

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Уковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена:  
протокол заседания  
МОУ коррекционно-развивающего  
цикла  
от «23» августа 2024 г. № 1.  
Руководитель МОУ:  
Яворская Е.М. / \_\_\_\_\_ /

Согласовано:  
Заместитель директора  
Ладанова Е.Н. / \_\_\_\_\_ /  
«23» августа 2024 г.

Утверждена:  
Приказ № 113-од  
от «23» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу  
**«Формула успеха»**

Уровень общего образования:  
среднее общее образование /11 класс.  
Количество часов на уровень: 33

Педагог-психолог: Болдина Вера Валерьевна

## Планируемые результаты

<b>Выпускник научится</b>	<b>Выпускник получит возможность научиться</b>
<ul style="list-style-type: none"><li>• Распознавать эмоциональное состояние людей;</li><li>• Использовать в общении различные речевые средства;</li><li>• Анализировать проявления психологических защит в поведении человека;</li><li>• Преодолевать барьеры в общении;</li><li>• Конструктивно реагировать на негативные эмоции партнеров;</li><li>• Конструктивно строить взаимоотношения с окружающими;</li><li>• Осознанно подходить к выбору профессии.</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Быть толерантным;</li><li>• Адекватно оценивать свои слова действия и поступки, самосовершенствоваться;</li><li>• Высказывать и отстаивать свою личностную позицию.</li></ul>

## Содержание учебного курса

### 11 класс

#### Раздел 1. Введение. (1 ч.)

##### 1. Введение в курс «Формула успеха».

Основные цели и задачи курса.

#### Раздел 2. Познавательные процессы, способности (5 ч.)

**2. Внимание и память.** Виды познавательных процессов. Определение внимания. Виды внимания. Структура и характеристики внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Нарушения внимания. Развитие внимания. Определение памяти. Виды памяти. Законы и механизмы запоминания, сохранения и забывания информации. Условия, влияющие на запоминание.

##### 3. Воображение. Виды и функции воображения.

**4. Мышление.** Что такое мышление. Виды мышления. Мыслительные операции. Пути развития и активизации мышления

**5. Интеллект и способности.** Понятие «Интеллект». Стороны интеллекта. Коэффициент интеллекта. Развитие интеллектуальных способностей. Понятие «способности». Виды способностей. Уровни способностей. Измерение способностей.

**6. Мозг и психика.** Межполушарная асимметрия мозга. Функции правого и левого полушария. Влияние МПАМ на эмоциональную жизнь человека. Доминирование полушарий.

#### Раздел 3. Личность (3 ч.)

**7. Индивидуальность. Личность.** Индивидуальность. Структура личности.

**8. Темперамент.** Понятие «темперамент». Теории о темпераменте. Темперамент и свойства нервной системы. Типы темперамента. Интроверсия и экстраверсия.

**9. Характер.** Понятие «характер». Условия формирования характера. Акцентуации характера. Типы акцентуаций характера.

#### Раздел 4. Саморегуляция (3 ч.)

**10. Стресс и саморегуляция.** Определение «стресса» и «дистресса». Фазы развития стресса. Влияние стресса на организм человека. Как справиться со стрессом. Виды методов саморегуляции.

**11. Профилактика аддиктивного поведения.** Понятие «аддиктивное поведение». Стадии формирования аддиктивного поведения. Возникновение и развитие зависимостей. Умение сказать «нет».

**12. Позитивное мышление.** Определение «позитивное мышление». Приемы развития навыков позитивного мышления.

#### **Раздел 5. Структура, функции и средства общения (5 ч.)**

**13. Общение.** Структура и средства общения.

**14. Невербальные средства общения.** Роль невербальных средств в передаче информации. Мимика.

**15. Речевые средства общения.** Интонация. Форма изложения.

**16. Позиции в общении.** Теория Э. Берна об эго-состояниях личности. Схема Томаса А. Харриса.

**17. Манипулирование.** Причины манипулирования. Типы манипулятивных систем.

#### **Раздел 6. Условия и технологии эффективной коммуникации (5 ч.)**

**18. Механизмы межличностного восприятия.** Основные феномены межличностного восприятия. Ошибки превосходства и привлекательности.

**19. Психологические защиты.** Механизмы психологических защит.

**20. Барьеры в общении.** Что мешает полноценному общению. Стереотипизация.

**21. Конструктивное общение.** Контроль эмоций. Трудности и барьеры, возникающие в повседневном общении.

**22. Приемы расположения к себе.** Приёмы расположения к себе. Compliments. Похвала и поддержка.

#### **Раздел 6. Конструктивное преодоление конфликтов (2 ч.)**

**23. Конфликт. Стили разрешения конфликтов.** Понятие «конфликт». Стили разрешения конфликтов.

**24. Управление конфликтами.** Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Контроль эмоций.

## **Раздел 7. Психология малых групп (4 ч.)**

**25. Коллектив и личность.** Роль процесса социализации в развитии личности. Виды групп. Этапы формирования коллектива.

**26. Лидерство.** Психологические качества лидера. Типы лидеров. Стили управления.

**27. Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе.** Конформизм. Групповые нормы. Факторы, влияющие на уровень конформности.

**28. Развитие навыков уверенного отказа.** Право на отказ. Приёмы противостоянию давлению.

## **Раздел 6. Деловое общение (3 ч.)**

**29. Деловая беседа.** Функции деловой беседы. Фазы беседы. Как воспринимать критику.

**30. Психологические особенности публичного выступления.** Неречевые компоненты публичного выступления. Контроль эмоций.

**31. Экзамен психологические аспекты.** Стратегии построения работы на экзамене. Приёмы самонастройки и аутотренинга.

## **Раздел 7. Профориентация (2 ч.)**

**32. Профессиональное самоопределение.** Профориентационная игра «Кто есть кто?»

**33. Проектирование профессионального жизненного пути.** Выбор профессии. Условия выбора профессии. Ошибки при выборе профессии.

## Тематическое планирование

№п.п	Тема занятия.	Кол-во часов
<b>Введение. (1 ч.)</b>		
1	Введение в курс «Формула успеха».	1
<b>Познавательные процессы, способности (7ч)</b>		
2	Внимание и память.	1
3	Воображение.	1
4	Мышление.	1+
5	Интеллект и способности.	1
6	Мозг и психика.	1
<b>Личность (3 ч.)</b>		
7	Индивидуальность. Личность.	1
8	Темперамент.	1
9	Характер.	1
<b>Саморегуляция (3 ч.)</b>		
10	Стресс и саморегуляция.	1
11	Профилактика аддиктивного поведения.	1
12	Позитивное мышление.	1
<b>Структура, функции и средства общения (5 ч.)</b>		
13	Общение.	1
14	Невербальные средства общения.	1
15	Речевые средства общения.	1
16	Позиции в общении.	1
17	Манипулирование.	1
<b>Условия и технологии эффективной коммуникации (5 ч.)</b>		
18	Механизмы межличностного восприятия.	1
19	Психологические защиты.	1
20	Барьеры в общении.	1
21	Конструктивное общение.	1

22	Приемы расположения к себе.	1
<b>Конструктивное преодоление конфликтов (2 ч.)</b>		
23	Конфликт. Стили разрешения конфликтов.	1
24	Управление конфликтами.	1
<b>Психология малых групп (4 ч.)</b>		
25	Коллектив и личность.	1
26	Лидерство.	1
27	Социально -психологические особенности взаимодействия в малой группе.	1
28	Развитие навыков уверенного отказа.	1
<b>Деловое общение (3 ч.)</b>		
29	Деловая беседа.	1
30	Психологические особенности публичного выступления.	1
31	Экзамен психологические аспекты.	1
<b>Профориентация (2 ч.)</b>		
32	Профессиональное самоопределение.	1
33	Проектирование профессионального жизненного пути.	1
<b>Итого:</b>		<b>33</b>