

Департамент образования и науки Тюменской области
Департамент образования Администрации города Тюмени
МАОУ СОШ № 48 города Тюмени

УТВЕРЖДЕНО
приказом директора МАОУ СОШ №48
города Тюмени
от 31.08.2026 № 63

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА»
СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ (10–11 класс)

Срок освоения программы: 2 года

г. Тюмень, 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа элективного курса «Психология успеха» для 10–11 классов среднего общего образования разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [3] (с изменениями и дополнениями).
- Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования [3] (ФГОС СОО), утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17 мая 2012 г. № 413 [3] (в действующей редакции с изменениями и дополнениями Министерства просвещения РФ).
- Федеральная образовательная программа среднего общего образования (ФОП СОО), утвержденная приказами Министерства просвещения Российской Федерации от 18 мая 2023 г. № 371 [3] (в действующей редакции с изменениями, регламентирующими актуализацию содержания, структуры КТП и внедрение верифицированных цифровых образовательных ресурсов [3]).
- Приказ Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования».
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи"».
- Методические рекомендации Тюменского областного государственного института развития регионального образования (ТОГИРРО) по проектированию учебного плана и рабочих программ элективных курсов для старшей школы.
- Устав Муниципального автономного образовательного учреждения средней общеобразовательной школы № 48 города Тюмени [3] имени Героя Советского Союза Дмитрия Михайловича Карбышева.
- Основная образовательная программа среднего общего образования (ООП СОО) МАОУ СОШ № 48 города Тюмени (действующая редакция).
- Учебный план МАОУ СОШ № 48 города Тюмени [3] на текущий учебный год.
- Рабочая программа воспитания МАОУ СОШ № 48 города Тюмени.
- Локальный акт (Положение) о рабочей программе учебного предмета, курса (в том числе внеурочной деятельности, элективного курса) педагогов МАОУ СОШ № 48 города Тюмени.

Цель курса: формирование психолого-педагогических условий для повышения уровня социально-психологической адаптации учащихся; актуализация процесса личностного, жизненного и профессионального самоопределения старшеклассников в современной социально-экономической среде Тюменской области.

Задачи курса:

Повышение психологической компетентности учащихся, развитие уровня самосознания и выработка устойчивого системного мировоззрения.

Формирование навыков адекватного самооценивания в ситуациях межличностного и группового взаимодействия.

Развитие устойчивых навыков волевой, эмоциональной саморегуляции и поведенческой гибкости в стрессовых условиях (включая подготовку к ГИА).

Формирование у учащихся устойчивой мотивации достижения успеха и готовности к осознанному проектированию жизненных перспектив.

Ожидаемые результаты:

Формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом.

Адекватная система отношений и эффективная коммуникация с окружающими.

Развитие эмоциональной уравновешенности, волевых качеств и гибкости поведения.

Адекватный уровень притязаний и сформированная мотивация достижения успеха.

Умение осознанно строить жизненные перспективы и личные профессиональные планы на 10 лет вперед.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА»

10 КЛАСС (34 учебных часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности / контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
1	Введение в предмет. Стартовая диагностика социально-психологической адаптации.	1	Заполнение бланков, шеринг в активном круге. <i>Контроль</i> : Входной срез адаптации.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Духовное воспитание: Формирование культуры самоанализа. <i>Грамотность</i> : Первичная оценка личных дефицитов.
2	Знакомство с собой и другими. Барьеры и ресурсы общения.	1	Игровой тренинг, самопрезентация, получение устной обратной связи от сверстников.	ФГИС «Моя школа» (раздел «Профориентация»).	Социальное воспитание: Освоение правил безопасного общения. <i>Грамотность</i> : Навыки саморепрезентации.
3	Вводное занятие по теме «Эффективное общение — залог успеха».	1	Аналитическая беседа, составление индивидуального терминологического словаря.	Портал «Билет в будущее» (bvbinfo.ru).	Трудовое воспитание: Роль коммуникации в будущей карьере. <i>Грамотность</i> : Читательская (работа с

					понятиями).
4	Общение и конфликт. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.	1	Ролевое моделирование ситуаций. <i>Контроль</i> : Тестирование по методике К. Томаса.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Нравственное воспитание: Профилактика агрессии. <i>Грамотность</i> : Разрешение жизненных проблемных ситуаций.
5	Ролевое общение. Социальные роли и ролевые ожидания.	1	Интерактивное упражнение «Смена ролей», анализ поведенческих стереотипов.	Библиотека ЦОК (myschool.edu.ru).	Гражданское воспитание: Понимание ответственности за социальные роли. <i>Грамотность</i> : Адаптивность в социуме.
6	Язык жестов. Невербальные компоненты коммуникации.	1	Практикум по распознаванию мимики и поз, разбор иллюстрированных кейсов.	Профориентационный портал Минпросвещения РФ.	Эстетическое воспитание: Развитие невербальной культуры. <i>Грамотность</i> : Различение скрытых сигналов.
7	Техники эффективного общения. Активное слушание.	1	Парная работа по отработке психотехник «эхо» и «перефразирование».	Российская электронная школа (РЭШ).	Социальное воспитание: Развитие делового такта. <i>Грамотность</i> : Коммуникативная (навыки ведения диалога).
8	Основные каналы получения и переработки информации.	1	Выполнение тестов на определение модальности (визуал, аудиал, кинестетик).	Федеральный портал цифрового контента.	Ценность научного познания: Изучение природы восприятия. <i>Грамотность</i> : Понимание когнитивных стилей.
9	Межличностное пространство или дистанция в общении.	1	Практическое упражнение на определение пространственных	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Культура поведения: Уважение личных границ человека. <i>Грамотность</i> :

			зон комфорта в группе.		Поведенческая гибкость в этикете.
10	Заключительное занятие по теме: «Эффективное общение — залог успеха».	1	Выполнение группового проекта (коллажа). <i>Контроль:</i> Экспертная оценка командного продукта.	ФГИС «Моя школа».	Коллективизм: Формирование навыков командного сотворчества. <i>Грамотность:</i> Кооперация ресурсов.
11	Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция».	1	Проблемная дискуссия, анализ функций и проявлений эмоциональной сферы.	Библиотека ЦОК (myschool.edu.ru).	Физическое воспитание: Ценность ментального баланса. <i>Грамотность:</i> Навыки первичного самоконтроля.
12	Эмоциональные состояния человека. Стресс и стенические эмоции.	1	Лекция-беседа, классификация видов стресса, разбор фаз выгорания.	Федеральный реестр Минпросвещения.	Здоровьесбережение: Профилактика экзаменационного стресса. <i>Грамотность:</i> Стрессоустойчивость.
13	Эмоциональное общение. Развитие эмоционального интеллекта.	1	Тренинговое упражнение на экологичное выражение и трансляцию чувств.	Российская электронная школа (РЭШ).	Нравственное воспитание: Эмпатия к переживаниям сверстников. <i>Грамотность:</i> Развитие эмоционального ума.
14	Фрустрация. Особенности психологической защиты.	1	Кейс-метод: разбор механизмов защиты (проекция, рационализация).	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Личностный рост: Преодоление внутренних барьеров. <i>Грамотность:</i> Психологическая адаптация к неудачам.
15	Воля. Волевая регуляция деятельности.	1	Экспресс-диагностика уровня развития волевых качеств, волевой	ФГИС «Моя школа».	Воспитание воли: Формирование упорства и настойчивости. <i>Грамотность:</i>

			тренинг.		Осознанный выбор стратегий.
16	Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая саморегуляция».	1	Практикум: освоение дыхательных и мышечных техник снятия напряжения.	Электронные ресурсы ТОГИРРО.	Здоровьесбережение: Освоение навыков психогигиены. <i>Грамотность:</i> Саморегуляция в критических условиях.
17	Вводное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны».	1	Письменная рефлексия, постановка задач по преодолению внутренних дефицитов.	Портал «Билет в будущее» (bvbinfo.ru).	Самосовершенствование: Формирование адекватного уровня притязаний. <i>Грамотность:</i> Личностный SWOT-анализ.
18	Палитра способностей. Общие и специальные способности (Часть 1).	1	Семинар, изучение структуры способностей, задатков и одаренности.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Ценность научного познания: Изучение потенциала ума. <i>Грамотность:</i> Инвентаризация личных ресурсов.
19	Палитра способностей. Развитие человеческого потенциала (Часть 2).	1	Разбор психологических механизмов компенсации способностей и качеств.	Библиотека ЦОК (myschool.edu.ru).	Трудовое воспитание: Вера в свои силы («бесталанных нет») <i>Грамотность:</i> Компенсаторное мышление.
20	Почерк как качество личности. Основы графологии.	1	Экспресс-анализ элементов собственного почерка по заданному алгоритму.	ФГИС «Моя школа».	Самопознание: Развитие исследовательской позиции к себе. <i>Грамотность:</i> Анализ невербальных трендов.
21	Темперамент и его проявление в деятельности.	1	Заполнение личностного	Цифровой образовательный	Толерантность: Принятие различий в

			опросника Г. Айзенка. <i>Контроль</i> : Определение типа ВНД.	контент.	динамике поведения людей. <i>Грамотность</i> : Социально-бытовая адаптивность.
22	Проективные методики как средство самопознания.	1	Выполнение и интерпретация рисуночного теста «Дом-Дерево-Человек».	Портал «Работа России» (trudvsem.ru).	Эстетическое воспитание: Развитие образного мышления. <i>Грамотность</i> : Чтение символической информации.
23	Мои слабые и сильные стороны. Построение профиля личности.	1	Практическая работа: сведение результатов тестов в единую карту ресурсов.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Личностная зрелость: Объективное отношение к себе. <i>Грамотность</i> : Системное планирование саморазвития.
24	Вводное занятие по теме «Профессиональный успех».	1	Дискуссия об идеале Успешного Человека и понятии «рабочего капитала».	Информационный портал занятости ТО.	Гражданское воспитание: Понимание ценности созидательного труда. <i>Грамотность</i> : Финансово-экономический кругозор.
25	Я выбираю профессию. Мир специальностей (Часть 1).	1	Изучение профессиограмм, классификация современных отраслей экономики.	Федеральный «Атлас новых профессий».	Трудовое воспитание: Формирование уважения к профессиям. <i>Грамотность</i> : Информационная ориентация на рынке.
26	Я выбираю профессию. Проектирование будущего (Часть 2).	1	Письменное соотнесение личных качеств с требованиями целевой профессии.	Портал «Билет в будущее» (bvbinfo.ru).	Ответственность: Осознанное проектирование жизненного пути. <i>Грамотность</i> : Принятие решений.
27	Коллегиальное принятие решений. Механика работы в	1	Моделирование ситуации выработки	ФГИС «Моя школа».	Коллективизм: Воспитание командного

	команде (Часть 1).		общегруппового решения без конфликтов.		духа и взаимовыручки. <i>Грамотность:</i> Социальное взаимодействие.
28	Коллегиальное принятие решений. Мозговой штурм (Часть 2).	1	Деловая игра «Экспертный совет предприятия Тюмени». <i>Контроль:</i> Защита решений.	Портал «Работа России».	Патриотизм: Решение задач в интересах развития своего региона. <i>Грамотность:</i> Креативное мышление.
29	Я-сообщения как эффективная технология разрешения противоречий.	1	Практикум: переформулирование «Ты-высказываний» в конструктивный формат.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Культура общения: Воспитание доброжелательности. <i>Грамотность:</i> Конструктивное речевое воздействие.
30	Стратегия профессионального выбора. Алгоритм «Хочу-Могу-Надо».	1	Практическая работа: конструирование треугольника личного выбора.	Информационный портал занятости ТО.	Трудовое воспитание: Стремление к высокому мастерству. <i>Грамотность:</i> Прагматический выбор.
31	Введение в «Психологию третьего тысячелетия». Законы баланса.	1	Семинар с элементами дискуссии по ценностно-ориентированной концепции.	Цифровой образовательный контент.	Духовно-нравственное воспитание: Приоритет высших ценностей. <i>Грамотность:</i> Гуманитарный кругозор.
32	Я и социум. Механизмы социальной адаптации (Часть 1).	1	Интерактивное занятие, анализ форм конформизма и неконформизма в обществе.	Российская электронная школа (РЭШ).	Духовно-нравственное воспитание: Приоритет высших ценностей. <i>Грамотность:</i> Гуманитарный кругозор.
33	Я и социум. Модели успешного лидерства (Часть 2).	1	Ролевая игра «Выборы лидера проектной команды», разбор	ФГИС «Моя школа».	Развитие управленческой инициативы. <i>Грамотность:</i> Навыки политического и

			стилей лидерства.		делового позиционирования.
34	Итоговая диагностика эффективности курса за 10 класс	1	Повторное тестирование адаптации, шеринг по итогам года. <i>Контроль:</i> Промежуточный замер.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Рефлексия результатов годовой социализации. <i>Грамотность:</i> Самооценка прогресса.

11 класс (34 учебных часа)

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Виды деятельности / контроль	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Основные направления воспитательной деятельности и функциональной грамотности
1	«Я — уникальный». Знакомство. Актуализация личных ресурсов.	1	Упражнение «Самопрезентация за 60 секунд», планирование задач на выпускной год.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Мобилизация сил: Развитие внутренней волевой готовности к вызовам. <i>Грамотность:</i> Тайм-менеджмент.
2	Моя уникальность. Развитие субъектной позиции.	1	Практическая работа по ранжированию личных достижений и уникальных черт.	ФГИС «Моя школа».	Самоуважение: Воспитание чувства собственного достоинства. <i>Грамотность:</i> Оценка личного потенциала.
3	Все о моей памяти. Физиологические основы и виды памяти.	1	Выполнение тестов на объем кратковременной и долговременной памяти.	Цифровой контент Минпросвещения.	Ценность научного познания: Изучение механизмов работы мозга. <i>Грамотность:</i> Естественно-научная грамотность.
4	Эффективная память.	1	Отработка приемов	Российская	Культура

	Мнемотехники и запоминание информации.		мнемотехники («метод ассоциаций», «дворец памяти») для ЕГЭ.	электронная школа (РЭШ).	академического труда: Оптимизация учебы. <i>Грамотность:</i> Рациональная работа с массивами данных.
5	Мой внутренний мир. Внимание и его концентрация.	1	Тренаж концентрации и переключения внимания по цифровым таблицам Шульте.	Библиотека ЦОК (myschool.edu.ru).	Здоровьесбережение: Профилактика умственного утомления. <i>Грамотность:</i> Ментальная концентрация в стрессе.
6	Мыслью — значит существую. Когнитивные стили.	1	Определение ведущего стиля мышления (прагматический, аналитический, идеалистический).	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Интеллектуальное воспитание: Понимание логических основ мышления. <i>Грамотность:</i> Когнитивная гибкость.
7	Творческая деятельность. Воображение и креативность.	1	Выполнение заданий на креативность (Торренс), поиск нестандартных решений.	Портал «Билет в будущее» (bvbinfo.ru).	Развитие творчества: Стимулирование инновационной активности. <i>Грамотность:</i> Креативное мышление.
8	Расскажи мне обо мне. Техники получения обратной связи.	1	Интерактивное упражнение «Окно Джохари», анализ скрытых зон личности.	ФГИС «Моя школа».	Толерантность: Формирование навыков открытого и тактичного диалога. <i>Грамотность:</i> Социально-отражательный навык.
9	Мир вокруг меня. Социальное восприятие и аттракция.	1	Разбор социально-психологических эффектов («ореол», «первое впечатление») на кейсах.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Нравственное воспитание: Противостояние предвзятости и ярлыкам. <i>Грамотность:</i> Критический анализ

					социума.
10	Об индивиду, личности и душе. Структурные уровни человека.	1	Философско-психологический диспут, сопоставление биологического и духовного.	Электронная библиотека ЦОК.	Мировоззренческое воспитание: Развитие системного взгляда на человека. <i>Грамотность:</i> Гуманитарная эрудиция.
11	Межличностное пространство или дистанция в общении (Часть 1).	1	Анализ проксемических зон комфорта в различных мировых культурах и этносах.	Российская электронная школа (РЭШ).	Поликультурное воспитание: Уважение к этнокультурным нормам людей. <i>Грамотность:</i> Глобальные компетенции.
12	Межличностное пространство в деловой среде (Часть 2).	1	Ролевая игра «Деловые переговоры»: отработка расположения сторон за столом.	Портал «Работа России» (trudvsem.ru).	Деловая культура: Освоение стандартов корпоративного этикета. <i>Грамотность:</i> Навыки формальной коммуникации.
13	«Эффективное общение — залог успеха». Технологии убеждения (Часть 1).	1	Изучение законов риторики, правил построения аргументированного тезиса.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Культура слова: Развитие убедительной и чистой речи. <i>Грамотность:</i> Коммуникативная (навыки аргументации).
14	«Эффективное общение — залог успеха». Барьеры слушания (Часть 2).	1	Практический разбор семантических и логических барьеров в парах.	ФГИС «Моя школа».	Взаимопонимание: Преодоление эгоцентризма в общении, умение слушать. <i>Грамотность:</i> Снижение шумов в общении.
15	«Эффективное общение — залог успеха». Публичное выступление (Часть 3).	1	Конкурс минутных убеждающих докладов на свободную ценностную тему.	Портал «Билет в будущее» (bvbinfo.ru).	Смелость самовыражения: Развитие ораторских качеств, преодоление

					страха сцены. <i>Грамотность:</i> Навыки презентации.
16	«Эмоциональная и волевая саморегуляция». Психологическая устойчивость.	1	Семинар: изучение факторов личностной жизнестойкости (резильентности).	Библиотека ЦОК (myschool.edu.ru).	Воспитание стойкости: Формирование твердости духа перед трудностями. <i>Грамотность:</i> Жизнестойкость.
17	Эмоциональные состояния человека. Природа и регуляция гнева.	1	Практикум по экспресс-канализации агрессии, отработка техник «заземления».	Федеральный цифровой контент.	Эмоциональная зрелость: Профилактика деструктивного гнева. <i>Грамотность:</i> Безопасное управление эмоциями.
18	Эмоциональное общение. Эмпатия как ключевой навык успеха.	1	Упражнения на безоценочное принятие чувств и активное сопереживание.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Гуманизм: Развитие милосердия, сострадания и отзывчивости в группе. <i>Грамотность:</i> Эмоциональный интеллект.
19	Фрустрация. Особенности психологической защиты выпускника.	1	Выработка индивидуальных копинг-стратегий преодоления предэкзаменационного стресса.	Российская электронная школа (РЭШ).	Здоровьесбережение: Профилактика невротизации выпускников. <i>Грамотность:</i> Сохранение баланса в кризисе.
20	Воля. Волевая регуляция и преодоление лени.	1	Письменное составление карты волевых усилий, разбор концепции самомотивации.	ФГИС «Моя школа».	Трудолюбие: Борьба с пассивностью, воспитание целеустремленности. <i>Грамотность:</i> Тайм-менеджмент воли.
21	Итоговый урок по теме:	1	Комплексный	Библиотека ЦОК	Жизнестойкость:

	«Эмоциональная и волевая саморегуляция».		тренинг: симуляция стрессовой ситуации и ее регуляция.	(myschool.edu.ru).	Психологическая закалка выпускников. <i>Грамотность:</i> Самообладание в нестандартных ситуациях.
22	Прокрастинация. Как не откладывать важные дела на потом?	1	Освоение инструментов «матрицы Эйзенхауэра» и техники «Помодоро» на практике.	Портал «Работа России».	Организованность: Эффективная организация личного времени. <i>Грамотность:</i> Тайм-менеджмент и личная логистика.
23	Проективные методики как средство самопознания.	1	Прохождение и разбор скрытых установок по тесту «Куб в пустыне».	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Самоанализ: Углубление понимания внутренних жизненных сценариев. <i>Грамотность:</i> Чтение метафорических карт.
24	Мои слабые и сильные стороны. Коррекция ЛПП.	1	Практическая актуализация Личного профессионального плана (ЛПП).	Портал «Билет в будущее» (bvbinfo.ru).	Ответственность: Коррекция траектории жизни выпускника. <i>Грамотность:</i> Стратегическое долгосрочное планирование.
25	Коллегиальное принятие решений. Технологии фасилитации.	1	Практикум: проведение фасилитационной сессии по сложному этическому выбору.	ФГИС «Моя школа».	Коллективизм: Уважение к коллективному выбору и демократическим нормам. <i>Грамотность:</i> Командная фасилитация.
26	Я-сообщения как эффективная технология в разрешении конфликтов.	1	Отработка в тройках конфликтных ситуаций «Ребенок-Родитель» на языке Я-сообщений.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Культура семьи: Формирование навыков бесконфликтного домашнего общения. <i>Грамотность:</i>

					Медиация споров.
27	Особенности работы мозга при достижении успеха.	1	Лекция-презентация о нейропластичности и дофаминовой петле мотивации привычек.	Электронная библиотека ЦОК.	Ценность научного познания: Изучение биологии успеха. <i>Грамотность:</i> Естественно-научный кругозор.
28	Я и социум. Влияние референтной группы на выбор.	1	Тренинг устойчивости к давлению толпы, упражнение «Конформизм».	Российская электронная школа (РЭШ).	Гражданская позиция: Воспитание независимости суждений, твердости Я. <i>Грамотность:</i> Критическое мышление.
29	Введение в психологию семейных отношений.	1	Семинар: изучение базовых функций семьи и типов современных семейных структур.	Единое содержание общего образования (edsou.ru).	Семейное воспитание: Ценность брака как базового института общества. <i>Грамотность:</i> Социально-правовая грамотность.
30	Забота, доверие и чудо как главные слагаемые счастливой семьи.	1	Анализ концепции Д. Готмана (эмоциональный интеллект семейной любви).	ФГИС «Моя школа».	Воспитание любви: Бережное отношение к чувствам партнера, доверие. <i>Грамотность:</i> Психология близких отношений.
31	Семейные ценности. Традиционные основы брака в РФ.	1	Изучение нормативной и духовно-нравственной базы Семейного кодекса РФ.	Электронные ресурсы ТОГИРРО.	Патриотизм и традиции: Защита традиционных российских семейных ценностей. <i>Грамотность:</i> Правовая грамотность.
32	Взаимоотношения в семье. Конфликты поколений (Часть 1).	1	Анализ кейсов детско-родительских споров, поиск компромиссных	Библиотека ЦОК (myschool.edu.ru).	Преемственность поколений: Уважение к старшим, почитание

			путей связи.		родителей. <i>Грамотность:</i> Семейная медиация.
33	Взаимоотношения в семье. Моделирование будущего союза (Часть 2).	1	Практическая работа: ролевое бюджетирование «молодой семьи» Тюмени.	Портал «Работа России» (trudvsem.ru).	Экономика семьи: Ответственное отношение к ведению хозяйства. <i>Грамотность:</i> Финансовая грамотность семьи.
34	Итоговое занятие. Финальный рефлексивный шеринг.	1	Проведение финишного опроса. <i>Контроль:</i> Итоговое профорientационное собеседование.	Единое содержание общего образования (edsoo.ru).	Готовность к осознанному вступлению во взрослую жизнь. <i>Грамотность:</i> Итоговая самооценка.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА

10 КЛАСС (34 учебных часа)

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1	Введение в предмет. Стартовая диагностика социально-психологической адаптации.	Прохождение базового анкетирования, самоанализ ожиданий от курса, шеринг в активном круге.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Личность. Социализация личности.
2	Знакомство с собой и другими. Барьеры и ресурсы общения.	Игровой социально-психологический тренинг, самопрезентация, получение первичной обратной связи от группы.	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Социальные отношения. Межличностное взаимодействие.
3	Вводное занятие по теме «Эффективное общение — залог успеха».	Разбор структуры и функций общения, ведение терминологического словаря.	Обществознание (ЕГЭ): 1.13 Деятельность и ее структура. Общение как вид деятельности.
4	Общение и конфликт. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях.	Ролевое моделирование деструктивных ситуаций, экспресс-тестирование по Томасу.	Обществознание (ЕГЭ): 3.11 Социальный конфликт и способы его разрешения.

5	Ролевое общение. Социальные роли и ролевые ожидания.	Интерактивное упражнение «Смена ролей», анализ изменчивости поведения в соответствии с ожиданиями социума.	Обществознание (ЕГЭ): 3.5 Социальный статус и социальная роль.
6	Язык жестов. Невербальные компоненты коммуникации.	Практикум по распознаванию мимики, поз и жестов собеседника; анализ видеокейсов.	Обществознание (ЕГЭ): 1.14 Связь мышления и языка. Невербальная коммуникация.
7	Техники эффективного общения. Активное слушание.	Отработка в парах психотехник «эхо», «перефразирование», «развитие идеи».	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Культура межличностных коммуникаций.
8	Основные каналы получения и переработки информации.	Определение ведущей репрезентативной системы (визуал, аудиал, кинестетик), выполнение тестов.	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Познание мира. Чувственное и рациональное познание.
9	Межличностное пространство или дистанция в общении.	Практическое упражнение на определение зон комфорта (интимная, личная, социальная, публичная).	Обществознание (ЕГЭ): 3.7 Социальный контроль. Социальные нормы и этикет.
10	Заключительное занятие по теме: «Эффективное общение — залог успеха».	Групповой коллаж, подведение итогов блока коммуникативной компетентности.	Обществознание (ЕГЭ): 1.13 Практическая и духовная деятельность.
11	Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция».	Анализ понятийного аппарата, изучение функций эмоциональной сферы личности.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Психологические характеристики личности. Психика человека.
12	Эмоциональные состояния человека. Стресс и стенические эмоции.	Классификация эмоций, разбор признаков эмоционального выгорания.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Высшая нервная деятельность. Реакция организма на раздражители.
13	Эмоциональное общение. Развитие эмоционального интеллекта.	Отработка навыков распознавания и экологичного выражения собственных чувств в группе.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Духовная жизнь человека. Самосознание.
14	Фрустрация. Особенности психологической защиты.	Изучение механизмов защиты (вытеснение, проекция, рационализация), разбор поведенческих кейсов.	Обществознание (ЕГЭ): 3.8 Социальный конформизм и психологическая адаптация.
15	Воля. Волевая регуляция деятельности.	Разбор структуры волевого акта, экспресс-диагностика уровня развития волевых качеств.	Обществознание (ЕГЭ): 1.3 Свобода и необходимость в деятельности. Воля как выбор.

16	Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая саморегуляция».	Практикум: освоение техник снятия психоэмоционального напряжения.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Здоровье человека. Гигиена физического и умственного труда.
17	Вводное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны».	Самоанализ, постановка задач личностного роста и формирования адекватного уровня притязаний.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Понятие индивидуальности. Структура «Образа Я».
18	Палитра способностей. Общие и специальные способности (Часть 1).	Лекция-беседа, изучение структуры способностей, разбор понятий одаренности и таланта.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Индивидуальные особенности личности. Способности и задатки.
19	Палитра способностей. Развитие человеческого потенциала (Часть 2).	Практикум по инвентаризации индивидуальных склонностей и интеллектуальных ресурсов.	Обществознание (ЕГЭ): 1.2 Потребность в самосовершенствовании и познании.
20	Почерк как качество личности. Основы графологии.	Экспресс-анализ элементов почерка, соотнесение результатов с психологическими свойствами.	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Метод научного и эмпирического познания человека.
21	Темперамент и его проявление в деятельности.	Прохождение личностного опросника Айзенка, определение типа высшей нервной деятельности.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Типы нервной системы. Классификация И.П. Павлова.
22	Проективные методики как средство самопознания.	Выполнение и интерпретация рисуночных тестов («Несуществующее животное» / «Дом-Дерево-Человек»).	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Проблема познаваемости мира. Специфика самопознания.
23	Мои слабые и сильные стороны. Построение профиля личности.	Сведение результатов тестов в единую психологическую карту «Мои ресурсы».	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Самосознание и социальное поведение личности.
24	Вводное занятие по теме «Профессиональный успех».	Изучение критериев успешности на современном динамичном рынке труда РФ.	Обществознание (ЕГЭ): 2.1 Экономика и экономическая наука.
25	Я выбираю профессию. Мир специальностей (Часть 1).	Изучение классификации профессий, анализ требований к современному профессионалу.	Обществознание (ЕГЭ): 2.2 Факторы производства (Труд). Разделение труда.

26	Я выбираю профессию. Проектирование будущего (Часть 2).	Соотнесение личного профиля способностей с требованиями целевой профессиональной сферы.	Обществознание (ЕГЭ): 2.1 Рациональный выбор в экономике.
27	Коллегиальное принятие решений. Механика работы в команде (Часть 1).	Моделирование ситуации выработки общегруппового решения, освоение техник фасилитации.	Обществознание (ЕГЭ): 3.1 Социальные группы. Групповая динамика.
28	Коллегиальное принятие решений. Мозговой штурм (Часть 2).	Деловая игра «Экспертный совет предприятия Тюмени», защита коллективных альтернатив.	Обществознание (ЕГЭ): 1.11 Творческая деятельность человека. Проектная работа.
29	Я-сообщения как эффективная технология разрешения противоречий.	Практикум: переформулирование «Ты-высказываний» в конструктивные «Я-высказывания».	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Способы минимизации конфликтов.
30	Стратегия профессионального выбора. Алгоритм «Хочу-Могу-Надо».	Практическая работа: построение классического профориентационного треугольника выбора.	Обществознание (ЕГЭ): 2.7 Рынок труда. Спрос и предложение.
31	Введение в «Психологию третьего тысячелетия». Законы баланса.	Изучение концепции О.Г. Гадецкого: ценностно-ориентированный подход к успеху и счастью.	Обществознание (ЕГЭ): 1.5 Мораль и нравственность. Этические регуляторы.
32	Я и социум. Механизмы социальной адаптации (Часть 1).	Изучение форм взаимодействия индивида и общества, анализ процессов конформизма.	Обществознание (ЕГЭ): 1.1 Общество и человек.
33	Я и социум. Модели успешного лидерства (Часть 2).	Разбор качеств лидера, ролевая игра «Выборы лидера проектной команды».	Обществознание (ЕГЭ): 3.1 Лидерство в молодежной среде.
34	Итоговая диагностика эффективности курса за 10 класс.	Проведение повторного среза параметров адаптации, рефлексивный шеринг результатов года.	Обществознание (ЕГЭ): 3.9 Итоги этапа первичной социализации.

11 КЛАСС (34 учебных часа)

№ урока	Тема урока	Виды деятельности учащихся	Элементы кодификатора ГИА в формате ОГЭ/ЕГЭ
1	«Я — уникальный». Знакомство. Актуализация	Установочное упражнение «Самопрезентация за 60 секунд», определение векторов выпускного года.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Личность. Индивидуальность

	личных ресурсов.		и самосознание.
2	Моя уникальность. Развитие субъектной позиции.	Практическая работа по ранжированию уникальных личностных и академических достижений.	Обществознание (ЕГЭ): 1.2 Потребности и мотивы деятельности.
3	Все о моей памяти. Физиологические основы и виды памяти.	Изучение типов памяти (кратковременная, долговременная, зрительная, моторная), экспресс-тесты.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Высшая нервная деятельность человек. Память.
4	Эффективная память. Мнемотехники и запоминание информации.	Практикум по освоению приемов мнемотехники («дворец памяти», метод ассоциаций) для подготовки к ЕГЭ.	Обществознание (ЕГЭ): 1.10 Рациональные методы работы с информацией.
5	Мой внутренний мир. Внимание и его концентрация.	Тренаж по таблицам Шульте, изучение способов борьбы со слуховой и зрительной дистракцией.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Психофизиология человека. Процессы концентрации.
6	Мыслю — значит существую. Когнитивные стили.	Определение ведущего стиля мышления (аналитический, синтетический, прагматический).	Обществознание (ЕГЭ): 1.8 Мышление, его формы и методы.
7	Творческая деятельность. Воображение и креативность.	Практикум творческого мышления (методика Торренса), решение нестандартных задач.	Обществознание (ЕГЭ): 1.11 Творческая деятельность. Воображение.
8	Расскажи мне обо мне. Техники получения обратной связи.	Упражнение «Окно Джохари», выявление скрытых и слепых зон своей личности через группу.	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Социальное взаимодействие.
9	Мир вокруг меня. Социальное восприятие и аттракция.	Разбор феноменов каузальной атрибуции, эффектов «первого впечатления» и «ореола».	Обществознание (ЕГЭ): 3.7 Социальные нормы и социальный контроль.
10	Об индивиде, личности и душе. Структурные уровни человека.	Философско-психологический диспут, сопоставление биологического, социального и духовного начал.	Обществознание (ЕГЭ): 1.1 Человек как результат эволюции.
11	Межличностное пространство или дистанция в общении	Анализ пространственных зон общения в различных культурах и деловых этикетах.	Обществознание (ЕГЭ): 1.14 Культура как общественное

	(Часть 1).		явление.
12	Межличностное пространство в деловой среде (Часть 2).	Ролевая игра «Деловые переговоры»: отработка правильного пространственного расположения сторон.	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Деловое взаимодействие и навыки переговоров.
13	«Эффективное общение — залог успеха». Технологии убеждения (Часть 1).	Изучение законов аргументации, правил построения убеждающей речи перед аудиторией.	Обществознание (ЕГЭ): 1.14 Коммуникативная деятельность.
14	«Эффективное общение — залог успеха». Барьеры слушания (Часть 2).	Разбор психологических барьеров (фонетический, семантический, стилистический, логический).	Обществознание (ЕГЭ): 3.10 Проблемы взаимопонимания в отношениях.
15	«Эффективное общение — залог успеха». Публичное выступление (Часть 3).	Практическая работа: конкурс минутных спичей на тему «Моя жизненная философия».	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Духовный мир человека. Свобода выражения.
16	«Эмоциональная и волевая саморегуляция». Психологическая устойчивость.	Семинар: изучение факторов личностной резильентности (жизнестойкости).	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Психологические характеристики личности.
17	Эмоциональные состояния человека. Природа и регуляция гнева.	Практикум по экспресс-канализации агрессии, изучение техник «заземления».	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): ВНД. Процессы возбуждения и торможения.
18	Эмоциональное общение. Эмпатия как ключевой навык успеха.	Выполнение упражнений на развитие сопереживания и безоценочного принятия чувств другого.	Обществознание (ЕГЭ): 1.5 Моральные категории: гуманизм, милосердие.
19	Фрустрация. Особенности психологической защиты выпускника.	Разбор стрессовых ситуаций, связанных со сдачей экзаменов, выработка копинг-стратегий.	Обществознание (ЕГЭ): 3.8 Девиация и адаптивное поведение личности.
20	Воля. Волевая регуляция и преодоление лени.	Составление индивидуальной карты волевых усилий, разбор концепции «силы воли» как ограниченного ресурса.	Обществознание (ЕГЭ): 1.3 Свобода и необходимость. Осознанный выбор.
21	Итоговый урок по теме:	Комплексный тренинг: симуляция экзаменационного	Биология (ОГЭ/ЕГЭ):

	«Эмоциональная и волевая саморегуляция».	стресса и его преодоление методами релаксации.	Психогигиена. Влияние эмоций на здоровье.
22	Прокрастинация. Как не откладывать важные дела на потом?	Изучение природы прокрастинации, освоение инструментов тайм-менеджмента (матрица Эйзенхауэра).	Обществознание (ЕГЭ): 2.1 Рациональное использование ресурсов.
23	Проективные методики как средство самопознания.	Диагностика жизненных сценариев и скрытых установок (тест «Психометрия» / «Куб в пустыне»).	Обществознание (ЕГЭ): 1.9 Методы психологического познания.
24	Мои слабые и сильные стороны. Коррекция ЛПП.	Актуализация личного профессионального плана с учетом новых психологических данных.	Обществознание (ЕГЭ): 1.4 Самосознание и социальное поведение.
25	Коллегиальное принятие решений. Технологии фасилитации.	Практикум: проведение фасилитационной сессии в группе по решению сложного морального выбора.	Обществознание (ЕГЭ): 3.1 Социальные группы. Коллективное принятие решений.
26	Я-сообщения как эффективная технология в разрешении конфликтов.	Разбор и отработка в тройках ситуаций «Ученик-Учитель», «Ребенок-Родитель» на языке Я-сообщений.	Обществознание (ЕГЭ): 3.1.1 Способы разрешения социальных конфликтов.
27	Особенности работы мозга при достижении успеха.	Лекция-презентация о нейропластичности, формировании привычек и дофаминовой петле мотивации.	Биология (ОГЭ/ЕГЭ): Анатомия головного мозга. Синаптическая передача.
28	Я и социум. Влияние референтной группы на выбор.	Тренинг устойчивости к групповому давлению, упражнение «Конформизм».	Обществознание (ЕГЭ): 3.2 Социальные институты. Влияние микросоциума.
29	Введение в психологию семейных отношений.	Разбор функций семьи, типов семейных структур в современном обществе.	Обществознание (ЕГЭ): 3.6 Семья как социальный институт и малая группа.
30	Забота, доверие и чудо как главные слагаемые счастливой семьи.	Семинар по материалам Д. Готмана, разбор понятия эмоционального интеллекта любви в паре.	Обществознание (ЕГЭ): 1.5 Мораль. Ценности любви и верности.

31	Семейные ценности. Традиционные основы брака в РФ.	Изучение нормативно-ценностной базы института семьи, традиционных российских семейных ценностей.	Обществознание (ЕГЭ): 5.6 Правовое регулирование отношений супругов. Семейный кодекс РФ.
32	Взаимоотношения в семье. Конфликты поколений (Часть 1).	Анализ причин кризисов детско-родительских отношений, поиск путей гармонизации связей.	Обществознание (ЕГЭ): 3.6 Семья и государство. Проблема отцов и детей.
33	Взаимоотношения в семье. Моделирование будущего союза (Часть 2).	Практическая работа: ролевое распределение обязанностей и бюджетирование «молодой семьи».	Обществознание (ЕГЭ): 2.1 Рациональное экономическое поведение семьи.
34	Итоговое занятие. Финальный рефлексивный шеринг.	Проведение итогового опроса удовлетворенности курсом, выдача психологических карт готовности к жизни.	Обществознание (ЕГЭ): 3.9 Завершение этапа школьной социализации личности.

ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНОЧНЫЕ ПРОЦЕДУРЫ

В соответствии с требованиями Федеральной образовательной программы среднего общего образования (ФОП СОО) и в целях предотвращения перегрузки учащихся, количество оценочных процедур строго регламентировано и не превышает 10% от общего учебного времени курса. Система оценивания построена на безотметочном принципе («зачет / незачет») и включает:

Входной контроль (10 класс, урок 1): Оценка исходного уровня социально-психологической адаптации старшеклассников.

Текущий контроль: Экспертная оценка выполнения практических кейсов (информационные карты, формулы профессий, резюме соискателя).

Выходной контроль (11 класс, уроки 33-34): Заполнение личных рефлексивных листов эффективности курса и итоговое собеседование.

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Список литературы:

Гадецкий О.Г. Законы судьбы или три шага к успеху и счастью. — М.: Психология третьего тысячелетия, 2018.

Готтман Дж. Семь принципов счастливого брака или эмоциональный интеллект любви. — М.: Эксмо, 2020.

Литвак М.Е. Принцип сперматозоида: учебное пособие. — Ростов н/Д: Феникс, 2006.

Абульханова-Славская К.А. Стратегия жизни. — М.: Мысль, 2021.

Вайцвайг П. Десять заповедей творческой личности. — М.: Прогресс, 2023.

Технические средства:

Персональный компьютер учителя с выходом в сеть Интернет

Мультимедийный проектор и интерактивная доска

Аудиосистема для проведения релаксационных практикумов
Бланки психологических тестов и лицензированных методик