

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №5

Рабочие программы учебных предметов и курсов, предусмотренных  
основной образовательной программой среднего общего образования

**Курсы по психологии  
социальной и межкультурной компетентности**

<i>№ п/п</i>	<i>Название рабочей программы</i>	<i>Стр.</i>
<b>1.</b>	<b><i>Рабочая программа учебного курса КАК СТАТЬ УСПЕШНЫМ для 10 класса</i></b>	<b>2</b>
<b>2.</b>	<b><i>Рабочая программа учебного курса «ВОЛНУЙТЕСЬ СПОКОЙНО – ВПЕРЕДИ ЕГЭ!» для 11 класса</i></b>	<b>8</b>

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №5

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ г. Иркутска СОШ №5  
от 30.08.2017 г. № 01-10-106/8

**Рабочая программа курса**

**Как стать успешным**  
для 10 класса

срок реализации программы: 1 год

Составители:  
Сидорова Алена Анатольевна, педагог-  
психолог первой квалификационной  
категории МБОУ г. Иркутска СОШ №5

г. Иркутск 2017 г.

### Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФК ГОС), на основе адаптационной программы по психологии «Как стать успешным», для обучающихся 10 - 11 классов общеобразовательных школ (Автор: Л.П. Сверч, ЦИМПО, ГКМС 30.05.2012, протокол №7, рег № 2075).

Цель курса – повышение у учащихся 10-11-ых классов уровня профессиональной и личностной зрелости, то есть способности сделать профессиональный и личностный выбор, используя при этом собственные ресурсы и имеющуюся информацию.

Место предмета в учебном плане: вариативная часть.

Предметная область: курсы по психологии, социальной и межкультурной компетентности.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	10 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю, ч/нед	0,5
Количество часов в год, ч	17

### Планируемые результаты освоения учебного предмета

1. Повышение информационной готовности к зрелому выбору, что включает в себя информированность:
  - о различных профессиях и собственной личности;
  - о возможности реализовать свои жизненные и профессиональные цели и планы через избранный способ образования и последующую профессиональную деятельность.
2. Повышение мотивационно-ценностной готовности к зрелому выбору, что включает:
  - сформированность у выпускника самооценки, адекватной личным способностям и возможностям получить желаемое образование;
  - наличие ценностных ориентаций и индивидуально выраженных целей, связанных с дальнейшим способом получения образования и будущей профессией.
3. Повышение практической готовности, предполагающей:
  - умение учитывать свои возможности при выборе профессии;
  - умение делать осознанный выбор и нести за него ответственность.

### Содержание учебного предмета

#### **ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЛОК**

**Цель:** расширить представление учащихся о современном мире профессий, о возможностях реализовать свои жизненные цели и планы через избранный способ образования и возможную сферу профессиональной деятельности.

**Задачи:**

1. Познакомить учащихся с понятиями «успешность», «профессиональный выбор», «личностный выбор», «ценностные установки», «зрелый выбор».
2. Дать старшеклассникам информацию о секретах и правилах выбора профессии, выборе жизненного пути, об ошибках, возникающих при выборе.
3. Познакомить учащихся со схемой осуществления коммуникации, с понятиями «деловое общение», «коммуникативный барьер».
4. Показать выпускникам наиболее эффективные способы предъявления себя на рынке труда.

**Тема 1. Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха (1 час).**

Цели и задачи курса.

Успешность с точки зрения Р Бендлера (НЛП: «принцы» и «лягушки»), Э. Берна (Трансактный анализ: «Я – ОК»).

Успешный человек в современном обществе.

Формула успеха.

Домашнее задание: составить кластер на тему «Успешный человек».

### **Тема 2. Профессиональный выбор: секреты выбора профессии (1 час).**

Составляющие зрелого выбора.

Профессиональный план – программа профессионального самовоспитания.

Ошибки при выборе профессии: незнание мира профессий, незнание себя, незнание правил выбора профессии.

Пути получения профессии.

*Домашнее задание:* составить личный профессиональный план на 5 лет.

### **Тема 3. Личностный выбор: мой жизненный путь (1 час).**

Понятие личности.

Структура личности, ее содержание.

Направленность личности.

Факторы, влияющие на формирование личности и выбор жизненного пути.

*Домашнее задание:* составить психологический портрет собственной личности.

### **Тема 4. Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе (1 час).**

Мотивационная сфера человека. Классификация мотивов выбора профессии.

Две поведенческие стратегии – мотив достижения успеха и мотив избегания неудачи.

Жизненные ценности, реализуемые в профессии. Классификация ценностей по Спрангеру.

Групповая дискуссия на одну из тем:

- *Возможен ли компромисс между своими ценностями и требованиями социальной среды (или материальными требованиями) при выборе профессии.*
- *Каковы приоритеты одних ценностей над другими или своих ценностей на ценностями других.*
- *Способы определения своих ценностей и выбор жизненной дороги в соответствии с ними.*
- *Стабильность и изменчивость структуры ценностей.*

*Домашнее задание:* нарисовать «Дерево своей мечты»

### **Тема 5. Человек на рынке труда (1 часа).**

Групповая дискуссия на тему «За что люди получают зарплату».

Основные принципы формирования регионального рынка труда.

Как получить информацию о вакансиях.

Как составить резюме.

Собеседование работодателем: подводные камни.

*Домашнее задание:* составить собственное резюме.

### **Тема 6. Среди людей (1 часа).**

Общение и его роль в жизни человека. Схема осуществления коммуникации.

Деловое общение.

Барьеры на пути коммуникации.

Методы и средства эффективного общения.

Умение слушать – один из методов эффективного общения.

## **ДИАГНОСТИЧЕСКИЙ БЛОК**

**Цель:** оказание помощи учащимся в профессиональном и личностном самоопределении через диагностику и самодиагностику.

**Задачи:**

1. изучение эмоционально-личностной сферы учащихся;
2. изучение способностей учащихся;
3. изучение профессиональных предпочтений и склонностей учащихся;

4. научение учащихся навыкам самодиагностики и умению анализировать полученные данные

**Тема 7. Эмоционально-личностная сфера (1 час).**

Методика «Психогеометрический тест»

Методика «Тест на самоопределение».

Методика «Ваша мотивация к успеху»

Методика «Шесть рек» Леонгард

Методика «Отношение к себе»

Методика «Знаешь ли ты свой темперамент»

**Домашнее задание:** обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики»

**Тема 8. Способности (1 час).**

Методика «Диагностика структуры способностей».

Методики на изучение познавательных способностей («Как вы запоминает?», «Память на числа», «Избирательность внимания», «Оценка логического мышления»).

Методика «Каков ваш творческий потенциал»

**Домашнее задание:** обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики»

**Тема 9. Профессиональные интересы и склонности (2 часа).**

Методика «Профориентационная анкета»

Методика «Матрица выбора профессии»

Методика «Склонность к исполнительскому или творческому труду»

**Домашнее задание:** обработать результаты диагностики и занести полученную интерпретацию в «Карту диагностики»

**Тема 10. Работа с результатами диагностики (2 часа).**

Работа с Картой диагностики

Выстраивание профессиональноличностного профиля.

**ПРАКТИЧЕСКИЙ БЛОК**

**Цель:** научить учащихся применять результаты самопознания при прогнозировании своего профессионального и личностного будущего.

**Задачи:**

1. Научить учащихся составлять алгоритмы по:

- анализу своих сильных и слабых сторон;
- принятию решений;
- самоанализу и способу определения целей.

2. Научить учащихся навыкам планирования своего жизненного и профессионального пути.

3. Стимулировать у старшеклассников личную ответственность за использование результатов самопознания при прогнозировании своего профессионального будущего.

**Тема 11. Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Венские диаграммы»

Упражнение «Мои сильные и слабые стороны»

Деловая игра «Торг»

Упражнение «Совместное рисование»

Упражнение «Окно Иогари»

Упражнение «Вакансии»

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет»

Упражнение «Хочу-Могу-Умею»

Упражнение «Объявление в газету»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

**Тема 12. Развитие умения делать выбор и принимать решения (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Башни»

Деловая игра «Моя карьера»

Упражнение «Рисунок настроения»

Упражнение «Совместная выработка алгоритма принятия решения»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «Дорога в горы»

Упражнение «Плюс, минус, интересно» Упражнение «Мое настроение».

**Тема 13. Развитие навыков эффективного общения (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Передай апельсин»

Упражнение «Общение – это...»

Упражнение «Очередь»

Упражнение «За стеклом»

Упражнение «Невербальный подарок»

Упражнение «Интонация»

Упражнение «Интервью»

Упражнение «Карусель»

Упражнение «Я тебя понимаю»

Упражнение «Найди свою пару»

Упражнение «Свободный микрофон»

Упражнение «Вдвоем»

Анкета «Какой Я в общении»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

**Тема 14. Десять шагов уверенности в себе (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Как выпустить «лишний пар»

Упражнение «Как сдавать экзамены»

Дыхательно-координационное упражнение «Монетка»

Упражнение «Круг уверенности»

Упражнение «Свеча»

Упражнение «Никто не знает, что я...»

Упражнение «Рекламный ролик»

Упражнение «Горячий стул»

Упражнение «Десять шагов уверенности в себе»

Упражнение «Растопи узоры на стекле»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

**Тема 15. Планирование профессионального пути (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Мне кажется, нас с тобой объединяет...»

Беседа «Мои цели»

Упражнение «Мои цели»

Упражнение «Лестница»

Проективный рисунок «Я через 10 лет»

Упражнение «Умение планировать свою профессиональную жизнь»

Упражнение «Спящий город»

Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»

Упражнение «5 шагов»

Упражнение «Эмоциональное отношение к выбору профессии»

**Тема 16. На пороге новой жизни (1 час).**

Упражнение «Я чувствую сейчас...»

Упражнение «Без маски»

Упражнение «Строительство своей жизни»

Упражнение «Рисунок «Дорога в жизнь»

**Итоговые задания для самостоятельной работы (на выбор):**

1. Разработать профессиограмму и формулу интересующей профессии.
2. Написать реферат на тему:
  - «Современный рынок труда»
  - «Из истории профессии...»
  - «Проблемы профессионального самоопределения» и другие.
3. Разработать и защитить перспективный план профессионально-личностного развития на 5 лет.
4. Собрать, обработать и представить информацию о современном рынке высших учебных заведений г. Иркутска: адрес, контактные телефоны, факультеты и отделения, вступительные экзамены и т.д.

Тематическое планирование

**10 класс**

№	Раздел и тема урока	Количество часов
<b>1.ОСНОВЫ ПРЕДПРИНИМАТЕЛЬСТВА-17ч</b>		
1.	Профессиональная и личностная успешность. Формула успеха.	1
2.	Профессиональный выбор: секреты выбора профессии.	1
3.	Личностный выбор: мой жизненный путь.	1
4.	Роль мотивов жизненных ценностей в профессиональном выборе.	1
5.	Человек на рынке труда.	1
6.	Среди людей.	1
7.	Эмоционально-личностная сфера.	1
8.	Способности.	1
9.	Профессиональные интересы и склонности	1
10.	Работа с результатами диагностики	1
11.	Работа с результатами диагностики.	1
12.	Умение учитывать сильные и слабые стороны при выборе профессии.	1
13.	Развитие умения делать выбор и принимать решения.	1
14.	Развитие навыков эффективного общения.	1
15.	Десять шагов уверенности в себе.	1
16.	Планирование профессионального пути.	1
17.	На пороге новой жизни.	1

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение города Иркутска  
средняя общеобразовательная школа №5

Утверждена  
приказом директора  
МБОУ г. Иркутска СОШ №5  
от 30.08.2017 г. № 01-10-106/8

**Рабочая программа курса**

**Волнуйтесь спокойно – впереди ЕГЭ!**  
для 11 класса

срок реализации программы: 1 год

Составители:  
Сидорова Алена Анатольевна, педагог-  
психолог первой квалификационной  
категории МБОУ г. Иркутска СОШ №5

г. Иркутск 2017 г.



## Пояснительная записка

Программа составлена на основе Федерального компонента государственного образовательного стандарта среднего общего образования (ФК ГОС), на основе адаптационной программы факультативного курса для обучающихся 9-х, 11-х классов «Волнуйтесь спокойно – впереди ЕГЭ!» (Автор: О.М. Розенцвейг, МКОУ ДБОУ ЦИМПО, ГКМС 25.05.2013 г., протокол №8, рег № 3211).

Цель курса – сформировать у обучающихся знания основ общей психологии (познавательные процессы), о построении конструктивной стратегии поведения на экзамене, умения концентрироваться на задаче, строить логически связанные ответы и рассуждения, успешно распределять усилия, отслеживать собственное состояние, контролировать свое психологическое состояние в период подготовки и сдачи единого государственного экзамена, преодолевать психологические барьеры, мешающие успешной сдаче единого государственного экзамена, навыки постановки и достижения целей, управления стрессом, уверенного поведения, самоконтроля, саморегуляции.

Место предмета в учебном плане: вариативная часть.

Предметная область: курсы по психологии, социальной и межкультурной компетентности.

Количество учебных часов, на которые рассчитана программа:

Класс	11 класс
Количество учебных недель	34
Количество часов в неделю, ч/нед	0,5
Количество часов в год, ч	17

### Планируемые результаты освоения учебного курса

- Формирование адекватного реалистичного мнения о ЕГЭ;
- Развитие установки на успешную сдачу ЕГЭ;
- Актуализация индивидуальных психологических особенностей подготовки к ЕГЭ
- Обучение выпускников способам релаксации и снятия эмоционального и физического напряжения, повышение сопротивляемости стрессу;
- Преодоление психологических барьеров, мешающих успешной сдаче ЕГЭ; Коррекционная и развивающая работа с личностными и когнитивными трудностями, мешающими подготовке и сдаче ЕГЭ;
- Обучение учащихся способам самоподготовки с учетом своих индивидуальных особенностей;
- Обучение учащихся способам реагирования на негативные эмоции;
- Формирование конструктивной стратегии деятельности на ЕГЭ.

Основные формы занятий: психолого-педагогические занятия с элементами тренинга, психологические практикумы, релаксационные техники.

### Содержание учебного курса

**Первый блок** - «Я знаю, для чего обучаюсь» - изучение и развитие мотивационно- потребностной сферы личности учащихся. (1-5 занятие);

**Второй блок** - «Я умею учиться» - изучение и развитие познавательных процессов учащихся (6-9 занятие);

**Третий блок** - «Я и экзамен: кто кого» - повышение психологической готовности учащихся к ЕГЭ, сопротивляемости стрессу, развитие уверенности в себе (10-17 занятие).

Каждый блок предполагает работу по следующим основным направлениям:

1. Положительная Я-концепция, уверенность в своих силах, самопринятие.
2. Сопротивляемость стрессу, умение правильно реагировать на ситуацию повышенной эмоциональной напряженности, тревожности.

### 3. Средства и формы самопознания и саморазвития.

Работа осуществляется с помощью мини-лекций, психологических практикумов, групповой дискуссии, релаксационных и медитативных техник, проективных методов рисуночного и вербального типов, а также элементов психогимнастики и имитационных игр.

#### Структура занятия:

По своей структуре урок делится на *вводную, основную и заключительную* части.

Задачей *вводной* части является знакомство учащихся с целями и особенностями занятия, а также создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона.

Задания для *основной* части занятия подобраны с учетом основной цели программы и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе.

Задания *заключительной* части урока направлены на снятие эмоциональных зажимов и напряжения, а также подведения итогов, обсуждения результатов работы и домашнего задания

#### Содержание занятий

Содержание занятий включает три блока:

– *Информационный* (содержит информацию различного рода, согласно теме занятия: мотивация и уровень притязаний, познавательные процессы, процедура и правила единого государственного экзамена и т.п.);

– *Эмоциональный* (какие чувства есть или могут быть у выпускников и как к этому относиться);

– *Поведенческий* (отработка желаемого поведения).

По содержанию можно выделить следующие типы занятий:

1. Упражнения, направленные на формирование мотивации обучения.

2. Упражнения, направленные на самопознание и саморазвитие.

3. Упражнения, направленные на повышение сопротивляемости стрессу, снижение эмоционального и физического напряжения.

4. Упражнения, направленные на формирование конструктивной стратегии поведения на ЕГЭ, создайте установки на успех.

#### Компоненты готовности к ЕГЭ.

*Процессуальный компонент* рассматривается с точки зрения знаний ребенка о процедуре предстоящего экзамена (ЕГЭ). Поскольку ЕГЭ отличается от традиционного экзамена тем, каким образом нужно заполнять бланки, самой процедурой организации времени и типом заданий (тест, вопросы с кратким ответом, открытые вопросы-эссе), то незнание процедуры может повышать тревожность ребенка *в несколько раз*.

*Познавательный компонент* рассматривается с точки зрения умения ребенка работать с различной информацией, что предполагает наличие высокого уровня познания, развитой логики и памяти. Внимание крайне важно при выполнении письменных заданий, тем более в тестовой форме. Логика помогает не только *связанно* выражать мысли в вопросах, требующих развернутого ответа, но и может помочь в случае затруднений при выборе тестовых ответов (выбрать наиболее вероятный ответ, если не знаешь правильного). Память в большей степени помогает в подготовке к экзамену, когда ребенок усваивает материал, а также помогает оперировать информацией, полученной непосредственно на экзамене.

*Личностный компонент* представлен отсутствием поддержки со стороны взрослых, самостоятельности, что может приводить к повышенному уровню тревожности, наличию предрассудков о ЕГЭ, неадекватной самооценке. Немаловажное значение имеют и такие личностные характеристики, как организованность и эмоциональная стабильность. Организованность помогает планировать свое время, строить четкий план действий на экзамене, выбирать индивидуальную стратегию решения заданий. Правильно спланированное время позволяет не только снизить тревожность, но и снизить вероятность опечаток, ошибок по невниманию, а также поможет сделать больше заданий, что повысит вероятность успеха. Эмоциональная стабильность — эта та черта, которая является необходимой на любом экзамене.

Таким образом, трудности при сдаче ЕГЭ в основном связаны с особенностями восприятия

учеником ситуации экзамена, с недостаточным уровнем развития самоконтроля, с низкой стрессоустойчивостью учащихся, с отсутствием навыков саморегуляции.

Тема 1. Введение. Что такое психология?

Лекция

Ознакомление с основными понятиями.

Развитие интереса учащихся к психологии как к науке

Выявление ожиданий старшеклассников от последующих занятий с помощью анкетирования.

Тема 2. Уровень притязаний личности

Практическое занятие с элементами тренинга

Раскрыть понятие «Притязание»

Развитие уверенности в себе, уточнение представлений о личности и притязаниях, развитие умения работать в паре, невербальных навыков общения.

Тема 3. Картина будущего

Развитие положительной мотивации обучения, создание стратегического плана жизни на ближайшие 5 лет.

Мотивационный тренинг

Тема 4. Самореализация и жизненные ценности.

Психолого-педагогическое занятие

Обучение учащихся открывать свои способности и использовать их, изучение важности ценностей, способствование самопринятию

Тема 5. Ресурсы личности

Занятие с элементами тренинга

Развитие навыков самоанализа, адекватной самооценки, развитие уверенности в себе.

Тема 6. Познавательные процессы. Ощущение и восприятие.

Лекция с элементами практикума

Изучение общих представлений о познавательных процессах, раскрытие сущности ощущения и восприятия.

Тема 7. Внимание как познавательный процесс.

Лекция с элементами практикума

Раскрытие сущности внимания, развитие внимания учащихся, навыков самоконтроля.

Тема 8. Память как познавательный процесс.

Лекция с элементами практикума

Изучение определения понятия «память», побуждение учащихся к самопознанию, развитие памяти.

Тема 9. Мышление как познавательный процесс

Лекция с элементами практикума

Раскрытие понятия «мышление» и указание его существенных признаков, изучение типологии мышления, тренировка мышления.

Тема 10. Что такое ЕГЭ и его личная значимость.

Психолого-педагогическое занятие

Ознакомление выпускников с особенностями ЕГЭ, настройка выпускников на успех.

Тема 11. Стресс на экзамене. Пути его преодоления

Занятие с элементами тренинга

Ознакомление учащихся с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации.

Тема 12. Преодоление тревожности.

Тренинговое занятие с элементами релаксации

Ознакомление выпускников с основными способами снижения тревоги в стрессовой ситуации, используя дыхание, медитацию.

Тема 13. Способы снятия нервно-психического напряжения

Психологический практикум

Обучение выпускников снятию напряжения простыми психологическими способами, развитие навыков самоанализа, умения рефлексировать

Тема 14. Уверенность на экзамене.

Занятие с элементами тренинга

Повышение уверенности в себе, в своих силах, изучение приёмов усиления своего ощущения уверенности.

Тема 15. Ответственность на экзамене.

Помощь выпускникам в осознании своей ответственности за результат сдачи ЕГЭ, развитие навыков группового взаимодействия.

Деловая игра

Тема 16. Сдаём ЕГЭ

Переживание осмысление ситуации экзамена, закрепление полученных знаний и навыков Имитационная игра

Тема 17. Ни пуха, ни пера!

Итоговое занятие.

Создание положительного эмоционального настроения, закрепление изученных навыков.

#### Тематическое планирование

#### 11 класс

№	Раздел и тема урока	Количество часов
<b>Раздел I. Я знаю, для чего обучаюсь (5 час.)</b>		
1.	Введение. Что такое психология?	1
2.	Уровень притязаний личности.	1
3.	Картина будущего.	1
4.	Самореализация и жизненные ценности.	1
5.	Ресурсы личности.	1
<b>Раздел II. Я умею учиться (4 час.)</b>		
6.	Познавательные процессы. Ощущение и восприятие.	1
7.	Внимание как познавательный процесс.	1
8.	Память как познавательный процесс.	1
9.	Мышление как познавательный процесс.	1
<b>Раздел III. Я и экзамен: кто кого (8 час.)</b>		
10.	Что такое ЕГЭ и его личная значимость.	1
11.	Стресс на экзамене. Пути его преодоления.	1
12.	Преодоление тревожности.	1
13.	Способы снятия нервно-психического напряжения.	1
14.	Уверенность на экзамене.	1
15.	Ответственность на экзамене.	1
16.	Сдаём ЕГЭ.	1
17.	Ни пуха, ни пера!	1

