МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Свердловской области

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга

МАОУ «Гимназия № 5»

УТВЕРЖДЕНО

Директор МАОУ «Гимназия № 5»

_____ А.Ф. Сорокина

Приказ № 241 от «28» августа 2026 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

(ID 10995218)

учебного предмета «Основы общей психологии»

для обучающихся 11 классов

г. Екатеринбург

2026

Рабочая программа по учебному предмету «Основы общей психологии» (далее соответственно — программа по психологии, учебный предмет) включает пояснительную записку, содержание обучения, планируемые результаты освоения программы и тематическое планирование.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по психологии разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, представленных в ФГОС СОО, федеральной рабочей программы воспитания, и предусматривает непосредственное применение при реализации ООП СОО.

Программа по психологии позволит педагогу-психологу построить освоение содержания в логике последовательного знакомства обучающихся с основными категориями психологической науки, закономерностями психического развития человека, формированием личности, познавательными процессами, психологией общения и межличностных отношений, а также профессиональным самоопределением.

Программа по психологии в методическом плане обеспечивает реализацию практико-ориентированного подхода в преподавании психологии, системность и непрерывность приобретения обучающимися знаний и формирования у них навыков самопознания, саморегуляции и конструктивного взаимодействия с окружающими.

Программа по психологии обеспечивает:

— формирование у обучающихся целостного представления о психологии как науке, её месте в системе наук о человеке;

— достижение выпускниками базового уровня психологических знаний, необходимых для успешной социализации, личностного и профессионального самоопределения;

— развитие навыков самопознания, самоанализа, эмоциональной и волевой саморегуляции;

— формирование психологической культуры, толерантности, способности к рефлексии и конструктивному решению конфликтов;

— взаимосвязь личностных, метапредметных и предметных результатов освоения учебного предмета на уровне среднего общего образования;

— подготовку выпускников к решению актуальных практических задач в сфере межличностного общения, личностного развития и профессионального выбора.

В программе по психологии содержание учебного предмета структурно представлено следующими разделами, обеспечивающими системность и непрерывность изучения предмета:

— введение в психологию;

— психология личности;

— эмоционально-волевая сфера;

— психология общения и межличностных отношений;

— психологическая подготовка к экзаменам и коррекция тревожности;

— психология профессионального самоопределения.

Программа по психологии предусматривает внедрение практико-ориентированных интерактивных форм организации учебных занятий с возможностью применения тренажерных систем, психологических практикумов и методов активного обучения. При этом использование цифровой образовательной среды на учебных занятиях должно быть разумным: компьютер и дистанционные образовательные технологии не способны полностью заменить педагога и практические действия обучающихся.

В современных условиях с возрастанием информационных нагрузок, ускорением темпа жизни, увеличением стрессовых факторов, ростом требований к коммуникативной компетентности и эмоциональному интеллекту возрастает приоритет вопросов психологической грамотности, их

значение не только для самого человека, но также для общества и государства. В данных обстоятельствах огромное значение приобретает качественное образование обучающихся, направленное на воспитание психологически здоровой личности, формирование гражданской идентичности, овладение знаниями, умениями, навыками и компетенциями для успешной социализации и самореализации в повседневной жизни.

Учебный предмет «Основы общей психологии» имеет свои дидактические компоненты и реализуется через приобретение необходимых знаний, выработку и закрепление системы взаимосвязанных навыков и умений, формирование компетенций в области психологической культуры, поддержанных согласованным изучением других учебных предметов. Научной базой учебного предмета является общая психология, которая имеет междисциплинарный характер, основываясь на изучении проблем психики и поведения человека в общественных, гуманитарных и естественных науках. Это позволяет формировать целостное видение всего комплекса психологических проблем (от индивидуальных до социальных), что позволит обосновать оптимальную систему личностного развития и социального взаимодействия, а также актуализировать для выпускников построение модели успешного и гармоничного поведения в повседневной жизни.

Изучение психологии направлено на формирование ценностей, освоение знаний и умений, обеспечивающих готовность к личностному самоопределению, эффективной коммуникации, конструктивному разрешению конфликтов, что способствует выработке у выпускников умений распознавать психологические феномены, понимать мотивы поведения людей, самостоятельно принимать обоснованные решения в различных жизненных ситуациях, грамотно выстраивать межличностные отношения. Такой подход содействует воспитанию психологически зрелой личности, закреплению навыков, позволяющих обеспечивать благополучие человека, созданию условий устойчивого развития общества и государства.

Целью изучения учебного предмета «Основы общей психологии» на уровне среднего общего образования является формирование у обучающихся базового уровня психологической культуры и психологических знаний в соответствии с современными потребностями личности, общества и государства, что предполагает:

— способность применять принципы и правила эффективного общения и конструктивного взаимодействия в повседневной жизни на основе понимания психологических закономерностей, причин и механизмов возникновения и развития различных психических явлений;

— сформированность ценностей, овладение знаниями и умениями, которые обеспечивают готовность к личностному и профессиональному самоопределению;

— сформированность активной жизненной позиции, осознанное понимание значимости психологического здоровья и психологической культуры для благополучия и устойчивого развития личности, общества и государства.

Всего на изучение учебного предмета «Основы общей психологии» на уровне среднего общего образования рекомендуется отводить 34 часа в 11 классе.

СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ

Введение в психологию.

Психология как наука. Предмет и задачи психологии. Место психологии в системе наук о человеке. Отрасли психологии. Методы психологического исследования (наблюдение, эксперимент, опрос, тестирование, беседа). История развития психологических знаний.

Психология личности.

Понятие личности в психологии. Соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность». Структура личности. Направленность личности: потребности, мотивы, интересы, убеждения. Темперамент: понятие, типы, свойства, физиологические основы. Характер: понятие,

структура, акцентуации характера. Способности: понятие, виды, задатки и способности, развитие способностей. Самосознание и «Я-концепция». Самооценка и уровень притязаний. Личность и деятельность. Психологическая защита личности.

Эмоционально-волевая сфера.

Эмоции и чувства: понятие, виды, функции. Эмоциональные состояния (настроение, стресс, аффект, фрустрация). Управление эмоциями. Воля: понятие, волевые качества личности, волевой акт. Саморегуляция психических состояний. Понятие оптимального уровня тревожности и его влияние на успешность деятельности.

Психология общения и межличностных отношений.

Общение: понятие, структура, функции, виды. Вербальные и невербальные средства общения. Коммуникативные барьеры и способы их преодоления. Социальная перцепция: механизмы восприятия и понимания человека человеком. Межличностные отношения: понятие, виды, динамика. Психология малых групп: виды групп, групповая динамика, лидерство. Понятие конфликта, стадии развития конфликта, причины возникновения. Способы конструктивного разрешения конфликтов. Медиация как способ урегулирования конфликтов. Психологическое насилие и способы противодействия ему.

Психологическая подготовка к экзаменам и коррекция тревожности.

Экзаменационный стресс: понятие, причины, проявления. Ситуативная и личностная тревожность. Взаимосвязь уровня тревожности и успешности сдачи экзаменов.

Психология профессионального самоопределения.

Понятие профессионального самоопределения. Этапы профессионального становления личности. Классификация профессий. Профессионально важные качества. Мотивация профессиональной деятельности. Психологические аспекты выбора профессии. Ошибки при выборе профессии. Планирование профессиональной карьеры.

Самопрезентация и основы имиджелогии. Подготовка к собеседованию и трудоустройству.

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты изучения курса включают:

1) гражданское воспитание: сформированность активной гражданской позиции, осознание своих прав и обязанностей в сфере межличностных отношений;

2) патриотическое воспитание: ценностное отношение к достижениям отечественной науки (в том числе психологической);

3) духовно-нравственное воспитание: осознание ценности психологического здоровья, ответственное отношение к себе и окружающим, способность к рефлексии и самоанализу;

4) эстетическое воспитание: развитие чувства гармонии, красоты межличностных отношений;

5) ценности научного познания: понимание роли науки в объяснении психических явлений, применение научных знаний в повседневной жизни;

6) физическое воспитание: осознание ценности здоровья, освоение навыков саморегуляции;

7) трудовое воспитание: готовность к осознанному выбору профессии, интерес к профессиональной деятельности, стремление к самообразованию;

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения курса у обучающихся будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты отражают сформированность психологической культуры и готовности применять знания в практических ситуациях.

Обучающийся научится:

1. Раскрывать предмет, задачи и методы психологии, характеризовать её место в системе наук.

2. Объяснять понятие личности, её структуру, соотношение понятий «индивид», «личность», «индивидуальность».

3. Давать психологическую характеристику темперамента, характера, способностей, самооценки, «Я-концепции».

4. Характеризовать эмоции, чувства, эмоциональные состояния, волевые качества личности.

5. Объяснять природу тревожности, стресса, фрустрации, описывать их проявления.

6. Характеризовать общение, его структуру, функции, виды; различать вербальные и невербальные средства; распознавать коммуникативные барьеры.

7. Анализировать причины конфликтов и применять способы их конструктивного разрешения.

8. Понимать механизмы социальной перцепции, групповой динамики, лидерства.

9. Объяснять понятие экзаменационного стресса, его причины и последствия.

10. Владеть практическими методами саморегуляции: дыхательными техниками, мышечной релаксацией, техниками заземления, когнитивными техниками работы с тревожными мыслями, приёмами визуализации.

11. Организовывать режим подготовки к экзаменам с учётом психогигиенических рекомендаций.

12. Применять стратегии поведения непосредственно на экзамене для снижения тревоги и повышения концентрации.

13. Раскрывать понятие профессионального самоопределения, этапы профессионального становления.

14. Применять классификацию профессий для анализа собственных профессиональных предпочтений.

15. Выявлять профессионально важные качества, анализировать мотивацию выбора профессии, планировать карьеру.

16. Владеть навыками самопрезентации.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Номер урока	**Тема урока**	**Домашнее задание к следующему уроку**
1	Предмет и задачи психологии.	Напишите мини-эссе «Зачем современному человеку психология?» с примерами из жизни.
2	Методы психологического исследования.	Проведите самонаблюдение: в течение дня фиксируйте свои реакции на различные ситуации и запишите выводы.
3	Понятие личности в психологии.	Составьте три списка: мои черты как индивида, как личности, как индивидуальности – сравните их.
4	Структура личности.	Проанализируйте свои основные мотивы в учёбе и общении, заполните таблицу «Мои потребности» (по А. Маслоу), ответьте на вопросы для рефлексии.
5	Темперамент и его типы.	Пройдите тест на темперамент https://clck.su/ikQCZ , запишите результат и опишите, как он проявляется в вашей повседневной жизни.
6	Характер и акцентуации.	В течение недели заполняйте таблицу (минимум 3 строки): «ситуация», «моя реакция (мысли, эмоции, поступки)», «Какая черта/акцентуация могла повлиять?», «Как бы я мог поступить иначе, зная свою акцентуацию?».

7	Способности и задатки.	Пройдите тест на определение склонности, интересов и способности к тому или иному виду детальности https://clck.su/nMlVg, ответьте на вопросы для рефлексии.
8	Самосознание и самооценка.	Заполните «Круг самооценки», ответьте на вопросы для рефлексии.
9	Эмоции и чувства: классификация и функции.	Заведите «Дневник эмоций» на неделю: записывайте ситуации и свои эмоции с оценкой их интенсивности.
10	Эмоциональные состояния: стресс, аффект, фрустрация.	Проанализируйте свою последнюю стрессовую ситуацию по схеме: «событие», «мысли», «эмоции», «действия».
11	Воля и волевая регуляция.	Проанализируйте волевые качества литературного/исторического героя по плану: трудности, проявленные волевые качества, борьба мотивов, результаты поступков.
12	Саморегуляция психических состояний.	Заполните таблицу методов саморегуляции, ответить на вопросы для рефлексии.
13	Оптимальный уровень тревожности.	Пройдите тест https://clck.su/YFlcG , проанализируйте свои результаты и запишите вывод.
14	Общение как психологический феномен.	Запишите 3 сложные коммуникативные ситуации за неделю и проанализируйте свои действия.
15	Вербальные и невербальные средства общения.	Проанализируйте предложенный диалог, определить невербальные сигналы (жесты, позы, мимика, интонация), заполнить

		таблицу.
16	Коммуникативные барьеры.	Вспомните случай недопонимания, определите вид барьера и предложите способ его преодоления.
17	Социальная перцепция.	Оцените нового знакомого по первому впечатлению, через неделю сравните с реальным восприятием – опишите ошибки.
18	Психология малых групп. Лидерство.	Определите свою роль в учебной группе, опишите её эффективность и предложите, как усилить свой вклад.
19	Конфликт и способы его разрешения.	Разберите реальный конфликт (свой или из жизни) по стадиям, предложите конструктивный путь решения.
20	Понятие экзаменационного стресса.	В течение 3 дней записывайте свои физические и эмоциональные проявления стресса в различных ситуациях.
21	Ситуативная и личностная тревожность.	Пройдите тест на ситуативную и личностную тревожность https://clck.su/YFlcG , сравните показатели и сделайте выводы.
22	Дыхательные техники как средство саморегуляции.	Изучите презентацию, ответьте на вопросы.
23	Мышечная релаксация и техники заземления.	Освойте метод прогрессивной мышечной релаксации – опишите результат.
24	Когнитивные техники работы с	Выберите 3 тревожные мысли, заполните таблицу «Ситуация – автоматическая мысль –

	тревогой.	рациональный ответ».
25	Рефрейминг и работа с установками.	Переформулируйте негативное убеждение «Я не справлюсь» в 5 конструктивных альтернатив.
26	Организация режима подготовки. Поведение на экзамене.	Разработайте визуальную памятку «Мои приёмы быстрого успокоения на экзамене»
27	Профессиональное самоопределение: сущность и этапы.	Напишите мини-эссе «Я и моя будущая профессия».
28	Классификация профессий.	Изучите типологию Е.А. Климова, определите свой предпочтительный тип профессии, аргументируйте.
29	Профессионально важные качества.	Составьте список своих качеств и соотнесите их с требованиями 3 выбранных профессий.
30	Мотивация профессиональной деятельности.	Проранжируйте факторы выбора профессии.
31	Ошибки при выборе профессии.	Проанализируйте кейс (ситуации выбора профессии), определите допущенные ошибки, напишите краткие рекомендации для главного героя
32	Планирование профессиональной карьеры.	Ответьте на вопросы для рефлексии.
33	Самопрезентация и подготовка к	Подготовьте текст самопрезентации (1–2 минуты) для выступления на уроке.

	собеседованию.	
34	Психологический багаж выпускника.	Создать индивидуальный «психологический чемоданчик» – подборку из 5–7 ключевых психологических инструментов, освоенных за курс, с обоснованием их практической ценности и примером применения каждого.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Введение в общую психологию. – М.: АСТ, 2020.
2. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб.: Питер, 2021.
3. Есипова Н.Д. Тревога перед экзаменами: методы самопомощи // Воспитание школьников. – 2025. – № 3. – С. 40-45.
4. Шерешкова Е.А. Психологическая коррекция тревожности у старших подростков в предэкзаменационный период // Психологические науки.
5. Программа «Профилактика экзаменационной тревожности» (методические материалы).

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Онлайн – сборник психологических тестов https://psytests.org/guide/guide-ru.html.
2. Атлас новых профессий https://clck.su/jrpxy .