

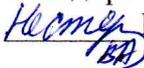
МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Приморского края

МКУ «Управление образования» Шкотовского муниципального района

Муниципальное бюджетное общеобразовательное  
учреждение «средняя общеобразовательная школа № 26  
пос. Новонежино»

Рассмотрено  
на МО учителей гуманитарных  
наук  
Протокол № 1  
от «30» 08. 2022 г.  
Руководитель ШМО  
 Т.Г. Сенюк  
(Ф.И.О.)

Согласовано  
Зам. директора по УВР  
 В.А. Нестерова  
(Ф.И.О.)  
Протокол № 1  
от «30» 08. 2022 г.

Утверждаю  
Директор МБОУ «СОШ  
№ 26 пос. Новонежино»



 Е.В. Лемишко  
(Ф.И.О.)

Приказ № 89  
от «01» 09. 2022 г.

**Рабочая программа факультативного курса  
«Основы психологии»  
10-11 класс  
среднего общего образования  
(срок реализации программы – 2022 – 2024 учебный год)**

Составитель: Головки Светлана Сергеевна,  
учитель высшей категории

пос. Новонежино 2022 г.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа факультативного курса «Основы психологии» для 10-11 классов разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования, требований к результатам освоения основной образовательной программы среднего общего образования, учебного плана ФГОС СОО МБОУ «СОШ № 26 пос. Новонежино».

«Основы психологии» на уровне среднего общего образования изучается в 10-11 классах в качестве курса по выбору обучающихся.

Изучение факультативного курса «Основы психологии» как курса по выбору обучающихся должно обеспечить: удовлетворение индивидуальных запросов обучающихся школы; 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 «Основы психологии» составлена на основе программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2018) и Пономаренко Л.П., Белоусовой Р.В. Основы психологии для старшеклассников (Пособие для педагога: В 2 ч.

– М.: Гуманитарный Изд. Центр ВЛАДОС, 2011. – Ч.1. Основы психологии: 10-11 класс).

### Цель:

Формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся, развитие социальных компетенций учащихся.

### Задачи:

- способствовать самораскрытию и развитию способностей учащихся;
- развить компетенции рефлексии и самоанализа своих чувств, желаний, поступков;
- развить способность понимания чувств и мотивов поведения других людей;
- обучить приемам саморегуляции в стрессовых ситуациях;
- обучить приемам творческого преодоления конфликтов.

В формировании определённых важных качеств, в воспитании личности патриотического гражданина, развитии социальной компетентности подрастающего поколения важную роль играет повышение *психологической культуры*, которая, в первую очередь, включает понимание самого себя, осознание своей роли и места в обществе, формирования навыков рефлексии, учёта потребностей и интересов других людей, решение проблем конструктивным способом. Развитие адекватной самооценки, уважения к самому себе – необходимое условие формирования правовой культуры, выработка собственной позиции, социальной активности.

Можно выделить ряд *общекультурных компетенций*, составляющих *психосоциальную компетентность* человека:

1. **Компетенции позитивного и конструктивного отношения к собственной личности** – способность познавать свой характер, свои достоинства, недостатки и желания. Эти компетенции дают возможность адекватно оценивать себя, свои способности и возможности. Они также являются основой для формирования чувства собственного достоинства.

2. **Компетенции позитивного общения** – способность взаимодействовать с окружающими. Эти компетенции помогают устанавливать и поддерживать дружеские взаимоотношения.

3. **Компетенции самооценки и понимания других** – способность адекватно оценивать себя и воспринимать других, осознанная возможность принять людей такими, какими они есть. Эти компетенции позволяют правильно вести себя в ситуациях общения и взаимодействия с различными людьми.

4. **Компетенции управления и самоуправления собственными эмоциями и эмоциональными состояниями** – способность адекватно реагировать на собственные эмоции и эмоции других людей.

5. **Компетенция самостоятельного принятия решения** – способность принимать конструктивные, взвешенные решения.

6. **Компетенция решения проблемных ситуаций** – помогает справиться с проблемами.

7. **Компетенции работы с информацией** – способность объективно анализировать, систематизировать и умело использовать информацию любого вида. Эти компетенции позволяют человеку легко и свободно ориентироваться в постоянно меняющейся жизненной ситуации.

8. **Компетенции творчества** – способность нестандартно, творчески решать различные задачи в любом виде деятельности, опираясь на свой собственный опыт и знания, а также на информацию об опыте, знаниях и достижениях других людей.

Повышение психологической культуры учащейся молодёжи предусматривает овладение основами общей психологии, социальной психологии и психологии общения. Настоящий курс направлен, прежде всего, на формирование и развитие психосоциальной компетентности старшеклассников, необходимой для успешного функционирования в обществе.

Данный учебный предмет направлен на решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений о психологии как науке;
- пробуждение интереса к другим людям и самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы;
- развитие самосознания, эмоциональной сферы.

#### **Общая характеристика учебного предмета**

Психология не входит в число предметов, включенных в государственный стандарт среднего общего образования, однако необходимость ведения такого курса очевидна.

Главной задачей общего образования является образовательная деятельность, направленная на развитие личности и приобретение в процессе освоения основных общеобразовательных программ знаний, умений, навыков и формирование компетенции, необходимых для жизни человека в обществе, осознанного выбора профессии и получения профессионального образования. Возможность реализации целей и задач требует соответствующей перестройки содержания образования, введения новых предметов гуманитарного цикла, внедрения личностно-ориентированной системы обучения, использования активных форм и методов в процессе обучения. В состав учебного плана должны включаться не только предметы, которые подчинены цели формирования научного кругозора, познания окружающей среды, но и такие учебные курсы, которые позволили бы ученикам получить опыт познания самого себя, понимания других людей, механизмов и законов, которые влияют на межличностные отношения, сформировать навыки конструктивного взаимодействия с окружающими. Овладение социальными навыками должно осуществляться не стихийно, а стать целью воспитательного процесса.

Преподавание психологии в школе «дает возможность на соответствующих возрастных этапах становления личности способствовать развитию индивида как субъекта психической активности, способного брать на себя ответственность, самостоятельно ставить перед собой цели и находить пути их достижения, адаптироваться к жизни в сложных современных условиях».

Освоение учебного материала даст обучающимся возможность приблизиться к пониманию феномена человека, уникальности его внутреннего мира и неразрывной связи с миром внешним, другими людьми, нациями, человечеством в целом. Обучающиеся смогут научиться моделировать свое будущее, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, отстаивать свои права, уважая интересы других людей, что позволит ощущать себя полноправными гражданами общества, активными субъектами деятельности и социальной действительности.

В 10-м классе учащиеся знакомятся с видами жизненного самоопределения человека: личностным, профессиональным, социальным; усваивают сущность понятия психологической

готовности к самоопределению, осознают, что юношеский возраст является наиболее благоприятным и ответственным периодом самоопределения.

В 11-м классе учащиеся знакомятся с основными областями применения психологических знаний, получают представление о различных аспектах психологической культуры как части общей культуры и ее роли в повседневной жизни человека.

### **Методология программы:**

Методической особенностью данной программы является проблемно-диалогический подход в обучении. Особую роль в творческом освоении знаний старшеклассников имеют проблемные вопросы. Их постановка позволяет включить учащихся в обсуждение, побудить высказать свою точку зрения, задуматься о неожиданных аспектах привычных событий или отношений. Выслушивая разные мнения, преподаватель должен поощрять активность учащихся, удерживаться от критических замечаний и категоричных оценок.

Диалогический характер обучения призван способствовать самостоятельному «открытию» школьниками различных аспектов психологических явлений и фактов; осознанию необходимости учета позиций, мнений, интересов и потребностей других людей в процессе межличностного взаимодействия, преимуществ конструктивных взаимоотношений с людьми для достижения собственных жизненных целей.

Основным принципом осуществления данной программы является создание атмосферы доверия и раскрепощенности, обстановки творческого поиска, в которой учащиеся смогут свободно высказывать свое мнение, разыгрывать ситуации, ролевые игры. Выполнять упражнения, что требует от преподавателя владения активными методами обучения, умения вести дискуссии, обсуждения, организовывать работу в малых группах, применять элементы психологического тренинга.

При проведении уроков преподаватель чаще выступает как фасилитатор, организующей конструктивное общение участников, что предполагает применение навыков активного слушания, гибкости и творческого подхода.

### **Формы и методы, используемые на уроках:**

- обсуждение проблемных вопросов;
- дискуссии;
- анализ ситуаций;
- имитационные и ролевые игры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- рисуночные методы;
- техники и приемы саморегуляции;
- метод направленного воображения;
- проведение и анализ результатов психологического тестирования.

Использование *интерактивных* методических средств позволяет наиболее эффективно решать поставленные задачи курса.

**Усвоение учебного материала реализуется с применением основных групп методов обучения и их сочетаний:**

1. Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности: словесные (рассказ, беседа), наглядных (иллюстрационных и демонстрационных), практических, и самостоятельная работа учащихся.

2. Методы стимулирования и мотивации учебной деятельности: познавательные игры, творческие задания.

3. Методы контроля и самоконтроля за эффективностью учебной деятельности: индивидуальный опрос, фронтальный опрос, письменные работы.

**В процессе изучения курса используются следующие формы промежуточного контроля:** тестовый контроль, проверочные работы, словарные диктанты.

**Применяются следующие способы обучения:** индивидуальный, индивидуально-групповой, групповой, коллективный.

**В качестве средств обучения используются:** учебно-наглядные пособия (таблицы), организационно-педагогические средства (карточки, раздаточный материал), мультимедийные средства, электронные образовательные ресурсы

**В процессе обучения применяется следующие формы организации работы обучающихся:** фронтальная, индивидуальная, парная, групповая, коллективная.

#### **Описание места учебного предмета в учебном плане**

В 10-11 классах данной программой планируется осуществлять освоение рабочей программы учебного предмета в средней школе, 68 часов на освоение программы.

Необходимое количество часов по неделям и годам обучения представлены в таблице:

<i>Год обучения</i>	<i>Кол-во часов в неделю</i>	<i>Кол-во учебных недель</i>	<i>Всего часов за учебный год</i>
10 класс	1	34	34
11 класс	1	34	34
			<b>68 часов за программу</b>

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Основы психологии»**

##### **Обучение основам психологии для старшеклассников должно способствовать:**

- Формированию гармонично развитой, социально и патриотично сознательной личности, которая наделена глубокой гражданской ответственностью, способна к саморазвитию и самосовершенствованию;
- Осознанию учениками права на выбор способа собственного поведения с учётом и соблюдением правовых и гуманистических основ;
- Привитию глубокого осознания взаимосвязи между идеями индивидуальной свободы, правами человека и его общественной ответственности;
- Беспристрастному восприятию и доброжелательном отношении к другим личностям, группам и народам;
- Развитию творческого мышления, формированию собственной точки зрения и критическому отношению к информации;
- Раскрытию и развитию способностей учащихся.

#### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета «Основы психологии» в 10 классе**

##### ***Предметные результаты.***

1. Знание общественно-исторической обусловленности человеческих способностей.
2. Понимание психологических механизмов развития способностей.
3. Понимание роли общих способностей для достижения успешности в обучении и в жизни.
4. Формирование представления о специальных способностях и их связи с различными видами человеческой деятельности.
5. Формирование представления о том, что роднит понятия «способности», «талант», «гениальность» и что дает основания их различать.

##### ***Личностные результаты***

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
3. 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.

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

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

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

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

#### **Метапредметные результаты**

1. освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;  
2. формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;

3. формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;

4. активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;

определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

### **Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета**

#### **«Основы психологии» в 11 классе**

##### ***Предметные результаты.***

1. Представление о психологической культуре как части общей культуры.

2. Понимание роли психологии в современной духовной жизни и познании человеком самого себя и других людей.

3. Представление об индивидуальных особенностях самопознания и познания других людей

4. Понимание психологического механизма обмана, манипулирования и формирование представлений о способах противостояния обману.

5. Формирование представления о способах преодоления трудностей, осознание особенностей собственного поведения в трудных жизненных ситуациях

6. Формирование представления о психологической помощи и особенностях применения психологических знаний в разных сферах общественной жизни.

##### ***Личностные результаты***

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. 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.

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

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

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

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

**Метапредметные результаты**

1. Освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
2. Формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
3. Формирование умения понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
4. Активное использование речевых средств и средств информационных и коммуникационных технологий для решения коммуникативных и познавательных задач;
5. Определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

**Содержание учебного предмета «Основы психологии».  
Тематическое планирование.**

Содержание	Кол-во часов, отведённых на изучение раздела, темы	
	10 класс	11 класс
Раздел 1. Введение	1 ч	-
Раздел 2. Познавательные процессы, способности	8 ч	-
Раздел 3. Личность	15 ч	-
Раздел 4. Саморегуляция	4 ч	-
Раздел 5. Возрастная психология	6 ч	-
Раздел 1. Структура, функции и средства общения	-	10 ч
Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации	-	7 ч
Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов	-	2 ч
Раздел 4. Психология семейных отношений	-	3 ч
Раздел 5. Психология малых групп	-	5 ч
Раздел 6. Деловое общение	-	4 ч
Раздел 7. Профорентация	-	3 ч
Итого	34 часа	34 часа

**Содержание программы (10 класс)**

**Раздел 1. Введение (1 ч).**

*Предмет психологии. История развития и отрасли психологии.* Основные цели и задачи курса.

Понятие «психология». Методы психологии: основные и вспомогательные. Отрасли психологии.

*Практическая работа:* Знакомство "Твое лучшее качество"

Все члены группы, свободно передвигаясь по комнате, должны подходить друг к другу и обмениваться комплиментами, т.е. подчеркивать лучшие качества партнера, которые вы видите в нем и цените больше всего.

Тест «Какой вы психолог?»

Разработка правил поведения на уроках психологии

## **Раздел 2. Познавательные процессы, способности (8ч)**

*Внимание.* Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания. *Практическая работа:* Тест «Корректурная проба»; Упражнения на развитие концентрации внимания

*Память.* Определение памяти, основные процессы и продуктивность памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание. Мнемотехника. *Практическая работа:* Мини-тесты: «Кратковременная слуховая память на слова», «Зрительная образная память»; Упражнение на усвоение мнемотехнического приёма для развития памяти: «Ассоциации»

*Мышление.* Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления. *Практическая работа:* Упражнения «Логичность», «Сложные аналогии»

*Обобщение и повторение нового материала.*

*Способности. Интеллект.* Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей. Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей. *Практическая работа:* Тест «Насколько я левша?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»); Методика ШТУР.

*Творческие способности. Креативность.* Понятие «креативность». Параметры креативности. Взаимосвязь между креативностью и интеллектом. Развитие креативности. *Практическая работа:* Упражнения на развитие творческих способностей: «Нестандартное использование предметов», «Синонимы», «непредсказуемые последствия».

*Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга.* Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий. *Практическая работа:* Дискуссия: «Кому легче добиться успеха в жизни: человеку с доминирующим правым или левым полушарием?»

*Контроль знаний*

## **Раздел 3. Личность (15 ч)**

*Индивидуальность.* Индивид. Личность. Индивидуальность. Структура личности. *Практическая работа:* Дискуссия: «Каких людей можно назвать личностью с большой буквы в наше время?»; Мини - тест «Мои ценности».

*Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд.* *Практическая работа:* Упражнение «Работа со сновидениями».

*Индивидуальная теория личности. А. Адлер*

*Бихевиоризм.* *Практическая работа:* Упражнение «Смена собственного поведения».

*Гуманистическая теория личности. А. Маслоу*

*Практическая работа:* Тест «Краткая шкала измерения самоактуализации» А. Маслоу.

*Темперамент.* Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

*Практическая работа:* «Теппинг – тест» Е. П. Ильина для ориентировочного выявления типа своей нервной системы. Тест – опросник Г. Айзенка. Упражнение «Характер»

*Характер.* Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера. *Практическая работа:* Игра «Аукцион»; Упражнение «Черты характера».

*Самосознание. "Я-концепция".* Структура и функции самосознания. Понятие «Я- концепции».

*Практическая работа:* Мини-тест: «20 Я»; Тест «Самооценка»

*Самоотношение.* Значение самоуважения, чувства собственного достоинства для жизнедеятельности человека. *Практическая работа:* Упражнение «Список положительных качеств».

*Домашнее задание:* нарисовать собственный герб.

*Эмоции и чувства.* Определения «эмоция» и «чувство». Формы переживания чувств. Виды эмоций. *Практическая работа:* Упражнения «Изобрази эмоцию», «Передай эмоцию».

*Любовь.* Любовь в жизни человека. *Практическая работа:* Работа с карточками: высказывания выдающихся людей о любви .

*Экология любви.* Разные стороны чувства любви. Модели любви. Характер отношений. *Практическая работа:* Анализ жизненной ситуации

*Дружба.* Феномен дружбы. *Практическая работа:* Тест «Настоящий друг» (Психология личности. Тесты, опросники, методики. Н. В. Киршева, Н. В. Рябчикова)

*Контроль знаний*

#### **Раздел 4. Саморегуляция (4 ч).**

*Стресс.* Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. *Практическая работа:* Упражнение «Я переживаю стресс, когда...»; Тест на самооценку стрессоустойчивости личности.

*Саморегуляция.* Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции. *Практическая работа:* Дыхательная техника; Визуализация. Техника «Башня».

*Профилактика аддиктивного поведения.* Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет». *Практическая работа:* Тест: «Что я знаю о курении».

*Позитивное мышление.* Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления. *Практическая работа:* Тест «Вы умеете быть счастливым?»

#### **Раздел 5. Возрастная психология (6 ч).**

*Психологические особенности развития ребенка.* Ранний и младший школьный возраст. Общие вопросы возрастной психологии.

*Ранний и младший школьный возраст.*

*Подростковый возраст.* Психологические и физиологические особенности подросткового возраста.

*Юность.* Психологические и физиологические особенности юношеского возраста. *Практическая работа:* Упражнение «Мой день через 10 лет», Упражнение «Проблема смысла жизни».

*Обобщение и повторение нового материала*

*Контроль знаний*

### **Содержание программы (11 класс)**

#### **Раздел 1. Структура, функции и средства общения (10 ч).**

*Введение.* *Структура и способы общения.* Введение. Общение. Структура и средства общения. Знакомство с задачами курса «Психология общения».

*Общение.* *Структура и средства общения.* *Практическая работа:* Тест «КОС» Методика изучения коммуникативных и организаторских умений.

*Невербальные средства общения.* *Практическая работа:* Тест «Понимаете ли вы язык жестов?» (Жариков Е, Крушельницкий Е. «Для тебя и о тебе»); Упражнения «Продемонстрируй своё состояние», «Передай чувства».

*Речевые средства общения.* Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика. Интонация. Форма изложения. *Практическая работа:* Упражнение «20 Я», «Согласие»

*Позиции в общении.* Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса. *Практическая работа:* Тест «Три Я».

*Стили общения.* Виды общения. Этикет.

*Манипулирование.*

*Причины манипулирования.* Типы манипулятивных систем. *Практическая работа:* "Что мешает открытому общению?"; Тест «Манипулятор» (А. С. Прутченков Наедине с собой).

*Контроль знаний*

#### **Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации (7 ч)**

*Механизмы межличностного восприятия.* Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

*Психологические защиты.* Механизмы психологических защит.

*Барьеры в общении.* Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

*Конструктивное общение.* Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении. *Практическая работа:* Упражнение «Безоценочное общение». Ролевая игра «Нейтрализация негативных эмоций».

*Активное и пассивное слушание.* Процесс слушания. Виды слушания. *Практическая работа:* Тест «Умеете ли вы слушать»

*Приемы расположения к себе. Самопрезентация.* Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка. *Практическая работа:* Упражнения «Комплимент», «Самопрезентация».

*Контроль знаний*

### **Раздел 3. Конструктивное преодоление конфликтов (2ч).**

*Конфликт. Стили разрешения конфликтов.* Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов. *Практическая работа:* Тест К. Томаса «Стили разрешения конфликтов»

*Управление конфликтами.* Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций. *Практическая работа:* Упражнение «Разногласие».

### **Раздел 4. Психология семейных отношений (3 ч).**

*Психологические аспекты семейных отношений.* Проблемы на ранних этапах существования семьи. *Практическая работа:* Упражнение «Неприятность на работе»

*Функции семьи. Стили семейного воспитания.* Значение гармоничных отношений в браке. Детско-родительские отношения. *Практическая работа:* Методика «РОП» (Ролевые ожидания и притязания в браке. Психологическая помощь и консультирование в практической психологии под. ред. М. К. Тутушкиной)

### **Раздел 5. Психология малых групп (5 ч).**

*Коллектив и личность.* Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива. *Практическая работа:* Тест на выявление ценностно-ориентационного единства класса (ЦОЕ). Фридман Л. М.

*Лидерство.* Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления. Социально-психологические особенности взаимодействия в малой группе. *Практическая работа:* Упражнение «Предвыборная программа».

*Конформизм.* Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности. *Практическая работа:* Тест «Поддаётесь ли вы чужому мнению».

*Развитие навыков уверенного отказа.* Право на отказ. Приёмы противостоянию давлению. *Практическая работа:* Упражнение «Умей сказать «нет!»

*Контроль знаний*

### **Раздел 6. Деловое общение (4 ч).**

*Деловая беседа.* Конструктивная критика. Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику. *Практическая работа:* Ролевая игра «Приём на работу»

*Психологические особенности публичного выступления.* Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций. *Практическая работа:* Упражнение «Доклад».

*Экзамен психологические аспекты.* Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга. *Практическая работа:* Ролевая игра «Приём на работу».

### **Раздел 7. Профориентация (3 ч)**

*Профессиональное самоопределение.* *Практическая работа:* Профориентационная игра «Кто есть кто?», «Подарок», «День из жизни».

*Проектирование профессионального жизненного пути.* Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

*Практическая работа:* Тест Голланда «Профессиональные предпочтения» и другие профориентационные тесты; Опросник на выявление профессиональных склонностей «ДДО».

*Контроль знаний.*

## Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

### Литература

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники. – М.: Ось – 89, 2000.
2. Гамезо М.В., Домашенко И.А. Атлас по психологии: Информационно-методическое пособие к курсу «Психология человека». – М.: Пед. Общество России, 1999.
3. Дьяченко М.И., Кандыбович Л.А. Психологический словарь-справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2001.
4. Методы эффективной психокоррекции: Хрестоматия /Сост. К.В. Сельченко. – МН.: Харвест, 1999.
5. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2 ч. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 2006.
6. Рогов Е.И. Эмоции и воля. – М.: ВЛАДОС, 1999.
7. Рогов Е.И. Психология познания. – М.: ВЛАДОС, 2001.
8. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 1999.
9. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков. – М.: Генезис, 2010.
10. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. Психология 8-11 класс. Учебник. – СПб: Питер, 2001.
11. Столяренко Л.Д. Основы психологии. – Ростов-н/Д., 2002.
12. Словарь психолога-практика /Сост. С.Ю. Головин. – Мн.: Харвест, 2001.
13. Смид Р. Групповая работа с детьми и подростками. – М.: Генезис, 2000.
14. Фопель К. Психологические группы: Рабочие материалы для ведущего. – М.: Генезис, 2000.
15. Фопель К. Энергия паузы: Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2001.
16. Фопель К. Как научить детей сотрудничать?: В 4-х т. – М.: Генезис, 1998-1999.

**Технические средства:** мультимедийный проектор и экран; принтер

монохромный; принтер цветной; доска со средствами, обеспечивающими обратную связь.

**Программные инструменты:** операционные системы и служебные инструменты; текстовый редактор для работы с русскими и иноязычными текстами; инструмент планирования деятельности; редактор подготовки презентаций.

## Планируемые результаты изучения учебного предмета

### Результаты освоения программы

В результате изучения курса ученик должен

#### *знать/понимать*

- особенности процессов самопознания и самовоспитания, о себе целостно;
- особенности природы эффективного общения;
- психологические причины возникновения проблем во время коммуникации;

условия и меры по их предупреждению

#### *уметь:*

- выделять и объяснять существенные признаки коммуникации, конфликта;
- находить в разных источниках и анализировать информацию, необходимую для сравнения различных понятий по степени их значимости и по тематике;
- приводить примеры: различных вариантов коммуникаций, конструктивного общения;
- выявлять коммуникативные проблемы в сложных ситуациях, прогнозировать то или иное решение для улучшения качества общения;
- применять практические методики для определения качественных характеристик личности;

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:
  - наблюдения и оценки складывающейся ситуации общения;
  - определения комфортных и дискомфортных условий коммуникации;
  - выражения своих потребностей и принятия потребности окружающих;
  - решения практических задач по выработке совместного решения;
  - использовать приемы самосовершенствования в учебной и трудовой деятельности;
  - аргументировать свою точку зрения во время дискуссии в группе независимо от высказываемой точки зрения.

### **Оценивание результатов учебной деятельности**

Оценивание результатов учебной деятельности осуществляется с учётом индивидуальных особенностей учеников и предусматривает дифференцированный подход в его организации.

В связи с важностью образования атмосферы доверия и свободного обмена мыслями, не следует давать оценку собственной точке зрения учеников, которая высказывается во время дискуссий или ответа на вопрос. Оцениваться могут знания теоретического материала и основных понятий, умение использовать полученные знания при психологическом анализе ситуаций, навыки конструктивного общения, а также выполнении учебных заданий, результаты самостоятельно проведённого психологического исследования, доклады, рефераты, сообщения. Не подлежат оцениванию результаты тестирования, которые являются только одним из методов самопознания.

Однако, учитывая основные цели и задачи программы, формализованную оценку знаний можно применять только при повторении пройденного теоретического материала или выполнении дополнительных заданий, подготовке рефератов, докладов.

В конце каждой четверти ученики сдают зачёт по отработанным темам. Возможно использование традиционных оценок. При этом учитывается:

- понимание сущности психологических понятий, фактов, закономерностей;
- умение применить психологические знания при анализе жизненных ситуаций;
- умение устанавливать взаимосвязи между психологическими феноменами, сравнивать, объяснять, анализировать, обобщать и критично оценивать психологические факты;
- правильность и достаточность дополнения психологических фактов для решения поставленных учителем задач;
- самостоятельность, системность и критичность мышления;
- чёткость и завершённость изложения;
- использование разнообразных источников психологических знаний, дополнительной литературы;

### **Календарно-тематическое планирование 10 класс (34 часа)**

№ урока	Наименование раздела, темы	Дата проведения	
		план	факт
1	Предмет психологии. История развития и отрасли психологии	02.09	
2	<b>Познавательные процессы, способности.</b> Внимание. Воображение.	09.09	
3	Память	16.09	
4	Мышление	23.09	
5	<i>Обобщение и повторение нового материала</i>	30.09	

6	Способности. Интеллект	07.10	
7	Творческие способности. Креативность	14.10	
8	Мозг и психика. Межполушарная асимметрия мозга	21.10	
9	<i>Контроль знаний</i>	28.10	
	<b>Личность.</b>		
10	Понятие личности в психологии.	11.11	
11	Психоаналитическая теория личности. З. Фрейд	18.11	
12	Индивидуальная теория личности. А. Адлер	25.11	
13	Бихевиоризм	02.12	
14	Гуманистическая теория личности. А. Маслоу	09.12	
15,	Темперамент	16.12	
16	Темперамент	23.12	
17	Характер		
18	Самосознание. «Я – концепция»		
19	Самоотношение		
20	Эмоции и чувства		
21	Любовь		
22	Экология любви		
23	Дружба		
24	<i>Контроль знаний</i>		
25	<b>Саморегуляция. Стресс</b>		
26	Саморегуляция		
27	Профилактика аддиктивного поведения		
28	Позитивное мышление		
29	<b>Возрастная психология. Психологические особенности развития ребенка</b>		
30	Ранний и младший школьный возраст		
31	Подростковый возраст		
32	Юность		
33	<i>Обобщение и повторение нового материала</i>		
34	<i>Контроль знаний</i>		

**Календарно-тематическое планирование  
11 класс (34 часа)**

№ урока	Наименование раздела, темы	Дата проведения	
		план	факт
1	<b>Структура, функции и средства общения. Введение</b>	01.09	
2	Общение. Структура и средства общения	08.09	
3	Невербальные средства общения	15.09	
4	Невербальные средства общения	22.09	
5	Речевые средства общения	29.09	
6	Позиции в общении	06.10	
7	Стили общения	13.10	
8	Манипулятивный стиль общения	20.10	

9	Манипулятивный стиль общения	27.10	
10	<i>Контроль знаний</i>	10.11	
11	<b>Условия и технологии эффективной коммуникации.</b> Механизмы межличностного восприятия	17.11	
12	Психологические защиты	24.11	
13	Барьеры в общении	01.12	
14	Конструктивное общение. Контроль эмоций	08.12	
15	Активное и пассивное слушание	15.12	
16	Приемы расположения к себе. Самопрезентация	22.12	
17	<i>Контроль знаний</i>		
18	<b>Конструктивное преодоление конфликтов.</b> Конфликт. Стили разрешения конфликтов		
19	Управление конфликтами		
20	<b>Психология семейных отношений.</b> Психологические аспекты семейных отношений		
21-22	Функции семьи. Стили семейного воспитания		
23	<b>Психология малых групп.</b> Коллектив и личность		
24	Лидерство		
25	Социально - психологические особенности взаимодействия в малой группе. Конформизм		
26	Развитие навыков уверенного отказа		
27	<i>Контроль знаний</i>		
28-29	Деловая беседа. Конструктивная критика		
30	Психологические особенности публичного выступления		
31	Экзамен: психологические аспекты		
32	<b>Раздел 7. Профориентация</b> Профессиональное самоопределение		
33	Проектирование профессионального жизненного пути		
34	<i>Контроль знаний</i>		