

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Гимназия № 5 г. Феодосии Республики Крым»

**РАССМОТРЕНО**

на заседании МО учителей  
педагогической деятельности,  
эстетического цикла,  
ОБШ и технологии

Протокол № 7

от 14.06.2020

Руководитель МО

И.А.Ильин Оксенок К.К.

**СОГЛАСОВАНО**

Заместитель директора по УВР

Е.Н. Рыженко Рыженко Е.Н.

17.06.2020

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор МБОУ -

Гимназии № 5

Е.С. Лойко

Приказ № 211 от 17.06.2020



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Психологическое развитие»

**10 класс**

Составитель:  
Денисенко Ольга Игоревна,  
педагог-психолог  
МБОУ – Гимназии №5

2020

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

- развитие умения называть, обозначать свои чувства, а также, различать их по степени интенсивности переживания;  
формировать умения управлять своими эмоциями, осознавая и принимая их;  
развитие чувства эмпатии и сопереживания, умения распознавать и адекватно реагировать на эмоциональные состояния других людей;  
коррекция трудностей в эмоционально-волевой сфере.
- развитие коммуникативных умений. В условиях перехода в старшую школу, к более самостоятельной жизни, к новому этапу взросления стоит уделить особое внимание проблеме общения с окружающими. В период подросткового возраста общение становится

ведущей деятельностью и потеснит учебу и другие виды деятельности. Поэтому работа, организуемая на занятиях третьего блока, поможет сделать переход к новой ведущей деятельности и возникающий кризис менее болезненным.

- формирование навыков позитивного взаимодействия и сотрудничества с другими людьми;
- развитие личностных качеств, необходимых для продуктивных взаимоотношений с окружающими;
- развитие умений и навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций;
- создание и поддержание благоприятного эмоционально-психологического климата, сплочение и развитие классного коллектива.

## **Содержание курса внеурочной деятельности.**

### **Познавательные процессы. Способности (10 часов)**

1. Что изучает психология? Значение и задачи психологии как науки.
2. Понятие о внимании. Свойства и виды внимания. Особенности моего внимания.
3. Понятие о памяти. Процессы и виды памяти.
4. Особенности моей памяти.
5. Мышление и его характеристика.
6. Особенности моего мышления.
7. Направленность и способности личности: потребности, интересы, склонности, способности, задатки
8. Творческие способности. Креативность.

9. Головной мозг и психика. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной системы
10. Проектная работа

### **Личность (17 часов)**

11. Личность и ее проявления: понятие о личности, природа личности и ее формирование
12. Психоаналитическая теория личности З. Фрейда.
13. Индивидуальная теория личности А. Адлера
14. Бихевиористическая теория
15. Гуманистическая теория личности А. Маслоу
16. Понятие о темпераменте.
17. Учение Гиппократ, теория Павлова. Типы темперамент
18. Понятие о характере. Черты характера.
19. Самосознание. Я-концепция.
20. Самоотношение
21. Понятия об эмоциях и чувствах, их физиологические основы.
22. Виды эмоций: положительные, отрицательные, стенические, астенические.
23. Виды чувств. Настроения, аффекты, страсти, стресс.
24. Любовь
25. Экология любви
26. Дружба
27. Проектная работа

### **Саморегуляция ( 4 часа)**

28. Трудные состояния, их типология. Стресс.
29. Основы саморегуляции
30. Профилактика активного поведения
31. Позитивное мышление

### **Возрастная психология (3час)**

32. Психологические особенности развития ребенка
33. Подростковый возраст
34. Юность

### **Тематическое планирование.**

<b>1. Познавательные процессы. Способности .</b>	<b>10 часов</b>
<b>2. Личность.</b>	<b>17 часов</b>
<b>3. Саморегуляция.</b>	<b>4 часа</b>
<b>4. Возрастная психология.</b>	<b>3 часа</b>
	<b>ИТОГО: 34 часа</b>

