

**Муниципальное автономное образовательное учреждение
Лицей № 7 г. Томска**

СОГЛАСОВАНО
на заседании научно-
методического совета
протокол № 10
« 24 » июня 2024г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор муниципального
автономного образовательного
учреждения лицея № 7

Д.В. Смолякова
« 24 » июня 2024г.

**Рабочая программа
по курсу «Психология для тебя и о тебе. Психология личности»
10 класс
Количество часов: 34 ч (час в неделю)**

Разработано:
Горчаковой Натальей Васильевной,
педагогом-психологом

**2024-2025
учебный год**

Пояснительная записка

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» с изм.
2. ФГОС СОО (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 г. № 732)
3. Федеральной образовательная программа среднего общего образования (Приказ Министерства просвещения РФ от 23 ноября 2022 г. № 1014)
4. Авторская программа по психологии: Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Дубовский Д.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. «Психология. X класс», издательство: "МПСИ"

Знание психологии, как науки, становится необходимым для каждого человека, живущего в современном мире. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни. Приобретая психологические знания, школьники получают возможность полнее развивать свои способности, лучше разбираться в других людях и эффективнее строить отношения с ними.

Цель программы: приобщение обучающихся к психологической культуре, которая является необходимой частью общей культуры человека.

Задачи:

- Актуализация знаний учащихся о понятии «личность».
- Ознакомление учащихся с основными положениями различных направлений психологии о структуре личности.
- Развитие навыков самопознания.
- Расширение представления учащихся о разнообразных приемах самосовершенствования.
- Ознакомление с процессами саморегуляции.
- Формирование у учащихся представления о стрессе, дистрессе и его влиянии на организм и психику человека.
- Показать возможность управления своими состояниями, мыслями, поступками.
- Обучение учащихся самостоятельному снятию психического напряжения.
- Обучение навыкам регулирования своего настроения.
- Формирование мотивации на самопознание, саморегуляцию и самосовершенствование.

На изучение курса «Психология о тебе и для тебя. Психология личности.» в 10 классе отводится 34 ч (1 ч в неделю, по 34 учебные недели).

Раздел 1. Содержание учебного курса (34 час)

Введение

Знакомство с содержанием курса.

Психология личности

Личность. Индивид и личность. На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение. Самосознание. На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение. Уверенность в себе. Самоорганизация. Понятие сензитивности. Потенциал личности. Неосознанные побуждения. Цели и ценности. Постановка цели, целеполагание. Психологические особенности развития личности. Развитие личности. Динамика взросления. Понятие возраста. Роль деятельности в развитии личности. Понятие ведущей деятельности. Поведение. Кризисы развития и их характеристика. Потребности личности. Уверенность в себе. Эмоции и чувства. Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека.

Общение – основа человеческого бытия

Классификация общения. Виды, функции общения. Вербальная и невербальная коммуникация. Структура и средства общения. Барьеры в коммуникации. Позиции в коммуникации. Психологические механизмы восприятия. Влияние имиджа на восприятие человека. Общение как взаимодействие. Типы взаимодействия: кооперация и конкуренция. Позиции взаимодействия в русле трансактного анализа. Ориентация на понимание и ориентация на контроль. Межличностное, корпоративное взаимодействие с позиции нетворкинг

Конфликты и способы их предупреждения и разрешения

Конфликт: его сущность и основные характеристики. Понятие конфликта и его структура. Невербальное проявление конфликта. Стратегия разрешения конфликтов. Анализ своего поведения на основании результатов диагностики. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия. Разрядка эмоций. Психологические барьеры самоопределения, самопреодоления. Выученная беспомощность. Проявление психологической культуры личности в его общении. Влияние толерантности на разрешение конфликтной ситуации. Толерантность как показатель психологической культуры. Жизненная стойкость. Поведение в трудных ситуациях.

Обобщение знаний по курсу

Рефлексия полученных знаний и умений.

Раздел 2. Планируемые результаты освоения учебного курса.

Личностные результаты

Усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества.

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 осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

Развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

Метапредметные результаты:

Умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

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;

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

Смысловое чтение;

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции);

Предметные результаты.

Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком

Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.

Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах

Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.

Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии.

Формирование понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении.

Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.

Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.

Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека.

Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.

Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека

Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

Раздел 3. Тематическое планирование

Раздел курса, тема, количество часов	Предметное содержание	Основные виды деятельности	Электронные образовательные ресурсы	Достижение личностных результатов в рамках реализации рабочей программы
Знакомство с содержанием курса, 1 час Раздел курса: Психология личности (11 часов)	Личность. Индивид и личность. На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение.	Осознать ответственное отношение к учению, готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.	http://gotourl.ru/14880 – Министерство просвещения Российской Федерации http://gotourl.ru/14883 – Официальный сайт Российской	Применение на уроке интерактивных форм работы с обучающимися: интеллектуальные игры, стимулирующие познавательную

	Эмоции и чувства. Уверенность в себе. Саморегуляция. Понятие сензитивности. Потенциал личности. Цели и ценности. Неосознанное побуждение. Постановка цели, целеполагание. Понятие возраста. Динамика взросления. Роль деятельности в развитии личности. Виды ведущей деятельности. Поведение. Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека. Кризисы развития и их характеристика. Обобщение по теме: «Психология личности».	Характеризовать целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира; Проявлять, уважительное и доброжелательное отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; Самостоятельно планировать пути достижения целей, в	государственной библиотеки.	мотивацию обучающихся; дискуссий, которые дают обучающимся возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы или работы в парах, которые учат обучающихся командной работе и взаимодействию с другими обучающимися;
--	--	---	------------------------------------	--

		том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач; Использовать в учебное деятельности сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; Развивать компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ–компетенции); Использовать возрастную динамику становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий		
--	--	---	--	--

		в восприятии человека человеком Сформировать представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком. Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека. Составить представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.		
Раздел курса: Общение – основа человеческого бытия (11 часов)	Классификация общения. Виды, функции общения. Вербальная и невербальная коммуникация. Структура и средства общения. Барьеры в коммуникации. Позиция в коммуникации Психологические механизмы восприятия.	Использовать в общении гуманистические, демократические и традиционные ценностей многонационального российского общества. Устанавливать осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере,		Привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения,

	Влияние имиджа на восприятие человека. Основы информационной безопасности. Общение как взаимодействие. Типы взаимодействия: кооперация и конкуренция. Позиция взаимодействия в русле транзактного анализа. Ориентация на понимание и ориентация на контроль. Межличностное, корпоративное взаимодействие с позиции нетворкинга. Обобщение по теме; «Общение – основа человеческого бытия».	гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания. Использовать в общение особенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Овладевать коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. 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		высказывания обучающимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения; Использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе
--	--	--	--	---

		действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение; осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью. Понимать психологические механизмы формирования		
--	--	--	--	--

		первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми. Сформировать представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах. Использовать представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии. Освоить представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям. Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Сформировать		
--	--	---	--	--

		представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.		
Раздел курса: Конфликты и способы их предупреждения и разрешения (10 часов)	Понятие конфликты и его структура. Конфликт; его сущность и основные характеристики. Невербальное проявление конфликта. Стратегия разрешения конфликтов. Тест Томаса. Анализ своего поведения на основании результатов диагностики. Правила поведения при конфликте. Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия. Психологические барьеры самопреодоление. Выученная беспомощность. Разрядка эмоций. Проявление психологической	Использовать представление о социальных нормах, правилах поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества. Овладевать знаниями в области осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам. Применять коммуникативные компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. Способствовать осознано соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять		Использование психологические возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию обучающимся примеров ответственного, поведения, проявления человеколюбия, добросовестности и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе.

	культуры личности в его общении. Влияние толерантности на разрешение конфликтной ситуации. Толерантность как показатель психологической культуры. Жизненная стойкость. Поведение в трудных ситуациях. Обобщение по теме: «Конфликты»	способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; Осваивать и применять основы самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; Использовать		
Обобщение знаний по курсу (1час)		психологические механизмы формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми. Осваивать и применять знания о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах Определять и правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.		

		Учитывать знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека. Учитывать при общении, представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.		
--	--	---	--	--

Приложение

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ И МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения	Примечания
КНИГОПЕЧАТНАЯ ПРОДУКЦИЯ	
«Психология. X класс», Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В., Лубовский Д.В., Прихожан А.М., Толстых Н.Н., издательство: "МПСи"	
ТЕХНИЧЕСКИЕ СРЕДСТВА ОБУЧЕНИЯ	

Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок. Настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок. Аудио-центр/магнитофон. Диaproектор. Компьютер (по возможности).	
ОБОРУДОВАНИЕ КЛАССА	
Ученические столы двухместные с комплектом стульев. Стол учительский с тумбой. Шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий и пр. Настенные доски для вывешивания иллюстративного материала.	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ПО ПСИХОЛОГИИ
10 А, Б, В, Г КЛАСС

№	Тема урока	Кол-во часов	Дата 10 А	Дата 10 Б	Дата 10 В	Дата 10Г
	Введение	1	С 03 – 06. сентября			
1	Знакомство с содержанием курса.	1	С 09 – 13 сентября			
	Психология личности	11				
2	Личность. Индивид и личность.	1	С 16 – 20 сентября			
3	На пороге взрослой жизни. Мировоззрение и самоопределение.	1	С 23 – 27 сентября			
4	Эмоции и чувства. Уверенность в себе. Самоорганизация.	1	С 30. 09 – 04 октября			
5	Понятие сензитивности. Потенциал личности.	1	С 07 – 11. октября			
6	Цели и ценности. Неосознанные побуждения.	1	С 14 – по 18 октября			
7	Постановка цели, целеполагание.	1	С 21 – 25 октября			
8	Понятие возраста. Динамика взросления.	1	С 05 – 08 ноября			
9	Роль деятельности в развитии личности. Виды ведущей деятельности. Поведение.	1	С 11 – 15 ноября			
10	Жизненные цели и временная перспектива. Время в жизни человека.	1	С 18 – 22 ноября			
11	Кризисы развития и их характеристика.	1	С 25 – 29 ноября			
12	Обобщение по теме «Психология личности».	1	С 02 – 06 декабря			
	Общение – основа человеческого бытия	11				
13	Классификация общения. Виды, функции общения.	1	С 09 – 13 декабря			
14	Вербальная и невербальная коммуникация.	1	С 16 – 20 декабря			
15	Структура и средства общения.	1	С 23 – 27 декабря			
16	Барьеры в коммуникации. Позиции в коммуникации.	1	С 08 - 10 января			
17	Психологические механизмы восприятия.	1	С 13 – 17 января			
18	Влияние имиджа на восприятие человека. Основы информационной безопасности.	1	С 20 – 24 января			
19	Общение как взаимодействие. Типы взаимодействия: кооперация и конкуренция.	1	С 27 – 31 января			
20	Позиции взаимодействия в русле трансактного анализа.	1	С 03 – 07 февраля			
21	Ориентация на понимание и ориентация на контроль.	1	С 10 – 14 февраля			
22	Межличностное, корпоративное взаимодействие с позиции нетворкинг	1	С 17 – 21 февраля			
23	Обобщение по теме: «Общение – основа человеческого бытия»	1	С 24 – 28 февраля			
	Конфликты и способы их предупреждения и разрешения	10				
24	Понятие конфликта и его структура.	1	С 03 – 07 марта			

25	Конфликт: его сущность и основные характеристики. Невербальное проявление конфликта	1	С 10 – 14 марта
26	Стратегия разрешения конфликтов. Тест Томаса	1	С 17 – 21 марта
27	Анализ своего поведения на основании результатов диагностики. Правила поведения в конфликтах.	1	С 01 – 04 апреля
28	Особенности эмоционального реагирования в конфликтах. Гнев и агрессия.	1	С 07 – 11 апреля
29	Психологические барьеры самоопределения, самопреодоления. Выученная беспомощность.	1	С 14 – 18 апреля
30	Разрядка эмоций. Проявление психологической культуры личности в его общении	1	С 21 – 25 апреля
31	Влияние толерантности на разрешение конфликтной ситуации. Толерантность как показатель психологической культуры	1	С 28.04 – 02 мая
32	Жизненная стойкость. Поведение в трудных ситуациях	1	С 05 – 09 мая
33	Обобщение по теме: «Конфликты»	1	С 12 – 16 мая
34	Обобщение информации по курсу «Психология для тебя и о тебе. Психология личности»	1	С 19 – 26 мая

Примерный перечень тем для проектных работ:

PR приемы политических партий: общее и особенное.

Агрессия и женщины.

Агрессия как доминанта поведения современных подростков.

Варианты поведения учащегося в коллективе.

Взаимосвязь ощущения и восприятия как сенсорных процессов.

Виды конфликтов. Пути их разрешения.

Влияние интеллектуальной нагрузки на эмоциональное состояние подростков

Влияние личностных качеств на успешное развитие бизнеса

Влияние окружения школьника на формирование характера.

Влияние прослушивания музыки на память учащегося.

Влияние семьи на социализацию подростка.

Влияние темперамента на взаимоотношения между детьми нашего класса.

Влияние характера на деятельность учащегося.

Влияние цвета на настроение школьников.

Влияние цветовой гаммы в одежде педагогов на эмоциональное состояние учащихся.

Возрастные особенности старшеклассников

Возрастные психологические кризисы у школьников.

Волевые качества личности и их развитие.

Воспитание и самовоспитание характера.

Восприятие вины и возможности прощения.

Восприятие чувства любви старшеклассниками.

Девиянтное поведение в подростковом возрасте.

Динамика ценностных ориентации родителей детей дошкольников и подростков.

Женщины в психологии и психология женщины.

Зависимость темперамента и обучаемости учащегося.

Изучение готовности к выбору профессии учащихся разных возрастных групп.

ПЕРЕЧЕНЬ РАБОТ ДЛЯ ПОЛУЧЕНИЯ КОНСТАТИРУЮЩИХ ОЦЕНОК

	1 неделя	2 неделя	3 неделя	4 неделя	5 неделя	6 неделя	7 неделя	8 неделя	9 неделя	10 неделя
1 четверть			Зачетная тематическая работа по теме «Теория личности»		Тест с практическим заданием		Контрольная работа по разделу «Психология личности»			
2 четверть		Тест с практическим заданием		Контрольная работа по разделу «Общение»		Зачетная тематическая работа				
3 четверть		Контрольная работа по разделу «Конфликты»			Тест с практическим заданием			Защита учебных проектов		
4 четверть		Тест с практическим заданием		Зачетная тематическая работа		Контрольная работа за год				