

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Красноярского края

МКУ "Управление образования г.Енисейска"

МБОУ «СШ №3 имени А.Н. Першиной»

РАССМОТРЕНО

На Методическом Совете

Протокол №1 от 29.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Протокол №1 от 29.08. 2024

Управляющий Совет

МБОУ «СШ №3 имени А.Н.
Першиной» г.Енисейска

УТВЕРЖДЕНО

Приказ №03-10-143/1 от
30.08.2024

Директор МБОУ «СШ №3
имени А.Н. Першиной»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса внеурочной деятельности

психолого-педагогического направления

«Психология успеха»

для обучающихся 11-х классов

Составитель: педагог-психолог
Новолодская Ирина Евгеньевна

Енисейск, 2024

Пояснительная записка.

Рабочая программа разработана в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

приказом Минпросвещения от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;

приказом Минпросвещения от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

приказом Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;

СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденными постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;

Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных ФГОС начального общего и основного общего образования, направленными письмом Минпросвещения от 05.07.2022 № ТВ-1290/03.

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

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

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

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

Цель программы: создание условий для достижения учащимися необходимого для жизни в обществе социального опыта и формирования принимаемой обществом системы ценностей, создание условий для многогранного развития и социализации.

Задачи:

- формировать опыт творческой деятельности, творческих способностей;
- расширить культурно-образовательное пространство обучающихся;
- развивать уверенность в себе, в своих способностях и возможностях и быть эффективным в избранных сферах деятельности;
- формирование навыков анализа ситуаций, мотивов, интересов поступков других людей;
- повышение психологической компетентности;
- прояснение и развитие временной перспективы будущего;
- выработка навыков самоанализа;
- формирование готовности брать на себя ответственность за свой выбор;
- профилактика нарушений психологического здоровья;
- развитие и совершенствование работы по воспитанию здорового образа жизни и укреплению здоровья;

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА.

Личностные результаты:

- 1) целостное мировоззрение, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 2) осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;
- 3) готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- 4) моральное сознание и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора, нравственные чувства и нравственное поведение, осознанное и ответственное отношение к собственным поступкам;
- 5) коммуникативная компетентность в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- б) адекватная, дифференцированная и надежная самооценка;
- 7) чувство адекватности и стабильности владения личностью собственным Я независимо от изменений Я и ситуации.

Метапредметными результатами являются:

Регулятивные УУД – это умение:

- 1) формировать новый тип саморегуляции личности – целевая регуляция, включающая отдаленные жизненные планы, с которыми соотносятся конкретные цели;
- 2) формировать произвольную саморегуляцию, т.е. осознанного управления своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей;
- 3) формировать самоэффективность, т.е. убеждения личности в способности успешно реализовать поведение, необходимое для достижения ожидаемых результатов;
- 4) развивать основные компоненты самоорганизации – целеполагание, контроль, самооценка, рефлексия.

Коммуникативные УУД – это умение:

- 1) планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- 2) разрешать конфликты (выявление, идентификация проблемы, поиск и оценка альтернативных способов разрешения конфликтов, принятие решения и его реализация).

Познавательные УУД – это умение:

- 1) самостоятельно выделять и формулировать цель;
- 2) рефлексировать способы и условия действий;
- 3) контролировать и оценивать процесс и результат деятельности;
- 4) устанавливать причинно-следственные связи, выведение следствий;
- 5) формулировать проблемы, самостоятельно создавать способы решения проблем творческого и поискового характера;
- б) раскрывать психологические особенности своей личности.

СПОСОБЫ ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТИВНОСТИ КУРСА.

На последнем занятии проверка результативности курса путем кейс-метода, учащимся будет предложена реальная жизненная ситуация, описание которой одновременно отражает не только какую – либо практическую проблему, но и актуализирует определенный комплекс знаний, который необходимо усвоить при разрешении данной проблемы.

Таблица оценки итоговой работы по итогам курса «Психология успеха»

Оценка образовательных результатов при решении итогового кейса по курсу внеурочной деятельности.		
Критерии оценки	Показатели	Оценка
Содержательная активность в дискуссии и в	Активная позиция в обсуждении проблемы поиск совместного решения	3 или 2 балла
	Частичная включенность в решение проблемы, работа	1 балл

публичной презентации	происходит по инициативе педагога	
	Отсутствие интереса и активности в решении поставленной задачи	0 баллов
Степень обоснованности	Четкая аргументация своего выбора при решении задачи	3 или 2 балла
	Не полная аргументация своего выбора	1 балл
	Отсутствие аргументов к сделанному выбору	0 баллов
Степень полноты правильности решения задачи	Учет всей имеющейся информации, способность задавать уточняющие вопросы, полнота рассуждений.	3 или 2 балла
	Учет основной информации, меньшее внимание деталям, рассуждения не полные.	1 балл
	Сделаны не верные выводы по ситуации, рассуждения в неверном направлении	0 баллов
Оценка выполненного кейс-задания	Умение самостоятельно оценить свою работу, определить её достоинства и недостатки, формулировать оценочные суждения, отзывы, обосновывать свою оценку	3 или 2 балла
	Оценка работы с помощью педагога, трудности с обоснованием оценочных суждений	1 балл
	Неверная оценка выполненного задания, отсутствие обоснованности принятого решения	0 баллов
Итого:		

От « 9 » до « 12 » баллов – высокий уровень

От « 5 » до « 8 » баллов – средний уровень

От « 0 » до « 4 » баллов – низкий уровень

Так же в конце курса участникам будет предложена анкета, об удовлетворенности от пройденного курса занятий.

Содержание программы.

1. Вводное занятие

Презентация курса. Знакомство с учащимися. Упражнение «Имя, хобби, настроение». Поиск общих черт, увлечений, интересов. Понятие нервной системы. Проведение Темпинг-теста.

2. Стартовая диагностика изучение психологической готовности к сдаче ЕГЭ.

Использовались следующие методики: «Шкалы социально ситуационной тревоги» (Кондаш), Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, Пермский опросник стиля учебной деятельности (ПОСУД) (автор О.С. Самбикина).

1. Раздел: Что я знаю о себе и о своих возможностях.

Тема 1: Личность как социальная единица. Свойства личности. Типологии личности.

Упражнение-активатор «Имена качества». Понятие науки психология, объекта и предмета. Различие житейской и научной психологии. Понятие индивида, личности, индивидуальности. Факторы формирования личности: наследственность, среда, активность человека, обучение и воспитание. Личность как социальное свойство

индивида. Конституциональная типология личности Кречмера, Шелдона. Соционическая типология Юнга.

Тема 2: Самооценка и уровень притязаний.

Понятия самооценки и уровня притязаний. Виды самооценки. Факторы, влияющие на формирование самооценки. Диагностика самооценки. Рекомендации «Как развить уверенность в себе». Упражнения «3 качества», «Ладони», «Аллея славы». Определение самооценки по шкале Дембо-Рубинштейна. Тренинговое упражнение уверенности в себе «Как вести себя уверенно».

Тема 3: Темперамент. Типы темперамента. Темперамент и деятельность.

Понятие темперамента. Гуморальная теория Гиппократов. Особенности сангвинического, холерического, флегматического и меланхолического типов темперамента. Пути приспособления темперамента к требованиям деятельности. Влияние типа темперамента на способы поведения и общения, продуктивность работы. Семейные, дружеские взаимоотношения людей с разными типами темперамента. Упражнения «Нарисуй темперамент», «Ваша реакция», разыгрывание ситуаций общения.

Тема 4: Характер. Связь характера и темперамента.

Понятие характера. Черта характера. Темперамент как биологический фундамент характера. Зависимость формирования черт характера от типа темперамента. Тренинговые упражнения самопознания характера: «Девиз», «Автопортрет», «Интервью». Понятие акцентуации. 13 типов акцентуации по Личко. Определение типа акцентуации (тест Леонгарда).

Тема 5: Чувства и эмоции. Тест эмоций.

Понятие, классификация, теории эмоций. Понятие фрустрации, состояния аффекта. Управление эмоциями. Дискуссия «Роль чувств и эмоций в нашей жизни». Упражнение «Передай эмоцию», арт-терапевтические упражнения «Мой мир эмоций», «Рисуем ощущения».

Тема 6: Любовь.

Понятие любви. Возникновение любви. Теория Э.Фромма. Релизормая теория. Виды любви (по Э.Фромму). Упражнение «Солнышко». Обсуждение демотиваторов по теме.

Тема 7: Стресс и тревожность.

Стресс и фрустрация. Понятие стрессогенов. Предупреждение стрессовых состояний, их преодоление. Понятие тревожности. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций». Упражнение на релаксацию «Заброшенный сад» (С.Кривцова).

Тема 8: Регуляция стрессовых состояний.

Изучение стрессоустойчивости личности (тесты). Методы регуляции стрессовых состояний. Физиологические методы. Аутотренинг. Релаксация. Упражнение на релаксацию, снятие нервно-психического напряжения «Белая птица». Арт-терапевтическое упражнение «Я и стресс».

Тема 9: Способности и задатки. Виды способностей.

Понятие способностей. Виды способностей: природные. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Репродуктивный и творческий уровни способностей. Тест «Оценка способностей школьника».

Тема 10: Мышление. Определение типа мышления.

Понятие, развитие. Виды мышления: предметно-действенное, абстрактно-логическое, наглядно-образное. Методика «Определение типа мышления». Развитие мышления. Игра «Цепочка хороших и плохих следствий».

Тема 11: Внимание, свойства внимания: объем, сосредоточенность, распределяемость, устойчивость, колебание, переключаемость. Виды внимания: непроизвольное, произвольное и послепроизвольное. Упражнения на развитие внимания: «Игры индейцев», «Печатная машинка», «Пальцы».

Тема 12: Память. Типы памяти.

Понятие памяти. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, узнавание и воспроизведение. Виды памяти: произвольная и непроизвольная. Игры, упражнения на развитие памяти «Опиши собеседника». Факторы забывания. Факторы, облегчающие запоминание. Мнемотехника. Методика «10 слов». Упражнения на развитие памяти.

Тема 13: Проведение олимпиады по психологии среди учащихся старшей школы.

II. Раздел: Учуь общаться.

Тема 1: Общение. Функции общения.

Определение процесса общения, функции процесса общения. Коммуникативная компетентность. Значение общения в жизни человека. Упражнения «Пчелы», «Слепой и поводырь», «Карусель».

Тема 2: Общение как восприятие людьми друг друга. Эффекты межличностного восприятия. Процесс восприятия людьми друг друга. Значение первого впечатления. Влияние стереотипов, установок и предубеждений. Упражнение «Портрет преступника и профессора» Понятие коммуникативных барьеров, их классификация.

Тема 3: Виды общения. Примитивное, деловое, формальное, духовное, **манипулятивное**, игровое общение.

Тема 4: Вербальные и невербальные средства общения. Язык телодвижений.

Зоны дистанции в человеческом контакте. Информативность мимики, жестов, позы, походки. Упражнения «Поговорим жестами», «Веселые пантомимы». Упражнение на взаимодействие: коллективный рисунок «Дерево». Классификация и значение жестов, позы человека. Создание образа уверенного в себе человека с помощью невербальных средств. Коллективное упражнение на взаимодействие «Вавилонская башня». Практикум. Умение распознать язык телодвижений.

Тема 5: Умение поддержать разговор. Техники поддержания разговора.

Техники поддержания разговора: микро техника, «мостики», техника кивка. Связь умения поддержать разговор и проблем самораскрытия: недоверия, отстранения и др. Упражнение «Мои радости и тревоги».

Тема 6: Умение слушать – путь к популярности и успеху. Виды слушания: активное, пассивное, эмпатическое. Упражнение «Телеграмма». Внешние признаки умения слушать. Тест «Умеете ли вы слушать?» Правила эмпатического слушания.

Тема 7: Синтоническая модель общения.

Понятие модели. Виды репрезентативных систем, признаки, особенности. Тест «Ведущая репрезентативная система».

Тема 8: Трансактный анализ Э. Берна.

Три основных позиций общения: Родителя, Взрослого и Ребенка. Наиболее успешные приемы общения.

Тема 9: Конфликт. Виды конфликтов.

Понятие, типы конфликтов. Динамика развития конфликта. Стратегии поведения в конфликтных ситуациях. Шаги решения конфликтов.

Тема 10: Стратегии разрешения конфликтов.

Стратегии: сотрудничество, соперничество, уход, уступка, компромисс. Тест К. Томаса «Стратегии поведения в конфликте». Практикум «Решение конфликтных ситуаций в ролевой игре Чиновник».

Тема 11: Проблема лидерства. Стили управления.

Понятие лидерства. Влияние лидера на группу. Личностные качества лидера. Виды лидеров. Авторитарный, попустительский и демократический стили управления. Работа в микро группах: арт-терапевтическое упражнение «Создай композицию». Выявление лидеров в группах, обсуждение работы.

Тема 12: Правила публичного выступления.

Структура публичного выступления. Особенности имиджа выступающего. Приемы привлечения и удержания внимания аудитории. Выход из проблемных ситуаций. Психологический тренинг-практикум «Учимся выступать публично».

III. Раздел: Что я знаю о профессиях.

Тема 1: Классификации профессий. Признаки профессии.

Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова: «техника», «природа», «знак», «художественный образ». Пирамида Климова.

Тема 2: Интересы и склонности в выборе профессии. Определение профессионального типа личности.

Определение интересов, склонностей. Виды интересов. Методика «Профиль (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)». Беседа о профессиях. Методика Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности». Характеристика типов.

Тема 3: Профессионально важные качества.

Качества, необходимые для овладения различными профессиями. Игра «Молчание – знак согласия», «Спящий город»

IV. Раздел: Психологическая подготовка к экзаменам.

Тема 1: Как бороться со стрессом?

Стадии стресса Г. Селье. Типы стрессоустойчивости. Режим дня, особенности питания, методика подготовки к экзаменам.

Тема 2: Арт-терапевтическое занятие «Я и стресс».

Упражнение «Стресс моими глазами», «Ресурсы». Обсуждение, анализ, рефлексия.

Тема 3: Память и приемы запоминания.

Особенности памяти в стрессовой обстановке. Эффективные приемы запоминания. Тренировочные упражнения. «Приемы релаксации и снятия напряжения», «Мой успешный экзамен».

Итоговое занятие.

Защита проектов «Мой внутренний мир». Учащиеся, анализируя и обобщая полученные знания, в творческой форме готовят представление о собственном внутреннем мире (самооценка, тип темперамента, способности, особенности памяти, мышления и т.д.) и защищают свой проект. Проект может быть оформлен в виде: реферата, компьютерной презентации, плаката и т.д.

Календарно-тематический план**Вводные занятия**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Презентация курса. Ознакомительное занятие	1	
2	Входная диагностика психологической готовности к сдаче ЕГЭ	1	

I. Раздел: Что я знаю о своих возможностях.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Личность как социальная единица. Свойства личности. Типологии личности.	1	
2	Самооценка и уровень притязаний.	1	
3	Темперамент. Типы темперамента.	1	
4	Характер. Связь характера и темперамента.	1	
5	Чувства и эмоции. Тест эмоций.	1	
6	Любовь, психологический взгляд.	1	
7	Стресс и тревожность.	1	
8	Регуляция стрессовых состояний.	1	
9	Способности и задатки человека	1	
10	Мышление. Определение типа мышления.	1	
11	Внимание. Развитие внимания	1	

12	Память. Типы памяти.	1	
13	Олимпиада по психологии	1	

II. Раздел: Умею ли я общаться.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Общение. Функции общения.	1	
2	Общение как восприятие людьми друг друга.	1	
3	Виды общения.	1	
4	Вербальные и невербальные средства общения. Язык телодвижений.	1	
5	Умение поддержать разговор. Техники поддержания разговора.	1	
6	Умение слушать.	1	
7	Синтоническая модель общения.	1	
8	Трансактный анализ Э.Берна.	1	
9	Конфликт. Виды конфликтов.	1	
10	Стратегии разрешения конфликтов.	1	
11	Проблема лидерства. Стили управления.	1	
12	Правила и приемы публичных выступлений	1	

III. Раздел: Что я знаю о профессиях.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Классификации профессий. Признаки профессии.	1	
2	Интересы и склонности в выборе профессии.	1	
3	Профессионально важные качества.	1	

IV. Раздел: Психологическая подготовка к экзаменам.

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Как бороться со стрессом?	1	
2	Арт-терапевтическое занятие «Я и стресс».	1	
3	Память и приемы запоминания при стрессе.	1	

Итоговое занятие:

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Защита презентаций по темам курса	1	

Итого: 34 часа

Литература

1. Грецов А.Г. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
2. Левитов Н. Д. Психология характера. - М., 2004.
3. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. – М.: Академия,

2008.

4. Морева Н.А. Тренинг педагогического общения. – М.: Просвещение, 2003.
5. Практикум по арт-терапии, под редакцией А.И.Копытина. - СПб., 2010.
6. Прихожан А.М. «Психология неудачника». - М., 2011.
7. Психология: Учебное пособие.10 класс/ А.Д.Андреева, Е.Е.Данилова, И.В.Дубровина и др. / Под ред. И.В.Дубровиной. – М., 2009.
8. Резапкина Г.В. Психология и выбор профессии. – М.: Генезис, 2005.
9. Рогов Е.И. Как стать взрослым. – М.: ВЛАДОС, 2005.
10. Рогов Е.И. Психология человека. – М.: ВЛАДОС, 2011.
11. Рудакова И.А, Жильцова С.В., Филиппенко Е.А. Конфликтология для педагогов. – Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
12. Столяренко Л.Д. Психология. – Ростов н\Д: «Феникс», 2010.
13. Тестирование детей/ Автор-составитель В.Богомолов. – Ростов н\Д: «Феникс», 2005.
14. Энциклопедия психологических тестов. – М.: Изд-во Эксмо, 2009г.