

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 36» города Чебоксары  
Чувашской Республики

**РАССМОТРЕНО**  
на заседании ШМО  
Протокол № 1  
от «30» августа 2021 г.

**УТВЕРЖДЕНО**  
Приказом № 218 -о  
от «01» сентября 2021 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Факультатив: *Психология успеха*

Класс: *10 - 11*

г. Чебоксары, 2021

## Пояснительная записка

Приоритетным направлением образования в условиях модернизации является развитие личности, готовой к продуктивному взаимодействию с окружающим миром, к самообразованию и саморазвитию, а также готовой нести личную ответственность за принятое решение. В нашем обществе ценится успех, но уже как свершившийся факт — редко кто задумывается над тем, как именно достигается этот успех. Так же в обществе, особенно в СМИ, пропагандируется искаженный образ успеха, успешной личности.

В существующих ныне образовательных программах мало разработаны вопросы о снятии избыточного напряжения со школьника, об обучении его методам противодействия стрессу, в том числе и информационному, не говоря уже о выработке навыков активного слушания, самопрезентации и саморегуляции, так необходимых для достижения успеха. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность – основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей. Отсутствие психологической грамотности в нашем обществе тормозит полноценную реализацию этих принципов в жизни.

Старший школьный возраст (10-11 классы) – это тот уникальный сензитивный период, в который наиболее эффективно происходит обучение основным поведенческим стратегиям, приводящим впоследствии к успешной самореализации, наиболее полному раскрытию интеллектуального и творческого потенциала личности.

Данный курс рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся смогут применить эти умения в жизни. Темы, рассматриваемые в рамках данного курса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

Рабочая программа педагога-психолога разработана в соответствии с действующим законодательством, иными нормативными правовыми актами:

- концепция модернизации российского образования на старшей ступени общеобразовательной школы, предусматривающая профильное обучение;
- элективные курсы в профильном обучении (Приложение к информационному письму Департамента общего и дошкольного образования Минобрнауки РФ от 20 апреля 2004 г. №14-51-102/13).

Факультатив рассчитан на 1 год обучения (35 часов) и предназначен для учащихся 10-х классов.

## **РАЗДЕЛ 1. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

### **Личностные результаты:**

1) целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

2) осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;

3) готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

4) моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;

5) коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

6) адекватная, дифференцированная и надежная самооценка;

7) чувство адекватности и стабильности владения личностью собственным Я независимо от изменений Я и ситуации.

### **Метапредметными результатами являются:**

Регулятивные УУД – это умение:

1) формировать новый тип саморегуляции личности – целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы, с которыми соотносятся конкретные цели;

2) формировать произвольную саморегуляцию, т.е. осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;

3) формировать самоэффективность, т.е. убеждения личности в способности успешно реализовать поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов;

4) развивать основные компоненты самоорганизации – целеполагание, контроль, самооценка, рефлексия.

Коммуникативные УУД – это умение:

1) планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);

2) разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принятие решения и его реализация).

Познавательные УУД – это умение:

1) самостоятельно выделять и формулировать цель;

2) рефлексировать способы и условия действий;

3) контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;

4) устанавливать причинно-следственные связи, выведение следствий;

5) формулировать проблемы, самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;

6) раскрывать психологические особенности своей личности.

## РАЗДЕЛ 2. СОДЕРЖАНИЕ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА

### ***Введение***

Предмет и задачи курса. Понятия «психология», «успех», «психология успеха».

### ***Успех и его составляющие.***

Успех. Составляющие успеха: цель-деятельность-оценка. Пути и методы достижения успеха. Уровень притязаний.

### ***Личность***

Понятия «личность», «человек». Личность и её формирование в современных условиях. Человек как личность. Этапы формирования личности: адаптация, индивидуализация, интеграция. Самопознание. Самопрезентация. Приемы расположения к себе.

### ***Успех и ресурсы***

Понятия «ресурс», «потенциал», «задатки» и «способности» в психологии. Виды ресурсов: интеллектуальные (ментальные), личностные, нравственные. Теория витальных ресурсов.

### ***Чувства и эмоции***

Понятия «эмоция», «чувство». Эмоционально-волевая сфера личности. Эмоциональные феномены. Причины возникновения эмоций. Виды эмоций и их функции.

### ***Стресс***

Понятие «стресс», «стрессоустойчивость». Фазы развития стресса. Способы реагирования на стрессовые ситуации.

### ***Саморегуляция***

Понятие «саморегуляция». Приемы и способы саморегуляции.

### ***Конфликт***

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Стили разрешения конфликтов. Управление конфликтом. Сотрудничество в конфликте.

### ***Технология успеха***

Постановка цели и планирование. Рефлексия. Самоменеджмент. Самопрограммирование.

### ***Заключительное занятие.***

Презентация «Я-успешный человек».

### РАЗДЕЛ 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

<i>№</i>	<i>Раздел</i>	<i>Кол-во часов</i>
	Введение	1
1	Успех и его составляющие	4
2	Личность	10
3	Успех и ресурсы	7
4	Чувства и эмоции	2
5	Стресс	2
6	Саморегуляция	2
7	Конфликт	2
8	Технология успеха	5
	Итого:	<b>35</b>