



**Рабочая программа элективного курса
«Основы психологии»
11 классы**

Цель курса: формирование гуманистического мировоззрения и психологической культуры учащихся.

Задачи курса:

- Формирование психологических знаний;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Развитие способностей к критической переработке информации;
- Осознание особенностей человеческой психики и социального поведения;
- Воспитание уверенности в себе, чувства собственного достоинства;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни;
- Развитие умений конструктивно решать конфликты;
- Развитие способностей конструктивно строить взаимоотношения с окружающими.

1. Планируемые результаты

Благодаря стройной системе психологических уроков в сознании учащихся закладывается жизненно важная установка: «Сила человека находится в нем самом: в его разуме, воле, решимости, творческом системном мышлении, способном к организации себя и окружающих». Немаловажную роль играют уроки психологии в укреплении общего психологического здоровья детей, формировании здорового образа жизни, снятии стрессов, формировании нравственной культуры, цивилизованных норм и правил поведения.

Метапредметные:

- Умение составить план ответа;
- Участвовать в дискуссии, вести полемику;
- Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы;
- Умение доказывать;
- Пользоваться научным языком;
- Моделировать.
- Определение причинно-следственной зависимости;
- Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий);
- Приведение контраргументов для неверных утверждений;
- Формулирование выводов по результатам анализа.
- Умения планировать, контролировать и оценивать учебную работу;
- Самооценка уровня овладения учебным материалом;
- Формулирование главной мысли, содержащейся в тексте;
- Умение пользоваться предметным и именным указателями, оглавлениями.
- Выступление с докладом на заданную тему;
- Рецензирование текста или выступления;
- Составление конспекта прочитанного текста или прослушанного выступления, лекции, доклада;



**Основная образовательная программа среднего общего образования
МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»**

- Составление реферата на определенную тему по нескольким литературным источникам;
- Умение общаться и находить общий язык с окружающими;
- Формировать собственную оценку.

Личностные:

- Распознавания эмоционального состояния людей;
- Использование в общении различных речевых средств;
- Анализ проявления психологических защит в поведении человека;
- Преодоления барьеров в общении;
- Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;
- Умение строить отношения с окружающими;
- Умение быть толерантным;
- Способность к рефлексии и самосовершенствованию;
- Выработка собственной личностной позиции;
- Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни.

2. Содержание программы

№ п/п	Разделы программы	Количество часов рассчитанных по программе			
		11 класс		11 класс	
		теория	практика	теория	практика
1.	Введение	1			
2.	Возрастная психология	2	3		
3.	Личность	6	10		
4.	Саморегуляция	1	3		
5.	Познавательные процессы. Способности	4	4		
6.	Структура, функции и средства общения.			4	5
7.	Условия и технологии эффективной коммуникации			2	5
8.	Конструктивное преодоление конфликтов			1	1
9.	Психология семейных отношений			2	2
10.	Психология малых групп и коллективов			1	3
11.	Деловое общение			2	2
12.	Выбор профессии			1	3
	ВСЕГО:	14 час.	20 час.	13 час.	21 час.
		34 часа		34 часа	

3. Тематический план

№	Наименование раздела программы. Тема урока	Элементы содержания	Виды учебной деятельности	Вид контроля	Дата
Раздел 1 Введение					



1.	Предмет психологии, история развития, отрасли психологии.	Система научных дисциплин, нейропсихология.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы		
Раздел 2 Возрастная психология.					
2.	Психологические особенности развития ребенка. От рождения до школы	Особенности, принципы позитивного воспитания. Критические периоды детства	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы		
3.	Подростковый возраст. Юность.	Особенности, выбор цели в жизни, «самопрограммирование» на успех.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы		
4.	«Трудные» подростки	Характерные реакции.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Работа с Дневником	
5.	Легко ли быть «трудным» подростком? Здоровый образ жизни	Эмоциональные переживания, соблазны, чувство взрослости.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Работа с Дневником	
6.	Обобщающий урок			зачет	
Раздел 3 Личность.					
7.	Личность.	Личность, как единство социального и биологического	Определение причинно-следственной зависимости		
8.	Психоаналитическая теория личности (З. Фрейд).	Роль сознательного и бессознательного в структуре личности.	Формулирование выводов по результатам анализа.		
9.	Индивидуальная теория личности (А. Адлер).	Навыки анализа поведения человека.	Формулирование выводов по результатам анализа.		
10.	Бихевиоризм.	Позитивное подкрепление желательного поведения.	Формулирование выводов по результатам анализа.		
11.	Гуманистическая теория личности (А. Маслоу).	Концепция становления личности, иерархия потребностей.	Формулирование выводов по результатам анализа.		
12.	Темперамент (лекция)	Навыки самоанализа, углубление самопонимания.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Контрольный тест	
13.	Темперамент (практикум).			Диагностика	



14	Характер	Индивидуальные черты характера.	Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий)	Практикум	
15	Самопознание «Я - концепция».	Структура и функции самосознания.	Формулирование выводов по результатам анализа.		
16	Самоотношение.	Формирование адекватной самооценки.	Приведение контраргументов для неверных утверждений	Ролевая игра	
17	Эмоции и чувства	Эмоциональная регуляция, виды эмоций.	Распознавания эмоционального состояния людей Я-реальное, Я-идеальное, Я-глазами других	Практикум	Арт-терапия
18	Эмоции и чувства				
19	Позитивное мышление	Убеждения конструктивные и неконструктивные	Формировать собственную оценку	Работа с Дневником Деловая игра	
20	Любовь.		Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Эвристическая беседа	
21	Экология любви.			Урок поэзии	
22	Дружба.		Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Ролевая игра	
23	Обобщающий урок			зачет	
Раздел 4 Саморегуляция					
24	Стресс.	Выработка адаптивной стратегии поведения в стрессовой ситуации.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Практикум	
25	Саморегуляция.	Релаксация, самовнушение, ресурсные состояния.	Бунтарские настроения	Практикум	
26	Профилактика аддиктивного поведения.	Стадии формирования зависимого поведения.	Приведение контраргументов для неверных утверждений	Мозговой штурм	
27	Обобщающий урок		Рассуждение о себе, своих поступках, своих жизненных	Эссе	



		ценностях			
Раздел 5 Познавательные процессы, способности.					
28	Мозг и психика.	Питание мозга, специфические функции	Определение причинно-следственной зависимости;		
29	Межполушарная асимметрия.	Специализация полушарий, различия функций.	Установление существенных и несущественных свойств объектов (понятий)	Диагностика	
30	Мышление. Интеллект.	Мыслительные операции, активизация мышления, теория интеллекта.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Диагностика	
31	Внимание (лекция)	Структура, концентрация, свойства внимания.	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Диагностика	
32	Память (лекция)	Виды памяти, механизмы запоминания	Самооценка уровня овладения учебным материалом	Диагностика	
33	Творческие способности. Креативность.	Креативность, творчество, стереотип мышления	Участвовать в дискуссии, вести полемику		
34	Обобщение			КВН	
	ВСЕГО:	34 часа			

№	Наименование раздела программы. Тема урока	Элементы содержания	Требования к уровню подготовки учащихся	Вид контроля	Дата
Раздел 1 Структура, функции и средства общения.					
1.	Общение. Структура и средства общения.	Решение проблем общения.			
2.	Невербальные средства общения.	Межличностное пространство, невербальные сигналы.	Отношения со сверстниками и учителями.	Игра «В стране глухих»	
3.	Невербальные средства общения.				
4.	Речевые средства общения.	Развитие навыков распознавания эмоций людей по интонации.	Использование в общении различных речевых средств		
5.		Эго-состояния	Приведение		



	Позиции в общении.	личности, схема Томаса А. Харриса.	контраргументов для неверных утверждений		
6.	Стили общения	Эффективность стилей общения, правила этикета.			
7.	Манипулирование.	Приемы манипуляции, противостояние			
8.	Урок-дискуссия «Что мешает открытому общению?»	Игра. Роли в общении.	Участвовать в дискуссии, вести полемику	Практикум	
9	Обобщающий урок			Зачет	
Раздел 2. Условия и технологии эффективной коммуникации.					
10	Механизмы межличностного восприятия.	Эффекты ореола, ошибки атрибуции.	Умение строить отношения с окружающими		
11	Психологические защиты.	Развитие навыков распознавания и анализа защитных механизмов.	Анализ проявления психологических защит в поведении человека		
12	Барьеры в общении.	Развитие навыков преодоления барьеров.	Умение строить отношения с окружающими	Проверочная работа	
13	Конструктивное общение. Контроль эмоций.	Приемы управления своими эмоциями, реагирование на негатив.	Приведение контраргументов для неверных утверждений		
14	Активное и пассивное слушание.	Навыки эмпатического слушания.	Способность конструктивно строить взаимоотношения с окружающими	Работа в парах	
15	Приемы расположения к себе.	Функции и конструкции комплиментов.	Умение строить отношения с окружающими		
16	Самопрезентация.	Эффект самопрезентации	Самооценка уровня овладения учебным материалом		
Раздел 3 Конструктивное преодоление конфликтов.					
17	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	Выявление собственного стиля поведения.	Формулирование выводов по результатам анализа.		
18	Управление конфликтом.	Динамика конфликта, способы конструктивного поведения.	Приведение контраргументов для неверных утверждений	Контрольный тест	



Раздел 4 Психология семейных отношений.					
19	Психологические аспекты семейных отношений.	Проблемы на ранних этапах возникновения семьи, методы разрешения семейных конфликтов.	Умение строить отношения с окружающими		
20	Функции семьи. Стили семейного воспитания.	Стили гармоничного и негармоничного воспитания, понимание собственных ожиданий от брака.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы		
21	Ответственное родительство		Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы		
Раздел 5 Психология малых групп и коллективов.					
22	Коллектив и личность.	Малые группы, распределение ролей в коллективе.	Умение строить отношения с окружающими		
23	Лидерство.	Стили управления коллективом, качества лидера.		Деловая игра	
24	Социально-психологические особенности взаимодействия людей в группе.	Знакомство с понятием «эффект толпы», «заражение».	Просмотр и обсуждение фильма «Эффект толпы»		
25	Деловая беседа, разговор друзей, публичное выступление.	Особенности поведения, речи, стиля одежды и т.д.		Ролевая игра	
26	Обобщение				
Раздел 6 Развитие способности противостоять давлению других людей и обстоятельств.					
27	Понятие «групповые нормы», «конформизм» феномен группового давления.	Понятие «групповые нормы», «конформизм» феномен группового давления.	Формулирование выводов по результатам анализа.		
28	Развитие навыков уверенного отказа.	Развитие способности противостоять давлению сверстников	Использование в общении различных речевых средств		



Основная образовательная программа среднего общего образования
МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»

29	Деловая беседа	Фазы беседы, тактика и стиль ведения беседы.	Приведение контраргументов для неверных утверждений		
30	Психологические особенности публичного выступления.	Компоненты и стратегия публичного выступления. Контроль эмоций.	Рецензирование выступления		
31	Экзамены. Психологические аспекты.	Приемы успешного построения ответа, преодоление волнения.	Формировать собственную оценку		
32	Проектирование профессионального жизненного пути.	Навыки использования алгоритма принятия решений.	Формировать собственную оценку		
33	Зачетный урок			Зачет	
34	Закрепление, обобщение.	Высказывать свое мнение, задавать уточняющие вопросы	Эвристическая беседа		
	ВСЕГО	34 часа			



Контрольные вопросы к разделу «Личность».

1. Каковы главные условия развития и формирования личности?
2. Охарактеризуйте структуру личности: что составляет «почву, корни, ствол, крону» «древа» личности?
3. Каковы главные факторы формирования характера человека?
4. что включает мотивационно-потребностная сфера человека?
5. Что такое «теории личности»? Какие теории вы знаете?
6. Охарактеризуйте представления З. Фрейда о сознательном и бессознательном в психике человека.
7. В чем, согласно Фрейду, состоит сущность Ид?
8. Охарактеризуйте сущность Эго.
9. Каковы особенности Супер-Эго?
10. Назовите основные понятия теории личности по Адлеру.
11. Каково происхождение «комплекса неполноценности», согласно Адлеру?
12. Охарактеризуйте классификацию типов личности по Адлеру.
13. Каковы основные позиции гуманистической теории личности?
14. Охарактеризуйте основные потребности, согласно «пирамиде» Маслоу.
15. Назовите виды любви по Маслоу. В чем их различия?
16. Что такое самоактуализация? Как эта потребность влияет на жизнь человека?

Контрольные вопросы к разделу «Познавательные процессы и способности».

1. Дайте определение познавательных процессов.
2. Что такое внимание и для чего необходимо человеку?
3. Какие виды внимания вы знаете? Чем они отличаются?
4. Опишите различные характеристики внимания.
5. Какие факторы влияют на устойчивость и продуктивность внимания?
6. Что такое рассеянность?
7. Расскажите о способах развития внимания.
8. Что такое память?
9. Охарактеризуйте основные процессы памяти.
10. Какие виды памяти вы знаете? По каким критериям разделяются виды памяти.
11. Проанализируйте, чем произвольная память отличается от произвольной.
12. От чего зависит продуктивность запоминания?
13. Что такое мнемотехника? Опишите некоторые приемы развития памяти.
14. Что такое мышление?
15. Какие виды мышления вы знаете?
16. В чем состоят особенности мыслительных операций?
17. Какие факторы влияют на продуктивность мышления? Как можно развивать мышление?
18. Что такое способности?
19. Каковы условия развития способностей и реализации их в деятельности?
20. Что такое талант?
21. Дайте определение интеллекта.
22. Что такое креативность? Откуда произошел этот термин?
23. Опишите некоторые способы развития творческих способностей.
24. В чем состоит «функциональная асимметрия мозга»?



25. Проанализируйте различия в функциях правого и левого полушарий, отражающиеся на поведении человека.
26. В каких профессиях могут быть наиболее успешны люди с доминирующим левым полушарием? Правым? Почему?

Контрольные вопросы к разделу «Условия и технологии эффективной коммуникации»:

1. Какова роль первого впечатления?
2. Что такое «эффект ореола»?
3. Охарактеризуйте основные ошибки межличностного восприятия?
4. Что такое казуальная атрибуция?
5. Какова роль установки в межличностном пространстве?
6. Что такое психологические защитные механизмы?
7. Какие существуют общие характеристики защитных механизмов?
8. Как могут влиять психологические защиты на поведение человека?
9. Что такое барьеры общения?
10. Приведите примеры влияния на общение различных видов барьеров?
11. Насколько высока роль стереотипизации в общении?
12. Почему желательно использования безоценочные суждения.
13. Что такое саботажники общения? Приведите примеры.
14. Приведите примеры приемов снижения эмоциональной напряженности в «накаленной ситуации».
15. Как можно управлять своими эмоциями и чувствами?
16. Какие существуют техники конструктивного выражения собственных негативных эмоций?
17. В чем заключаются преимущества конструктивного общения?
18. Что такое активное слушание?
19. В каких случаях наиболее эффективно пассивное слушание?
20. Что такое эмпатия?
21. Какие существуют правила эмпатического слушания?
22. Что вы знаете о направленности комплиментов?
23. Правила подачи комплиментов.
24. Чем отличается похвала от поддержки?
25. Что такое самопрезентация?
26. Какие эффекты межличностного восприятия и факторы могут использоваться для эффективной самопрезентации?

Определение психологических защит:

1. Об оскорблении, которое было нанесено близким человеком (мужем), жена старается забыть, чтобы сохранить нормальные отношения.
2. Мать – не очень аккуратная хозяйка – упрекает дочь в том, что та вечно разбрасывает вещи и не убирает в доме.
3. Поговорка «Вор каждого подозревает».
4. Человек, страдающий от ужасающих личных неудач, может стать неспособным рассказать об этом своем тяжелом жизненном опыте
5. Ребенок, которого только что наказали родители, подходит к шкафу и ломает игрушки младшей сестры.
6. Ученик, который получил «2», как он считает несправедливо, выходит из школы и пинает сидевшего у крыльца щенка.



7. Начальник критикует сотрудницу, и дома она реагирует вспышками ярости на незначительные провокации со стороны мужа и сына.
8. Реакция больного после того, как врач сообщает ему о смертельной болезни: «Это неправда! Со мной такого не могло случиться!».
9. Юноша не верит тому, что рассказывают ему об измене его девушки с его лучшим другом.
10. Езда в автомобиле с безрассудно высокой скоростью.
11. Реакция на обиду – «надуться и не разговаривать».
12. Женщина с сильными неосознаваемыми садистическими наклонностями начинает писать детективные романы.

Ответы:

1. Вытеснение – 1, 4.
2. Проекция – 2, 3.
3. Замещение – 5, 6, 7.
4. Отрицание – 8, 9.
5. Регрессия – 10, 11.
6. Сублимация – 12.

Задания по теме «Конфликты»

Опишите стили разрешения конфликтов

- В.1 Стил ь Сотрудничества
Стил ь Уклонения
- В.2 Стил ь Приспособления
Стил ь Компромисса
- В.3 Стил ь Конкуренции
Стил ь Уклонения

Используемая литература

1. Атлас по психологии» М.В. Гамезо. М.: Педагогическое общество России, 2006.
2. Зуева Ф.А. «Основы профессионального самоопределения. Предпрофильная подготовка. – Челябинск: Взгляд, 2008.
3. Курс практической психологии/ Р.Р.Кашапов. – Ижевск.: Изд-во Удм.ун-та,2007.
4. Крысько В.Г. Социальная психология: словарь - справочник. – Мн.: Харвест, М.: АСТ, 2007.
5. Платонов К. «Занимательная психология». – СПб.: Издательство «Питер», 2003.
6. Платонов К.Краткий психологический словарь, М.: АСТ, 2005.
7. Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: - М.: Гуманит.изд.центр ВЛАДОС,2003 г.
8. Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. «Психология 8-11 класс. Учебник». – СПб.: Издательство «Питер», 2007.
9. Столяренко Л.Д. «Психология: 100 экзаменационных ответов. – М.: ИКЦ «Март», 2010
10. Филатова Е. «Соционика для Вас». – СПб.: Издательство «Питер», 2008.
11. Цукерман, Г. А. Психология саморазвития : задача для подростков и их педагогов — Рига : ПЦ «Эксперимент», 1997.

Перечень Интернет ресурсов и других электронных информационных источников

<http://moikompass.ru/compass/temperament>

<http://psychology.net.ru/dictionaries/psy.html?word=992> <http://pro-psixology.ru/edinstvo->



**Основная образовательная программа среднего общего образования
МБОУ «СОШ № 51 г. Челябинска»**

mira-i-problema-razvitiya-psixiki/20-tipologiya-i-teorii-emperamenta.html

<http://pro-psixology.ru/glava1/21-kratkij-yekskurs-v-istoriyu-psixologii.html>

<http://psychotype.ru/article/a-15.html>

<http://shkolazhizni.ru/archive/0/n-3338/>

<http://www.jv.ru/blog/entry/26398>

<http://www.mirpozitiva.ru/topics/topics44.html>

<http://ru.wikipedia>.