

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-
средняя общеобразовательная школа № 57

ИНН 6658039664 КПП 665801001 ОКПО 41722018
620102 г. Екатеринбург, ул.Белореченская,25 телефон - факс (343) 234-59-14

ПРИНЯТО

Педагогическим советом

МБОУ-СОШ №57

Протокол № 1 от 30.08.2024

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора МБОУ-СОШ №57

Г.Н.Милинцева /Г.Н.Милинцева

Приказ № 160 от 30.08.2024

Рабочая программа

“Я познаю себя”

Уровень образования: среднее общее образование

Срок реализации: 1 год

Для учащихся 10 класса

(1 час в неделю)



Составитель программы: Минигалина В.В.,
педагог-психолог

Екатеринбург
2024 год

Пояснительная записка

Рабочая программа “Я познаю себя” разработана в соответствии с Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта среднего общего образования на основе авторской программы («Психология» А.Д. Андреевой, Е.Е. Даниловой, И.В. Дубровиной, Д.В. Лубовского, А. М. Прихожан, Н.Н. Толстых, Селевко Г.К. Управляй собой. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности»).

Программа рассчитана на 1 год обучения 2024/2025 год (10 класс, 34 часа, 1 раз в неделю).

Целевая аудитория на подростков 15 – 17 лет.

Общая характеристика курса

Программа “Я познаю себя” предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем познавательных процессов, самосознания, личностной самореализации и саморегуляции. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Цели программы:

Развитие готовности учащихся к полноценному взаимодействию с окружающим миром и повышение компетентностей (личностных, социальных, коммуникативных).

Основные задачи программы:

1. Формирование общих представлений о психологии как науке;
2. Содействовать развитию самостоятельности учащихся в обучении, умственной деятельности и сознательному усвоению знания психологии;

3. Уметь находить себя в обществе и взаимодействовать с другими людьми;

4. Сформировать здоровое самоуважение и самооценку;

5. Уметь управлять своим психоэмоциональным состоянием;

6. Добиваться успехов в профессиональной области.

Программа состоит из лекционных (теоретических), диагностических и практических (тренинговых) занятий.

➤ **На лекционных занятиях** раскрывается основной теоретический материал.

➤ **На диагностических занятиях** включается психодиагностика и освоение элементарных методов практического воздействия. Занятия содержат игровые элементы. Ведется индивидуальная работа в тетради, которые после уроков сдаются и хранятся у педагога-психолога, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности. Работы в тетради проверяются и оцениваются: записывается мнение, реплика, риторический вопрос, размышление психолога как индивидуальная обратная связь.

➤ Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.

В структуре занятия выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми:

➤ **Ритуал приветствия** (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

➤ **Объявление темы занятий**, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

➤ **Работа по теме занятия.** Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании – это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

➤ **Подведение итогов занятия** – предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке. Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради. Ритуал завершения занятия.

Содержание программы «Я познаю себя»

Введение в психологию (1 час)

Психология. Что изучает психология. Возникновение научной психологии. Развитие отечественной психологии. Отрасли психологии. Психология теоретическая и практическая.

Познавательные процессы (4 часа)

Память. Что такое память. Виды памяти. Процессы памяти. Качества памяти. Индивидуальные различия памяти.

Внимание. Что такое внимание. Внимание и личность. Виды внимания. Основные свойства внимания.

Мышление. Что такое мышление. Понятия и их формирование. Виды мышления. Качества ума.

Ощущение и восприятие. Что такое восприятие. Виды восприятия. Основные свойства восприятия. Индивидуальные особенности восприятия.

Что такое ощущения. Виды ощущений. Развитие ощущений.

Чувства и воля (5 часов)

Чувства и воля. Общая характеристика эмоции и чувства.

Психические основы и внешнее выражение эмоций и чувств. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические. Виды чувств: влечения, страсти, аффекты, страсти, стресс.

Воля. Общая характеристика воли. Ступени волевого действия.

Стресс. Основные понятия и виды стресса. Борьба со стрессом.

Свойства личности (5 часов)

Темперамент. Что такое темперамент. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Темперамент и способности.

Характер. Что такое характер. Черты характера. Взаимосвязь характера с другими сторонами личности.

Способности. Что такое способности. Общие и специальные способности. Способности и личность.

Самосознание (2 часа)

«Я-концепция». Я-концепция и субличности. Конфликтующие субличности. «Криминогенные» субличности. Упражнение «Собрание субличностей»

Личность и деятельность (6 часов)

Деятельность. Общее понятие о деятельности. Психологическая характеристика деятельности.

Личность. Индивид. Индивидуальность. Личность и социальные роли.

Механизмы психологической защиты личности. Понятия о группах и коллективах. Взаимоотношения людей в группах. Массовые социально-психологические явления.

Саморегуляция (7 часов)

Саморегуляция. Физиологическая саморегуляция. Психологическое самоуправление (саморегуляция). Упражнение-тест «Самооценка умений самоуправления и саморегуляции». Средства и методы саморегуляции. Саморегуляция в любви. Энергетическая саморегуляция. Владение техниками саморегуляции.

Закономерности возрастного развития (3 часа)

Закономерности возрастного развития. Деятельность, как условие развитие ребенка. Сотрудничество и общение ребенка со

взрослым. Возрастная периодизация психического развития. Единство возрастных и индивидуальных особенностей развития.

Рефлексия (1 час)

Подведение итогов.

Тематическое планирование программы «Я познаю себя», 10 класс

№	Раздел	Кол-во часов
1	Введение в психологию	1
2	Познавательные процессы	4
3	Чувства и воля	5
4	Свойства личности	5
5	Самосознание	2
6	Личность и деятельность	6
7	Саморегуляция	7
8	Закономерности возрастного развития	3
9	Рефлексия	1
	Итого:	34 занятий

№	Тема занятий	Кол-во часов
1.	Введение в психологию. Предмет психологии. История психологии	1
2.	Познавательные процессы. Память	1
3.	Познавательные процессы. Внимание	1
4.	Познавательные процессы. Мышление	1
5.	Познавательные процессы. Ощущение и восприятие	1
6.	Чувства и воля. Общая характеристика эмоции и чувства. Физиологические основы и внешнее выражение эмоции и чувств.	1
7.	Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.	1
8.	Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.	1
9.	Чувства и воля. Общая характеристика воли. Ступени волевого действия.	1
10.	Стресс. Основные понятия и виды стресса. Борьба со стрессом.	1
	Свойства личности. Темперамент. Что такое	1

	темперамент. Психологические характеристики темпераментов	
12.	Свойства личности. Темперамент. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Темперамент и способности.	1
13.	Свойства личности. Характер. Что такое характер. Черты характера. Взаимосвязь характера с другими сторонами личности.	1
14.	Свойства личности. Способности. Что такое способности. Общие и специальные способности.	1
15.	Свойства личности. Способности и личность	1
16.	Самосознание. «Я-концепция» . Я-концепция и субличности. Конфликтующие субличности.	1
17.	Самосознание. «Я-концепция» . «Криминогенные» субличности. Упражнение «Собрание субличностей»	1
18.	Личность и деятельность. Общее понятие о деятельности. Психологическая характеристика деятельности.	1
19.	Личность и деятельность. Личность. Индивид. Индивидуальность. Личность и социальные роли	1
20.	Личность и деятельность. Механизмы психологической защиты личности.	1
21.	Личность и деятельность. Понятия о группах и коллективах.	1
22.	Личность и деятельность. Взаимоотношения людей в группах.	1
23.	Личность и деятельность. Массовые социально-психологические явления	1
24.	Саморегуляция. Физиологическая саморегуляция. Психологическое самоуправление (саморегуляция). Упражнение-тест «Самооценка умений самоуправления и саморегуляции».	1
25.	Саморегуляция. Средства и методы саморегуляции.	1
26.	Саморегуляция. Саморегуляция в любви.	1
27.	Саморегуляция. Энергетическая саморегуляция.	1
28.	Саморегуляция. Владение техниками саморегуляции.	1
29.	Саморегуляция. Владение техниками саморегуляции.	1
30.	Саморегуляция. Владение техниками саморегуляции.	1
31.	Закономерности возрастного развития. Деятельность, как условие развитие ребенка. Сотрудничество и общение ребенка со взрослым.	1

32.	Закономерности возрастного развития. Возрастная периодизация психического развития.	1
33.	Закономерности возрастного развития. Единство возрастных и индивидуальных особенностей развития.	1
34.	Рефлексия. Подведение итогов.	1

Темы рефератов для самостоятельного и дополнительного исследования и изучения программы:

1. История психологии и современное развитие психологии.
2. Познавательные психические процессы человека (на выбор учащегося): «Память», «Внимание», «Мышление», «Воображение», «Восприятие», «Ощущение», «Речь».
3. Структура интеллекта человека.
4. Креативность и ее развитие.
5. Личность человека. Соотношение биологического и социального.
6. Теории личности. Психодинамическая теория личности . З.Фрейд.
7. Индивидуальная теория личности (А.Адлер)
8. Бихевиоризм
9. Гуманистическая психология (А.Маслоу)
10. Методы развития и воспитания характера.
11. Темперамент человека
12. Я – концепция. Самосознание. Самоотношение. Уровень притязаний.
13. Эмоциональная сфера человека.
14. Основы эмоциональной саморегуляции.
15. Психопрофилактика стресса.

Ожидаемые результаты

1. Уметь применить теоретические знания для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций;
2. Исследовательской деятельности, самостоятельности мышления, проявление инициативности и максимальной реализации способностей;

3. Формирование умений учащихся высказывать собственное мнение, творчески овладевать знаниями, умениями и навыками;
4. Формирование собственной личностной позиции.

Библиографический список

1. Селевко Г.К. Управляй собой. – Изд. 2-е. – М.: Народное образование, 2005. – Серия «Самосовершенствование личности».
2. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС, 2003 г.
3. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (развитие ребенка от рождения до 17 лет). — М, 1998
4. Смирнова Е.О. Психология ребенка: Учебник для педагогических училищ и вузов. - М., 1997.
5. Зуева Ф.А. «Основы профессионального самоопределения. Предпрофильная подготовка. – Челябинск: Взгляд, 2008.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 352191790442986473152692261956718905753445707935
Владелец Милинцева Галина Николаевна
Действителен с 20.04.2026 по 20.04.2027

Пронумеровано, прошнуровано, скреплено печатью	5
Деклм	листов
И.о. директора МБОУ - СОШ №	
Г.Н. Милинцева	

МБОУ-СОШ № 51

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 51

ОКПО 41722018
ИНН 6658039667
ОГРН 10266023117