

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ


Министерство образования Иркутской области

Администрация Иркутского районного муниципального образования

МОУ ИРМО "Бутырская СОШ"

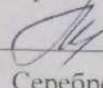
РАССМОТРЕНО

МО гуманитарного  
цикла

  
Григорьева Т.А.  
Протокол №1 от 31/08/2023

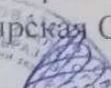
СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР

  
Серебренникова И.В.  
«31» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МОУ ИРМО  
"Бутырская СОШ"

  
Асланов А.А.  
Приказ № 01/ж от 31/08/2023



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Твой жизненный успех»

для обучающихся 10 – 11 классов

д. Бутырки 2023г.

## Пояснительная записка

Элективный курс по психологии «Твой жизненный успех» предполагает сотрудничество старшеклассников с педагогом-психологом в пространстве проблем самосознания, личностной самореализации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период осознанно формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремления ощущать себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, формируются личностные смыслы жизни.

Целями элективного курса психологии в школе являются:

- Развитие готовности ребенка к полноценному взаимодействию с миром природы, миром людей и миром культуры.

- Повышение компетентностей учащихся (личностных, социальных, коммуникативных).

Цель реализуется через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

- формирование общих представлений, обучающихся о психологии как науке;
- оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- развитие самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки);
- раскрытие сущности личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций);
- развитие эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений и пр.), понимания чувств и переживаний других людей;
- обнаружение и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Элективный курс по психологии для обучающихся 10-11 классов» составлена на основе:

программы уроков психологии (А.В. Микляева, 2011);

- программы учебного курса по психологии для 10 класса (под ред. И.В. Дубровиной, 2013).

- программы профессионального самоопределения для подростков «Я и моя профессия» (Г.В. Резапкина, 2010)

- адаптированной программы элективного курса «Основы имиджологии» для учащихся 10-11 классов (С.В. Кирдянкина, 2006).

В соответствии с учебным планом МОУ ИРМО «Бутырская СОШ» курс «Твой жизненный успех» проводится в 10-11 классах. Нахождение программного материала отводится 34 часа по 1 часу в неделю.

Элективный курс по психологии рассчитан на 16-18 лет, соответственно, программа строится с учетом возрастных интересов подростков.

Программа включает в себя два взаимосвязанных блока: “На пороге взрослой жизни” - блок этики и психологии семейной жизни (10 класс), “Коды доступа к успеху” - блок психологии профессионального самоопределения и основ имиджологии (11 класс).

Возраст учащихся 10-11 классов благоприятен для завершения развития психологической готовности к самоопределению - личностному, профессиональному, жизненному. Поэтому с ними в учебной работе по психологии основное внимание уделяется формированию их понимания своего призвания, умения видеть смысл жизни, временным перспективам и эмоциональным привязанностям, профессиональному выбору и будущей семейной жизни.

### **Приоритетные принципы отбора и структурирования материала:**

- гуманизация образования;
- интеграция предметов;
- дифференциация и индивидуализация обучения;
- природосообразность материала;
- доступность образования;
- логичность и системность изложения материала;
- полнота и завершенность содержательных линий.

Элективный курс психологии подчиняется, с одной стороны, общим дидактическим законам ведения урока, с другой стороны, имеет свои специфические особенности в содержательных акцентах и способах проведения:

Обучающиеся на уроке познают не только психологию человека вообще, но имеют возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность и условия развития личности.

Еженедельные уроки психологии позволяют обучающимся сориентироваться в особенностях “психологического” взаимодействия, его целях и результатах.

Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь, по сути, лишь алгоритмом, который каждый обучающийся наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяют открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Занятия содержат игровые элементы.

Ведется индивидуальная работа в тетради, что снижает вероятность нарушения конфиденциальности записей в тетради. Это обеспечивает детям определенную степень психологической безопасности.

Работа на занятиях проходит за партами, но при изучении отдельных тем, где требуется проведение мастерской или работа в режиме мини-тренинга, работа проводится в круге.

В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми подросткового и юношеского возраста:

- Ритуал приветствия (придумывается группой на первом занятии в каждом учебном году). Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.

- Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому обучающиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.

- Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами,

сформулированными для работы над каждой темой. Самое главное в их использовании - это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

- Подведение итогов занятия - предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке.

Этот этап проходит в форме открытого обсуждения или в форме письменной работы в тетради.

- Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Опыт работы по программе курса позволил выбрать следующие методические приемы:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих обучающихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;

- “универсализация” трудностей через использование проективных форм “Один мальчик...”, “Большинство людей...”;

- обращение к личному опыту обучающихся в процессе работы над темой;

- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам,

рефлексия результатов урока, анонимное обращение обучающихся к собственным затруднениям;

- контроль “уровня достижений” в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого

материала в “поле опыта” обучающихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

### **Механизм оценивания результатов:**

1. Владение фактами:

- установление причин фактов
- установление взаимосвязей между фактами
- отличие основных фактов и фактов второстепенных

2. Владение проблематикой:

- формулирование проблем по теме
- умение отыскать возможные пути решения проблемы

### 3. Владение понятиями:

- раскрытие содержания понятий
- установление взаимосвязей между понятиями
- практическое применение понятий

### 4. Владение правилами и приемами:

- формулирование правил, требований, приемов
- раскрытие содержания правил, требований, приемов
- характеристика действий, связанных с применением правил, требований, приемов

### 5. Проверка навыков:

- моделирование ситуаций, связанных с практическим выполнением действий, составляющих конкретное умение
- выполнение комплекса действий, составляющих определенное умение
- самоанализ результатов выполнения подобных действий

## Учебно-тематический план

### 10 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Введение. Что такое самоопределение.</b>	<b>1</b>
<b>2.</b>	<b>Юность - пора самоопределения</b>	<b>7</b>
2.1.	На пороге взрослой жизни	1
2.2.	Сверстник своего поколения	1
2.3.	Время в жизни человека	1
2.4.	Временная перспектива и ее свойства	1
2.5.	Мировоззрение и смысл жизни	1
2.6.	Жизненные цели	2
<b>3</b>	<b>Психология семейной жизни</b>	<b>18</b>
3.1.	Я - мужчина. Я - женщина	2
3.2.	Психологические различия между полами. Стереотипы	1
3.3.	Семья. Брак. Функции современной семьи. Моя семья	1
3.4.	Нравственные основы семьи	2
3.5.	Любовь в семье	2
3.6.	“Трудные дети ” и “трудные родители ”	2
3.7.	Кинотерапия “Бабуся”	2
3.8.	Семейные роли	1
3.9.	Дети в семье. Мои права в семье	1
3.10.	Дом - полная чаша.	1
3.11.	Кризисы семейной жизни	2
<b>4.</b>	<b>Нарушения процесса самоопределения</b>	<b>7</b>
4.1.	Психологические барьеры самоопределения	2
4.2.	Стресс и фрустрация	2

4.3.	Психологические зависимости - способы бегства от действительности	1
<b>5.</b>	<b>Я - состоявшаяся личность</b>	<b>1</b>
<b>6.</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>34 часов.</b>

## Учебно - тематический план

### 11 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
<b>1.</b>	<b>Профессиональное самоопределение</b>	<b>17</b>
1.1.	Профессия. Работа. Рабочий день, рабочее место	1
1.2.	Классификация профессий. Диагностика	2
1.3.	Ошибки в выборе профессии	2
1.4.	Склонности. Способности. Диагностика. Профпригодность	2
1.5.	Характер. Тип темперамента. Диагностика	2
1.6.	Личный профессиональный план. Диагностика	2
1.7.	Тип личности. Методика Голланда	2
1.8.	Выбор вуза	2
1.9.	Строим карьеру	2
<b>2.</b>	<b>Знакомство с основами имиджологии</b>	<b>16</b>
2.1.	Ведение в имиджологию	1
2.2.	Имидж человека: ведущие типы и элементы	1
2.3.	“Я - концепция ”	2
2.4.	Основы физиогномики и основные принципы языка тела	2
2.5.	Психологическая теория цветовой гармонии	2
2.6.	Роль макияжа в создании имиджа	2
2.7.	Одежда и ее роль в формировании имиджа	2
2.8.	Основы психологии общения	2
2.9.	Имидж лидера	1
2.10.	Имиджирование - путь к успеху	1
<b>3.</b>	<b>Навыки самопрезентации</b>	<b>1</b>
<b>4.</b>	<b>Подведение итогов</b>	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>34 часов.</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

### элективного курса «Твой жизненный успех»

#### Блок «На пороге взрослой жизни»

#### 10 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
I полугодие		
1.	Введение. Что такое самоопределение. Самоопределение главная задача юности. Варианты жизненного самоопределения: творческое и прагматическое самоопределение.	1
2.	Юность - пора самоопределения. На пороге взрослой жизни. Юность - самое позднее приобретение человечества. Возрастная периодизация. Различия периодов. Особенности юношеского периода.	1
3.	Сверстник своего поколения. История жизни в Истории. Поколение. Когорта. Факторы формирования поколений.	1
4.	Время в жизни человека. Физическое, биологическое, психологическое и другие виды времени. Понятие психологического времени. «Быстрое» и «медленное» время. Отношение человека к прошлому, настоящему и будущему.	1
5.	Временная перспектива и ее свойства. Временная перспектива и умение жить в настоящем. Факторы, влияющие на жизненное самоопределение: личный опыт, семейные традиции, мнение окружающих, социальное окружение, социально-экономические условия, др.	1
6.	Мировоззрение и смысл жизни. Что такое мировоззрение. Условия его формирования. Что такое смысл жизни. Пути «осмысления» жизни. Диагностика	1
7.	Жизненные цели. Что такое цель жизни. Практическая работа.	1
8.	Психология семейной жизни. Я - мужчина. Я - женщина. Мастерская «Мир мужской и мир женский».	1
9.	Психологические различия между полами. Стереотипы. Психологические особенности мужчин и женщин. Психологические различия между мужчинами и женщинами. Познавательная и эмоциональная сферы. Личностные особенности мужчин и женщин. Особенности общения и поведения представителей разного пола. «Мужественность и женственность». Социальные стереотипы мужественности и женственности в разных культурах.	1
10.	Семья. Брак. Функции современной семьи.	1
11.	Семья как социальная группа.	1
12.	Психологическая готовность к браку. Моя семья.	1
13.	Нравственные основы семьи. Любовь, забота и ответственность.	1
14.	Любовь в семье. Родительская любовь, ее безусловность. Супружеская любовь. Любовь и сексуальность. Особенности мужской и женской сексуальности. Любовь и ревность. Является ли ревность признаком любви. Верность и самоотверженность в любви.	1
15.	Психологическая совместимость супругов. Семьи счастливые и несчастливые, или что такое гармония семейных отношений.	1
2 полугодие		
16.	“Трудные дети” и “трудные родители”. Трудности роста и возраста. Стили воспитания. «Группа риска».	1
17.	Кинотерапия “Бабуся” Просмотр кинофильма. Первичное обсуждение.	1

18.	Функции семьи. Типология семейных отношений.	1
19.	Просмотр кинофильма. Первичное обсуждение. Рефлексия.	1
20.	Семейные ссоры и супружеские конфликты.	1
21.	Семейные роли. Супруг - «друг», «родитель», «помощник», «соперник», «конкурент».	1
22.	Дети в семье. Мои права в семье. Проблема «отцов и детей». Взаимоотношения разных поколений в семье. Мои права в семье.	1
23.	Проблема «отцов и детей». Взаимоотношения разных поколений в семье. Мои права в семье.	1
24.	Психологический тренинг	1
25.	Дом - полная чаша. Домоводство, благоустройство. Распределение обязанностей между членами семьи. Национальные особенности организации уклада семьи.	1
26.	Кризисы семейной жизни. Семейные конфликты. Причины возникновения семейных конфликтов. Правила поведения в семейной ссоре.	1
27.	Нарушения процесса самоопределения. Психологические барьеры самоопределения. Внутренние препятствия самоопределения. Внешние препятствия самоопределения. Внутренний конфликт. Какие бывают внутренние конфликты. Когда внутренний конфликт помогает, а когда мешает самоопределению. Внутренний конфликт и кризис. Неуверенность в себе.	1
28.	Стресс и фрустрация. «Хороший» и «плохой» стресс. Управление стрессом. Фрустрация - переживание неудовлетворения потребностей. Способы поведения при фрустрации. Трудные ситуации и способы их преодоления. Какие ситуации могут быть трудными.	1
29.	Эффективные и неэффективные способы преодоления трудных ситуаций. Значение умения преодолевать трудные ситуации для саморазвития и самоопределения. Жизненная стойкость.	1
30.	Психологические зависимости - способы бегства от действительности: в иллюзии (алкоголизм, наркомания), в виртуальный мир (Интернет-зависимость).	1
31.	Бегство «в тело» - культуризм, чрезмерное внимание к здоровью. Бегство «в работу» - «трудоголизм». Бегство «в контакты или уединение» - зависимость от другого человека.	1
32.	Я - состоявшаяся личность. Я - состоявшаяся личность. Личностная зрелость. Активность, а не реактивность поведения. Нравственное развитие. Самоактуализация, самореализация и самоосуществление. Открытость опыту.	1
33.	Психологическая игра.	1
34.	Подведение итогов.	1
<b>Итого:</b>		<b>34 часов</b>

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

элективного курса «Твой жизненный успех»

блока психологии профессионального самоопределения и основ имиджологии

“Коды доступа к успеху”

11 класс

№	Название раздела, темы	Кол-во часов
---	------------------------	--------------



	1 полугодие	
1.	Понятие профессионального самоопределения. Профессия. Работа. Рабочий день, рабочее место.	1
2.	Значение профессии и работы в жизни человека. Профессиональный труд. Этапы становления профессионала.	1
3.	Трудовой кодекс. Основные статьи закона	1
4.	Классификация профессий. Диагностика. Особенности современной ситуации в мире профессий.	1
5.	Понятие о предмете, целях, орудиях труда и условиях деятельности. Методика «Формула профессии»	1
6.	Ошибки в выборе профессии. Причины ошибок: предубеждения, «за компанию», идеализация, увлечение «антуражем», заблуждения на свой счет и/или на счет профессии. Престижность, профессий; роль СМИ в популяризации профессий.	1
7.	Склонности. Способности. Профпригодность	1
8.	Осознание своих способностей, интересов, склонностей. Общие и специальные способности в освоении профессий. Этапы, препятствия, средства для осознания своих профессионально значимых качеств. Методика ОПГ.	1
9.	Понятие «Характер». Тип темперамента. Способы формирования характера.	1
10.	Классические типы темперамента. Анкета Айзенка.	1
11.	Личный профессиональный план.	1
12.	Тип личности. Методика Голланда	1
13.	Выбор вуза. Онлайн экскурсия	1
14.	Строим карьеру. Профессиональная карьера.	1
15.	Хочу быть руководителем. Способны ли вы стать руководителем? Анализ своих ограничений.	1
16.	Тренинг «Юношеская мечта о достижении больших высот в профессии»	1
	2 полугодие	
17.	Знакомство с основами имиджологии. Ведение в имиджологию. Имиджология как междисциплинарная область знаний; философия имиджа. Визуальное впечатление, облик, адаптация, слагаемые имиджа. Основные классификации имиджевых стратегий: корпоративный и индивидуальный типы имиджей, психология восприятия информации.	1
18.	Имидж человека: ведущие типы и элементы: средовый, габитарный, вербальный, кинетический, овеществленный. Виды: личностный, профессиональный. Знаки: положительные, отрицательные	1
19.	«Я - концепция». Составляющие «Я» -концепции. Секреты личного обаяния	1
20.	Само настрой, самооценка, убеждения, качества, индивидуальный стиль, согласованность, самоидентичность.	1
21.	Основы физиогномики и основные принципы языка тела. Физиогномика, приемы читабельности лица.	1
22.	Язык телодвижений; телесное выражение внутреннего состояния человека. Кинестетика, зоны общения, жесты, позитивная оценка, превосходство, доминирование, негативное восприятие, равенство.	1
23.	Психологическая теория цветовой гармонии. Основные характеристики цвета; гармония и выразительность цвета. Цветовой фон, насыщенность, температура цвета, смешение цветов, контраст, гармония цвета. Практикум: 1. Упражнение по «вливанию» цвета в цвет. 2. «Наложение» одного просохшего цвета на другой слой (по предложенной методике)	1
24.	Роль макияжа в создании имиджа. Роль макияжа в создании имиджа:	1

	-порядок чтения лица; -методы коррекции лица; -искусство макияжа. Тип кожи, форма деталей лица, строение лица, макияж, визажист, косметика, пропорции, тонирование, коррекция.	
<b>25.</b>	Одежда и ее роль в формировании имиджа. Правила создания стиля одежды; гардероб деловой женщины и делового мужчины. Костюмология, деловой, классический, авангардный, фольклорный, ретро-стиль и спортивный стиль одежды.	<b>1</b>
<b>26.</b>	Основы психологии общения. Эмоциональная нагрузка слова; деловой этикет; технологии речевого поведения; как научиться слушать?	<b>1</b>
<b>27.</b>	Приемы произношения и принятия комплиментов; приемы восприятия критики.	<b>1</b>
<b>28.</b>	Правила публичного выступления. Имидж телефонного общения; конфликты (причины, предупреждение, достойный выход)	<b>1</b>
<b>29.</b>	Общение выбираю своей профессией. Приятно ли с вами общаться? Умение слушать. Общение в ситуации конфликта.	<b>1</b>
<b>30.</b>	Профессии нового времени. Знакомство с терминологией. Опросник «за и против» (методика Н.С.Пряжникова ) Практикум 1	<b>1</b>
<b>31.</b>	Навыки самопрезентации. Составление резюме 1	<b>1</b>
<b>32.</b>	Правила прохождения собеседования	<b>1</b>
<b>33.</b>	Ролевая игра «Интервью».	<b>1</b>
<b>34.</b>	Подведение итогов. Представление самопрезентации	<b>1</b>
<b>Итого:</b>		<b>34 часов</b>

### Список рекомендуемой литературы

1. Алиева М.А. и др. Я сам строю свою жизнь. - СПб., 2010.
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. Бернс Р. Развитие “Я-концепции” и воспитание, 1986.
5. Бородкин Ф.М., Коряк Н.М. Внимание, конфликт. - Новосибирск, 1983.
6. Время личности и время жизни / К.А. Абульханова, С.В.Березина. - СПб., 2001.
7. Гозман Л.Я. Психология эмоциональных отношений. - М., 1987.
8. Г оловаха Е.И. Жизненная перспектива и профессиональное самоопределение молодежи. - Киев, 1988.
9. Г орчакова В.Г. Имидж: розыгрыш или код доступа? - М.: Эксмо, 2007.
- 10.Грей Д. Женщины с Венеры, мужчины с Марса. - Киев, 2002.
- 11.Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. В 3 частях. - Новосибирск, 1997.
- 12.Зиг. Зиглар Умение добиваться успеха “Вильямс”, 2000.
- 13.Ильин Е.П. Дифференциальная психофизиология мужчины и женщины. - СПб., 2002.
- 14.Леонтьев А.А. Психология общения. 1999.

- 15.Моисеев Р.Н. Международные этические нормы и психология делового общения. Воронеж, 1997.
- 16.Почепцов Г.Г. Имиджелогия: теория и практика. Киев, 1998.
- 17.Прихожан А.М. Психология неудачника. - М., 1996.
- 18.Прутченков А.С. Свет мой зеркальце, скажи... М., 1996.
- 19.Сатир В. Как строить себя и свою семью. - М., 1992.
20. Сколько вам лет? Линии жизни глазами психолога / Под ред. А.А. Кронина. - М., 1993.
- 21.Франкл В. Человек в поисках смысла. - М., 1990.
22. Формирование личности старшеклассника / Под ред. И.В. Дубровиной. - М., 2013.
- 23.Шепель В.М. Имиджелогия. Как нравиться людям. 2002.