

НЕГОСУДАРСТВЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ЛИЦЕЙ № 36 ОАО «РОССИЙСКИЕ ЖЕЛЕЗНЫЕ ДОРОГИ»

ПРИНЯТО

педагогическим советом

Протокол № 1

от « 31 » 08 2015 г.

УТВЕРЖДЕНО

приказом директора

№ 281

от « 31 » 08 2015 г.

**Рабочая программа элективного курса  
«Психология межличностных отношений» для 11 класса**

Составитель: Фиклистов А.Г.,

---

подпись учителя

педагог-психолог,

квалификационная категория – соответствие

г. Иркутск  
2015-2016 учебный год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по психологии для 11 класса составлена на основе авторской программы «Психология» (составитель – Фиклистов А.Г.), утвержденной педагогическим советом лицея (май 2013г).

### Цель программы.

Развитие самосознания учащихся путем расширения их представлений об окружающем мире и себе.

### Задачи:

- **обучающие**

Сформировать у учащихся представление о психологии, как науке.

- **развивающие задачи**

Помочь учащимся в развитии навыков самоанализа и рефлексии.

- **воспитательные задачи**

1) Оказать учащимся помощь в формировании мировоззрения;

2) Способствовать развитию личности учащихся, путем подкрепления потребности в самопознании.

### Изучение психологии в основной школе направлено на достижение следующих целей:

- Формировать представление о психологии как науке.
- Стимулировать у учащихся процесс самопознания и саморазвития.
- Научить учащихся самостоятельно анализировать конфликтные ситуации и находить пути их решения.
- Формировать навыки взаимодействия с другими людьми, на основе знаний о структуре и механизмах процесса общения.

**Место предмета в учебном плане лицея:** общее кол-во часов в год – 34 , недельная нагрузка на учителя – 1 час.

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Тема	Кол-во часов	Содержание	Деятельность обучающихся (знания и умения) при изучении темы
Введение в предмет «Психология»	1	Предмет, цели и задачи психологии. Её место в системе других наук и связь с ними. Разделы психологии.	<u>Учащиеся должны знать:</u> понятия психология, психика. <u>Учащиеся должны уметь:</u> объяснять цель и задачи психологии.
Возрастная психология	3	Предмет, объект, цели и задачи возрастной психологии. Основные разделы. Периодизация	<u>Учащиеся должны знать:</u> понятия возраст, ведущая деятельность, новообразование,

		возрастного развития. Подростковый период. Цели и задачи возраста. Ведущая деятельность. Новообразования. Особенности общения. Подростковый кризис. Юношеский возраст. Цели и задачи возраста. Новообразования. Ведущая деятельность. Особенности общения. Подготовка ко взрослой жизни.	кризис. Периодизацию развития, особенности юношеского, подросткового возраста.. <u>Учащиеся должны уметь:</u> проводить психологический анализ собственного Я с учетом возрастных особенностей.
Введение в психологию общения	12	Структура и средства общения. Установление контакта, умение слушать. Активное слушание. Позиции в общении, стили общения, манипулирование. Способы психологической поддержки. Важные качества для общения.	<u>Учащиеся должны знать:</u> средства общения, методы активного слушания, стили общения, важные для общения качества. <u>Учащиеся должны уметь:</u> применять техники активного слушания.
Условия и технологии эффективной коммуникации	8	Механизмы межличностного восприятия. Психологические защиты, коммуникативные барьеры. Конфликт, его причины. Анализ конфликтной ситуации, способы решения конфликта. Стили поведения в конфликте.	<u>Учащиеся должны знать:</u> понятия конфликт, психологическая защита. Причины конфликтов, способы решения, стили поведения в конфликте. <u>Учащиеся должны уметь:</u> решать конфликт.
Межличностные отношения	4	Знакомство, симпатия, привязанность, дружба, любовь. Вражда, зависть, ревность. Благодарность. Уважение, альтруизм, эгоизм.	<u>Учащиеся должны знать:</u> виды межличностных отношений. <u>Учащиеся должны уметь:</u> ориентироваться в сфере межличностных отношений.
Саморегуляция	6	Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Понятие «саморегуляция». Правила саморегуляции. Виды саморегуляции. Аддиктивное поведение.	<u>Учащиеся должны знать:</u> понятия стресс, дистресс, саморегуляция. Причины стресса, способы саморегуляции. <u>Учащиеся должны уметь:</u> применять техники саморегуляции.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ ОБУЧАЮЩИХСЯ

В результате изучения курса психологии учащиеся 11 класса должны:

**знать/понимать**

- ♦ Овладеть понятиями психология, психика, стресс, конфликт, общение. Особенности юношеского и подросткового возраста. Как протекают процессы общения, конфликта, стресса. Что влияет на эффективность общения.

**уметь**

- ♦ Объяснить цели и задачи психологии. Применять методы саморегуляции. Решать конфликт. Использовать техники активного слушания.

**использовать** приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

### Ожидаемый результат.

- 1) Представление о психологии как науке.
- 2) Повышение психологической грамотности обучающихся..
- 3) Развитие способностей обучающихся к анализу конфликтных ситуаций и путей их решения.
- 4) Совершенствование навыков взаимодействия с другими людьми.
- 5) Освоение обучающимися методов саморегуляции.
- 6) Активизация процесса формирования мировоззрения.

## **КРИТЕРИИ И НОРМЫ ОЦЕНКИ ЗНАНИЙ, УМЕНИЙ И НАВЫКОВ ПРИМЕНИТЕЛЬНО К РАЗЛИЧНЫМ ФОРМАМ КОНТРОЛЯ**

Достижение образовательных результатов при изучении курса «Психология» осуществляется по системе «зачтено»/ «не зачтено».

### **ПЕРЕЧЕНЬ УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЕСПЕЧЕНИЯ ДЛЯ РЕАЛИЗАЦИИ РАБОЧЕЙ ПРОГРАММЫ**

Для реализации рабочей программы использовался учебно методический комплект:  
для учителя:

- 1) Абульханова-Славская К.А. «Стратегия жизни». - Изд. «Мысль» Москва 1991г;
- 2) Вердербер Р., Вердербер К. «Психология общения». – Изд. «Прайм-Еврознак» СПб 2003г;
- 3) Кон И.С. «Психология ранней юности». – Изд. «Просвещение» Москва 1989;
- 4) Леви В. Искусство быть собой. – Изд. «Знание» Москва 1991г;
- 5) Немов Р. С. «Психология». – Изд. «Просвещение» Москва 1994г;
- 6) Обухова Л.Ф. «Возрастная психология». – Изд. «Роспедагентство» Москва 1996г;
- 7) Савченко М. Ю. «Личностное развитие». – Изд. «Вако» Москва 2005г;
- 8) Сапогова Е.Е. «Психология развития человека». – Изд. «Аспект пресс» Москва 2001г;
- 9) Смирнова Е. Е. «Психология общения». – Изд. «Каро» СПб. 2005г;
- 10) Хухлаева О.В. «Тропинка к своему «Я». – Изд. «Генезис» Москва 2004г

Для учащегося:

- 1) Андреева А.Д. «Психология. X класс». – Изд. «МПСУ» М., 2008;
- 2) Вачков И.В. «Приключения во внутреннем мире: Психология для старшеклассников». – Изд. «Питер» СПб., 2008;
- 3) Климов Е.А. «Психология: Учебник для школ». – Изд. «Юнити» М., 1997;
- 4) Пиз А. «Язык телодвижений». – Изд. «Эксмо» М., 2013;
- 5) Реан А.А., Гатанов Ю.Б., Баранов А.А. «Психология 8-11 класс. Учебник». – Изд. «Питер» СПб., 2000.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Тема урока	Кол- во часов	Содержание урока	Тип урока*  (*Форма занятия для педагогов ДО)	Ожидаемый результат (должны уметь, знать)	Дата урока по плану неделя	Дата фактичес кого проведен ия урока
1	Введение	1	Знакомство с наукой. Предмет, цели и задачи психологии. Её место в системе других наук и связь с ними. Разделы психологии.	Вводный урок	Активность учащихся	1	
2	«Возрастная психология»	1	Предмет, объект, цели и задачи возрастной психологии. Основные разделы. Периодизация возрастного развития.	Урок-лекция	Знать понятия: возраст, ведущая деятельность, новообразование, кризис; периодизацию развития	2	
3	«Подростковый период»	1	Цели и задачи возраста. Ведущая деятельность. Новообразования. Особенности общения. Подростковый кризис.	Урок-лекция	Знать особенности подросткового возраста.	3	
4	«Юношество»	1	Цели и задачи возраста. Новообразования. Ведущая деятельность. Особенности общения. Подготовка ко взрослой жизни.	Урок-лекция	Знать особенности юношеского периода развития.	4	
5	«Введение в психологию общения»	1	Структура и средства общения. Психологические проблемы общения. Виды общения.	Урок-лекция	Знать структуру процесса общения и его виды.	5	

6	«Установление контакта»	1	Установление контакта. восприятие и понимание эмоционального состояния человека. Гибкость. Толерантность.	Урок-лекция	Уметь установить контакт, почувствовать состояние другого человека.	6	
7	«Невербальные средства общения»	1	Общая классификация. Межличностное пространство.	Урок-лекция	Знать виды невербального общения.	7	
8	«Невербальные средства общения»	1	Жесты, мимика, походка, поза. Действия, прикосновения. Подстройка к собеседнику.	Урок-лекция	Уметь извлекать дополнительную информацию из невербальных средств общения.	8	
9	«Речевые средства общения»	1	Интонация, темп и громкость речи, форма изложения. Прием и передача информации в процессе взаимодействия.	Урок-лекция	Знать как происходит передача информации в процессе общения и что может повлиять на этот процесс.	9	
10	«Как научиться общаться лучше»	1	Качества, важные для межличностного общения. Умение слушать. Развитие навыков активного слушания.	Урок-лекция	Знать и уметь применять методы активного слушания. Учитывать личностные особенности собеседника в процессе общения.	10	
11	«Стили общения»	1	Позиции в общении. Виды стилей общения.	Урок-лекция	Уметь выбирать уместную позицию и стиль общения.	11	
12	«Воздействие на собеседника»	1	Формы и виды воздействия. Способы защиты от него.	Урок-лекция	Уметь оказывать воздействие на собеседника и противостоять воздействию.		
13	«Манипуляция»	1	Манипулирование. Виды манипулирования. Как распознать манипуляцию и противостоять ей.	Урок-лекция	Уметь распознать манипулятивное поведение и защититься от него.	12	
14	«Личностные факторы, влияющие на общение»	1	Отличие личностного фактора от качества личности. Авторитет, коммуникативная культура, внушаемость, доверие, конформность.	Урок-лекция	Знать личностные факторы, влияющие на общение.	14	
15	«Особенности общения, связанные с полом»	1	Различия в использовании вербальных и невербальных	Урок-лекция	Знать особенности процесса общения, зависящие от пола.	15	

			средств общения. Выбор круга общения. Значимость общения.				
16	«Общение в интернете»	1	Особенности общения в интернете. Плюсы и минусы.	Урок-диспут	Знать особенности процесса общения через интернет и уметь применить эти знания на практике.	16	
17	«Механизмы межличностного восприятия»	1	Виды механизмов. Имидж, харизма. Эффекты восприятия.	Урок-лекция	Знать механизмы и эффекты восприятия.	17	
18	«Что мешает общению?»	1	Психологические защиты. Барьеры в общении. Способы их преодоления.	Урок-лекция	Уметь преодолевать сложности, возникающие в процессе общения.	18	
19-21	«Конфликт»	3	Понятие «конфликт». Причины возникновения конфликтов. Фазы развития конфликта. Стили поведения в конфликте и пути его решения.	Урок-лекция	Знать способы преодоления конфликтов, этапы развития конфликта и причины его появления.	19-21	
22	«Анализ конфликта»	1	Анализ конфликтных ситуаций с групповым разбором и обсуждением полученных выводов.	Урок-семинар	Уметь решать конфликт.	22	
23-24	«Публичное выступление»	2	Принципы информирования. Методы информирования. Оценка аудитории. Учет обстановки выступления. Вербальная и визуальная адаптация. Как сделать свою речь убедительной.	Урок-лекция	Владеть теорией о публичном выступлении.	23-24	
25	«Взаимопонимание»	1	Сущность взаимопонимания и этапы его установления. Первое впечатление, самопрезентация.	Урок-лекция	Знать как устанавливается взаимопонимание между людьми.	25	
26	«Виды положительных межличностных отношений»	1	Отношения знакомства. Приятельские отношения, дружба. Уважение, альтруизм,	Урок-лекция	Знать виды положительных отношений. Уметь их дифференцировать.	26	



			признательность.				
27	«Виды отрицательных межличностных отношений»	1	Вражда, зависть, эгоизм, ревность.	Урок-лекция	Знать виды отрицательных отношений. Уметь их дифференцировать.	27	
28	«Любовь»	1	Виды любви. Выступления с докладами, обсуждение.	Урок-семинар	Различать виды любви.	28	
29-30	«Стресс»	2	Понятие «стресс». Стресс и дистресс. Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Способы реагирования на стресс. Понятие «саморегуляция». Правила саморегуляции и ее виды.	Урок-лекция	Знать что такое стресс и как он влияет на человека. Знать что такое саморегуляция и ее виды.	29-30	
31	«Внешняя саморегуляция»	1	Создание и управление своим внешним обликом и поведением. Поведение в обществе данной культуры. Знание этикета, овладение мимическими и пантомимическими умениями (управление телом).	Урок-лекция	Владеть методами внешней саморегуляции.	31	
32	«Внутренняя саморегуляция»	1	Управление физическим состоянием, эмоциями. Классические формы управления физическим состоянием: профилактика здоровья, гигиена тела, занятия физкультурой и спортом, закаливание организма, физический труд, режим труда и отдыха, полноценное питание. Контроль за своими потребностями.	Урок-лекция	Владеть методами внутренней саморегуляции.	32	
33	«Эмоциональная саморегуляция»	1	Самоконтроль, самообладание. Способы	Урок-лекция	Владеть методами эмоциональной	33	

			погашения отрицательных эмоций. Самовнушение. Аутогенная тренировка. Достижение согласия с самим собой. Психологическая самозащита. Классические формы воздействия на работу своего сознания. Взаимосвязь физической, эмоциональной и умственной саморегуляции.		саморегуляции.		
34	«Профилактика аддиктивного поведения»	1	Стадии формирования зависимого (аддиктивного поведения). Формирование установки на здоровый образ жизни (умение сказать «нет»).	Урок-диспут	Знать последствия от зависимостей и уметь противостоять им.	34	