

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ШКОЛА №57» ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по УВР
МБОУ Школа № 57
г.о. Самара
Хархалуп Ю.Е. Хархалуп
26 . 08 . 2020 г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ Школа № 57
г.о. Самара
Людмила Л.И. Тюфтяева
Приказ № 163-р от 17 . 08 . 2020

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса
«Психология успеха»

Среднее общее образование
11 класс

Составитель: педагог-психолог Фролова А.Ю.

Самара, 2020

Паспорт рабочей программы элективного курса

Уровень общего образования	Среднее общее образование
Классы	11 класс
Наименование курса	«Психология успеха»
Количество часов в неделю	11 кл. - 1 час
Количество часов в год	11 кл. - 34 часа
Количество часов за уровень реализации	34 часа
Срок реализации программы	1 год
Рабочая программа составлена в соответствии с требованиями	ФГОС
Направленность курса	Личностная, практически прикладная направленность.
Рабочая программа составлена на основе программы	Основой для данной программы элективного курса «Психология успеха» для 11 – х классов послужила авторская программа Репуховой Яны Валерьевны, педагога-психолога МБОУ "СОШ №14" г. Братска.

РАЗДЕЛ I.
ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ
ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА»

Данная программа элективного курса является решением одной из задач школы - совершенствование организации учебного процесса в целях сохранения и укрепления как физического, так и психологического здоровья обучающихся.

Ее содержание нацелено, прежде всего, на формирование навыков и качеств, способствующих успешному взаимодействию с социумом:

адекватная система отношений и общения с окружающими;
адекватное оценивание себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
эмоциональная уравновешенность;
установки на успешное взаимодействие;
изменчивость поведения в соответствии с ролевыми ожиданиями других;
адекватный уровень притязаний;
мотивация достижения успеха;
умение строить жизненные перспективы, профориентироваться.

В результате целенаправленной деятельности на занятиях обучающиеся должны знать:

основы психологии личности и межличностных отношений
уметь:
рефлексировать;
отслеживать свое состояние;
анализировать ситуации и взаимоотношения.

Приобрести навыки:

самоконтроля;
взаимодействия в группе;
принятия решений.

Курс построен на материалах новейших исследований в области психологии, физиологии и экологии человека. Данный элективный курс специфичен, носит интегративный практический характер, направлен на повышение уровня саморегуляции обучающихся в процессе взаимодействия с социумом.

Личностные результаты:

- ✓ умения устанавливать межличностные отношения;
- ✓ владение навыками самопрезентации;
- ✓ умение устанавливать коммуникативные связи.

Метапредметные результаты:

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности универсальных учебных действий обучающихся, проявляющихся в познавательной и практической деятельности:

- овладение способностями принимать и сохранять цели и задачи учебной деятельности, поиска средств ее осуществления в разных формах и видах психологической деятельности;
- освоение способов решения проблем психологического характера;
- формирование умения планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием ее реализации в процессе познания самого себя; определять наиболее эффективные способы достижения результата в творческой деятельности;
- продуктивное сотрудничество (общение, взаимодействие) со сверстниками при решении различных психологических задач, во внеурочной и внешкольной деятельности;
- освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии; позитивная самооценка своих возможностей;
- овладение навыками смыслового прочтения содержания текстов в соответствии с целями и задачами деятельности;
- приобретение умения осознанного построения речевого высказывания в соответствии с задачами коммуникации;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, установления аналогий в процессе учебной деятельности;

Предметными результатами обучения являются:

Предметные результаты изучения психологии отражают опыт обучающихся в психологической деятельности:

- формирование представления о роли психологии в жизни человека, в его духовно-нравственном развитии;
- формирование общего представления о психологической картине мира;
- знание основных закономерностей психологии на примере изучаемой тематики;
- формирование основ психологической культуры;
- формирование устойчивого интереса к психологии.

Обучающийся научится:

- основным понятиям психологической науки;
- пониманию места и роли психологии в системе наук;
- ориентироваться в психологической информации;
- получить умения проводить и обрабатывать тесты, анализировать и интерпретировать психологическую информацию;
- овладеет навыками применения теоретических знаний для решения практических задач, эффективных способов межличностных коммуникаций
- Конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;
- Приобретет уверенности в себе и в своих возможностях;

Обучающийся получит возможность научиться:

- Формированию психологических знаний;
- Выработке собственной личностной позиции;

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

Система оценивания достижения планируемых результатов

При изучении курса осуществляется комплексный контроль знаний и умений обучающихся. Предполагается сочетание различных форм проверки знаний и умений: устная проверка, тестирование. Кроме того, учитывается участие обучающихся в дискуссиях при обсуждении выполненных заданий, оцениваются рефераты обучающихся и результаты проектной деятельности.

Достижение **предметных результатов** обучения контролируется в основном в процессе устной проверки знаний, тестов. Итоговая проверка достижения предметных результатов может быть организована в виде зачета.

Достижение **метапредметных результатов** контролируется методом наблюдения за деятельностью обучающихся в процессе изучения курса. При этом отслеживается: умение обучающихся ставить цель деятельности оценивать реальность полученных результатов, привлекать различные ресурсы для решения и оценки результатов решения ситуативных задач. Оценивается умение работать с информацией, представленной в разной форме. Также проводятся наблюдения за умениями обучающихся осуществлять межличностную коммуникацию.

Личностные результаты обучения обучающихся не подлежат количественной оценке, однако дается качественная оценка деятельности и поведения обучающихся, которая может быть зафиксирована в портфолио обучающегося.

Промежуточная аттестация при изучении элективного курса «Психология успеха» предусматривает выставление удовлетворительной (зачет) либо неудовлетворительной (незачет) оценки результатов освоения образовательных программ без разделения на уровни освоения.

При проведении промежуточной аттестации в форме семинара обучающийся без подготовки отвечает на вопросы учителя обобщающего характера по темам программы элективного курса.

РАЗДЕЛ II.
СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА
«ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА»

- Содержание обучения в рамках элективного курса включает в себя:
- знакомство обучающихся с основами саморегуляции;
- овладение определенными социально-психологическими знаниями;
- развитие способностей адекватного и наиболее полного самопознания и познания других людей;
- изучение и овладение приемами конструктивного взаимодействия для повышения его эффективности.

Раздел 1. Введение. Входная диагностика.

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 psychology.

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», «Комplименты», «Дополни фразу».

Раздел 2 Психическое 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», «Сопротивление давлению». Просмотр видеофильма «Общее дело», конструктивный диалог.

Моделирование и проигрывание жизненных ситуаций по теме.

Раздел 3. Наши чувства в наших лицах.

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. Связи. 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 - размыщение - 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. Искусство общения.

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 «Изменение», «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».

Раздел 6. Заключение.

Цель: формировать понимание о необходимости жить в согласии с собой и другими

Задачи: осознание значимости собственного «Я»; создание мотивации старшеклассников на познание самих себя; оказание содействия самопознанию и рефлексии учеников

Самовоспитание как расширение сознания. Расскажи мне обо мне. Искусство самонаблюдения. Проблема адекватного восприятия самого себя и окружающих людей. Как люди воспринимают друг друга (три типа модальности). Проектирование собственного будущего.

Психологические игры, упражнения, диагностические методики и приемы, направленные на повышение самооценки: «Я» в своих глазах и глазах других людей (методика независимых характеристик), «Я рад общаться с тобой», письмо самому себе, «Расскажи мне обо мне», «Мое будущее: стратегии успеха».

РАЗДЕЛ III.
ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА» 11 КЛАСС

№	Наименование раздела	Количество часов	Из них отведенные на практическую часть и контроль	
			практическая часть	контроль
1.	Введение. Входящая диагностика.	2		
2.	Психическое здоровье и мой имидж. 1.Наш физический образ. Самопрезентация. 2.Темперамент и характер человека. 3.Мой темперамент. 4.Я и мой характер. 5.Ценностные ориентации.	8 (2) (1) (1) (1) (3)		
3.	Наши чувства в наших лицах. 1. Спектр наших эмоций и чувств. 2. Аффект, эмоции, напряжение. 3. Стресс 4. Жесты и наблюдательность. 5. Навыки распознавания эмоций и чувств. 6. Тренинг «Мои ресурсы». 7. Тренинг социальных навыков. 8. Способы эмоциональной защиты. 9. Учитесь властвовать собой.	10 (1) (1) (1) (2) (1) (1) (1) (1) (1)	2	
4.	Связи. Мысли и действия. 1. Потребности человека. 2. Зачем и как человек мыслит. 3. Радость творчества. 4. Саморегуляция деятельности. 5. Стиль поведения	6 (2) (1) (1) (1) (1)	1	
5.	Искусство общения. 1. Общение в жизни человека. 2. Лидеры и авторитеты. Группировки. 3. Конструктивное взаимодействие. 4. Мое будущее – в моих руках.	6 (1) (1) (2) (2)	1	
6.	Заключение. 1. Тестирование. Результаты.	2 (2)	2	зачет
	ВСЕГО:	34	6	1

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА», 11 КЛАСС
(1ЧАС В НЕДЕЛЮ, 34 ЧАСА В ГОД)**

№ п/п	№ п/т	Тема	Кол-во часов	Дата (№ учебной недели)
		Введение. Входящая диагностика.	2	
1.	1.	Вселенная «нашего Я».	1	уч.нед № 1
2.	2.	Понятие о личности. Я реальный и Я идеальный.	1	уч.нед № 2
		Психическое здоровье и мой имидж	8	
3.	1.	Наш физический образ. Самопрезентация.	1	уч.нед № 3
4.	2.	Наш физический образ. Самопрезентация	1	уч.нед № 4
5.	3.	Темперамент и характер человека.	1	уч.нед № 5
6.	4.	Мой темперамент.	1	уч.нед № 6
7.	5.	Я и мой характер.	1	уч.нед № 7
8.	6.	Ценностные ориентации.	1	уч.нед № 8
9.	7.	Ценностные ориентации	1	уч.нед № 9
10.	8.	Ценностные ориентации	1	уч.нед № 10
		Наши чувства в наших лицах.	10	
11.	1.	Спектр наших эмоций и чувств.	1	уч.нед № 11
12.	2.	Аффект, эмоции, напряжение.	1	уч.нед № 12
13.	3.	Стресс.	1	уч.нед № 13
14.	4.	Жесты и наблюдательность.	1	уч.нед № 14
15.	5.	Жесты и наблюдательность..	1	уч.нед № 15
16.	6.	Навыки распознавания эмоций и чувств.	1	уч.нед № 16
17.	7.	Тренинг «Мои ресурсы»	1	уч.нед № 17
18.	8.	Тренинг социальных навыков.	1	уч.нед № 18
19.	9.	Способы эмоциональной самозащиты.	1	уч.нед № 19
20.	10.	Учитесь властвовать собой.	1	уч.нед № 20
		3. Связи. Мысли и действия	6	
21.	1.	Потребности человека.	1	уч.нед № 21
22.	2.	Потребности человека.	1	уч.нед № 22

№ п/п	№ п/т	Тема	Кол-во часов	Дата (№ учебной недели)
23.	3.	Зачем и как человек мыслит.	1	уч.нед № 23
24.	4.	Радость творчества.	1	уч.нед № 24
25.	5.	Саморегуляция деятельности.	1	уч.нед № 25
26.	6.	Стиль поведения.	1	уч.нед № 26
4. Искусство общения.			6	
27.	1.	Общение в жизни человека.	1	уч.нед № 27
28.	2.	Лидеры и авторитеты. Группировки.	1	уч.нед № 28
29.	3.	Конструктивное взаимодействие.	1	уч.нед № 29
30.	4.	Мое будущее – в моих руках.	1	уч.нед № 30
31.	5.	Техники эффективного общения.	1	уч.нед № 31
32.	6.	Ролевая игра «Необитаемый остров».	1	уч.нед № 32
Заключительная диагностика			2	
33.	1.	Мои сильные и слабые стороны.	1	уч.нед № 33
34.	2.	Расскажи мне обо мне (письмо самому себе).	1	уч.нед № 34