МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и спорта Республики Карелия

Администрация Петрозаводского городского округа

МОУ «Лицей № 40»

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО
Кафедра воспитания	Педагогический совет	Директор Савицкая С.В.
Протокол № 1 от «28» августа 2026 г.	Протокол № 11 от «31» августа 2026 г.	Приказ № 170 от «1» сентября 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 77557)

учебного предмета «Психология человека»

для обучающихся 10 класса

Петрозаводск 2026

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Психология человека» предназначена для обучающихся 10 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, курса «Управляй собой. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

Программа «Психология человека» 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 2 сквозные линии: «Основы общей психологии», «Профориентация».

ЦЕЛЬ и ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА»

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 ЧЕЛОВЕКА» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

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

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА» 10 КЛАСС

Основы общей психологии.

Психогия, 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 профессионгального самоопределения..

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ПСИХОЛОГИИ ЧЕЛОВЕКА НА УРОВНЕ СРЕДНЕГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

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 конфликтых ситуаций. Уметь видеть и учиться противостоять манипуляциям о общении. Знать возможности сохранения благополучного эмоционального состояния при стрессе.

Профориентация.

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

.

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	2			Библиотека ЦОК
1.2	Познавательные процессы	6			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		8			
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	8			Библиотека ЦОК
3.2.	Стресс	3			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		11			
Раздел 4 . Профориентация.					
4.1	Методы профессионального самоопределения	4			Библиотека ЦОК
Итого по разделу		4			

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.	1			Библиотека ЦОК

	Практикум.				
6.	Основы нейропсихологии.	2			Библиотека ЦОК
7.	Повторение и рефлексия пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК
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	1			Библиотека ЦОК

	пройденного материала.				
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.	2			Библиотека ЦОК
22.	Повторение и рефлексия пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК
23.	Профессиональное самоопределение, этапы.	1			Библиотека ЦОК

24.	Формула выбора профессии.	1			Библиотека ЦОК
25.	Методы профессионального самоопределения в психологии. Практикум.	1			Библиотека ЦОК
26.	Повторение и рефлексия пройденного материала.	1			Библиотека ЦОК

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

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 651065950769969602271051656712975319075379606503

Владелец Савицкая Светлана Викторовна

Действителен С 15.04.2026 по 15.04.2027