

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Лицей № 40»

РАССМОТРЕНО

Кафедра общих
дисциплин

Протокол № 1

от «28» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Педагогический совет

Протокол № 10

от «29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор Савидкая С.В.

Приказ № 158

От «1» сентября 2025



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 77557)

учебного предмета «Психология»

для обучающихся 10-11 классов

Петрозаводск 2025

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Психология» предназначена для обучающихся 10 и 11 классов МОУ «Лицей №40». Создана на основе программы «Ценностные приоритеты в твоей жизни» автор Семенова Ксения Григорьевна педагог-психолог отдела мониторинга и координации деятельности психологической службы в системе образования Федерального координационного центра по обеспечению психологической службы в системе образования Российской Федерации ФГБОУ ВО МГППУ, методического пособия, хрестоматии и практикума «Основы конструктивного общения» авторы Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ»

Программа «Психология» направлена на формирование Я – концепции и мировоззрения школьников, даёт первоначальные теоретические знания о психологии, способствует формированию коммуникативных универсальных учебных действий через использование различных видов деятельности. Настоящий курс направлен, прежде всего, на формирование и развитие социально-психологической компетентности старшеклассников, как необходимого условия их дальнейшей эффективной жизни в обществе.

В содержании программы выделяются три сквозные линии: «Основы общей психологии», «Основы конструктивного общения в рамках изучения социальной психологии», «Профориентация».

ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ»

Цель: Формирование психологической культуры учащихся, развитие навыков социально-психологической компетентности.

Для достижения поставленной цели в процессе реализации данной программы нами будут решены следующие задачи:

- ✓ познакомить учащихся с основами психологических научных знаний;
- ✓ способствовать осознанию учащимися особенностей своей личности, ее индивидуальных особенностей;
- ✓ способствовать развитию у учащихся навыков осознания и самоанализа своих чувств, желаний, поступков;
- ✓ способствовать развитию коммуникативных способностей;
- ✓ способствовать осознанию и формированию собственной системы взглядов и ценностей;
- ✓ способствовать актуализации профессионального выбора учащихся;

- ✓ обучить начальным приемам выявления своих собственных психологических проблем и навыкам их первичной самостоятельной коррекции.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

На изучение психологии в 10–11 классах основного среднего образования в учебном плане отводится 34 часа: в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю), в 11 классе – 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ» 10 КЛАСС

Основы общей психологии.

Психология, как наука.

Понятие личности в психологии.

Познавательные психические процессы.

Особенности формирования личности.

Интеллект, эмоциональный интеллект. Характер. Эмоции и чувства. Потребности и мотивы. Самооценка. Ценностные приоритеты.

Психология межличностных отношений.

Социальное мышление. Социальное влияние. Социальные отношения. Конфликт. Стресс. Манипуляция.

Профориентация.

Профессиональное самоопределение, методы профессионального самоопределения..

11 КЛАСС

Введение в практическую психологию общения.

Формирование позиции взаимодействия на занятиях. Межличностное взаимодействие. Рефлексия.

Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения.

Пространство и его организация. Эмоции и чувства. Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта.

Вербальное общение.

Слушание. Искусство полемики.

Технология коммуникации.

Этапы коммуникативного процесса. Личное обаяние и общение. Помехи в общении.

Общение в конфликте.

Конфликт и его диагностика. Стратегия сотрудничества в конфликте. Посредничество в конфликте.

Основные стили общения.

Конвенциональный стиль. Примитивный стиль. Манипулятивный стиль.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО РУССКОМУ ЯЗЫКУ НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

Предметные знания:

1. Наука психология, место психологии в системе наук.

2. Основы общей психологии: высшие психические функции, познавательные процессы.

3. Основы психологии личности: характер, темперамент, способности, эмоции, чувства, мотивация, воля, самооценка, ценности.

4. Основы психологии общения: межличностные отношения, основы конструктивного общения (вербальное и невербальное общение, технологии коммуникации, стили общения), конфликты, понятие группы и коллектива, лидерство, социальное мышление и социальное влияние, манипуляции.

5. Основы психологии: вопросы психологической готовности к экзаменам и профессионального самоопределения.

Личностные умения:

1. Различать познавательные психические процессы и психические свойства личности;

2. Распознавать и рефлексировать свои собственные эмоциональные состояния при общении с людьми и эмоциональные состояния других людей;

4. Выстраивать конструктивные отношения с окружающими: владеть и уметь использовать средства коммуникации; анализировать свою деятельность и выделять новые средства эффективной коммуникации;

5. Быть толерантным;

6. Видеть и реализовывать пути постоянного самосовершенствования;

7. Вырабатывать собственную личностную позицию в различных ситуациях;

8. Уметь совладать со стрессовыми ситуациями;

9. Ориентироваться в методах профессионального самоопределения.

В результате изучения психологии на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

К концу обучения в 10 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по психологии:

Основы общей психологии

Иметь представление о психологии, как о науке, о месте и значимости психологии в системе наук и жизни человека.

Уметь разделять понятия: «индивид», «индивидуальность» и «личность». Знать особенности формирования личности и возможности диагностики личности в психологии.

Уметь различать познавательные психические процессы, знать способы их самодиагностики и развития.

Особенности формирования личности.

Иметь представление о таких понятиях в психологии, как интеллект, эмоциональный интеллект, характер, эмоции и чувства, потребности и мотивы, самооценка. Знать особенности их формирования, диагностики и развития.

Осознавать собственную систему ценностных ориентаций и способствовать формированию собственной системы взглядов и ценностей. Развивать навыки позитивного мышления.

Психология межличностных отношений.

Иметь представление об особенностях межличностного общения, понятии конфликта в психологии и способах выхода из конфликтных ситуаций. Уметь видеть и учиться противостоять манипуляциям в общении. Знать возможности сохранения благополучного эмоционального состояния при стрессе.

Профориентация.

Знать о современных возможностях профориентационной диагностики, уметь анализировать и применять полученные данные в жизни

11 КЛАСС

К концу обучения в 11 классе обучающийся получит следующие предметные результаты по отдельным темам программы по психологии:

Введение в практическую психологию общения.

Актуализировать знания в области психологии общения. Формировать позицию исследователя в процессе взаимодействия. Выявлять индивидуальные особенности восприятия в общении. Осознавать свои чувства и состояния в процессе взаимодействия.

Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения.

Осознавать важность пространства в общении. Актуализировать опыт и знания из области эмоциональной сферы. Формировать понятие и научиться видеть невербальные средства общения в процессе взаимодействия. Знать о возможностях и способах выхода из ситуаций «переживания».

Вербальное общение.

Иметь представление о возможностях вербального общения. Овладеть навыками умения слушать. Знать способы улучшения взаимопонимания, а также правила дискуссионного общения.

Технология коммуникации.

Иметь представление о понятии «Силь общения». Знать о конструктивных способах выхода из взаимодействия. Знать об особенностях темперамента в общении.

Общение в конфликте.

Знать особенности определения, а также положительного и отрицательного воздействия конфликта в психологии. Понимать значимость эмоциональной сферы человека и её влияние на общение в ходе конфликта. Научиться узнавать и выбирать определённый стиль поведения в конфликте.

Основные стили общения.

Научиться понимать и диагностировать стиль общения.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Основы общей психологии.					
1.1	Наука психология	1			Библиотека ЦОК
1.2	Познавательные процессы	6			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		7			
Раздел 2. Особенности формирования личности.					
2.1	Психические свойства личности	11			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		11			
Раздел 3. Психология межличностных отношений.					
3.1	Особенности межличностного взаимодействия	7			Библиотека ЦОК
3.2.	Стресс	3			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		10			
Раздел 4 . Профориентация.					
4.1	Методы профессионального самоопределения	6			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		6			

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

11 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Введение в практическую психологию общения.					
1.1	Формирование позиции взаимодействия на занятиях.	1			Библиотека ЦОК
1.2	Межличностное взаимодействие. Рефлексия.	2			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Невербальное общение и проблема эмоционального самовыражения.					
2.1	Пространство и его организация в межличностном общении	1			Библиотека ЦОК
2.2	Эмоции и чувства	2			Библиотека ЦОК
2.3	Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта	2			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		5			
Раздел 3. Вербальное общение.					
3.1	Слушание	2			Библиотека ЦОК
3.2.	Искусство полемики	3			Библиотека ЦОК

Итого по разделу		5			
Раздел 4 . Технология коммуникации.					
4.1	Этапы коммуникативного процесса	3			Библиотека ЦОК
4.2.	Личное обаяние и общение	2			Библиотека ЦОК
4.3	Помехи в общении	4			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		9			
Раздел 5. Общение в конфликте					
5.1	Конфликт и его диагностика	3			Библиотека ЦОК
5.2	Стратегии в конфликтной ситуации	3			Библиотека ЦОК
5.3	Общение в семье	1			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		7			
Раздел 6. Основные стили общения					
5.1	Стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный)	5			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		5			

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Введение в учебный курс. Цели, задачи. История развития и значимость психологии в системе наук. Понятие «личность» в психологии.	1			Библиотека ЦОК
2.	Психические познавательные процессы: ощущение, восприятие. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
3.	Психические познавательные процессы: воображение. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
4.	Психические познавательные процессы: память, внимание. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
5.	Психические познавательные процессы: мышление, речь. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
6.	Основы нейропсихологии.	1			Библиотека ЦОК
7.	Повторение и рефлексия	1			Библиотека ЦОК

	пройденного материала.				
8.	Интеллект, методы измерения интеллекта в психологии. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
9.	Характер. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
10.	Эмоции и чувства.	1			Библиотека ЦОК
11.	Эмоциональный интеллект. Практикум.	2			Библиотека ЦОК
12.	Потребности и мотивы. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
13.	Самооценка и уровень притязаний. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
14.	Повторение и рефлексия пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК
15.	Ценностные ориентации	3			Библиотека ЦОК
16.	Социальные отношения.	1			Библиотека ЦОК
17.	Социальное мышление.	1			Библиотека ЦОК
18.	Социальное влияние.	1			Библиотека ЦОК
19.	Конфликты. Способы выхода из конфликтных ситуаций. Практикум.	2			Библиотека ЦОК

20.	Стресс. Стрессоустойчивость.	3			Библиотека ЦОК
21.	Тренинг командообразования. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
22.	Повторение и рефлексия пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК
23.	Самооценка психологической готовности к ГИА. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
24.	Профессиональное самоопределение, этапы.	1			Библиотека ЦОК
25.	Формула выбора профессии.	1			Библиотека ЦОК
26.	Методы профессионального самоопределения в психологии. Практикум.	2			Библиотека ЦОК
27.	Повторение и рефлексия пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК

11 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1.	Введение в курс практической психологии общения. Формирование	1			Библиотека ЦОК

	позиции взаимодействия на занятиях.				
2.	Межличностное взаимодействие. Рефлексия.	2			Библиотека ЦОК
3.	Пространство и его организация в межличностном общении.	1			Библиотека ЦОК
4.	Эмоции и чувства.	2			Библиотека ЦОК
5.	Самопомощь в ситуациях эмоционального дискомфорта.	2			Библиотека ЦОК
6.	Умение слушать.	1			Библиотека ЦОК
7.	Закономерности, повышающие взаимопонимание.	1			Библиотека ЦОК
8.	Виды вопросов.	1			Библиотека ЦОК
9.	Искусство отвечать.	1			Библиотека ЦОК
10.	Правила поведения в дискуссии.	1			Библиотека ЦОК
11.	Начало общения.	1			Библиотека ЦОК
12.	Продолжение коммуникации.	1			Библиотека ЦОК
13.	Выход из общения.	1			Библиотека ЦОК
14.	Личное обаяние и общение.	2			Библиотека ЦОК
15.	Обратная связь в межличностном контакте.	1			Библиотека ЦОК
16.	Искажение информации в общении.	1			Библиотека ЦОК

17.	Формирование образа партнёра.	1			Библиотека ЦОК
18.	Факторы, снижающие продуктивность общения.	1			Библиотека ЦОК
19.	Человек в конфликте.	1			Библиотека ЦОК
20.	Диагностика конфликта.	1			Библиотека ЦОК
21.	Основные виды поведения в конфликте и его разрешение.	1			Библиотека ЦОК
22.	Стратегии в конфликтной ситуации.	3			Библиотека ЦОК
23.	Общение в семье.	1			Библиотека ЦОК
24.	Конвенциональный стиль.	1			Библиотека ЦОК
25.	Примитивный стиль.	1			Библиотека ЦОК
26.	Манипулятивный стиль.	1			Библиотека ЦОК
27.	Актуализированное общение.	1			Библиотека ЦОК
28.	Повторение и рефлексия пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Основы конструктивного общения: методическое пособие для преподавателей/ Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997. – 171 с.

Основы конструктивного общения: хрестоматия/ Григорьева Т.Г., Усольцева Т.П. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997. – 198 с.

Основы конструктивного общения: практикум/ Григорьева Т.Г. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997. – 116 с.

Психология в школе: экспериментальный учебный курс для подростков: учебно-методическое пособие учителей / Ю.М. Забродин, М.В. Попова. – Москва: Московский государственный открытый педагогический университет, 1994. – 264 с.

Лекции по общей психологии / А. Р. Лурия. — СПб.: Питер, 2006. — 320 с.

Рубинштейн, С. Л. Основы общей психологии / С. Л. Рубинштейн. – Санкт-Петербург : Питер, 2000

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека цифрового образовательного контента: сайт – URL: <https://educont.ru/>

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 143507986500560089701835989304833372774460075039

Владелец Савицкая Светлана Викторовна

Действителен с 31.03.2025 по 31.03.2026