

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Знаменская средняя общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
ШУМО гуманитарного цикла
Протокол № 5
от «25» августа 2023 г

СОГЛАСОВАНО
Педагогическим советом
Протокол № 7
от «31» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО
Директором
МБОУ «Знаменская СОШ»
Приказ № 234
от «31» августа 2023 г.

Рабочая программа
по элективному курсу
«ПСИХОЛОГИЯ»
для обучающихся 10-11 классов
(уровень среднего общего образования)
на 2023-2024 учебный год

Составитель: Молчанова Ирина Валентиновна,
педагог-психолог

с. Знаменка
2023 г.

Рабочая программа элективного курса по психологии для 10-11 классов разработана на основе требований ФГОС СОО, основной образовательной программы среднего общего образования МБОУ «Знаменская СОШ». Общее количество часов, отводимых за 2 года на реализацию данной программы 68 часов, 34 часа в 10 классе, 34 в 11 классе (1 час в неделю). Программа элективного курса разработана и составлена на основе: программы Н. Е. Водопьяновой, Н. В. Лик, Г. В. Андреевой «Самопознание школьников»; Леви В. «Искусство быть собой». Кроме этого применялся материал: социально-психологического тренинга «Познавая себя и окружающих» М. Ю. Савченко; тренинга «Уверенности в себе» А. М. Прихожан. Методического пособия по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков «Все, что тебя касается». Рабочая программа включает 3 раздела:

- 1) планируемые результаты освоения предмета психология (личностные, метапредметные и предметные)
- 2) содержание предмета психологии с разделением по годам;
- 3) тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы.

1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

Личностные результаты обучения:

- 1) сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, а также различных форм общественного сознания, осознание своего места в поликультурном мире;
- 2) нравственное сознание и поведение на основе усвоения общечеловеческих ценностей;
- 3) сформированность основ саморазвития и самовоспитания в соответствии с общечеловеческими ценностями и идеалами гражданского общества; готовность и способность к самостоятельной, творческой и ответственной деятельности;
- 4) навыки сотрудничества со сверстниками и взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, проектной и других видах деятельности;
- 5) готовность и способность к образованию, в том числе самообразованию, на протяжении всей жизни; сознательное отношение к непрерывному образованию как условию успешной профессиональной и общественной деятельности;
- 6) эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества;
- 7) осознанный выбор будущей профессии и возможностей реализации собственных жизненных планов, а также отношение к профессиональной деятельности как к возможности участия в решении личных, общественных, государственных, общенациональных проблем.

Планируемые метапредметные результаты Регулятивные универсальные учебные действия Выпускник научится:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;

- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Познавательные универсальные учебные действия

Выпускник научится:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- использовать различные модельно—схематические средства для представления существенных связей и отношений, а также противоречий, выявленных в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития;
- выходить за рамки учебного предмета и осуществлять целенаправленный поиск возможностей для широкого переноса средств и способов действия;
- выстраивать индивидуальную образовательную траекторию, учитывая ограничения со стороны других участников и ресурсные ограничения;
- менять и удерживать разные позиции в познавательной деятельности.

Коммуникативные универсальные учебные действия Выпускник

научится:

- осуществлять деловую коммуникацию как со сверстниками, так и со взрослыми (как внутри образовательной организации, так и за ее пределами), подбирать партнеров для деловой коммуникации исходя из соображений результативности взаимодействия, а не личных симпатий;
- при осуществлении групповой работы быть как руководителем, так и членом команды в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развернуто, логично и точно излагать свою точку зрения с использованием адекватных (устных и письменных) языковых средств;
- распознавать конфликтогенные ситуации и предотвращать конфликты до их активной фазы, выстраивать деловую и образовательную коммуникацию, избегая личностных оценочных суждений.

Предметные результаты освоения программы ориентированы на обеспечение преимущественно общеобразовательной и общекультурной подготовки. Они должны обеспечивать возможность дальнейшего успешного профессионального обучения или профессиональной деятельности.

2. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА ПСИХОЛОГИЯ 10 КЛАСС

Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология.

Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я идеального и Я реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций. Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние.

Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент»,

«Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Соппротивление давлению». Просмотр видеofilьма «Общее дело», конструктивный диалог.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и чувств

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности.

Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций.

Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стиль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии

Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги,

ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие».

11 КЛАСС

Раздел 1. Введение.

Цель: развивать навыки самопознания старшеклассников

Задачи: формирование положительной установки на занятия; развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата.

Вселенная «нашего Я». Происхождение слова «психология» (древнегреческий миф о Психее). Что такое психология.

Понятие о личности. Ознакомление с понятием личности. Основные положения психоаналитической (З. Фрейд), индивидуальной (А. Адлер) и гуманистической теории личности.

Я реальный и Я идеальный. Компоненты самосознания. Формирование образа «Я»: сфера осознания («Я» физическое, «Я» социальное, «Я» духовное), временная сфера («Я» в прошлом, настоящем и будущем), качественная сфера («Я» реальное и «Я» идеальное).

Направленная беседа, лекция, мотивационный и рефлексивный диалоги, диагностическое тестирование. Оценка уровня сформированности представлений о себе, тест «Характеристика на себя», психологическое упражнение «Какой Я», рисунок «Вселенная нашего Я», шкала Дембо - Рубинштейна на самооценку для построения образа «Я - идеального и Я реального». Для сплочения группы совместно вырабатываются правила работы на занятиях по психологии, проводятся игры «Путанка», «Твое имя», «Комплименты», «Дополни фразу».

Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж.

Цель: формировать навыки самовыражения школьников.

Задачи: развитие понятийного аппарата; уточнение представлений учеников о собственном физическом облике, расширение способов восприятия людей по внешнему виду.

Наш физический образ. Самопрезентация.

Темперамент и характер человека. Четыре типа темперамента: сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик. Доминирующий тип темперамента. Воспитание личности через «воспитание» темперамента. Что такое черта характера. Наиболее важные свойства характера. Формирование характера.

Ценностные ориентации. Проблема морального выбора и ценностных ориентаций. Ценности разных поколений. Социальное давление и манипулирование, противостояние.

Индивидуальность.

Лекция, диагностическое тестирование, мотивационный и рефлексивный диалоги, дискуссия «Первое впечатление», направленная беседа. Психологические задачи и упражнения по теме: «Мой темперамент»,

«Я и мой характер», «Базовые характеристики личности». Тренинги: «Умение сказать «нет!», «Алкоголь: мифы и реальность», «Соппротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Мир эмоций и чувств.

Цель: способствовать осознанию учениками спектра своих эмоций и

чувств

Задачи: уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих.

Спектр наших эмоций и чувств. Эмоционально-чувственная сфера личности. Аффект, эмоции, напряжение, стресс. Знакомство с понятиями. Источники эмоций.

Жесты и наблюдательность. Причины возникновения положительных и отрицательных эмоций. Влияние эмоций на познавательные процессы. Отличие эмоций от чувств.

Распознавание эмоций и чувств. Счастье, самоуважение, любовь, чувство юмора, смятение. Воля как источник положительных и отрицательных эмоций.

Мини-лекция, мотивационный и рефлексивный диалог. Графический тест «Эмоции и лица». Психологический тренинг «Учитесь властвовать собой», упражнения, игры-релаксации. «Как справиться с обидой, раздражением, плохим настроением» - комплекс психологических игр, упражнений, этюдов: «Копилка обид», «Чувствую себя хорошо», «Вверх по радуге», «Улыбайтесь, господа!». Психогимнастика: эмоциональные состояния. Тренинги: «Кризис: выход есть!», «Я абсолютно спокоен!», «Уверенное поведение».

Раздел 4. Мысли и действия.

Цель: развивать мышление старшеклассников

Задачи: осознание мышления как способа познавательной деятельности; осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества.

Потребности человека. Определение и классификация потребностей. «Я» и мои потребности. Мотивационное выражение потребностей. Контроль своих потребностей. Пирамида потребностей по А. Маслоу. Реальные потребности в юношеском возрасте.

Зачем и как человек мыслит. Радость творчества. Откуда берутся наши мысли. Как идет процесс мышления. Знакомство с понятием. Результат мышления - мысль. Уровни мышления. Тренинг «Критическое мышление».

Саморегуляция деятельности. Стиль поведения. Сущность воли (потребность в преодолении препятствий). Структура волевого акта: побуждение - стремление - целенаправленное желание - размышление - борьба мотивов - действие. Способность человека сознательно регулировать и активизировать свое поведение. О самоконтроле и саморегуляции. Способы выхода из трудных состояний (стресс, фрустрация, страх, одиночество, вина, стыд).

Лекция, мотивационный и рефлексивный диалог. Диагностическое тестирование. Психологические и творческие задания, упражнения, игры. Приемы развития мыслительной деятельности: «Ключ к неизвестному», «Сходство и различие», «Поиск аналогов», «Выражение мысли другими словами». Приемы самоанализа «Хвалить или ругать», «Критика и самокритика», «Как повысить уверенность в себе», «Умей сказать нет», «Мой портрет в лучах солнца».

Раздел 5. Отношения.

Цель: развивать навыки конструктивного взаимодействия

Задачи: выявление круга и характера взаимодействия старшеклассников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики.

Общение как социально-психологическое понятие. Общение в жизни человека. Стили общения. Барьеры общения. Проблема умения слушать и слышать. Техника эффективного общения. Роль общения в жизни человека. Взаимодействие людей в общении.

Умение понимать других. Психологическая совместимость людей. Лидеры и

авторитеты. Группировки. Типы поведения в конфликтной ситуации: мягкий, жесткий, принципиальный. Выход из конфликта.

Конструктивное взаимодействие. Развитие эмпатии и психологической интуиции.

Коммуникативная и социальная компетентности. Общение с противоположным полом.

Направленная беседа, рефлексивный и мотивационный диалоги, ролевые этюды и упражнения по технике эффективного общения «Искушение», «Запретные друзья», «Правильный выбор». Ролевая игра «Необитаемый остров». Тест К. Н. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме. Психологические упражнения и игры «Эмпатическое слушание», «Зеркало», «Поступай с другими так...», «Я тебя понимаю».

Тренинги: «Толерантность», «Барьеры общения», «Конструктивное взаимодействие»

3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 10 КЛАСС

10класс					
№.	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока	Деятельность обуч-ся
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)					
1	1	Вселенная «нашего Я»	Развитие навыков самопознания старшеклас-в развитие рефлексии; формирование понятийного аппарата	Беседа	Способы самопознания
2	1	Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.		Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач Самоанализ
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (5 часов)					
3	1	Наш физический образ. Самопрезентация.	Формирование навыков самовыражения школьников, осмысление своих потребностей и представлений О побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка способов сотрудничества	Беседа Рефлексивный диалог	Самопрезентация
4	1	Темперамент и характер человека.		Мотивационный диалог	Анализ ситуаций
5	1	Мой темперамент.		Диагностическое тестирование Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач Приемы самоанализа
6	1	Я и мой характер.		Лекция Рефлексивный диалог	Выполнение тестовых задач Отработка способов сотрудничества
7	1	Ценностные ориентации.		Тренинговое занятие	Выполнение тестовых задач Анализ ситуаций
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (9 часов)					
8	1	Спектр наших эмоций и чувств.	Уточнение представлений о понятиях «чувства» и «эмоции», развитие навыков преодоления негативных эмоциональных состояний; формирование навыков понимания окружающих	Мини-лекция	Выполнение тестовых задач
9	1	Аффект, эмоции, напряжение.		Диагностическое тестирование	Выполнение релаксационных упражнений
10	1	Стресс.		Релаксационные техники	Выполнение тестовых задач, релаксационных упражнений
11	1	Жесты и наблюдательность.		Диагностическое тестирование Рефлексивный диалог	Анализ ситуаций, практич. задание
				Мотивационный диалог	

12	1	Навыки распознавания эмоций и чувств		Практические упражнения Рефлексивный диалог	Отработка способов сотрудничества Приемы самоанализа
13	1	Тренинг «Мои ресурсы»		Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений
14	1	Тренинг социальных навыков.		Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений
15	1	Способы эмоциональной самозащиты.		Психогимнастика эмоционального состояния	Выполнение тренинговых упражнений
16	1	Учитесь властвовать собой		Беседа Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений
Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)					
17	1	Потребности человека.	Осмысление своих потребностей и представлений о побудительной роли потребностей к деятельности; развитие рефлексии; отработка Способов сотрудничества	Мини-лекция Диагностическое тестирование	Выполнение тестовых задач Анализ ситуаций
18	1	Зачем и как человек мыслит.		Мотивационный и рефлексивный диалоги Психолог. игры	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций
19	1	Радость творчества.		Приемы самоанализа Ролевое проигрывание	Анализ ситуаций Приемы самоанализа
20	1	Саморегуляция деятельности		Самоанализ дискуссия	Анализ ситуаций
21	1	Стиль поведения.		Ролевое проигрывание	Анализ ситуаций
Раздел 5. Отношения (6 часов)					
22	1	Общение в жизни человека.	Выявление круга и характера взаимодействия старшекласников с социальной средой (родители, сверстники, учителя); расширение представления о значении общения в жизни человека; закрепление положительной групповой динамики	Мини-лекция Мотивационный диалог	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций
23	1	Лидеры и авторитеты. Группировки.		Диагностическое тестирование	Ролевое проигрывание
				Ролевые этюды по технике эффективного общения	Анализ ситуаций
24	1	Ролевая игра «Необитаемый остров».		Ролевая игра Рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций
25	1	Конструктивное взаимодействие.		Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций

26	1	Мое будущее– в моих руках.		Психологический тренинг	Выполнение тренинговых упражнений
27	1	Техники эффективного общения.		Ролевые этюды	Ролевое проигрывание
28	1	Мои сильные и слабые стороны.	формирование понимания о необходимости жить в согласии с собой и другими, создание мотивации старшекласников на познание самих себя; оказание содействия самопознанию и рефлексии	Психологические игры, упражнения направленные на повышение самооценки Рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание Анализ ситуаций Самоанализ
29	1	Расскажи мне обо мне (письмо самому себе).		Диагностические тестирование и упражнения	Выполнение тестовых задач и тренинговых упражнений
30	1	Толерантность	Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной компетентности	Психологический тренинг	Отработка способов сотрудничества
31	1	Искусство общения	Формировать навыки общения с противоположным полом, стремления к предупреждению конфликт в, позитивном выход из конфликтных ситуаций;	Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог	Анализ ситуаций, самоанализ
32	1	Барьеры общения	Показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
33	1	Мужчина и женщина		Мини-лекция рефлексивный диалог	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ
34	1	Конструктивное взаимодействие		Психологический тренинг	Ролевое проигрывание, анализ ситуаций, самоанализ

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 11 КЛАСС

№	Кол-во час.	Тема	Цель урока	Форма урока
Раздел 1. Введение. Начальная диагностика (2 часа)				
1-2	2	Я реальный и Я идеальный.	Динамика	Рефлексивный диалог, диагностическое тестирование
Раздел 2. Мое здоровье и мой имидж (8 часов)				
3-4	2	Самопрезентация	Выявить специфику жизненных ценностей;	Рефлексивный диалог
5-6	2	Жизненные ценности	Сформировать навык выявления ценностей в конфликтах между разными поколениями.	Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций
7	1	Умение сказать «нет!»	Познакомить с понятием GIЭциального давления и манипулирования, научить противостоять ему.	Психологический тренинг
8-9	2	Алкоголь: мифы и реальность		Просмотр видеофильма
10	1	Соппротивление давлению	Сформировать позитивное отношение к стремлению быть индивидуальностью	Психологический тренинг, Рефлексивный диалог
Раздел 3. Мир эмоций и чувств (10 часов)				
11-	2	Спектр наших	Прояснить позитивное и	Рефлексивный диалог, диагностическое
12		эмоций и чувств	негативное влияние эмоций на развитие	тестирование

13	1	Стресс	жизненных ситуаций; Научить определять свое эмоциональное состояние и управлять им.	Психологический тренинг
14- 15	2	Кризис: выход есть!		Психологический тренинг
16- 17	2	Навыки распознавания эмоций и чувств		Рефлексивный диалог
18- 19	2	Я абсолютно спокоен!		Психологический тренинг
20	1	Уверенное поведение		Психологический тренинг
Раздел 4. Мысли и действия (6 часов)				
21- 22	2	Потребности человека	Познакомить с понятием «критическое мышление», его асpekтами и нюансами; Отработать навыки задавания вопросов и принятия критики, полезные для формирования критического мышления.	Анкетирование
23	1	Саморегуляция деятельности		Ролевое проигрывание
24- 25	2	Критическое мышление		Психологический тренинг
26	1	Мое мнение		Рефлексивный диалог
Раздел 5. Отношения (6 часов)				
27	1	Толерантность	Помочь овладеть навыками коммуникативной и социальной	Психологический тренинг
28	1	Искусство общения		Ролевое проигрывание, рефлексивный диалог

29	1	Барьеры общения	компетентности Формировать навыки общения с	Психологический тренинг
30	1	Мужчина и женщина	противоположным полом, стремления К предупреждению	Мини-лекция Рефлексивный диалог
31	1	Конструктивное взаимодействие	конфликтов, позитивному	Психологический тренинг
32	1	Разрешаем конфликты	выходу из конфликтных ситуаций; Показать и отработать способы выхода из конфликтных ситуаций.	Ролевое проигрывание
Раздел 6. Заключительная диагностика (2 часа)				
33-34	2	Мое будущее: стратегии успеха	Сформировать навык проектирования собственного будущего.	Диагностические тестирование и упражнения

Поурочное планирование 10 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Вселенная «нашего Я»	1	
2	Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.	1	
3	Наш физический образ. Самопрезентация.	1	
4	Темперамент и характер человека.	1	
5	Мой темперамент.	1	
6	Я и мой характер.	1	
7	Ценностные ориентации.	1	
8	Спектр наших эмоций и чувств.	1	
9	Аффект, эмоции, напряжение.	1	
10	Стресс.	1	
11	Жесты и наблюдательность.	1	
12	Навыки распознавания эмоций и чувств	1	
13	Тренинг «Мои ресурсы»	1	
14	Тренинг социальных навыков.	1	
15	Способы эмоциональной самозащиты.	1	
16	Учитесь властвовать собой	1	
17	Потребности человека.	1	
18	Зачем и как человек мыслит.	1	
19	Радость творчества.	1	
20	Саморегуляция деятельности	1	
21	Стиль поведения.	1	
22	Общение в жизни человека.	1	
23	Лидеры и авторитеты. Группировки.	1	
24	Ролевая игра «Необитаемый остров».	1	
25	Конструктивное взаимодействие.	1	
26	Мое будущее в моих руках.	1	
27	Техники эффективного общения.	1	
28	Мои сильные и слабые стороны.	1	
29	Расскажи мне обо мне (письмо самому себе).	1	
30	Толерантность	1	
31	Искусство общения	1	
32	Барьеры общения	1	
33	Мужчина и женщина	1	
34	Конструктивное взаимодействие	1	
Всего		34	

Поурочное планирование 11 класс

№	Тема	Кол-во часов	Дата
1	Я реальный и Я идеальный.	1	
2	Я реальный и Я идеальный.	1	
3	Самопрезентация	1	
4	Самопрезентация	1	
5	Жизненные ценности	1	
6	Жизненные ценности	1	
7	Умение сказать «нет!»	1	
8	Алкоголь: мифы и реальность	1	
9	Алкоголь: мифы и реальность	1	
10	Соппротивление давлению	1	
11	Спектр наших эмоций и чувств	1	
12	Спектр наших эмоций и чувств	1	
13	Стресс	1	
14	Кризис: выход есть!	1	
15	Кризис: выход есть!	1	
16	Навыки распознавания эмоций и чувств	1	
17	Навыки распознавания эмоций и чувств	1	
18	Я абсолютно спокоен!	1	
19	Я абсолютно спокоен!	1	
20	Уверенное поведение	1	
21	Потребности человека	1	
22	Потребности человека	1	
23	Саморегуляция деятельности	1	
24	Критическое мышление	1	
25	Критическое мышление	1	
26	Мое мнение	1	
27	Толерантность	1	
28	Искусство общения	1	
29	Барьеры общения	1	
30	Мужчина и женщина	1	
31	Конструктивное взаимодействие	1	
32	Разрешаем конфликты	1	
33	Мое будущее: стратегии успеха	1	
34	Мое будущее: стратегии успеха	1	
Всего		34	