

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования Московской области**

**Администрация Одинцовского городского округа,**

**управление образования**

**МБОУ Одинцовский лицей №2**

**РАССМОТРЕНО**

на заседании ШМО  
учителей  
общественных наук

Протокол №1\_\_

«27».08.2025 г.

Лишина Е.В.

**СОГЛАСОВАНО**

на заседании  
педагогического совета

\_\_Протокол №1\_\_

«27».08.2025 г.

Шевченко И.Е.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ  
Одинцовского лицея  
№2

Приказ № 373  
от «27».08.2025 г.

Валуева В.А.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 6820016)

**учебного курса "Психология человека"**

для обучающихся 10-11 классов

**г.о. Одинцово 2025**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Программа по учебному курсу Практикум по психологии «Психология человека» для обучения на уровне среднего общего образования составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования на основе программы «Уроки психологии в 10 классе» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых «Психология», а также с использованием материалов образовательного курса для среднего профессионального образования по дисциплине «Психология» Р.С. Немова.

Программа учебного предмета реализуется в рамках предпрофессиональной подготовки гуманитарного профиля учащихся 10-11-х педагогических классов по курсу «Психология человека».

Профильная ориентация призвана способствовать принятию школьниками осознанного решения о выборе направления дальнейшего обучения и созданию условий для повышения готовности подростков к социально-профессиональному самоопределению.

Данная программа «Психология человека» имеет социально-педагогическую направленность.

Программа ориентирована на создание условий, направленных на личностное развитие, позитивную социализацию и формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек».

Данная программа составлена в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования на основе программы А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых «Психология» – М.: Аспект Пресс, 2017 г.

Педагогическая целесообразность программы обусловлена тем, что в процессе занятий формируется личностное, социальное и профессиональное самоопределение обучающихся.

Реализация программы позволит обучающимся 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. Освоение учебного материала дает возможность обучающимся приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. В ходе практических занятий обучающиеся смогут раскрыть и развить навыки самоанализа; научиться пониманию чувств и мотивов поведения других людей; овладеть формами конструктивного повседневного и делового общения; обучиться приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях.

## ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА

Цели изучения предмета «психология человека» в средней школе состоят в создании условий, направленных на формирование психологической культуры обучающихся и их социализации в обществе.

**Задачи :** – сформировать знания о психологии как науке;

- расширить знания обучающихся о «самих себе» и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения);
- расширить общий кругозор обучающихся для выбора дальнейшего пути получения образования и профессионального самоопределения.
- содействовать обучающимся в овладение средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими людьми;
- развивать познавательные процессы и умственные способности обучающихся;
- развивать готовность к выбору профессии;
- развивать личностное и профессиональное самоопределение;
- развивать психологическую готовность обучающегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.
- воспитывать у обучающихся нравственно-ценностные ориентиры в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, необходимыми для успешной адаптации и социализации в обществе;
- воспитывать у обучающихся нравственные качества личности.

## МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА ПСИХОЛОГИЯ ЧЕЛОВЕКА В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Программа социально-педагогической направленности «Психология человека» рассчитана на два года обучения, продолжительностью обучения – 68 часов. Продолжительность первого года обучения составляет 34 часа, второго года обучения – 34 часов.

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА [[НАЗВАНИЕ]]

### 10 КЛАСС

#### **Раздел 1. Введение в психологию.**

Теория: Определение психологии, методы исследований, отрасли психологии. Практика: Диагностика, инструктаж по безопасности, организация работы в классе.

#### **Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика.**

Теория: Понятие психики, механизмы психики, ощущения, восприятие, внимание, память, мышление, речь. Практика: Самодиагностика, упражнения на развитие памяти и внимания.

#### **Раздел 3. Психология общения.**

Теория: Виды общения, вербальное и невербальное общение, стили общения, психологические защиты, конфликты и стрессы. Практика: Тренинги, диагностика, разбор конфликтных ситуаций.

#### **Раздел 4. Возрастные периоды в жизни человека.**

Теория: Возрастные особенности человека, периоды жизненного цикла, биологически-психологическое соотношение возрастов. Практика: Анализ возрастных кризисов, самодиагностика.

#### **Раздел 5. Психология личности.**

Теория: Теории личности, самосознание, способности, профессиональная ориентация, эмоционально-чувственный компонент личности, характер, темперамент, потребности и мотивы. Практика: Тестирование, диагностика, проведение наблюдений.

### 11 КЛАСС

**Раздел 1. Личность и общение.** Теория: Восприятие другого человека, средства общения, стили общения, защитные механизмы, межличностные отношения, управление конфликтами и стрессами. Практика: Практикум по развитию навыков общения, ведение переговоров, диагностические тесты.

**Раздел 2. Психология самосознания.** Теория: Самосознание («Я-концепция»), самооценка, эмоции и чувства, волевые процессы, мотивация. Практика: Практикум по развитию «Я-концепции», саморефлексии, снятию стресса.

**Раздел 3. Психология самоопределения.** Теория: Пути и сферы самореализации, лидерство, самоконтроль, тайм-менеджмент, публичные выступления, целеполагание, проектирование жизненного пути, семейные

взаимоотношения. Практика: Разработки индивидуальной жизненной стратегии, практикум по лидерству и управлению временем.

**Раздел 4. Психология профессиональной деятельности.** Теория: Профессиональное самоопределение, профпригодность, профессиональная карьера, трудоустройство, профессиональный рост. Практика: Составление резюме, самопрезентация, развитие навыков принятия решений, итоговая аттестация.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, младшими школьниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- формирование нравственно-ценностных ориентиров в процессе овладения знаниями, умениями и навыками, способствующие успешной адаптации и социализации в обществе;
- формирование нравственных и волевых качеств личности (толерантность, эмпатия, самокритичность, честность, человеколюбие, ответственность, самостоятельность).

### МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

## ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- знание психологии как науки, понимание психологических механизмов развития способностей;
- понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни;
- развитие психологической готовности обучающихся к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы.
- овладение навыками развития «Я-концепции», проектирования перспективы самоопределения;
- овладение навыками самопознания и развитие способности к самосовершенствованию;
- овладение навыками развития когнитивной и коммуникативной сферы личности;
- формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности;
- формирование психологической готовности к профессиональному самоопределению, осознанного выбора дальнейшего пути получения образования;
- формирование социально-психологических компетенций обучающихся, способствующих профессиональному самоопределению в профессиях типа «Человек-человек»;
- формирование умения вести переговоры и применять приемы и методы, повышающие эффективность введения переговоров.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ  
10 КЛАСС**

| № п/п                                      | Наименование разделов и тем программы               | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|---|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |   | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| 1  | Раздел 1. Введение в психологию                     | 4                |                    |                     |  |
| 2  | Раздел 2. Что такое психика и как устроена психика. | 6                |                    |                     |  |
| 3  | Раздел 3. Психология общения                        | 9                |                    |                     |  |
| 4  | Раздел 4. Возрастные периоды в жизни человека       | 6                |                    |                     |  |
| 5  | Раздел 5. Психология личности                       | 9                |                    |                     |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |   | 34               | 0                  | 0                   |  |

## 11 КЛАСС

| № п/п                                      | Наименование разделов и тем программы              | Количество часов |                    |                     | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|--|--|------------------|--------------------|---------------------|--|
|  |  | Всего            | Контрольные работы | Практические работы |  |
| 1  | Раздел 1. Личность и общение.                      | 5                |                    |                     |  |
| 2  | Раздел 2. Психология самосознания                  | 11               |                    |                     |  |
| 3  | Раздел 3. Психология самоопределения.              | 11               |                    |                     |  |
| 4  | Раздел 4. Психология профессиональной деятельности | 7                |                    |                     |  |
| <b>ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ</b> |  | 34               | 0                  | 0                   |  |

