

**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 9-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;

Данная программа разработана на основе программы: элективного курса для учащихся 10–11-х классов "Психология успеха" Панькова Лидия Николаевна, программа тренинговых занятий для старшеклассников "Формула успеха" (Психологическая подготовка к ОГЭ) Салимуллина Лилия Рафаиловна, спецкурс "Психология успеха" для учащихся 10–11-х классов Репухова Яна Валерьевна.

Необходимость получения психологического образования уже в школьные годы напрямую связана с обстоятельствами современной жизни. Все провозглашаемые обществом нравственные ценности – гуманизм, демократизм, сотрудничество, толерантность и др. основаны на психологических законах общения и взаимодействия людей.

Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в школьные годы получить знания и навыки в сфере деловой психологии. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха. Помочь старшеклассникам в освоении этих навыков может изучение спецкурса «Психология успеха».

При разработке программы учитывались принципы системности, научности и доступности. В результате прохождения курса учащиеся получают возможность узнать себя, свои внутренние ресурсы и слабые стороны. Обучиться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Изучая методики и стратегии, учащиеся могут отработать эти умения в практической части курса на различных упражнениях. Темы, рассматриваемые в рамках данного спецкурса, сочетаются таким образом, что полученные учащимися теоретические знания дополняются элементами психологического тренинга, ролевыми играми, анализом ситуаций, получением обратной связи.

## **Цель программы:**

развитие психологической культуры учащихся, создание условий для накопления личностных ресурсов для конструктивного подхода к осознанному выбору жизненного пути и успешной социализации после окончания школы.

## **Задачи:**

- актуализация и активизация процесса исследования собственных личностных ресурсов, раскрытие возможностей целенаправленного саморазвития,
- развивать уверенность в себе, в своих способностях и возможностях и быть эффективным в избранных сферах деятельности,
- совершенствование навыков понимания себя и отношение к себе, своей жизни с должным уважением, умение быть независимым, отстаивать свои позиции конструктивными способами, развитие способности конструктивно строить свои взаимоотношения с окружающими,
- формирование навыков анализа ситуаций, мотивов, интересов поступков других людей,
- повышение психологической компетентности учащихся через расширение и углубление знаний о своей индивидуальности,
- прояснение и развитие временной перспективы будущего,
- формирование практических навыков применения полученных знаний в жизни,
- выработка навыков самоанализа,
- формирование готовности брать на себя ответственность за свой выбор,
- профилактика нарушений психологического здоровья.

## **Категория обучающихся, принцип набора в группу:**

Учащиеся 9х классов на добровольной основе.

**Методы** работы на занятиях включают лекции, беседы, дискуссии, ролевые и деловые игры, диагностики, тестирования, семинары, элементы тренинга. Преобладающим является использование интерактивных форм, предполагающих активное субъектное участие учащихся в процессе.

## **Планируемый результат.**

**Непосредственные результаты** выражаются в овладении навыками практического самопознания и углублении знаний о своих психологических ресурсах. Учащиеся узнают теоретические основы психологии общения, возможные барьеры в общении. Психологические принципы, лежащие в основе человеческого поведения.

Ввиду того, что процесс самоопределения не детерминируется временем обучения в школе, то **прогностическим результатом** работы можно считать готовность и психологическую обеспеченность готовности к позитивной жизненной самореализации, успешную социализацию выпускников школы.

В целом на курс отводится 17 часов, по одному часу в неделю.

## **Формы контроля и методы оценки знаний учащихся.**

Каждую тему спецкурса завершают практические упражнения, включающий изученный теоретический материал, но позволяющий оценить умения применять знания на практических упражнениях и заданиях.

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.

#### 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»

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

### **Календарно-тематический план**

#### **Вводные занятия**

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

#### **Основная часть занятий.**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Особенности моей нервной системы (Темпинг-тест)	1	
2	Мои способности и задатки.	1	
3	Общение. Виды коммуникации. Барьеры в коммуникации	1	
4	Стресс и тревожность.	1	
5	Регуляция стрессовых состояний.	1	
6	Конфликты. Стратегии поведения. Пути выхода. Навыки бесконфликтного общения.	1	
7	Убеждение. Внушение. Психическое заражение.	1	
8	Профессиональное ориентирование.	1	
9	Темперамент. Типы темперамента.	1	
10	Характер. Связь характера и темперамента.	1	
11	Чувства и эмоции. Тест эмоций.	1	
12	Психологическая защита. Проекция.	1	
13	Целеполагание. Умение ставить цели и достигать их.	1	
14	Метод нейрографики в, как помощь в достижении целей.	1	
15	Лидерство. Могу ли я стать лидером.	1	

#### **Итоговое занятие:**

№	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения
1	Решение кейс-заданий по пройденным темам	1	

Итого: 17 часов

#### **Содержание программы.**

## **1. Вводное занятие**

Презентация курса. Знакомство с учащимися. Стартовая диагностика изучение психологической готовности к сдаче ОГ.

**Использовались следующие методики:** Анкета «Самооценка психологической готовности к ЕГЭ» (модификация методики М.Ю.Чибисовой), «Шкалы социально-ситуационной тревоги» (Кондаш), Методика диагностики личности на мотивацию к успеху Т. Элерса, Изучение общей самооценки (опросник Казанцевой Г.Н.).

## **2. Тема занятия: Особенности моей нервной системы.**

Раскрытие понятия по теме занятия. Проведение методики «Темпинг-тест» для определения типа нервной системы. Обсуждение полученных результатов.

## **3. Тема занятия: Мои способности и задатки.**

Раскрытие понятий по теме, за что отвечают полушария нашего мозга. Упр. Определение доминирующего полушария. Раскрытие понятий каналов восприятия человека. Опросник на определение доминирующего канала восприятия. Обсуждение.

## **4. Тема занятия: Общение. Виды коммуникации. Барьеры в коммуникации.**

Раскрытие понятий по теме занятия. Упр. «Подскажи стихотворение», упр. «Дар убеждения», обсуждение.

## **5. Тема занятия: Стресс и тревожность.**

Раскрытие понятий по теме занятия. Методы снятия физического напряжения. Медитация.

## **6. Тема занятия: Регуляция стрессовых состояний.**

Простые приемы уменьшения накопления стресса в организме. Приемы саморегуляции в стрессовых ситуациях.

## **7. Тема занятия: Конфликты. Стратегии поведения. Пути выхода. Навыки бесконфликтного общения.**

Раскрытие темы (презентация). Ролевая игра «Чиновник». Обсуждение результатов игры.

## **8. Тема занятия: Убеждение. Внушение. Психическое заражение.**

Раскрытие понятий по теме занятия. Упр. «Портрет профессора или преступника». Манипуляция сознанием (например через рекламу), упражнение «Маркетолог». Обсуждение.

## **9. Тема занятия: Профессиональное ориентирование.**

Профориентационная игра «Дивергент»

## **10. Тема занятия: Темперамент. Типы темперамента.**

Раскрытие понятия темперамента. История появления теории о темпераменте человека. Тестирование по методике Айзенка «Тип темперамента», обсуждение полученных результатов.

## **11. Тема занятия: Характер. Связь характера и темперамента.**

Раскрытие понятий по теме. Разница темперамента и характера. Упр. «Привычка», упр. «Воспитание характера»

**12. Тема занятия: Чувства и эмоции. Тест эмоций.**

Раскрытие понятий по теме занятия. Упр. «Отгадай эмоцию», упр. «Театр эмоций». Обсуждение.

**13. Тема занятия: Психологическая защита. Проекция.**

Психологическая защита и ее формы (вытеснение (подавление), регрессия, Замещение (сублимация), отрицание, (интеллектуализация)). Тест–опросник Плутчика – Келлермана – Конте. Обсуждение результатов тестирования.

**14. Тема занятия: Целеполагание. Умение ставить цели и достигать их.**

Разминочное упражнение «Твое будущее», Раскрытие основных понятий по теме занятия. Упр. «Визуализация моего успешного будущего», упр. «Встреча через 10 лет».

**15. Тема занятия: Метод нейрографики, как помощь в достижении целей.**

Раскрытие понятия нейрографики. Нейрографическое рисование по выбранной теме.

**16. Тема занятия: Лидерство. Могу ли я стать лидером.**

Упражнение разминка «Ты и твое имя». Раскрытие понятий по теме занятия. Упр. «Круг и я», упр. «Без командира», упр. «10 шагов до цели». Обсуждение.

**17. Итоговое занятие. Решение кейс-заданий по пройденным темам.**

## **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.