

Муниципальное образование Щербиновский район  
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №1 им. Ляпидевского  
муниципального образования  
Щербиновский район станица Старощербиновская

УТВЕРЖДЕНО

решение педсовета  
протокол № 1 от 30.08.2022 года  
Председатель педсовета \_\_\_\_\_  
Л.В.Гарькавая

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Психология личности

Уровень образования: среднее общее образование 11 класс

Форма обучения: дистанционная

Количество часов: 34 часа

Учитель: Бражникова Ольга Анатольевна

Программа разработана на основе учебного пособия, соответствующего Федеральному государственному образовательному стандарту, А.М. Руденко «Культура речи деловое общение в схемах и таблицах» - Ростов н/Д.: Феникс, 2015, учебного пособия, соответствующего Федеральному государственному образовательному стандарту, Л.Д. Столяренко, С.И. Самыгин «Психология общения» - Ростов-на-Дону «Феникс», 2014, «Программа учебного курса по психологии»- под ред. И.В. Дубровиной, М.: 2012.

## **1. Содержание программы**

### **Раздел 1. Психология личности**

Психологическая структура личности

Практическое занятия: «Психологический портрет личности»

Самосознание личности и формирование Я-концепции. Самооценка.

### **Раздел 2. Темперамент и характер как фундамент личности**

Темперамент, физиологические особенности

Практическое занятия «Диагностика темперамента по тесту Айзенка»

Психологические характеристики видов темперамента. Межличностная совместимость по типам темперамента.

Понятие характера

Практическое занятие «Акцентуация характера»

### **Раздел 3. Эмоционально-волевая характеристика личности**

Эмоции и чувства

Волевая регуляция деятельности и волевые свойства личности

Практическое занятие: «Тренинг по освоению техники самоуправления эмоциями», «Диагностика волевых качеств»

### **Раздел 4. Психология общения**

Структура общения

Общение как восприятие людьми друг друга

Общение как взаимодействие

Взаимодействие малых и больших групп

Качества, важные для межличностного общения

Барьеры в общении.

Манипуляции. Как распознать манипуляции.

Способы защиты от манипуляций.

Практическое занятие Виды конфликтов. Методика «Диагностика конфликтного поведения».

Способы выхода из конфликтов

Практическое занятие «Я – человек общительный».

### **Раздел 5. Жизненные сценарии в судьбе человека**

Сценарии жизненного пути. Методика «Колесо жизни»

Жизненная позиция «Как неудачник может стать победителем»

Практическое занятие «Человек – творец своей жизни».

Самоактуализация Самопознание. Самовоспитание.  
Построение личного профессионального плана.  
Профессиограмма моей будущей профессии.

## **Раздел 6. Готовимся к экзаменам**

Чувства как устойчивые психические состояния. Тест «Уверенность в себе»  
Влияние установок на успешность сдачи экзаменов. Упражнение "Экзамен»  
“Как быть готовым к ЕГЭ?”. Навыки позитивной самомотивации и способы  
подготовки к ЕГЭ .

Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене

Стратегии поведения в стрессовой ситуации: стресс льва и стресс кролика.

Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант  
Т.А.Крюковой).

Способы снятия нервно-психического напряжения. Обучение приемам  
релаксации.

## Тематическое планирование программы

№	Содержание занятия	Количество часов
<b>Раздел 1. Психология личности</b>		<b>3</b>
1.1	Психологическая структура личности	1
1.2	Практическое занятия: «Психологический портрет личности»	1
1.3	Самосознание личности и формирование Я-концепции. Самооценка.	1
<b>Раздел 2. Темперамент и характер как фундамент личности</b>		<b>5</b>
2.1	Темперамент, физиологические особенности	1
2.2	Практическое занятия «Диагностика темперамента по тесту Айзенка»	1
2.3	Психологические характеристики видов темперамента. Межличностная совместимость по типам темперамента.	1
2.4	Понятие характера	1
2.5	Практическое занятие «Акцентуация характера»	1
<b>Раздел 3. Эмоционально-волевая характеристика личности</b>		<b>3</b>
3.1	Эмоции и чувства	1
3.2	Волевая регуляция деятельности и волевые свойства личности	1
3.3	Практическое занятие: «Тренинг по освоению техники самоуправления эмоциями», «Диагностика волевых качеств»	1
<b>Раздел 4. Психология общения</b>		<b>11</b>
4.1	Структура общения	
4.2	Общение как восприятие людьми друг друга	
4.3	Взаимодействие малых и больших групп	

4.4	Общение как взаимодействие	
4.5	Качества, важные для межличностного общения	
4.6	Барьеры в общении.	
4.7	Манипуляции. Как распознать манипуляции.	
4.8	Способы защиты от манипуляций.	
4.9	Практическое занятие Виды конфликтов. Методика «Диагностика конфликтного поведения».	
4.10	Способы выхода из конфликтов	
4.11	Практическое занятие «Я – человек общительный».	
<b>Раздел 5. Жизненные сценарии в судьбе человека</b>		<b>6</b>
5.1	Сценарии жизненного пути. Методика «Колесо жизни»	1
5.2	Жизненная позиция «Как неудачник может стать победителем»	1
5.3	Практическое занятие «Человек – творец своей жизни».	1
5.4	Самоактуализация Самопознание. Самовоспитание.	1
5.5	Построение личного профессионального плана.	1
5.6	Профессиограмма моей будущей профессии.	1
<b>Раздел 6. Готовимся к экзаменам</b>		<b>6</b>
6.1	Чувства как устойчивые психические состояния. Тест «Уверенность в себе»	1
6.2	Влияние установок на успешность сдачи экзаменов. Упражнение "Экзамен»	1
6.3	“Как быть готовым к ЕГЭ?”. Навыки позитивной самомотивации и способы подготовки к ЕГЭ .	1

6.4	Понятие о стрессе. Как справиться со стрессом на экзамене	1
6.5	Стратегии поведения в стрессовой ситуации: стресс льва и стресс кролика. Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях» (адаптированный вариант Т.А.Крюковой).	1
6.6	Способы снятия нервно-психического напряжения. Обучение приемам релаксации.	1
<b>Итого:</b>		<b>34</b>

СОГЛАСОВАНО  
 Протокол заседания  
 ШМО учителей  
 гуманитарного цикла  
 от 29 августа 2022 года  
 \_\_\_\_\_ И. П. Лизунова

СОГЛАСОВАНО  
 Руководитель ДО  
 \_\_\_\_\_ О.А.Бражникова  
 29 августа 2022 года