

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Классическая школа» г. Гурьевска

## Рабочая программа

метапредметного курса «Психология: моё внутреннее «Я»»  
(наименование курса)

в 10 «А», «Б» классах

Составила Даниленко Д.А.,  
педагог - психолог

Гурьевск

2022 г.

## Пояснительная записка

Преподавание курса психологии в общеобразовательных учреждениях является актуальной и важной задачей образования. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, способность к рефлексии и самосовершенствованию, умение строить отношения с окружающими – все это необходимо для развития успешной личности. Введение психологии, как метапредмета обусловлено тем, что в современной школе отсутствует учебный курс, где обучающийся смог бы получить знания о самом себе, других людях, о том, каковы мотивы поступков человека, его потенциальные способности и прочие вопросы, на которые даёт ответ психологические знания.

Программа метапредметного курса «Психология: моё внутреннее «Я»» для обучающихся 10 -х классов является модифицированной программой, которая составлена на основе авторской программы «Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых.

Метапредметный курс «Психология: моё внутреннее «Я»» на уровне среднего общего образования изучается в 10-х классах в качестве курса по выбору обучающихся, предлагаемого организацией, осуществляющей образовательную деятельность, с учетом специфики и возможностей организации, осуществляющей образовательную деятельность.

Изучение курса «Психология: моё внутреннее «Я»» должно обеспечить: удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся; развитие личности обучающихся, их познавательных интересов, интеллектуальной и ценностно-смысловой сферы; развитие навыков самообразования и самопроектирования; углубление, расширение и систематизацию знаний в области психологии; совершенствование имеющегося и приобретение нового опыта познавательной деятельности; создание условий для профессионального самоопределения обучающихся.

Рабочая программа метапредметного курса в 10 классе составлена из расчёта 34 учебных часа в год – 1 урок в неделю, согласно учебному плану.

### Планируемые результаты освоения учебного курса

#### Личностные результаты:

- повышение готовности и способности обучающихся к саморазвитию и личностному самоопределению;
- формирование системы ценностно-смысловых установок, выработка личностной позиции по ряду вопросов;
- знание своих индивидуальных психологических особенностей, эффективное их использование в учебной и коммуникативной деятельности;
- мотивация к самопознанию, саморазвитию, узнаванию других;
- сформированность адекватной самооценки, включая осознание своих возможностей в учении, способности адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха;
- умение видеть свои достоинства и недостатки, уважать себя и верить в успех.

#### Метапредметные результаты:

- овладение навыками конструктивной коммуникации и развитие способности их использования в познавательной и социальной практике, умение решать конфликтные ситуации;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений;
- развитие критического мышления;
- развитие навыков анализа, рефлексии и самооценивания;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, корректировать свои действия;
- анализ и управление своей познавательной деятельностью и эмоциональным состоянием;
- познание теоретических основ психологии и личности.

### Предметные результаты:

- сформированность умений применять психологические знания в познавательной, регулятивной и коммуникативной деятельности;
- владение навыками самоанализа и самооценки;
- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

### **Содержание метапредметного курса**

#### **Личность и индивидуальные особенности личности (11 часов).**

Представления о предмете и задачах психологии. Психология как наука. Что изучает психология. Головной мозг и психика. Значение психологии. Понятие личности, индивида, индивидуальности. Структура личности. Личность, как единство социального и биологического. Проективные методики. Типы темперамента. Особенности проявления темперамента. Типы характера. Характер и привычки. Развитие характера. Самовоспитание. Акцентуации характера. Виды акцентуаций. Потребности и мотивы поведения. Мотивационная сфера личности и её развитие. Самооценка. Виды самооценки. Значение самооценки. Психология группы. Влияние группы и коллектива.

#### **Эмоционально – волевые и познавательные процессы (5 часов).**

Понятия «эмоции», «чувства». Значение эмоций, чувств. Базовые эмоции. Воля. Развитие волевых процессов. Мышление. Виды мышления. Мыслительные операции, теория интеллекта. Интеллект. Практическая часть: тестирование интеллекта, коэффициент умственного развития.

#### **Возрастная психология и психология семейных взаимоотношений (6 часов).**

Психология развития. Возрастные периоды. Психологические особенности развития. Понятие «кризис». Возрастные кризисы. Мужественность и женственность. Понятие маскулинности и феминности. Чувство любви. Предмет любви. Ответственное отношение к чувствам других людей. Понятие современной семьи. Различия. Функции. Супружеские отношения. Совместимость супругов. Практическая часть: рисунок семьи.

#### **Взаимодействие и общение (6 часов).**

Понятие коммуникации. Виды общения. Структура, функции и средства общения. Структурные компоненты общения. Позиции, стиль общения. Самопрезентация. Понятие «лидерство». Малые группы, распределение ролей в коллективе. Стили управления. Качества лидера. Типы лидеров. Способности к лидерству. Эффект самопрезентации. Отказ. Уверенность в себе. Компоненты и стратегия публичного выступления. Контроль эмоций.

#### **Профессиональное самоопределение (6 часов).**

Понятие «здоровье» с точки зрения психологии. Психологическое здоровье. Стресс. Фазы развития стресса. Понятие фрустрации. Психофизиология. Профилактика стресса. Методика BASICPR. Профорентация. Склонности. Способности. Экзаменационная тревожность. Приемы успешного построения ответа, преодоление волнения.

## Тематическое планирование

№ урока	Тема занятия	Количество часов
1.	Знакомство. Контент-анализ ожиданий от курса.	1
<b>Раздел I. Личность и индивидуальные особенности личности</b>		
2.	Введение в психологию.	1
3.	Понятие личности в психологии.	1
4.	Я как личность. Моя индивидуальность.	1
5.	Практическое занятие: рисуночная методика «Кактус».	1
6.	Типы темперамента и их психологическая характеристика.	1
7.	Понятие о характере. Черты характера.	1
8.	Акцентуации характера.	1
9.	Потребности и мотивы личности.	1
10.	Самооценка. Моя самооценка.	1
11.	Практическое занятие: «Я и другие».	1
12.	Практическое занятие: эксперимент.	1
<b>Раздел II. Эмоционально – волевые и познавательные процессы</b>		
13.	Эмоции и чувства в жизни человека.	1
14.	Волевые процессы.	1
15.	Мышление и интеллект.	1
16.	Коэффициент интеллекта.	1
17.	Коэффициент интеллекта.Продолжение.	1
<b>Раздел III. Возрастная психология и психология семейных взаимоотношений</b>		
18.	Психологические особенности развития. Возрастные кризисы.	1
19.	Психологические различия между полами.	1
20.	Экология любви.	1
21.	Современная семья. Брак	1
22.	Моя семья. Проблемы взаимоотношений детей и родителей.	1
<b>Раздел IV. Взаимодействие и общение</b>		
23.	Психология коммуникаций.	1
24.	Стили и позиции в общении.	1
25.	Самопрезентация.	1
26.	Лидерство.	1
27.	Навык отказа.	1
28.	Психологические особенности публичного выступления	1
<b>Раздел V. Профессиональное самоопределение</b>		
29.	Факторы, разрушающие психологическое здоровье. Портрет психологически здорового человека.	1
30.	Стресс и фрустрация. Психофизиологические механизмы стресса.	1
31.	Профилактика стресса: BASIC PR.	1
32.	Профессиональное самоопределение (теория). Диагностика.	1
33.	Экзамен. Психологические аспекты.	1
34.	Заключительное обобщающее занятие. Рефлексия.	1