуссия, общение.
Тема «Самореализация» (16ч.)			
19	От самоопределения к самореализации.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
20	Карьера. Подготовка к рынку	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
21	Бизнес. Рынок труда	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
22	Мотивация достижения.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
23	Тренинг мотивации достижения.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
24	Свобода и ответственность.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
25	Среди законов.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
26	Священный долг.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
27	Культурный досуг.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная.

			творческая
28	Вера и суеверия.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
29	Жизнь без розовых очков.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
30	Здоровый образ жизни.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
31	К своей социальной зрелости.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
32	Эскиз будущей жизни.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
33	Потенциал личности.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
34	Заключительное занятие. Рефлексия.	1	групповая, дискуссия, общение, познавательная, творческая.
Итого:		34 часа	