

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
лицей № 1 имени А.С. Пушкина г. Томска**

---

Приложение ООП СОО  
Приказ № 229-од от 02.09.2019

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

**ПСИХОЛОГИЯ**

**11 класс**

Составитель:  
Кустова Е.А.,  
педагог-психолог

г. Томск

## Пояснительная записка

Данный курс направлен на то, чтобы научить обучающихся ориентироваться в своих жизненных планах, распределять своё время, видеть свои цели и находить способы их достижения, творчески подходить к воплощению идей.

Несколько занятий посвящено развитию творческого взгляда на идеи, которые, являются неотъемлемой частью действия. Именно цель, идеи, смыслы толкают человека к действию. Творческий подход к рождению идей помогает человеку самоактуализироваться, чувствовать свою индивидуальность, свою значимость, совершать действительно важные для него и для общества поступки, применять свои способности.

Кроме того, в курс включены две специальные темы. Первая касается сферы психологического общественного влияния на мысли и действия человека. Эта тема нужна для того, чтобы научить молодых людей видеть вторжение в реализацию их планов со стороны и, таким образом, избегать его, действуя по собственному желанию. Вторая специальная тема посвящена экзаменам: подготовке к ним, поведению перед ними, их сдаче. Тема экзаменов чрезвычайно важна для школьников.

В целом, данный курс способствует формированию способности видеть перспективу своей будущей жизни, определять свои ближайшие и будущие цели, планировать их достижение. Он помогает развитию творческих возможностей, давая узнать о творческом процессе рождения интересных и новых идей, об использовании этих знаний в своей жизни, применении их по отношению к своим планам, к своим целям.

**Цель программы:** актуализировать процесс личностного самоопределения, включающего в себя получение знаний о возможностях успешной самореализации в социальной среде.

### **Задачи курса:**

1) повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определение позиции в жизни;

2) формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;

3) развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;

4) формирование гибкости, креативности, целеполагания как качеств личности;

5) осознание учащимися знаний и умений, способствующих своего профессионального будущего.

Программа «Психология 11 класс» дает возможность реализовать задачу формирования успешности подростков, подготовить их к взрослой жизни, научить решать личные и профессиональные проблемы.

Программа состоит из четырех разделов, направленных на формирование навыков и умений, необходимых для развития наиболее важных сфер жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, морально-нравственной, межличностной.

Это следующие разделы:

1. Эффективное общение – залог успеха.
2. Целеполагание и жизненная перспектива.
3. Самопрезентация и творческое мышление, как условие успеха.
4. Развитие самоконтроля.

Раздел «Эффективное общение залог успеха» предназначен для развития, совершенствования и психокоррекции способностей учащихся к неформальному общению, развития коммуникативных навыков, а также для формирования адекватной системы отношений с окружающими и мотивации достижения успеха.

Раздел «Целеполагание и жизненная перспектива» предназначен для развития способностей определять свои жизненные планы, прояснить

временную перспективу будущего, оценивать реальность своих целей, жизненных планов.

Раздел «Самопрезентация и творческое мышление, как условие успеха» предназначен для изучения приемов, форм и правил презентации, резюме и прохождения собеседования. Развитие навыков саморекламы и самопрезентации.

Раздел «Развитие самоконтроля» предназначен для развития и совершенствования эмоциональной, чувственной и волевой саморегуляции и направлен на самопознание и самосовершенствование, на изучение антистрессовых механизмов деятельности психики и организма.

Данная программа представляет собой профильный курс для обучающихся 11 классов социально-гуманитарной и социально-экономической профильной направленности и рассчитана на 34 часа.

**Место курса в профильной подготовке старшеклассников:** курс расширяет представления учащихся о психологии, ее возможностях, раскрывает понятия психологической интерпретации и анализа, некоторых социально-психологических феноменов, позволяет овладеть навыками эффективных коммуникаций.

**Межпредметное взаимодействие:** программа курса связана со следующими предметами: обществознание, история, литература, биология.

**Формы организации занятий и методы обучения:** занятия рассчитаны на коллективную, групповую и индивидуальную работу в виде лекций, практических занятий, мозгового штурма, деловой игры, эвристической беседы, ролевой игры и т.д. Широко используется проблемно-диалогический метод обучения.

**Программа курса имеет направленность на достижение обучающимися следующих результатов:**

*Обучающиеся владеют:*

- навыками эффективного общения;
- навыками самооценки и понимания партнера;

- навыками принятия и реализации решений;
- приемами самопознания и самосовершенствования;
- приемами саморекламы и самопрезентации;
- основами таймменеджмента;
- правилами написания резюме и поведения на собеседовании.

***Обучающиеся умеют:***

- определять свои способности;
- строить стратегию своего профессионального и личного будущего;
- выбирать приоритетные цели;
- рассчитывать временные перспективы;
- реально соотносить собственные возможности с выбираемыми целями.

***У обучающихся сформированы:***

- навыки преодоления барьеров в общении;
- собственная личностная позиция;
- осознание возможности и необходимости быть субъектом общественной жизни.

## Содержание учебного курса

### **1. Введение в психологию личности – 1 час.**

Определение содержания, целей и задач курса.

### **2. Формула успеха – 1 час.**

Введение понятия успех. Признаки успешного человека. Слагаемые успеха.

Упражнение «Формула успеха».

### **3. Успех или только его видимость? – 2 часа.**

Критерии оценки успешности человека. Уровень престижности. Соотнесение целей и достижений.

Упражнение «Сейчас и потом».

### **4. Успешное общение – 1 час.**

Введение понятия «общение». Стороны общения. Виды общения. Средства общения. Виды барьеров общения. Основные принципы взаимопонимания в общении. Введение понятия «конфликт». Причины конфликтов. Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия. Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества.

Упражнения «Как рождаются слухи», «Зеркало», «Слепое слушание», «Умение слушать», «Объявление».

### **5. Язык жестов – 2 часа.**

Работа с «психологическим атласом проявлений человеческого тела». Науки, изучающие невербальные средства общения. Что «говорят» позы и жесты собеседника. Открытые и закрытые позы.

Практические упражнения на «чтение» языка жестов: «Разговор жестами», «Какой я».

### **6. Основные каналы получения и переработки информации – 2 часа.**

Каналы получения и переработки информации. Различия каналов получения и переработки информации. Аудиалы, визуалы, кинестетики. Необходимость учета ведущих каналов при общении, обучении.

Упражнения на определение собственного ведущего канала получения и переработки информации.

### **7. Timeменеджмент. Принципы планирования времени – 2 часа.**

Введение понятия Timeменеджмент. Определение важности использования временных интервалов. Принципы правильного распределения времени. Притча про целеполагание.

Упражнения «Эпитафия».

### **8. Целеполагание. Технология и правила постановки целей. – 1 час.**

Введение понятия «цель». Обсуждение понятия «стратегия». Правила постановки целей.

Упражнение «Как поживаешь?».

### **9. Ценностные ориентации – 1 час.**

Понятие «ценность», «ценностные ориентации». Виды ценностей.

Упражнения: «Линия жизни», «Миллион долларов».

### **10. Жизненные планы. Временная перспектива – 1 час.**

Определение жизненных планов. Прояснение временной перспективу будущего. Осознание своих целей, жизненных планов.

Упражнение «Колесо жизни», «Миллион долларов».

### **11. Что такое личность? – 1 час.**

Упражнение «Мои потребности».

### **12. Победив себя – победишь весь мир! – 2 часа.**

Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - не целеустремленность, решительность – нерешительность, смелость – трусость, выдержанность – невыдержанность, самообладание – отсутствие самообладания, упорство – отсутствие упорства и т.д.. волевая саморегуляция.

Практические упражнения: «Пианино», «Рисунок волевого и безвольного человека».

### **13. Креативность и умение работать с информацией – 1 час.**

Понятие «креативность». Связь креативности с успехом в профессии. Способы развития креативности. Диагностика креативности. Прорисовка образа "Я", способного осуществить задуманные планы.

Упражнение «Дорисуй».

### **14. Творческий подход к рождению идей. Процесс рождения идей – 4 часа.**

Необходимость творческого подхода к рождению и реализации идей, необходимость возможности творить и быть самоактуализирующимся человеком. Определение понятий творчество, "творческий подход".

Упражнения «Восточный базар», «Башня», командная кругосветка.

### **15. Проективные методики как средство самопознания – 2 часа.**

Принцип «психологической проекции», лежащий в основе проективных методик. Основание для появления проективных методик, их назначение.

Проективные методики: «Несуществующее животное», «Каракули», психологический анализ почерка.

### **16. Самоменеджмент как условие личного и профессионального успеха. Самореклама – 2 часа.**

Функции самоменеджмента. Правила прохождения собеседования. Написание резюме. Выявление сильных сторон личности.

Упражнение «Прием на работу».

### **17. Анализ карьеры успешных людей – 2 часа.**

Урок-беседа по подготовленным учениками материалам, подведение итогов.

Упражнение «Карьера».

### **18. Стресс. Как бороться со стрессом – 2 часа.**

Формирование навыка регуляции стрессовых, аффективных и фрустрирующих состояний. Техники саморегуляции эмоционального состояния.



Практические упражнения: «Какими чувствами вы живете?», «Самая сильная эмоция», анализ факторов, сопутствующих негативным эмоциональным состояниям.

**19. Как сдавать экзамены? – 2 часа.**

Особенности подготовки к экзамену, методы запоминания и припоминания.

Упражнение «Экзамен».

**20. Заключительное занятие по курсу – 1 час.**

Подведение итогов. Рефлексия.

**21. Промежуточная аттестация – 1 час.**

Тестирование по всем темам курса.

**Всего – 34 часа.**

## Учебно-тематический план курса «Психология 11 класс»

(34 часа)

№	Темы и разделы	Количество часов		
		всего	лекции	Практич. занятия
1.	Введение в предмет	1		1
2	Формула успеха	1		1
3	Успех или только его видимость?	2	1	1
4.	Успешное общение	1		1
5.	Язык жестов	2		2
6.	Основные каналы получения и переработки информации	2		2
7.	Тимеменеджмент. Принципы планирования времени.	2	1	1
8.	Целеполагание. Технология и правила постановки целей.	1	1	
9.	Ценностные ориентации	1		1
10.	Жизненные планы. Временная перспектива	1		1
11.	Что такое личность?	1	1	
12.	Победив себя – победишь весь мир!	2		2
13.	Креативность и умение работать с информацией.	1	1	
14.	Творческий подход к рождению идей. Процесс рождения идей.	4	1	3
15.	Проективные методики как средство самопознания	2		2
16.	Самоменеджмент как условие личного и профессионального успеха. Самореклама.	2	1	1
17.	Анализ карьеры успешных людей	2		2
18.	Стресс. Как бороться со стрессом	2	1	1
19.	Как сдавать экзамены ?	2	1	1
20.	Заключительное занятие по курсу	1		1
21.	Промежуточная аттестация	1		1
	<b>Всего:</b>	34	9	25

## Используемая литература

1. Алиева М. А. и др. Я сам строю свою жизнь. – СПб., 2000.
2. Аргайл М. Психология счастья. – М., 1990.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: психология человеческих взаимоотношений. Люди, которые играют в игры: психология человеческой судьбы. – М., 1997.
4. Бородкин Ф. М., Коряк Н. М. Внимание, конфликт. – Новосибирск, 1983.
5. Время личности и время жизни / К. А. Абульханова, С. В. Березина. – СПб., 2001.
6. Горчакова В. Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? – М.: Эксмо, 2007.
7. Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. – Киев, 2002.
8. Григорьева Т. Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. – Новосибирск, 1997.
9. Зиг. Зиглар Умение добиваться успеха “Вильямс”, 2000.
10. Леонтьев А. А. Психология общения. 1999.
11. Мэй Р. Любовь и воля. – М., 1997.
12. Олпорт Г. Зрелая любовь // Становление личности. – М., 2002.
13. Пиз А., Гарнер А. Язык разговора, 2000.
14. Почепцов Г. Г. И миджелогия: теория и практика. Киев, 1998.
15. Прихожан А. М. Психология неудачника. – М., 1996.
16. Прутченков А. С. Свет мой зеркальце, скажи... М., 1996.
17. Сколько вам лет? Линии жизни глазами психолога / Под ред. А. А. Кронина. – М., 1993.
18. Франкл В. Человек в поисках смысла. – М., 1990.