Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Школа № 2 с кадетскими классами»

РАССМОТРЕНО:
на ШМО учителей истории и обществознания
протокол № 6
от 10 июня 2026 г.

СОГЛАСОВАНО:
Заместитель директора по УВР
_____ Т. В. Клестова
10 июня 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности **«Психология»**

для среднего общего образования

11 класс

2026-2027 учебный год

Составители:
Поташ С.А., педагог-психолог

Губаха, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Психология» разработана в соответствии с:

- Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования (ФГОС СОО), утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 (с последующими изменениями);
- Примерной основной образовательной программой среднего общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию;
- Концепцией духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Цель курса: развитие у старшеклассников навыков эффективного общения, формирование умений адекватного и равноправного взаимодействия, а также способности к предотвращению и конструктивному разрешению межличностных конфликтов.

Актуальность программы: Старший школьный возраст (10–11 классы) – это уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит освоение основных поведенческих стратегий, приводящих к успешной самореализации и раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности. Курс направлен на самопознание и самосовершенствование. Учащиеся получают возможность освоить широкий спектр личностных и социальных навыков и применять их в реальных жизненных ситуациях. Теоретические знания органично дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом кейсов и рефлексией.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Для методической целостности 34 темы объединены в 4 логических модуля.

Модуль 1. Самопознание и индивидуальные особенности личности (9 часов)

1. Введение в курс «Психология». Культура общения и межличностные отношения (1 ч).

2. Темперамент: психодинамические особенности и типы нервной системы (1 ч).

3. Определение типа темперамента (круг Айзенка, тест «Формула темперамента») (1 ч).

4. Характер человека: черты характера, связь с темпераментом (1 ч).

5. Диагностика «Карта самопознания» (метод незаконченных предложений) (1 ч).

6. Диагностика «Карта самопознания» (ассоциативный метод) (1 ч).

7. Тренинг личностного роста «Познай себя»: готовность к саморазвитию (1 ч).

8. Тренинг личностного роста «Познай себя»: анализ сильных сторон личности (1 ч).

9. Удовлетворенность собственной жизнью как показатель психологической культуры (1 ч).

Модуль 2. Эмоциональная сфера, воля и стрессоустойчивость (8 часов)

10. Стресс и дистресс: фазы развития, влияние на организм, способы совладания (1 ч).

11. Эмоции и чувства: виды, связь с психическими процессами (1 ч).

12. Эмоциональная игра «Я – чувство!»: развитие эмпатии и сочувствия (1 ч).

13. Воля и волевые качества личности: механизмы развития (1 ч).

14. Волевые усилия и соблазны: механизмы самоконтроля (1 ч).

15. Диагностика «Отношение к окружающему миру» и исследование конфликтности (1 ч).

16. Психологические аспекты экзамена: приемы самонастройки и аутотренинга (1 ч).

17. Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности» (1 ч).

Модуль 3. Психология общения и межличностные отношения (12 часов)

18. Конфликт: структура, причины, этапы и стили разрешения (тест К. Томаса) (1 ч).

19. Человеческие взаимоотношения: личные и деловые, психологический комфорт (1 ч).

20. Семейные взаимоотношения: функции семьи, психологическая готовность к браку (1 ч).

21. Межличностные отношения: стереотипы, предрассудки и детско-родительские отношения (1 ч).

22. Диагностика уровня эгоизма: положительные и отрицательные стороны (1 ч).

23. Эмпатия: изучение эмпатийных тенденций и межличностного взаимодействия (1 ч).

24. Чувства людей: любовь, дружба, привязанность, их экология и развитие (1 ч).

25. Убеждение: понятие и базовые навыки (1 ч).

26. Техники убеждения и их практическое применение (1 ч).

27. Спор: цели, подходы и анализ ситуаций (1 ч).

28. Критика в споре: конструктивная обратная связь и навыки ее восприятия (1 ч).

29. Принципы ведения спора: управление агрессией и приемы ее снятия (1 ч).

Модуль 4. Профессиональное самоопределение и итоги (5 часов)

30. Способности и интеллект: понятие, виды, факторы развития, креативность (1 ч).

31. Профессиональное самоопределение: профориентационные игры (1 ч).

32. Проектирование профессионального жизненного пути: типология Дж. Голланда, рынок труда (1 ч).

33. Личные профессиональные перспективы (опросник ЛПП): самооценка и обсуждение (1 ч).

34. Заключительное занятие «Мои достижения»: презентация результатов курса (1 ч).

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В соответствии с требованиями ФГОС СОО, результаты освоения курса разделены на три группы:

Личностные результаты:

- Сформированность ответственного отношения к собственному развитию и готовность к непрерывному самообразованию.
- Развитие эмоционального интеллекта, эмпатии и уважительного отношения к окружающим.
- Умение выстраивать конструктивные, здоровые межличностные и семейные отношения.
- Осознанный выбор профессионального пути на основе самопознания.

Метапредметные результаты:

- *Регулятивные:* умение самостоятельно ставить цели, планировать шаги по их достижению, владеть приемами саморегуляции и рефлексии своего поведения.
- *Познавательные:* умение анализировать психологические явления, работать с психодиагностическим материалом, структурировать информацию и делать обоснованные выводы.
- *Коммуникативные:* умение организовывать сотрудничество, аргументированно и корректно отстаивать свою позицию, владеть техниками активного слушания и убеждения.

Предметные результаты:

- Знание основных психологических понятий (темперамент, характер, эмоции, стресс, конфликт, эмпатия, профессиональное самоопределение).
- Владение базовыми методами психодиагностики (тестирование, анкетирование, наблюдение) и техниками саморегуляции (аутотренинг, снятие стресса).
- Умение применять психологические знания для решения практических задач общения и выбора профессии.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	**Самопознание и индивидуальные особенности личности**	9			
2.	Эмоциональная сфера, воля и стрессоустойчивость	8			
3.	Психология общения и межличностные отношения	12			
4.	Профессиональное самоопределение и итоги	5			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
5 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1.	Введение в курс «Психология». Культура общения	1				
2.	Темперамент: психодинамические особенности	1				
3.	Определение типа темперамента (круг Айзенка)	1				
4.	Характер человека: черты характера, связь с темпераментом	1				
5.	Диагностика «Карта самопознания» (незаконченные предложения)	1				
6.	Диагностика «Карта самопознания» (ассоциативный метод)	1				
7.	Тренинг личностного роста «Познай себя»: готовность к саморазвитию	1				
8.	Тренинг личностного роста «Познай себя»: анализ сильных сторон	1				
9.	Удовлетворенность собственной жизнью как показатель культуры	1				
10.	Стресс и дистресс: фазы развития, способы совладания	1				
11.	Эмоции и чувства: виды, связь с психическими процессами	1				
12.	Эмоциональная игра «Я – чувство!»: развитие эмпатии	1				
13.	Воля и волевые качества личности: механизмы развития	1				

14.	Волевые усилия и соблазны: механизмы самоконтроля	1				
15.	Диагностика «Отношение к окружающему миру» и конфликтности	1				
16	Психологические аспекты экзамена: приемы самонастройки	1				
17.	Диагностика «Шкала социально-психологической адаптированности»	1				
18.	Конфликт: структура, причины, этапы и стили разрешения	1				
19.	Человеческие взаимоотношения: личные и деловые	1				
20.	Семейные взаимоотношения: функции семьи, готовность к браку	1				
21.	Межличностные отношения: стереотипы, предрассудки	1				
22.	Диагностика уровня эгоизма: положительные и отрицательные стороны	1				
23.	Эмпатия: изучение эмпатийных тенденций	1				
24.	Чувства людей: любовь, дружба, привязанность	1				
25.	Убеждение: понятие и базовые навыки	1				
26.	Техники убеждения и их практическое применение	1				
27.	Спор: цели, подходы и анализ ситуаций	1				
28.	Критика в споре: конструктивная обратная связь	1				
29.	Принципы ведения спора: управление агрессией	1				
30.	Способности и интеллект: понятие, виды, факторы развития	1				
31.	Профессиональное самоопределение: профориентационные игры	1				

32.	Проектирование профессионального жизненного пути: типология Голланда	1				
33.	Личные профессиональные перспективы (опросник ЛПП)	1				
34.	Заключительное занятие «Мои достижения»: презентация результатов	1				
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА
ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: информационно-методическое пособие. – М.: Педагогическое общество России, 2018.

- Тертель А.Л. Психология в вопросах и ответах: учебное пособие для старшеклассников. – М.: Проспект, 2022.

- Бьюзен Т. Супермышление. – Мн.: Попурри, 2020.

- Раздаточные диагностические материалы (бланки тестов, опросников, карты самопознания).

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

- Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов: http://school-collection.edu.ru/

- Портал профориентации «Билет в будущее»: https://bilet.worldskills.ru/