

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Псковской области

Управление образования Администрации города Пскова

МБОУ "Лицей №4"

РАССМОТРЕНО

На МО классных
руководителей

Протокол №1
от «27.08.2026» г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УВР

_____ Н.С. Башкова
Протокол №1
от «27.08.2026» г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «Лицей № 4»
_____ В.Н. Платонова

Приказ № 69/6/о/д от
«28.08.2026» г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 12104541)

учебного предмета "Основы психологии"

для обучающихся 10-11 классов

г. Псков 2026 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

Преподавание курса психологии представляется актуальной и важной задачей образования, получившего социальный заказ на подготовку подрастающего поколения к жизни в правовом демократическом государстве. Именно личностные, психологические факторы выступают на первый план в работе над этой важной задачей. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание интересов, мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить свои отношения с окружающими, уважая их права, и отстаивать свои права конструктивным способом — все это относится к необходимым компонентам личности гражданина демократического общества.

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи

с внешним миром, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

В 10-м классе обучающиеся знакомятся с видами жизненного самоопределения человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической готовности к самоопределению, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самоопределения.

В 11-м классе обучающиеся знакомятся с основными областями применения психологических знаний, получают представление о различных аспектах психологической культуры как части общей культуры и ее роли в повседневной жизни человека.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

Цель преподавания психологии в школе - это овладение каждым школьником элементарной психологической культурой, которая является

частью общей культуры и обеспечивает ему полноправное вступление в самостоятельную жизнь, развитие готовности к полноценному взаимодействию с миром.

Данный учебный курс направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

МЕСТО УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Учебный план лицея отводит на изучение психологии на уровне среднего общего образования в профильных классах педагогического направления - 68 часов за два года обучения.

Распределение нагрузки по классам

Класс	10	11
Всего часов в неделю	1	1
Всего часов в год	34	34

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ОСНОВЫ ПСИХОЛОГИИ»

10 КЛАСС

Модуль 1 «Человек как индивид»

Основные цели и задачи курса. Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.

Представления о функционировании психики человека, особенности функционирования правого и левого полушария, специализация полушарий.

Представления о способностях, факторы, влияющие на развитие способностей. Сущность понятия интеллект. Определение уровня интеллекта.

Представления о понятиях творческих способностях и креативности. Определить соотношение креативности и интеллекта. Отработка приемов активизации мыслительной деятельности.

Модуль 2 «Человек как субъект и уникальная личность»

Человек как индивид и как личность. Индивидуальные свойства личности. Характер. Типология характера. Черты личности. Воспитание характера.

Развитие личности: факторы, механизмы и условия. Предпосылки развития личности. Потенциал и ресурсы личности.

Самопознание личности. Уровни самопознания. Пути самопознания. Рефлексия как способ самопознания.

Потребности, общая характеристика. Виды потребностей. Иерархия потребностей по А. Маслоу. Мотив и мотивация. Виды мотивов. Мотивы достижения успеха и избегания неудач.

Модуль 3 «Человек в мире людей»

Определение, функции, виды средств общения. Вербальное, невербальное общение. Понятие закрытой и открытой поз. Значение жестов в общении людей. Определение понятия коммуникативных навыков, их функции и роль в общении. Азбука чувств.

Определение конфликта. Деструктивные и конструктивные стороны конфликта. Факторы возникновения конфликтов. Структура конфликта: конфликтная ситуация, инцидент и собственно конфликт. Стратегии и стили поведения в конфликте. Их различия и эффективность в различных ситуациях. Стратегии напористости и партнерства в конфликте. Стили поведения в конфликте: избегание, компромисс, сотрудничество, принуждение, уступка.

Понятие «семья» и его определения в различных областях научного знания и общественной практики.

Формы организации семьи в истории человеческого общества: промискуитет, групповой брак, полиандрия, полигамия, моногамия; нуклеарная семья.

Эволюция семьи в истории человеческого общества – ключ к пониманию многих проблем современной семьи.

Основные функции семьи: прокреативная, педагогическая, хозяйственно-экономическая, рекреативная (терапевтическая и организация досуга и отдыха).

Семейные ценности: любовь, чувство значимости, взаимоуважение, честность, прощение, щедрость, ответственность, доверительное общение, соблюдение семейных традиций (национальных, конфессиональных, каждой отдельной семьи).

Понятия «структура семьи», «семейная роль». Особенности семьи как малой социальной группы: нормативность, полифункциональность, гетерогенность состава, закрытость, частичная общность целей, совместный быт.

Понятия здоровой и дисфункциональной семейной системы. Десять признаков здоровой семьи по В. Сатир.

Способ осуществления руководства семьей (патриархальный и эгалитарный типы семьи). Конвенциональные и неконвенциональные семейные роли: муж–жена, мать–отец, брат–сестра, хозяин–хозяйка, организатор семейного досуга, сексуальный партнер.

Изменения содержательного наполнения семейных ролей на современном этапе развития института семьи. Понятие «психологическая готовность».

Основные теоретические подходы к выбору брачного партнера: изменение критериев в культурно-исторической перспективе. Компоненты, наиболее часто определяющие готовность к браку: когнитивный, эмоциональный, оценочно-волевой и деятельностный.

Изучение феномена любви в мировой науке и искусстве. Любовь в супружестве и родительстве.

Польза и вред общения в Интернете. Основные виды интернет-угроз и способы их избегания. Правила интернет-безопасности для детей: не публиковать в Сети свои настоящие личные данные (имя, фамилию, место проживания, номер телефона, адрес школы, класс и пр.), регламентировать время пребывания в Сети; использовать средства электронной безопасности (антивирусная программы, безопасный поиск, контентные фильтры, соблюдение возрастного ценза); презумпция лжи (не все, что пишут в Интернете, – правда); доброжелательное общение в Сети (не оскорблять окружающих, не публиковать чужие фотографии и сведения о других людях); использование надежных логина и пароля; осторожное отношение к новым незнакомым подписчикам в социальных сетях; обсуждение со значимыми взрослыми интернет-знакомств и содержания общения с новыми подписчиками; осторожное отношение к скачиваемому контенту; право не размещать свои фотографии в Сети и не разрешать это делать своим родителям.

11 КЛАСС

Модуль 1 «Человек как индивид»

Индивидуально-типологические особенности высшей нервной деятельности. Типы высшей нервной деятельности и темпераменты. Типы высшей нервной деятельности у детей. Обучение и индивидуальные особенности.

Понятие способностей. Задатки. Виды способностей.

Понятие внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Развитие внимания. Как происходит анализ информации, поступающей в наш мозг. Какую роль в обучении играют зрение и слух. Понятие об анализаторах или сенсорных системах. Зрительная сенсорная система. Слуховая сенсорная система. Происходит ли полное забывание информации. Виды памяти. Временная организация памяти. Мозговые структуры, отвечающие за память. Что такое язык. Есть ли язык у животных. Функции речи. Механизмы речи. Понятие мышления. Мыслительные операции. Связь мышления и речи.

Модуль 2 «Человек как субъект и уникальная личность»

Самосознание личности. Структура самосознания. Самосознание на разных возрастных этапах. Внутренняя позиция и развитие личности.

Самоопределение личности. Виды самоопределения. Самопрезентация личности. Способы самопрезентации. Дневник как способ самопрезентации личности.

Воля. Волевые качества личности. Волевая регуляция. Самоконтроль. Регуляция эмоций. Стрессоустойчивость.

Модуль 3 «Человек в мире людей»

Определение понятия «эмоциональный интеллект». Гибкие навыки (soft skills) – надпрофессиональные навыки, которые помогают решать жизненные задачи и работать с другими людьми.

Основы конфликтологии, виды конфликтов (внутриличностный, межличностный, межгрупповой, конфликт группы и человека). Буллинг в школьной среде. Различия буллинга и конфликта. Основы конструктивного поведения в ситуации буллинга в классе.

Понятие «психологический климат семьи», которое отражает степень удовлетворенности членов семьи основными аспектами жизнедеятельности семьи, общим тоном и стилем общения.

Принципы межличностного общения.

Способы выражения любви супругов друг к другу и родителей к ребенку.

Родительское отношение к ребенку: структура, типы и функции. Определение родительского отношения, родительских установок и стиля семейного воспитания. Эмоциональный, когнитивный и поведенческий аспекты родительского отношения. Факторы родительского отношения: принятие – отвержение, автономия – контроль.

Значение изучения семейной истории для осознания семейных ценностей и традиций, а также важнейших паттернов поведения и эмоциональных реакций, реагирования на жизненные трудности, присущих семье копинг-стратегий разрешения конфликтов.

Понятие психологической безопасности. Факторы риска для психологической безопасности. Основы психологически комфортного общения в социальных сетях. Экологичные способы привлечения аудитории в аккаунт.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Формирование мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;

Формирование основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества;

Готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;

Толерантное сознание и поведение в поликультурном мире, готовность и способность вести диалог с другими людьми, достигать в нем взаимопонимания, находить общие цели и сотрудничать для их достижения, способность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям;

Формирование навыков сотрудничества со сверстниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности.

Умение осознавать свои чувства, мысли и поведение, а также их влияние на окружающих.

Способность понимать и принимать чувства и переживания других людей, развитие навыков активного слушания.

Умение анализировать собственные убеждения и взгляды, формулировать обоснованные мнения.

Формирование этических норм и ценностей в отношении к другим людям и к себе, понимание важности уважения к уникальности каждого индивида.

Умение понимать свою роль в обществе и влияние своих действий на окружающих.

Способность принимать и уважать разнообразие культур, взглядов и мнений, развитие навыков сопереживания.

Умение контролировать свои эмоции и поведение в социальных взаимодействиях, способность к конструктивному разрешению конфликтов.

Формирование чувства ответственности за влияние на других людей и на общество в целом.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности; самостоятельно осуществлять, контролировать и корректировать деятельность; использовать все возможные ресурсы для достижения поставленных целей и реализации планов деятельности; выбирать успешные стратегии в различных ситуациях;

Умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;

Владение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем; способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;

Готовность и способность к самостоятельной информационно-познавательной деятельности, владение навыками получения необходимой информации из словарей разных типов, умение ориентироваться в различных источниках информации, критически оценивать и интерпретировать информацию, получаемую из различных источников.

Способность интегрировать знания из различных областей (психология, социология, философия) для более глубокого понимания человека как субъекта.

Умение работать в группе, делиться мнениями и аргументированно отстаивать свою точку зрения.

Способность к самоанализу и оценке собственного прогресса в обучении и личностном развитии.

Умение формулировать исследовательские вопросы, проводить исследования и анализировать полученные данные.

формулировать собственные суждения о социальных явлениях.

Умение эффективно общаться с различными людьми, включая навыки активного слушания и конструктивной обратной связи.

Способность к сотрудничеству в группе, делая вклад в общее дело, уважая мнения других участников.

Умение анализировать собственный опыт взаимодействия с другими людьми, выявлять сильные и слабые стороны в своих социальных навыках.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

10 КЛАСС

Умение применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;

Сформированность представлений о методах познания психологических явлений и процессов;

Владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии,

Развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;

Создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию;

Углубление, расширение и систематизацию знаний в области психологии;

Совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Освоение основных теорий и подходов к изучению личности.

Знание факторов, влияющих на формирование самоидентификации и уникальности личности.

Умение использовать психологические тесты и методики для оценки личностных особенностей.

Освоение техник и подходов к оказанию психологической помощи и поддержки.

Освоение ключевых понятий и теорий, касающихся взаимодействия людей в группе и общества.

Знание факторов, влияющих на формирование и развитие отношений между людьми (дружба, любовь, сотрудничество).

Умение применять психологические концепции для анализа социальных ситуаций и явлений.

Освоение основных методов и инструментов для проведения исследований в области межличностных и групповых взаимодействий.

11 КЛАСС

Умение применять психологические знания в профессиональной и общественной деятельности, поликультурном общении;

Сформированность представлений о методах познания психологических явлений и процессов;

Владение знаниями о наиболее важных открытиях и достижениях в области психологии,

Развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы;

Создание условий для развития навыков учебной, проектно-исследовательской, творческой деятельности, мотивации обучающихся к саморазвитию;

Углубление, расширение и систематизацию знаний в области психологии;

Совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности, профессионального самоопределения обучающихся.

Освоение основных теорий и подходов к изучению личности.

Знание факторов, влияющих на формирование самоидентификации и уникальности личности.

Умение использовать психологические тесты и методики для оценки личностных особенностей.

Освоение техник и подходов к оказанию психологической помощи и поддержки.

Освоение ключевых понятий и теорий, касающихся взаимодействия людей в группе и общества.

Знание факторов, влияющих на формирование и развитие отношений между людьми (дружба, любовь, сотрудничество).

Умение применять психологические концепции для анализа социальных ситуаций и явлений.

Освоение основных методов и инструментов для проведения исследований в области межличностных и групповых взаимодействий.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/ п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	МОДУЛЬ 1 «ЧЕЛОВЕК КАК ИНДИВИД»	12	0	0	https://lesson.edu.ru/catalog
2	МОДУЛЬ 2 «ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ И УНИКАЛЬНАЯ ЛИЧНОСТЬ»	12	1	0	https://lesson.edu.ru/catalog
3	МОДУЛЬ 3 «ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЛЮДЕЙ»	10	1	0	https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

11 КЛАСС

№ п/ п	Наименовани е разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практически работы	
1	МОДУЛЬ 1 «ЧЕЛОВЕК КАК ИНДИВИД»	11	0	0	https://lesson.edu.ru/catalog
2	МОДУЛЬ 2 «ЧЕЛОВЕК КАК СУБЪЕКТ И УНИКАЛЬНА Я ЛИЧНОСТЬ»	10	1	0	https://lesson.edu.ru/catalog
3	МОДУЛЬ 3 «ЧЕЛОВЕК В МИРЕ ЛЮДЕЙ»	13	1	0	https://lesson.edu.ru/catalog
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

10 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изучен ия	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практичес кие работы		
1	Первое знакомство с психологией.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Мозг и психика. Межполушарная ассиметрия мозга.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Способности. Интеллект.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Творческие способности. Креативность.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Индивид, индивидуальность, личность. Личность и характер	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
6	Контрольная работа за 1 полугодие	1	1	0		
7	Личность в современном мире. Движущие силы развития личности: понятие личностного потенциала и ресурсов личности	2	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

8	Самопознание личности: пути и способы.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
9	Потребности и мотивы.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Средства общения. Вербальное и невербальное общение. Азбука чувств. Развитие коммуникативных навыков	2	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Основы конфликтологии. Польза и вред от конфликта. Стили и стратегии поведения людей в конфликтах	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Семья и семейные ценности в современном мире. Любовь как основа семьи.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
13	Основы безопасного общения в Интернете	1	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
14	Годовая контрольная работа	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО		34	2	0		

ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ				
-------------------------------	--	--	--	--

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ "ЛИЦЕЙ №4 "МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ",** Платонова Валентина
Николаевна, ДИРЕКТОР

17.09.26 10:13
(MSK)

Сертификат 860694586A78DA4A7B19A4EB45D7822E

11 КЛАСС

№ п/ п	Тема урока	Количество часов			Дата изуче ния	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Все го	Контроль ные работы	Практиче ские работы		
1	Темперамент как характеристика индивидуальных свойств человека.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
2	Способности человека, одаренность и талант	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
3	Познавательные процессы: как мы понимаем, думаем и запоминаем.	5	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
4	Самосознание. Внутренняя позиция личности	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
5	Контрольная работа за 1 полугодие	1	1	0		
6	Самоопределение личности.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
7	Волевая регуляция. Стрессоустойчивость и саморегуляция.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
8	Общение. Структура и средства общения.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590

9	Невербальные средства общения.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
10	Речевые средства общения.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
11	Позиции в общении.	3	0	0		Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41b590
12	Годовая контрольная работа	1	1	0		
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	2	0		