


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 32 с углубленным изучением предметов
эстетического цикла» г. Уссурийска Уссурийского городского округа

РАССМОТРЕНО


Руководитель ШМО

 /Смарчкова Т.В./

Протокол № 1 от
«21» 08 2022 г.

СОГЛАСОВАНО


Зам. директора по УВР

 /Суворова В.Н./

«21» 08 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ СОШ № 32

 /Стаценко О.В. /

приказ № 1201/30 от
«01» 08 2022 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по **элективному курсу**

«Психология успеха»

(указать учебный предмет, курс, дисциплина (модуль))

Уровень образования среднее общее образование

11 класс

2022-23

учебный год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Цели курса:

- Формирование психолого-педагогических условий для повышения уровня социально-психологической адаптации учащихся;
- Актуализация процесса личностного и профессионального самоопределения, включающего в себя получение знаний о себе (представление о трех компонентах «Я - образа»: когнитивном, эмоционально-оценочном, поведенческом) и о мире профессий;

Задачи курса:

- повышение психологической компетентности учащихся за счет развития уровня самосознания, выработки собственного мировоззрения, определения позиции в жизни;
- формирование адекватного оценивания себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;
- развитие навыков волевой и эмоциональной саморегуляции;
- формирование гибкости как качества личности;
- развитие у учащихся готовности свободно выбирать тот или иной вариант своего профессионального будущего;

Предлагаемый курс «Психология успеха», рассчитанный на старшеклассников (34 аудиторных часа), делает попытку реализовать задачу формирования успешности подростков, подготовить их к взрослой жизни, научить решать личные и профессиональные проблемы, возникающие в жизни.

Программа курса «Психология успеха» состоит из 4 учебных разделов, направленных на формирование навыков и умений, необходимых для развития ключевых сфер жизнедеятельности человека: поведенческой, эмоционально-чувственной, познавательной, бытийной, морально-нравственной, межличностной. Это следующие разделы:

1. Эффективное общение – залог успеха.
2. Эмоциональная и волевая саморегуляция.
3. Мои сильные и слабые стороны.
4. Профессиональный успех.

Учебный раздел «Эффективное общение - залог успеха» нацелен на развитие, совершенствование и психокоррекцию способностей учащихся к неформальному общению, развитие коммуникативных навыков, а также на формирование адекватной системы отношений с окружающими и мотивации достижения успеха.

Раздел «Эмоциональная и волевая саморегуляция» предназначен для развития и совершенствования эмоциональной, чувственной и волевой саморегуляции.

Учебный раздел «Мои сильные и слабые стороны» предшествует учебному разделу «Профессиональный успех», т.к. профессиональное самоопределение возможно только на основе глубокого изучения своих интересов, возможностей, способностей, качеств характера и т.д. Данный раздел оснащен обширным психодиагностическим материалом, который анализируют и с которым работают сами учащиеся под руководством преподавателя-психолога. Блок «Мои сильные и слабые стороны» решает задачу развития навыков осмысления и рефлексии, а также формирования адекватной самооценки. Учебный раздел «Профессиональный успех» включает развивающие игры «в профессию». Игровые занятия, способствующие развитию личности учащихся, построены с целью оказания им психологической помощи в выборе будущей профессии, и, в целом, направлены на развитие умения строить жизненную перспективу.

Планируемые результаты:

Воспитанники научатся:

- Навыка эффективного общения;
- Приемам самопознания и самосовершенствования

Воспитанники получают возможность:

- Определять свои способности;
- Соотносить свои индивидуальные особенности с требованиями профессии к человеку;
- Строить стратегию своего будущего.

В ходе работы с воспитанниками предусмотрено использование психологических методик (диагностические, проективные, развивающие игровые процедуры и т.д.).

В процессе преподавания курса необходимо использовать разнообразные **формы организации занятий и методы обучения**: комбинированный урок, индивидуальные и групповые беседы, диалог, дискуссия, метод проблемного обучения, игры, практические занятия, метод конкретных ситуаций и т.д.

Содержание элективного курса «Психология успеха».

1. Введение в предмет. - 2ч.

- Цели и задачи курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам эффективного общения, самопознания, эмоциональной и волевой саморегуляции и выбора профессии.

Мотивация учащихся на самопознание, на процесс осмысления выбора профессии. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу «Вместе к успеху».

- Проведение начальной диагностики

Задачи диагностики:

- определить исходный уровень социально-психологической адаптации учащихся;
- оценить возможности влияния курса «Вместе к успеху» на процесс личностного и профессионального самоопределения учащихся;
- выявить группы риска (слабая степень социально-психологической адаптации, низкий уровень притязания, низкая самооценка) для последующей разработки и введения психокоррекционных программ.

Предмет диагностики:

- уровень самооценки (самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности);
- уровень притязания (определяет во многом содержание целей, которые человек ставит перед собой и влияет на их адекватность);
- наличие смысла жизни (умение строить стратегии своего будущего способствует формированию мотивации достижения успеха, а также активной жизненной позиции).

Диагностический комплекс:

1. Тест на определение самооценки (самооценка по Будасси).
2. Тест на определение уровня притязания (опросник Мехрабиана).
3. Тест «Смыслжизненные отношения» (СЖО) Леонтьева В.Д.

2. Тренинг знакомства. - 2ч.

Цели:

1. Учащиеся знакомы между собой.
2. Сформирована мотивация к совместной деятельности.
3. Создан положительный настрой на последующие занятия.
4. Сформирован интерес к процессам самопознания и саморазвития.

3. Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха». - 2ч.

Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции

4. Общение и конфликт. - 2ч.

Основные стили общения (конвенциональный, примитивный, манипулятивный, актуализирующий, духовный). Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость). Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества.

Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).

5. Ролевое общение. - 2ч.

Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общении.

Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.

6. Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция». - 2ч.

Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции.

Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».

7. Эмоциональные состояния. – 2ч.

Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

8. Воля. Волевая регуляция.

Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - нецелеустремленность, решительность - нерешительность, смелость - трусость, выдержанность - невыдержанность, самообладание - отсутствие самообладания, упорство - отсутствие упорства и т.д.. Волевая саморегуляция (самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение, самовнушение и т.д.).

Тест на определение силы воли.

Практическое упражнение: мини-сочинение «Я и мои волевые качества».

9. Вводное занятие по теме «Мои сильные и слабые стороны». - 2ч.

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой). Психодиагностика, цели и задачи.

Практические упражнения: «Знаешь ли ты себя?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Самоанализ», «Кто ты?», «Скажи мне, кто твой друг».

10. Палитра способностей. - 2ч.

Понятие «способности». Общие и специальные способности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей.

Диагностика способностей, склонностей (КОС – 1).

11. Темперамент. Индивидуальные врожденные свойства психики. - 2ч.

Понятие «темперамент». Теория Гиппократа. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия.

Практическая работа: определение темперамента.

12. Проективные методики как средство самопознания. – 2ч.

Понятие «защитные механизмы». Основание для появления проективных методик, их назначение.

Проведение методики «Несуществующее животное».

13. Вводное занятие по теме «Профессиональный успех». - 2ч.

Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности.

Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?».

14. Я выбираю профессию. - 2ч.

Интересы, склонности, способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание.

Практическая работа: определение интересов и склонностей личности.

15. Знакомство с миром профессий. - 2ч.

Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов профессий (Ч - Ч, Ч - Т, Ч - Х, Ч - П, Ч - З). Формула профессии.

Проведение диагностики: ДДО Е.А. Климова. Составление формулы подходящей профессии.

16. Стратегия профессионального выбора. - 2ч.

Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий.

Практические упражнения: «Моды 2».

17. Итоговая диагностика (2-ой этап). – 2ч.

Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Основное содержание	Характеристика основных видов деятельности	Дата
1.	Введение в предмет (диагностика педагогическая и психологическая уровня социально-психологической адаптации учащихся)	2	Мотивация учащихся на самопознание, на процесс осмысления выбора профессии. Дневник самопознания как форма фиксации данных по курсу	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	11.09 18.09
2.	Тренинг знакомства	2	Формирование мотивации к совместной деятельности. Создание положительного настроения на последующие занятия. Формирование интереса к процессам самопознания и саморазвития.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	25.09 2.10
3.	Вводное занятие по теме «Эффективное общение – залог успеха»	2	Введение понятия «общение». Стороны общения (информативная, коммуникативная, интерактивная). Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	9.10 16.10
4.	Общение и конфликт	2	Основные стили общения. Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия (избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость). Разрешение конфликта - стратегия сотрудничества. Диагностика ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса).	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	23.10 6.11
5.	Ролевое общение	2	Понятие «роль». Формальные и неформальные роли. Маска - защита в общение. Игра «Необитаемый остров» или «Кораблекрушение». Анализ собственных ролей в игре.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	13.11 20.11

6.	Вводное занятие по теме «Эмоциональная и волевая саморегуляция»	2	Введение понятий «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств и воли в жизни человека. Базовые эмоции. Практические упражнения «Список чувств», «Крокодил», «Эмоции и музыка».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	27.11 4.12
7.	Эмоциональные состояния человека	2	Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	11.12 18.12
8.	Воля. Волевая регуляция.	2	Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - нецелеустремленность, решительность - нерешительность, смелость - трусость, выдержанность - невыдержанность, самообладание - отсутствие самообладания, упорство - отсутствие упорства и т.д.. Волевая саморегуляция (самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение, самовнушение и т.д.). Тест на определение силы воли. Практическое упражнение: мини-сочинение «Я и мои волевые качества».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	25.12 15.01
9.	Вводное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны»	2	Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я» или что я думаю о себе. Структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой). Психодиагностика, цели и задачи. Практические упражнения: «Знаешь ли ты себя?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Самоанализ», «Кто	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	22.01 29.01

			ты?», «Скажи мне, кто твой друг».		
10.	Темперамент.	2	Понятие «темперамент». Теория Гиппократов. Связь темперамента с типом ВНД (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия. Практическая работа: определение темперамента.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	5.02 12.02
11.	Проективные методики как средство самопознания	2	Проведение методики «Несуществующее животное».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	19.02 26.02
12.	Палитра способностей	2	Понятие «способности». Общие и специальные способности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей. Диагностика способностей, склонностей (КОС – 1).	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	5.03 12.03
13.	Вводное занятие по теме «Профессиональный успех»	2	Понятие «Профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие профессии от других видов деятельности. Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	19.03 26.03
14.	Я выбираю профессию	2	Интересы, склонности, способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание. Практическая работа: определение интересов и склонностей личности.	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	2.04 9.04
15.	Знакомство с миром профессий	2	Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов	Игровые Фронтальные	16.04 23.04

			профессий (Ч - Ч, Ч - Т, Ч - Х, Ч - П, Ч - З). Формула профессии. Проведение диагностики: ДДО Е.А. Климова. Составление формулы подходящей профессии.	Групповые Индивидуальные	
16.	Стратегия профессионального выбора	2	Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору карьеры. Построение прогноза престижности интересных профессий. Практические упражнения: «Моды 2».	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	29.04 7.05
17.	Итоговая диагностика эффективности курса	2	Систематизация знаний	Игровые Фронтальные Групповые Индивидуальные	14.05 21.05
	Итого:	34			