Рабочая программа специального курса «Психология спорта»

#### Пояснительная записка

Рабочая программа специального курса «Психология спорта» предназначена для школьников 6-8 классов, обучающихся в условиях колледжа-интерната спортивного резерва.

Особенности подросткового, переходного возраста, а также сложные условия, в которых происходит взросление современной молодежи: нестабильность семейного института, размытость моральных ценностей, которые уже не являются твердой опорой для выстраивания собственной личности, диктуют необходимость специальных мер для развития и усиления «Я» подростка, формирования жизнеспособной личности, обладающей достаточными ресурсами для успешной адаптации в обществе.

Спортивная деятельность требует от подростков умения быстро ориентироваться в нестандартной ситуации, стрессоустойчивости, способности к саморегуляции, сформированности эмоционально-волевой сферы, высших психических функций.

Выездной характер спортивной деятельности нарушает систематичность учебного процесса, что затрудняет освоение учебной программы, формирование учебной деятельности (ее психологических и организационных составляющих).

Проживание детей в условиях интерната, вдали от родителей, семьи, близких, жесткий режим тренировок и занятий создает условия для возникновения негативных эмоциональных состояний, повышенной напряженности, стресса.

Для того чтобы помочь подросткам преодолеть данные трудности, разработана программа данного курса.

Цели изучения

Изучение психологии в основной школе направлено на достижение следующих целей:

* Мотивация подростков к самопознанию и саморазвитию, осознание внутреннего психологического ресурса.
* Формирование представлений о психических функциях человека, личностных особенностях, эмоциональной сфере, изучение личностных особенностей (уровень сформированности психических процессов обучающихся, особенностей эмоционально-волевой сферы).
* Освоение способов развития психических процессов человека, саморегуляции, управления негативными эмоциональными состояниями, навыков эффективного межличного общения.
* Адапация и социализация подростков в условиях колледжа-интерната спортивного резерва с учетом повышенной нагрузки (учебной деятельности и учебно-тренировочного процесса).

Задачи изучения

Рабочая программа предусматривает формирование у школьников ключевых компетенций, в том числе:

Познавательная деятельность:

* Использование для познания себя и других естественнонаучные методы: наблюдение, диагностические методики, эксперимент.
* Оперировать психологическими понятиями, определениями.

Информационно-коммуникативная деятельность:

* Владение монологичной и диалогичной речью.
* Развитие способности понимать точку зрения собеседника и признавать право на иное мнение.
* Определять и использовать эффективные способы взаимодействия, конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Рефлексивная деятельность:

* Владение навыками контроля и оценки своей деятельности, умением предвидеть возможные результаты своих действия.
* Развитие навыка самоанализа личностных особенностей, саморегуляции, умения сдерживать непроизвольные эмоции и двигательные реакции.

*В результате изучения психологии ученик должен*

1. Осознать личностные особенности:

- уровень сформированности познавательных процессов: внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения, речи;

- психофизические данные: быстрота реакции, проявление темперамента, особенности репрезентативной системы, эмоционально-волевой сферы;

- коммуникативную компетентность.

2. Освоить:

- упражнения и приемы для улучшения внимания, памяти (мнемотехники), мышления, быстроты реакции, кинезеологические упражнения;

- навыки самодиагностики и анализа личностных особенностей.

- навыки самоконтроля, управления негативными эмоциональными состояниями.

2. Уметь использовать на практике:

- определять удобный для себя способ деятельности с учетом скорости реакции, репрезентативной системы, специфики восприятия, сформированности внимания, памяти;

- регулировать речевую и двигательную активность, эмоциональную сферу;

- навыки саморегуляции, релаксации;

- конструктивные способы взаимодействия со сверстниками и взрослыми.

Место дисциплины в учебном плане

Учебный предмет «Психология спорта» входит в структуру основной образовательной программы вариативной части учебного плана.

Роль данного предмета определяется следующими положениями:

Наша многообразная жизнь постоянно ставит перед человеком массу проблем как профессиональных, так и личных. Они переплетаются, и человек ищет выход из противоречивых жизненных ситуаций. Лучше всего идти путем анализа своего поведения и поведения другого человека, предвидения последствий своих поступков и отношений с другими людьми, формирования умений управлять своим поведением, эмоциями, общением. Для этого нужна психологическая культура.

Психологическая культура включает комплекс активно реализующихся культурно-психологических стремлений и соответствующих умений. Развитая психологическая культура включает: систематическое самовоспитание культурных стремлений и навыков; достаточно высокий уровень обычного и делового общения; хорошую психологическую саморегуляцию; творческий подход к делу; умение познавать и реалистически оценивать свою личность.

Понятие психологическая культура включает три компонента:

1) понимание и знание себя и других людей,

2) адекватная самооценка и оценка других людей,

3) саморегулирование личностных состояний и свойств, саморегуляция деятельности, регулирование отношений с другими людьми.

**Планируемый результат подготовки учащихся**

**Личностные и метапредметные результаты освоения учебного курса «Психология спорта»**

Личностные:

- овладение на уровне общего образования системой психологических знаний и умений, навыками их применения в различных жизненных ситуациях;

- изучение личностных особенности (уровень сформированности психических процессов обучающихся, особенностей эмоционально-волевой сферы);

- освоение способов развития психических процессов человека, саморегуляции, управления негативными эмоциональными состояниями

- формирование позитивной «Я-концепции», мотивации достижения в учебно-тренировочном процессе;

- определять оптимальный для себя способ регуляции эмоционального состояния в предстартовых и соревновательных ситуациях

Метапредметные:

Метапредметные результаты учебного курса «Психология спорта» основаны на формировании универсальных учебных действий.

*Личностные УУД:*

- формирование гуманистического мировоззрения;

- эмоционально-ценностное отношение к личности человека;

- формирование позитивной Я-концепции, развитие навыков саморегуляции;

- мотивация к саморазвитию;

- осознание и развитие мотивации достижений в спортивной деятельности;

*Регулятивные УУД:*

- способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;

- умения управлять своей познавательной деятельностью;

- умение организовывать свою деятельность;

- определять её цели и задачи;

- выбирать средства и применять их на практике;

- оценивать достигнутые результаты.

*Познавательные УУД:*

- формирование и развитие познавательных интересов, прогностическо-проектной деятельности;

- формирование навыков рефлексии, самоанализа.

*Коммуникативные УУД:*

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом);

- умение взаимодействовать при решении проблемных ситуаций, навыки дискуссии;

- освоение навыков эмпатийного отношения к другим;

- умение взаимодействовать при решении проблемных ситуаций, навыки дискуссии;

- определение негативных и конструктивных способов решения проблемных ситуаций.

*Предметные УУД:*

- объяснять значение понятий: восприятие, внимание, память, мышление, воображение, эмоции, агрессия, эмпатия;

- определять удобный для себя способ деятельности с учетом скорости реакции, репрезентативной системы, специфики восприятия, сформированности внимания, памяти;

- называть основные составляющие целеполагания в спорте;

- объяснять значение понятий: «мотивация достижения и избегания неудач», «стартовое безразличие», «боевая готовность», «стартовая апатия», «стартовая лихорадка», «аутотренинг», «релаксация», «самовнушение», «предсоревновательные установки»;

- приводить примеры регуляции психоэмоционального состояния в соревновательной деятельности;

- называть перцептивные барьеры общения; негативные последствия агрессивного поведения,

- объяснять значение понятий: общение, коммуникация, интеракция, перцепция, интернальность, экстернальность, эмпатия, лидер, конфликт (его функции).

- приводить примеры конструктивных и деструктивных стратегий поведения в конфликте, безоценочного восприятия,

- называть основные возрастные кризисы, кризисы спортивной карьеры, типы темпераментов;

- объяснять значение понятий: «темперамент», «характер», «эмоции», «самооценка», «ответственность-интернальность»;

- приводить примеры жизненных ценностей и соотносить их со своей жизненной стратегией.

**Информация о количестве учебных часов.**

Учебная программа рассчитана на 105 часов, по 35 часов в 6,7,8 классах в год, из расчета 1 час в неделю.

Используемые технологии обучения. Формы организации образовательного процесса. Внеурочная деятельность по предмету.

Реализация рабочей программы строится с учетом личностного опыта обучающихся, предполагающего использование личностно-ориентированной, проблемно-поисковой, чувственно-познавательной деятельности как под руководством педагога так и самостоятельной.

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия с элементами тренинга. В ходе занятий используются телесно-ориентированные упражнения, ролевые игры, проблемные ситуации, диагностические методики, упражнения на развитие высших мыслительных функций и саморегуляции, рефлексии, элементы аутотренинга, кинезеологические упражнения, теоретический, лекционный материал.

Рабочей программой внеурочная деятельность не предусмотрена.

**Формы аттестации школьников.**

Рабочая программа предусматривает следующие формы оценивания на уроках:

- наблюдение за работой на уроке;

- контрольные работы;

- самостоятельные работы;

-устные ответы в форме рефлексии, самоанализа;

**Учебно-методический комплект, используемый для реализации рабочей программы:**

# 1. Преподавание психологии в школе. 3-11 классы. (авторы: Андреева А.Д., Дубровина И.В., Прихожан А.М., Данилова Е.Е., Толстых Н.Н. Рекомендовано Российской Академией образования)

# 2. Настольная книга практического психолога. ( автор: Рогов Е.И. Система работы психолога с детьми разного возраста).

3. Уроки психологии в средней школе 7-8 классы (автор: Хухлаева О.В)

4. Уроки психологии в средней школе 5-6 классы. (автор: Хухлаева О.В)

5. Техника тренировки памяти (автор: Андреев О.А., Хромов Л.Н.)

6. Тренировка памяти (автор: Лезер Ф.)

7. Психология зрительного восприятия (автор: Грегори Р.).

8. Психология воображения (авторы: Дудецкий А.Я., Юлустина Е.Л.

9. Психология и педагогика мышления (автор: . Дьюн Д.)

10. Тренинг общения для подростков (автор: Грецов А. Г.)

11. Психология общения в спорте ( автор: Ханин Ю.Л.)

12. Психология конфликта (автор: Гришина Н.В)

13. Психология соревнующегося спортсмена (автор: Найдиффер Р.Ф.)

14. Управление психическим стрессом в спортивних соревнованиях. (автор: Вяткин)

15. Психология спортивной карьеры (автор: Стамбулова Н.Б.).

16. Личность и волевая готовность в спорте (автор: ШайхтдиновР.З.).

**Содержание рабочей программы 6 класс**

Целью рабочей программы «Личные качества спортсмена» специального курса «Психология спорта» для учеников 6 класса, обучающихся в условиях колледжа-интерната спортивного резерва, является адаптация обучающихся к спортивной и учебной деятельности в условиях колледжа-интерната спортивного резерва

В рамках данной программы решаются мотивационные задачи самопознания и саморазвития подростков, формируются представления о психических функциях человека, личностных особенностях, эмоциональной сфере, изучаются личностные особенности (уровеньсформированности психических процессов обучающихся, особенностей эмоционально-волевой сферы), осваиваются способы развития психических процессов человека, саморегуляции, управления негативными эмоциональными состояниями, создаются условия для осознания внутреннего психологического ресурса подростка, адаптации к новым условиям жизни, учебно-тренировочной деятельности

Учебная программа рассчитана на 35 академических часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года.

Учебная дисциплина данного курса включает в себя разделы: «Основные психические процессы», «Личностные особенности», «Эмоции» и вводное и заключительное занятие.

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия с элементами тренинга. В ходе занятий используются телесно-ориентированные упражнения, ролевые игры, проблемные ситуации, тестирование, упражнения на развитие высших мыслительных функций и саморегуляции, рефлексии, элементы аутотренинга, кинезеологические упражнения, лекционный материал.

***В результате изучения психологии спорта ученик должен:***

1. Осознать личностные особенности:

- уровень сформированности познавательных процессов: внимания, памяти, мышления, восприятия, воображения, речи;

- психофизические данные: быстрота реакции, проявление темперамента, особенности репрезентативной системы, эмоционально-волевой сферы.

2. Освоить:

- упражнения и приемы для улучшения внимания, памяти (мнемотехники), мышления, быстроты реакции, кинезеологические упражнения;

- навыки самодиагностики и анализа личностных особенностей.

- навыки самоконтроля, управления негативными эмоциональными состояниями.

2. Уметь использовать на практике:

- определять удобный для себя способ деятельности с учетом скорости реакции, репрезентативной системы, специфики восприятия, сформированности внимания, памяти;

- регулировать речевую и двигательную активность, эмоциональную сферу;

- навыки саморегуляции, релаксации.

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

**Печатные пособия**

Бланки для проведения диагностического обследования:

1. Методика Рисса
2. Методика Рыбакова
3. Методика Мюнстерберга
4. Методика определения кратковременной зрительной памяти
5. Диагностика ведущей репрезентативной системы
6. Способность к обобщению, классификации, выделению существенных признаков.
7. Диагностика понимания явного и скрытого смысла, связей деталей в целое.
8. Тестирование «Направленность личности».
9. Определение самооценки.
10. Диагностика эмоционального состояния.
11. Тест «Способность к эмпатии».
12. Тестирование «Способность к саморегуляции».
13. Тест «Склонность к агрессии».

**Цифровые образовательные ресурсы**

Слайдовые презентации по темам:

1. Внимание
2. Память
3. Мышление
4. Восприятие
5. Речь – высшая психическая функция.
6. Личностные особенности. Способности, задатки.
7. Типы темперамента.
8. Эмоции
9. Эмоционально-волевая сфера

Музыкальные фонограммы по темам:

1. Релаксация.
2. Слуховая память.

**Оборудование кабинета, необходимое для реализации рабочей программы**

Демонстрационное

Мебель, доска, магнитофон, экран, проектор.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Кол-во часов | Из них: | | |
| Теоретико-практические | Практикумы- тренинги | Контрольные |
| 1. | Введение в тему | 1 | 1 |  |  |
| 2. | Основные психические процессы | 16 | 7 | 8 | 2 |
| 3. | Личностные особенности | 8 | 4 | 3 | 1 |
| 4. | Эмоции | 10 | 4 | 5 | 1 |

**Перечень контрольных и самостоятельных работ (по темам).**

1. Контрольная работа по темам: «Внимание, память, восприятие», «Основные психические процессы», «Эмоции».

2. Самостоятельная работа по темам: проектная деятельность по теме «Спортивная школа будущего», «Проектирование спортивной карьеры».

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 6 класс (35 ч, 1ч в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № урока | Дата | Тема урока | Тип урока | Содержание урока | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| 1 |  | Введение в тему «Психология» | УОНЗ | Актуализация знаний о психологии, мотивация к самопознанию и саморазвитию | Освоение правил работы в тренинге, самопрезентация, упражнения на сплочение группы, актуализация знаний по психологии, имитационно-ситуационная игра, рефлексия | Входной |
| Тема: «Основные психические процессы» | | | | | | |
| 2 |  | Внимание | УОНЗ | Что такое внимание, его свойства, определение личностных особенностей внимания | Актуализация тематики занятия  Лекционный материал  Диагностика свойств внимания: устойчивости, избирательности, распределения. | Текущий оперативный |
| 3 |  | Внимание | УР | Освоение способов развития внимания | Практикум. Упражнения на развитие концентрации, переключения, распределения, увеличение объема внимания. | Текущий оперативный |
| 4 |  | Память | УОНЗ | Что такое память, его свойства, определение личностных особенностей памяти | Актуализация тематики занятия  Лекционный материал  Диагностика памяти. | Текущий оперативный |
| 5 |  | Память | УР | Освоение способов развития памяти | Практикум. Упражнения для развития зрительной, слуховой, оперативной памяти. Мнемотехники. | Текущий оперативный |
| 6 |  | Восприятие | УОНЗ | Что такое восприятие, основные каналы восприятия. | Лекционный материал. Диагностика ведущей репрезентативной системы, целостного восприятия. | Текущий оперативный |
| 7. |  | Восприятие | УР | Освоение способов развития целостного восприятия | Упражнения на развитие зрительного, временного восприятия подростков. Кинезеологические упражнения на развитие межполушарного взаимодействия (мозолистого тела), целостного восприятия | Текущий оперативный |
| 8. |  | Контрольная работа №1 «Внимание, память, восприятие». | УРК | Диагностика уровня усвоения материала | Тест по темам «Внимание, память, восприятие» | Текущий рубежный |
| 9. |  | Мышление | УОНЗ | Что такое мышление, основные мыслительные операции | Лекционный материал. Диагностика сформированности основных мыслительных операций. | Текущий оперативный |
| 10. |  | Мышление | УР | Освоение способов развития наглядно-образного мышления | Развитие умения понимать и устанавливать закономерность в линейном ряду, классифицировать по одному или нескольким свойствам классифицировать по одному или нескольким свойствам выделять родовые и видовые понятия, индуктивного мышления. | Текущий оперативный |
| 11. |  | Мышление | УОНЗ | Логическое мышление | Лекционный материал. Диагностика логического мышления. | Текущий оперативный |
| 12. |  | Мышление | УР | Освоение способов развития логического мышления | Практикум. Развитие способности устанавливать причинно-следственные связи, аналогии, решать логические задачи. | Текущий оперативный |
| 13. |  | Мышление | УР | Освоение способов развития абстрактно-логического мышления | Практикум. Упражнения на развитие абстрактно-логического мышления. | Текущий оперативный |
| 14 |  | Воображение | УОНЗ | Что такое воображение, определение личностных особенностей воображения | Лекционный материал. Диагностика способности к конструкторской и проектной деятельности. | Текущий оперативный |
| 15 |  | Самостоятельная работа №1 по теме «Проектирование спортивной школы будущего» | УРК | Проектная деятельность по теме: «Спортивная школа будущего». | Защита проектов по теме «Спортивная школа будущего» | Текущий рубежный |
| 16 |  | Речь – высшая психическая функция. | УОНЗ | Речь как психический процесс. Навыки речевой культуры. | Лекционный материал. Диагностика понимания явного и скрытого смысла, связей деталей в целое. | Текущий оперативный |
| 17 |  | Контрольная работа №2 по теме: «Психические процессы» | УРК | Проверка знаний по теме «Психические процессы» | Выступление по теме рефератов | Рубежный |
| Тема «Личностные особенности» | | | | | | |
| 18 |  | Темперамент | УОНЗ | Понятие «темперамент», типология выраженности темпераментов. | Лекционный материал. Диагностика типа темперамента. | Текущий оперативный |
| 19 |  | Личностные особенности. | УОНЗ | Понятие  «личность», «направленность личности», «личностный потенциал». | Лекционный материал. Тестирование «Направленность личности». | Текущий оперативный |
| 20 |  | Самооценка | УОНЗ | Понятие самооценки, ее типы. | Отношение к себе. Определение самооценки. | Текущий оперативный |
| 21 |  | Самооценка | УР | Освоение способов формирования адекватной самооценки | Практикум. Упражнение на повышение самооценки. | Текущий оперативный |
| 22 |  | Самопрезентация – развитие способности формировать позитивное представление о себе. | УР | Освоение навыков самопрезентации | Теоретический материал (схема презентации). Индивидуальное составление самопрезентации. | Текущий оперативный |
| 23 |  | Способности, задатки. Креативность, творческая одаренность. | УР | Понятия «способности», «креативность», «творческость». Самоанализ по результатам диагностики креативности. | Слайдовая презентация «Способности, задатки, одаренность «Тест Гилфорда». | Текущий оперативный |
| 24 |  | Спортивная карьера | УОНЗ | Понятие этапы и кризисы спортивной карьеры, рассмотрение примеров спортивной карьеры | Слайдовая презентация, лекционный материал | Текущий оперативный |
| 25 |  | Самостоятельная работа №2 по теме «Проектирование спортивной карьеры» | УРК | Закрепление темы: «Спортивная карьера» | Разработка и защита проектов «Спортивная карьера» | Итоговый |
| Тема: «Эмоции» | | | | | | |
| 26 |  | Эмоции | УОНЗ | Понятие эмоции, виды эмоций, влияние эмоций на успешность в спорте, жизни | Слайдовая презентация, практическое задание: заполнение таблицы «Определи эмоции по описанию ситуации» | Текущий контроль |
| 27 |  | Диагностика функционального эмоционального состояния | УР | Диагностика эмоционального состояния | Практикум: анализ по результатам теста по определению функционального эмоционального состояния | Текущий контроль |
| 28 |  | Регуляция негативных эмоциональных состояний | УР | Формирование способности регулировать негативные эмоции, чувства | Практикум – тренинг: упражнения на управление негативными эмоциями, чувствами | Текущий контроль |
| 29 |  | Эмпатия, толерантность | УОНЗ | Понятие эмпатии, толерантность | Слайдовая презентация «Эмпатия», тест эмпатийности (самоанализ) | Текущий контроль |
| 30 |  | Способность к пониманию эмоций других | УР | Развитие способности понимать эмоции других | Практикум – тренинг «Пойми эмоции, чувства других» | Текущий контроль |
| 31 |  | Агрессивное состояние, его значение | УОНЗ | Понятие «агрессия», функции агрессии, позитивные и негативные стороны | Слайдовая презентация «Агрессивность». Самоанализ по результатам теста на склонность к агрессии. | Текущий контроль |
| 32 |  | Негативное влияние тревожности в жизни и спорте | УОНЗ | Понятие «тревожность», негативное влияние тревожности на успешность в спорте и жизни | Слайдовая презентация «Тревожность». Диагностика личной тревожности Ч. Спилберга | Текущий контроль |
| 33 |  | Регуляция эмоционально-волевой сферы | УОНЗ | Понятие «воля», «саморегуляция» | Теоретический материал «Эмоционально-волевая сфера». Тестирование «Способность к саморегуляции». | Текущий контроль |
| 34 |  | Саморегуляция, релаксация | УР | Освоение навыков саморегуляции, гармонизации психоэмоциональной сферы | Тренинг. Упражнения на освоение навыков саморегуляции, релаксации. | Текущий контроль |
| 35 |  | Контрольная работа №3 по теме «Эмоции» | УРК | Проверка усвоения знаний по теме: «Эмоции» | Выполнение тестовых заданий | Рубежный  контроль |

**Содержание рабочей программы 7 класс**

Целью рабочей программы специального курса «Психология спорта» для обучающихся 7 классов является развитие коммуникативных умений и навыков, необходимых в учебно-тренировочной деятельности.

В рамках данной программы решаются мотивационные задачи овладения навыками конструктивного общения, гармоничного взаимодействия в спортивной команде, а также формирование способности к толерантности, эмпатийной позиции в общении с другими людьми, позитивной коммуникативной установки; повышение коммуникативной грамотности обучающихся, сплочение группы, гармонизация межличностных отношений, микроклимата в группе; коррекция негативных, агрессивных установок по отношению к окружающим людям.

Учебная программа рассчитана на 35 академических часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Учебная дисциплина данного курса включает в себя разделы: «Общение», «Поведение в конфликте», «Взаимодействие в команде», «Лидерские и исполнительские качества спортсмена», вводные и заключительное занятие.

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия с элементами тренинга. В ходе занятий используются беседы, лекционный материал, телесно-ориентированные упражнения, ролевые игры, проблемные ситуации, тестирование, дискуссии, самоанализ, рефлексия, техника Я-слушания, упражнения на развитие лидерских и исполнительских качеств, коммуникативных навыков, вербального, невербального общения, перцептивных, интерактивных навыков взаимодействия.

***В результате изучения психологии спорта ученик должен:***

1. Осознать личностные особенности: потребность в общении, коммуникативные установки, поведенческие стратегии в конфликтной ситуации, психологические защиты при общении с другими, способность к эмпатии, толерантности, лидерские и исполнительские качества, уровень агрессивности по отношению к окружающим.

2. Знать:

- особенности общения, его основные функции, причины, деструктивную и конструктивную направленность, вербальные, невербальные способы общения, способы и приемы взаимодействия с другими людьми, барьеры общения, перцептивные особенности общения, ошибки искажения в перцепции, особенности интерактивного взаимодействия;

- иметь представление о конфликте и его основных составляющих, межличностностном и внутриличностном конфликтах, механизмах его разрешения;

- иметь представление о лидерской и исполнительской позиции при взаимодействии.

3. Овладеть: способами и приемами конструктивного взаимодействия с другими, поведенческими паттернами коммуникативной толерантности, эмпатии, безоценочного восприятия других людей, техникой «Я-высказывания», конструктивными стратегиями поведения в конфликте (компромисс, сотрудничество), навыками лидерской и исполнительской позиции.

4.Уметь использовать на практике:

- навыки позитивного взаимодействия в спортивной, соревновательной деятельности, умения конструктивно разрешать проблемные ситуации, определять необходимую стратегию поведения в различных ситуациях.

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Печатные пособия

Бланки для проведения диагностического обследования:

1. Тест «Оценка потребности в общении»
2. Тест «Направленность личности при взаимодействии с окружающими людьми».
3. Тест «Установка к людям»
4. Диагностика коммуникативной толерантности
5. Диагностика вербальных, невербальных способностей в общении
6. Тест «Агрессивность»
7. Тест «Доминирующая стратегия психологической защиты в общении с партнерами»
8. Тест «Лидерские качества»
9. Тест «Как я понимаю других»

Цифровые образовательные ресурсы

Слайдовые презентации по темам:

1. Понятие общение, его основные функции
2. Позиция безоценочного восприятия других людей
3. Техника «Я-высказывания»
4. Способы и приемы взаимодействия с другими людьми
5. Коммуникативная толерантность
6. Вербальные, невербальные способы общения.
7. Агрессивность – барьер общения.
8. Перцептивные способности в общении. Ошибки искажения в перцепции.
9. Эмпатийные способности в общении.
10. Понятие «конфликт», его функции. Социально-психологические причины конфликтов. Динамика конфликта.
11. Стратегии разрешения конфликта.
12. Дискуссия. Навыки аргументации, убеждения, умения вести дискуссию
13. Межличностный и внутриличностный конфликт.

Оборудование кабинета, необходимое для реализации рабочей программы

Демонстрационное

Мебель, доска, проектор.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Кол-во часов | Из них: | | |
| Теоретико-практические | Практикумы- тренинги | Контрольные |
| 1. | Введение в тему | 2 | 1 | 1 |  |
| 2. | Общение | 15 | 7 | 6 | 2 |
| 3. | Поведение в конфликте | 7 | 4 | 2 | 1 |
| 4. | Взаимодействие в команде | 6 | 1 | 4 | 1 |
| 5. | Лидерские и исполнительские качества спортсмена | 4 |  | 3 | 1 |

**Перечень контрольных и самостоятельных работ (по темам).**

1. Контрольная работа по темам: «Особенности взаимодействия с людьми», «Общение», «Поведение в конфликте», «Лидерские и исполнительские качества спортсмена».

2. Самостоятельная работа по защите проектов «В споре рождается истина», «Спор – лишняя трата сил».

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 7 класс (35 ч, 1ч в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | Дата | Тема урока | Тип урока | Содержание урока | Основные виды деятельности | Виды контроля |
| **1** |  | Введение в тему «Общение» | УОНЗ | Понятие «общение», мотивация к освоению навыков гармоничного, конструктивного общения | Практикум: занятия с элементами тренинга, ситуативно-ролевая игра | Входной |
| **2** |  | Общение | УР | Диагностика уровня общительности, понятия «экстернальность, интернальность» | Самоанализ теста «Оценка потребности в общении»  Слайдовая презентация по теме: «Интернальность, экстернальность» | Текущий оперативный |
| Раздел: «Общение» | | | | | | |
| **3** |  | Основные функции общения | УОНЗ | Представление об основных функций общения. | Слайдовая презентация «Коммуникация, интеракция, перцепция».  Практикум: рассмотрение жизненных ситуаций для анализа функций общения | Текущий оперативный |
| **4** |  | Направленность личности при взаимодействии с людьми | УР | Представление об основных мотивах общения, направленных на себя, эмоциональное общение, получение результатов. | Практикум. Самоанализ по результатам теста «Направленность личности при взаимодействии с окружающими людьми». | Текущий оперативный |
| **5** |  | Особенности перцептивного восприятия при общении | УОНЗ | Представление о позиции безоценочного восприятия других людей. | Слайдовая презентация «Перцептивно-безоценочное принятие других людей»  Практикум. Освоение навыков безоценочного восприятия других людей. | Текущий оперативный |
| **6** |  | Ошибки восприятия при общении | УОНЗ | Представлении об ошибках восприятия при общении | Теоретический материал.  Практикум: заполнение таблицы по оценке ошибок перцептивного восприятия при общении: первого впечатления, стереотипа, проекции, эффекта ореола | Текущий оперативный |
| **7** |  | Стратегии поведения при общении | УР | Осознание негативных стратегий поведения при общении | Практикум: самоанализ по результатам теста «Доминирующая стратегия психологической защиты в общении с партнерами» | Текущий оперативный |
| **8** |  | Обратная связь при общении | УОНЗ | Представление об обратной связи при общении | Слайдовая презентация «Обратная связь в общении. Схема Я-высказывания»  Практикум: анализ жизненных ситуаций, наработка навыков конструктивного взаимодействия в технике «Я-высказывания» | Текущий оперативный |
| **9** |  | Коммуникативные установки при общении | УР | Представление о способах и приемах взаимодействия с другими людьми. | Теоретический материал.  Практикум: самоанализ по результатам теста «Ваша коммуникативная установка». | Текущий оперативный |
| **10** |  | Коммуникативная толерантность | УОНЗ | Понятие «Толерантность» | Теоретический материал «Коммуникативная толерантность».  Практикум: самоанализ по результатам диагностики коммуникативной толерантности | Текущий оперативный |
| **11** |  | Контрольная работа №1 по теме «Особенности взаимодействия с людьми». | УРК | Проверка усвоения знаний | Выполнение тестовых заданий | Текущий рубежный |
| **12** |  | Вербальные, невербальные способы общения | УОНЗ | Представление о вербальных, невербальных способах общения | Лекционно-теоретический материал.  Практикум: задания на вербальные и невербальные способы общения | Текущий оперативный |
| **13** |  | Коммуникативность | УР | Осознание уровня навыков коммуникативности | Практикум: самоанализ по результатам диагностики тестов | Текущий оперативный |
| **14** |  | Эффективное межличностное общение | УР | Освоение навыков эффективного межличного общения | Тренинг навыков эффективного общения | Текущий оперативный |
| **15** |  | Эффективное межличностное общение | УР | Освоение навыков эффективного межличного общения | Тренинг навыков эффективного общения | Текущий оперативный |
| **16** |  | Деструктивное общение | УОНЗ | Представление о причинах деструктивного общения, агрессивном общении | Теоретический материал.  Практикум: диагностика агрессивного общения | Текущий оперативный |
| **17** |  | Контрольная работа №2 по теме «Общение» | УРК | Проверка усвоения знания по теме «Общение» | Тестовый материал по теме: «Общение» | Рубежный |
| Раздел: «Поведение в конфликте» | | | | | | |
| **18** |  | Конфликт | УОНЗ | Понятие «конфликт», причины конфликтов. | Теоретический материал.  Практикум: разбор ситуаций по определению причин конфликтов | Текущий оперативный |
| **19** |  | Стратегии поведения в конфликтной ситуации | УОНЗ | Представление о стратегиях поведения в конфликтной ситуации | Практическое задание: тест «Стратегии поведения в конфликтной ситуации»  Слайдовая презентация «Теория разрешения конфликта по А. Томасу»  Самонализ: интерпретация полученных результатов в соответствии с теорией А.Томаса | Текущий оперативный |
| **20** |  | Культура дискуссии | УОНЗ | Представление о дискуссии, навыках аргументации, убеждения, умения вести дискуссию. | Практическое задание: тест «Коммуникативные навыки», определение умения вести переговоры, удержания цели переговоров  Слайдовая презентация «Правила поведения в споре» | Текущий оперативный |
| **21** |  | Культура дискуссии | УР | Самостоятельная работа №1 по защите проектов «В споре рождается истина», «Спор – лишняя трата сил» | Практикум. Работа в 2 подгруппах по защите, аргументации проектов «В споре рождается истина», «Спор – лишняя трата сил» | Текущий рубежный |
| 22 |  | Межличностный, внутриличностный конфликт | УОНЗ | Представления о межличностном и внутриличностном конфликтах, механизмах разрешения конфликтов. | Слайдовые презентации: «Межличностный конфликт. Механизмы разрешения», «Типология внутриличностных конфликтов по А.И. Шипилову». | Текущий оперативный |
| **23** |  | Конструктивное разрешение конфликтов | УР | Освоение навыков конструктивного разрешения конфликта | Практикум. Ролевые игры по разрешению жизненных ситуаций, их анализ | Текущий оперативный |
| **24** |  | Контрольная работа №3 по теме «Поведение в конфликте» | УРК | Проверка знаний по пройденной теме | Тестовый материал | Итоговый |
| Раздел: «Взаимодействие в команде» | | | | | | |
| 25 |  | Взаимодействие в команде | УР | Мотивация членов команды к пониманию друг друга, умению давать друг другу поддержку, решать проблемы внутри группы | Тренинговое занятие: упражнения на сплочение группы, ситуционно-ролевые игры «Переправа», «Кораблекрушение». Рефлексия – осознание конструктивных и деструктивных способов взаимодействия в команде | Текущий контроль |
| 26 |  | Сплоченность и соперничество в спортивной команде | УОНЗ | Понятия: сплоченность, соперничество, причины напряженности и конфликтов в команде, психологическая совместимость | Слайдовая презентация «Сплоченность и соперничество в спортивной команде»  Практикум: анализ по результатам опросника «Сплоченность между членами коллектива» | Текущий контроль |
| 27 |  | Навыки группового взаимодействия в команде | УР | Тренинг навыков группового взаимодействия в команде | Ситуционно-ролевая игра «Необитаемый остров» | Текущий контроль |
| 28 |  | Эффективное межличностное взаимодействия | УР | Освоение навыков эффективного межличного общения | Практикум – тренинг: упражнения «Комплименты», «Свеча», «Найди 5 позитивных качеств у соседа», «Подарок». | Текущий контроль |
| 29 |  | Микроклимат в команде | УР | Определение микроклимата в команде | Практикум: групповая рефлексия по результатам теста «Микроклимат в группе». | Текущий контроль |
| 30 |  | Контрольная работа №4 «Особенности взаимодействия в спортивной команде» | УРК |  | Тестовый материал | Итоговый контроль |
| Раздел: «Лидерские и исполнительские качества спортсмена» | | | | | | |
| 31 |  | Лидерские и исполнительские качества спортсмена | УОН | Определение лидерства и его признаки  Сравнительный анализ деловых и эмоциональных лидеров | Обзорная лекция, собеседование.  Практикум. Заполнение таблицы по критериям преимущества-недостатки у лидеров, ориентированных на задачу и лидеров, ориентированных на группу.  Сравнительный анализ деловых и эмоциональных лидеров | Текущий контроль |
| 32 |  | Диагностика лидерских и исполнительских качеств спортсмена | УР | Осознание лидерской и исполнительской позиции при взаимодействии с другими «Лидерские и исполнительские качества» | Самоанализ по результатам тестов «Лидерские качества», «Как я понимаю других» | Текущий контроль |
| 33 |  | Развитие лидерских качеств | УР | Освоение навыков лидера при взаимодействии с другими | Имитационно-ролевая игра «Дигикон» | Текущий контроль |
| 34 |  | Развитие исполнительских качеств, поведенческой гибкости | УР | Развитие поведенческой гибкости, работы в команде, точному исполнению заданий | Упражнения на командное взаимодействие: Построиться в шеренгу в порядке убывания по следующим критериям (по росту, по первой букве имени, по дате рождения и т.д.)  Задание в парах «Рисование одинакового рисунка, орнамента на паре варежек»  - Игровое задание «Слепой и поводырь» | Текущий контроль |
| 35 |  | Контрольная работа №5 по теме «Лидерские и исполнительские качества спортсмена» | УРК | Проверка усвоения знаний по теме: Лидерские и исполнительские качества спортсмена | Выполнение тестовых заданий | Рубежный контроль |

**Содержание рабочей программы 8 класс**

Целью рабочей программы специального курса «Психология спорта» для учеников 8 класса является создание условий для осознания процессов саморазвития и профессионального самоопределения в спортивной деятельности.

В рамках данной программы решаются задачи мотивации к самопознанию, осознанию своих особенностей, личностного ресурса, стимулируются процессы личностного роста, самоактуализации, формирования позитивной Я-концепции, мировоззрения.

Особое место в программе отводится формированию жизненной стратегии, осознанию, проектированию ближней и дальней жизненной перспективе, адаптации к спортивной карьере.

Учебная программа «Психология спорта» рассчитана на 35 академических часов. Занятия проводятся 1 раз в неделю в течение года.

Учебная дисциплина данного курса включает в себя разделы: «Волевые качества спортсмена», «Управление эмоциональным состоянием в соревновательной спортивной деятельности», «Развитие личности», «Спортивный путь» вводные и итоговое занятие.

Основной формой организации образовательного процесса являются групповые занятия с элементами тренинга. В ходе занятий используются: беседы, лекционный материал, телесно-ориентированные упражнения, ролевые игры, проблемные ситуации, тестирование, упражнения на развитие эмоционально-волевой сферы, саморегуляции, рефлексии, элементы аутотренинга, релаксации, вербально-музыкальной психорегуляции.

Планируемые результаты учебного курса

*В результате изучения обучающийся должен:*

1. Осознать личностные особенности: мотивационной и эмоционально-волевой сферы; психофизические особенности эмоционального состояния в предстартовых и соревновательных ситуациях; личностного потенциала в преодолении негативных состояний в соревновательной спортивной деятельности;

2. Знать, иметь представление: об основных составляющих волевых качествах спортсмена: умение ставить ясные цели и задачи на ближайшую перспективу, подчинить себя поставленной цели и планомерно ее осуществлять, преодолевать неудачи и различные препятствия, выдержки и самообладания, самостоятельности, находчивости; способах регуляции предсоревновательного, соревновательного состояния.

2. Уметь использовать на практике: навыки саморегуляции, аутотренинга; самовнушения позитивного отношения к спорту, нагрузке; предсоревновательные установки; психологическую помощь: аутогенную тренировку, вербально-музыкальную психорегуляцию, психотренинги адаптации к соревновательным ситуациям; определять оптимальный для себя способ регуляции эмоционального состояния в предстартовых и соревновательных ситуациях.

**Перечень учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

Печатные пособия

Бланки для проведения диагностического обследования:

1. Тест ведущей мотивации «Избегания неудач – достижения успеха».
2. Методика «Психологический анализ развития волевых качеств у спортсменов
3. Диагностика психофизического состояния спортсмена накануне и в процессе соревнований.
4. Рекомендации по управлению эмоциональным состоянием в спортивной, соревновательной деятельности.

Цифровые образовательные ресурсы

Слайдовые презентации по темам:

1. Мотивация в спорте
2. Целеполагание
3. Умение подчинить себя поставленной цели и планомерно ее осуществлять
4. Умение преодолевать неудачи и различные препятствия. Право на ошибку. Отрицательный опыт самый главный.
5. Воля к победе.
6. Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение, его причины
7. Предсоревновательные установки.
8. Схема аутотренинга по Шульцу.
9. Адаптация к соревновательным ситуациям

Фонограммы по темам:

1. Аутотренинг.
2. Релаксация.
3. Вербально-музыкальная психорегуляция

Оборудование кабинета, необходимое для реализации рабочей программы

Демонстрационное

Мебель, доска, магнитофон, экран, проектор.

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Название раздела, темы | Кол-во часов | Из них: | | |
| Теоретико -практические | Практикумы - тренинги | Контрольные |
| 1. | Введение в тему | 3 | 3 |  |  |
| 2. | Волевые качества спортсмена | 8 | 4 | 3 | 1 |
| 3. | Управление эмоциональным состоянием в соревновательной спортивной деятельности | 8 | 3 | 4 | 1 |
| 4. | Развитие личности | 11 | 4 | 6 | 1 |
| 5. | Спортивный путь | 4 |  | 3 | 1 |
| 6. | Итоговое занятие | 1 |  | 1 |  |

**Перечень контрольных и самостоятельных работ (по темам):**

1. Контрольная работа по темам: «Волевые качества у спортсмена», «Психофизическое состояние спортсмена в соревновательной спортивной деятельности», «Развитие личности», «Кризисы в спортивной карьере».

2. Самостоятельная работа: самоанализ по результатам теста «Ценностные ориентации» М. Рокича, методики «Индекс жизненной удовлетворенности»

**ПОУРОЧНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 8 класс (35 ч, 1ч в неделю)**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ урока** | **Дата** | **Тема урока** | **Тип урока** | **Содержание урока** | **Основные виды деятельности** | **Виды контроля** |
| 1 |  | Введение в тему «Волевые качества спортсмена» | УР | Актуализация представления о понятии «воля», осознание своей позиции и проблем при прохождении трудностей | Практикум: упражнения, задания, рефлексия прохождение чувственного опыта волевых усилий, умения отстаивать свое мнения | Входной |
| 2 |  | Введение в тему «Волевые качества спортсмена» | УОНЗ | Понятия «мотивация», «основные мотивы деятельности:  2. Определение мотивационной направленности в основной деятельности: тест «Избегания неудач – достижения успеха». | Теоретический материал.  Практикум: самоанализ по результатам теста мотивационной направленности | Входной |
| Раздел: «Волевые качества спортсмена» | | | | | | |
| 3 |  | Волевые качества спортсмена | УОНЗ | Представление об основных проявлениях волевых качеств в спортивной деятельности | Слайдовая презентация «Волевые качества спортсмена»  Практикум: Самоанализ по результатам методики «Психологический анализ развития волевых качеств у спортсменов» | Текущий оперативный |
| 4 |  | Постановка целей и задач на перспективу | УР | Представление об умении ставить ясные цели и задачи на ближайшую перспективу. | Слайдовая презентация «Целеполагание».  Практикум: упражнения на освоение техники эффективного целеполагания | Текущий оперативный |
| 5 |  | Планирование задач на перспективу | УОНЗ | Представление об умении подчинить себя поставленной цели и планомерно ее осуществлять. | Слайдовая презентация «Специфика подбора задач в соответствие с целью»  Практикум. Упражнение на составление проект-плана участия в выездном соревновании. | Текущий оперативный |
| 6 |  | Стрессоустойчивость, умение преодолевать трудности | УОНЗ | Представление об умение преодолевать неудачи и различные препятствия, стрессоустойчивости, позитивная роли отрицательного опыта, права на ошибку. | Слайдовые презентации«Негативный опыт», «Психология преодоления экстремальных ситуаций соревновательного характера».  Практикум: Работа с метафорами – дисскусия.  Тест на определение стрессоустойчивости | Текущий оперативный |
| 7 |  | Выдержка и самообладание в спорте | УР | Представление о выдержке и самообладании в спорте | Практикум. Проблемная ситуация: просмотр видеоролика выступления И.Родниной и А. Зайцева на Олимпиаде, когда отключилась фонограмма. Разбор ситуации: какие качества помогли спортсменам справиться с нестандартной ситуацией?  Упражнение «Ассоциации» по данной теме. Все участники высказываются, что в их понимании «выдержка и самообладание». Все ответы фиксируются на доске. При обобщении ответов формулируется понятие данных качеств.  Телесные упражнения на развитие данных качеств. | Текущий оперативный |
| 8 |  | Самостоятельность, инициативность, находчивость, сообразительность | УОНЗ | Представление о понятиях: «самостоятельность», «инициативность», «находчивость» и «сообразительность». | Практикум. Мозговой штурм: подгрупповая работа по определению понятий «самостоятельность», «инициативность», «находчивость», «сообразительность».  Самоанализ по результатам теста «Уровень жизненной самостоятельности», «Моя инициативность».  Упражнения на закрепление понятий «находчивость» и «сообразительность». | Текущий оперативный |
| 9 |  | Контрольная работа № 1 по теме «Волевые качества у спортсмена» | УРК | Проверка усвоения знания по теме | Выполнение тестовых заданий | Текущий рубежный |
| Раздел: «Эмоциональные состояния в соревновательной спортивной деятельности» | | | | | | |
| 10 |  | Особенности психофизического состояния в соревновательной спортивной деятельности | УР | Рефлексия – осознание особенностей своего эмоционального состояния в соревновательной деятельности. Ознакомление с рекомендациями к соревновательной деятельности | Практикум.  Самоанализ по результатам теста «Диагностика спортсмена накануне психофизического состояния и в процессе соревнований».  Методический материал: «Рекомендациями к соревновательной деятельности». | Текущий оперативный |
| 11 |  | Эмоциональные состояния в соревновательной спортивной деятельности | УР | Ознакомление с понятиями: стартовое безразличие, боевая готовность, стартовая апатия, стартовая лихорадка | Слайдовая презентация «Эмоциональные состояния в соревновательной деятельности». Заполнение таблицы «Предсоревновательное и соревновательное психическое напряжение» | Текущий оперативный |
| 12 |  | Техники эмоционального расслабления | УР | Представление о техниках эмоционального расслабления | Слайдовая презентация «Гетеротренинг и релаксация»  Практикум: релаксационные упражнения,  элементы гетеротренга | Текущий оперативный |
| 13 |  | Предсоревновательные установки | УОНЗ | Представление о предсоревновательных установках, самовнушении позитивного отношения к спорту, нагрузке. | Слайдовая презентация «Помоги себе сам» Упражнения самовнушения положительных эмоций к спорту, тренировочной нагрузке, необходимости выдержать психическое напряжение и перенапряжение, «спокойная боевая уверенность». | Текущий оперативный |
| 14 |  | Способы эмоциональной регуляции | УОНЗ | Представления о способах эмоциональной регуляции, понятиях «аутогенная тренировка», «вербально-музыкальная психорегуляция» | Слайдовая презентация «Аутогенная тренировка»  Практикум.  Освоение навыков аутогенной тренировки  Выполнение упражнений психорегуляции с использованием музыкальной фонограммы «Музыка моря с криками дельфинов» | Текущий оперативный |
| 15 |  | Управление эмоциональным состоянием в соревновательной спортивной деятельности | УОНЗ | Мотивация к прохождению мероприятий управления состоянием и поведением в условиях соревнований.  Знакомство с организационной формой управления состоянием и поведением в условиях соревнований. | Собеседование с использованием слайдовой презентации по теме: «Ситуативное управление»  Лекционный материал по теме: «Секундирование» | Текущий оперативный |
| 16 |  | Контрольная работа № 2 «Психофизическое состояние спортсмена в соревновательной спортивной деятельности» | УРК | Контрольная работа № 2 «Психофизическое состояние спортсмена в соревновательной спортивной деятельности» | Тестовый материал | Итоговый |
| 17 |  | Преодоление негативных состояний в соревновательной деятельности. | УР | Итоговое занятие, уверенности в преодолении негативных состояний в соревновательной деятельности. | Практикум. Осознание личностного потенциала в спортивной деятельности. Актуализация саморазвития, осознание ценности жизненного пути Упражнение «Личностный потенциал»  Работа с метафорами, высказываниями философов и др. | Текущий оперативный |
| Раздел: «Развитие личности» | | | | | | |
| 18 |  | Введение в тему «Развитие личности» | УР | Понятие «личностные особенности», «самопрезентация», осознание личностных особенностей | Практикум: задания «Самопрезентация», актуализация представлений о себе, других, выполнение самопрезентации в технике коллажа «Это я», рефлексия | Текущий оперативный |
| 19 |  | Характер как свойство личности | УР | Понятие «характер», осознание своих характерологических особенностей | Слайдовая презентация «Понятие о характере в психологии. Особенности формирования характера в спорте».  Практическое задание: Самоанализ по результатам характерологического опросника К. Леонгарда. | Текущий оперативный |
| 20 |  | Темперамент, его типология | УР | Понятие «темперамент», его типология | Слайдовая презентация «Особенности темперамента»  Практическое задание: Самоанализ по результатам теста Стреляу. | Текущий оперативный |
| 21 |  | Жизненные ценности | УР | Понятия «жизненные, нравственные  ценности»  Самостоятельная работа №1 Самоанализ по результатам теста «Ценностные ориентации»  М. Рокича, методики «Индекс жизненной удовлетворенности» | Слайдовая презентация «Жизненные, нравственные ценности».  Практикум:  Ранжирование жизненных ценностей.  Самоанализ по результатам тестов | Текущий рубежный |
| 22 |  | Основные философские концепции жизни | УОНЗ | Представление об основных философских концепциях жизни | Слайдовая презентация «Основные философские концепции жизни: философия долженствования, существования, концепция космизма, этической духовности».  Тест по определению философских концепций | Текущий контроль |
| 23 |  | Основные этапы развития личности | УОНЗ | Представление об основных этапах развития личности | Таблица «Возрастная периодизация по  Э. Эриксону».  Тест: «Основные этапы развития личности» | Текущий контроль |
| 24 |  | Профессиональное самоопределение | УР | Понятие «профессиональное самоопределение», осознание личностной профессиональной направленности | Слайдовая презентация «Профессиональное самоопределение»  Практикум. Собеседование по вопросам профессиональной ориентации по результатам теста «Профессиональная направленность» | Текущий оперативный |
| 25 |  | Ответственность, способность делать выбор | УР | Понятие «ответственность», «способность делать выбор», «психологическая готовность к ответственности».  Осознание личностной готовности к ответственности | Практикум. Дискуссия - актуализация на тему «Ответственность», обобщение по теме.  Самоанализ по результатам теста «Локус контроль» | Текущий оперативный |
| 26 |  | Самоотношение, самооценка | УР | Понятия «самоотношение, самооценка», принятие себя | Актуализация темы. Упражнение на самораскрытие, принятие себя. «Мои сильные и слабые стороны личности».  Слайдовая презентация «Понятие «самоотношение» в концепции Мерлина В.С., Столина В.В.»  Практикум. Самодиагностика уровня самоуважения по Розенбергу. Тест «Самооценка» | Текущий оперативный |
| 27 |  | Ведущие теории эмоций | УР | Представление о ведущих теориях эмоций, осознание особенностей эмоциональной сферы | Слайдовая презентация «Теории эмоций в концепции П.К. Анохина, П.К. Симонова, Л.Фестингера, У. Джеймса».  Практикум. Самоанализ по результатам теста «Мои привычные эмоции». | Текущий контроль |
| 28 |  | Негативные эмоции | УР | Определение отрицательных, негативных эмоций, осознание их роли.  Представление об улучшении эмоционального состояния в соревновательной деятельности. | Практикум.  Анализ и отыгрывание ролевых ситуаций на негативные эмоции (гнев, агрессия, страх, тревожность).  Рекомендации по управлению эмоциональным состоянием в спортивной, соревновательной деятельности. | Текущий контроль |
| 29 |  | Контрольная работа №3 по теме «Развитие личности» | УРК | Проверка знаний по теме | Тестовые задания | Рубежный контроль |
| Раздел: «Спортивный путь» | | | | | | |
| 30 |  | Личные достижения в спорте | УР | Осознание личностных достижений в спорте | Практикум.  Упражнение на актуализацию темы занятия, задания на осознание личностного ресурса в спорте, планирование будущей жизни в спорте (составление профессиограммы) | Текущий контроль |
| 31 |  | Успешность в спортивной деятельности | УОНЗ | Понятие «спортивные достижения», формирование установок успешности в спортивной деятельности | Практикум. Освоение способов настроя на успешность в спорте. Освоение навыка самоконцентрации. Работа с сознанием. Слайдовая презентация «Будь буйным» | Текущий контроль |
| 32 |  | Самостоятельная работа «Проектирование спортивного будущего» | УР | Проектная деятельность | Практикум. Работа с коллажами «Мое спортивное будущее». Самопрезентация. | Текущий контроль |
| 33 |  | Спортивная карьера, основные кризисы | УОНЗ | Понятие психологии карьеры в спорте, кризисных периодов  Актуализация понятия «преодоления трудностей»  Осознание отдаленных жизненных целей и перспектив | Слайдовая презентация «Кризисы спортивной карьеры»  Практикум. Телесно-ориентированное упражнение «Найди путь»,  проектирование жизни «Дальняя перспектива» | Текущий контроль |
| 34 |  | Контрольная работа №4 «Кризисы в спортивной карьере». | УРК | Проверка осознания полученных знаний | Тестовый материал | Итоговый контроль |
| 35 |  | Итоговое занятие | УР | Актуализация саморазвития, осознание ценности жизненного пути | Практикум. Упражнения на пополнение личностного ресурса. Работа с метафорами, высказываниями философов и др. Задания по желанию детей. | Текущий контроль |