

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
города Тулуна  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Рассмотрено: на заседании  
ШМО классных руководителей  
Протокол № 1  
от 31 августа 2023 года

Рук-ль ШМО  
Ивенкова О.А.

Согласовано:  
заместитель  
директора по УВР  
Ю.С. Московских

Утверждаю: директор  
МБОУ СОШ №1

И.Г.Иванцова  
Приказ №245-п  
от 31.08.2023 г.



**Программа внеурочной деятельности**

**Курс «Психология успеха»**

**(среднее общее образование)**

Составил(а):  
Пахоменкова Анна Николаевна,  
педагог-психолог,  
первая квалификационная категория

## Внеурочная деятельность. Элективный курс «Психология успеха» (10-11 классы)

### 1. Планируемые результаты освоения программы внеурочной деятельности. Личностные, метапредметные, предметные результаты.

#### Личностные результаты

У обучающегося будут сформированы:

- основы морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личного выбора;
- основы нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- ценности здорового и безопасного образа жизни;
- правила индивидуального и коллективного безконфликтного поведения;
- значения семьи в жизни человека, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

#### Метапредметные результаты

##### Регулятивные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- прилагать волевые усилия и преодолевать трудности и препятствия на пути достижения целей;
- основам саморегуляции в учебной деятельности форме осознанного управления своим поведением;
- выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ;
- основам саморегуляции эмоциональных состояний.

##### Коммуникативные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников;
- поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- в процессе коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию;
- следовать морально-этическим и психологическим принципам общения и сотрудничества на основе уважительного отношения к партнерам, внимания к личности другого, адекватного межличностного восприятия, готовности адекватно реагировать на нужды других, в частности оказывать помощь и эмоциональную поддержку партнерам в процессе достижения общей цели совместной деятельности.

##### Познавательные универсальные учебные действия:

Обучающийся научится:

- ставить проблему и аргументировать ее актуальность;
- осуществить психологический анализ собственных поступков и поступков окружающих;
- прогнозировать возможность возникновения опасных межличностных ситуаций по признакам «чтения тела».

#### Предметные результаты

Обучающийся научится:

- применять простые инструкции и последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;
- вступать в диалог, а также участвовать в коллективном обсуждении проблем, участвовать в дискуссии и аргументировать свою позицию;
- основам саморегуляции в учебной деятельности форме осознанного управления своим поведением;
- бесконфликтно разрешать ситуации.

## 2.Содержание внеурочной деятельности «Психология успеха» с указанием формы ее организации и видов деятельности

№ п/п	Содержание	Форма учебного занятия	Характеристика вида деятельности
<b>Модуль 1</b>			
1.	Вводное занятие.	Групповая/ самостоятельная работа	1.Принять правила работы в группе. 2.Определить свое место в системе взаимоотношений в классе (во вновь созданных коллективах 10-х классов). Провести самоисследование с применением методики Сижора К.Э. и Дж. Морено. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации.
2.	Проективная методика как средство самопознания.	Самостоятельная работа. Практикум	Провести самоисследование с применением проективной методики Друкаревич М.Э. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации.
3.	«Здравствуйте, царь!». Обучение навыкам самопрезентации.	Круглый стол. Психологические игры и упражнения	1.Проанализировать результаты исследования групповой сплоченности. Сформулировать выводы. Наметить план действий. 2.Сформировать навыки работы в группе.
4.	«Я в коллективе».	Психологический тренинг	1.Проанализировать свою позицию в общении. Дать себе совет. 2.Обобщить полученный опыт. 3.Провести самоисследование с применением методики Казанцевой Г.Р. и Сижора К.Э. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации.
5.	«Мы – команда».	Психологический тренинг. Дискуссия	1.Овладевать навыками работы в группе для выполнения определенных задач. 2.Сформировать качества личности, необходимые для общения.



			3. Провести самоисследование с применением методики Кондаш А., Кучер А.А., Костюкевич В.П. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации.
6.	«Я и конфликт».	Дискуссия. Работа в группе	<i>Предварительная работа.</i> 1. Понаблюдай за собой, сделай краткие записи: «Как ведёшь себя, если слушать неинтересно? Часто ли ты перебиваешь собеседника? Как показываешь своё отношение к тому, что слышишь? Рассмотрю в качестве примера любую ситуацию из своей жизни, в которой ты проявляешь себя в общении». 2. Провести самоисследование ведущего стиля поведения в конфликте (тест Томаса). 3. <i>Практическая работа</i> (посмотреть фрагмент фильма, проанализировать и предложить способы решения конфликтной ситуации). 4. Систематизировать знания о причинах школьных конфликтов и способах их преодоления.
7.	«Время-Деньги». Практика тайм менеджмента.	Психологический тренинг	Овладеть навыками тайм менеджмента.
8.	Профессиональный успех.	Круглый стол. Работа в группе	1. Решить практические задания (самоисследование). 2. Сформировать свое представление о будущей профессии.
9.	Итоговое занятие. «Я - уникальный».	Психологическая игра. Работа в группе	Формировать адекватную самооценку. Выполнить задания. (Отправить решенные задания на эл. почту, viber, whatsapp для проверки).
<b>Модуль 2</b>			
№ п/п	Содержание	Форма учебного занятия	Характеристика вида деятельности
1.	Введение. Психологическая готовность к прохождению ЕГЭ.	Работа в группе. Круглый стол. Самостоятельная /индивидуальная работа.	1. Сформировать представление об особенностях психологической подготовки к экзаменам. 2. Провести самоисследование с применением анкеты Чибисова. Обработать полученные

			результаты. Принять рекомендации.
2.	«Я на экзамене».	Психологический тренинг. Самостоятельная работа	1. Провести самоисследование тревожности с применением методики Ч.Д. Спилбергера, Ю.Л. Ханина. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации. 2. Скорректировать возможные показатели ситуативной и личностной тревоги.
3.	«Что такое ЕГЭ?» Изменения условий сдачи ЕГЭ.	Лекция/ самостоятельная работа	Сформировать представлений об условиях сдачи ЕГЭ. Работа с презентацией.
4.	«Время-Деньги». Практика тайм менеджмента.	Психологический тренинг. Самостоятельная работа	1. Овладеть навыками тайм менеджмента. 2. Провести самоисследование самооценки. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации.
5.	«Внимание! Внимание»	Психологический тренинг. Практикум	Выработка навыков тренировки внимания.
6.	Мнемотехники.	Психологический тренинг. Практикум	Ознакомление со способами обработки информации для ее лучшего запоминания.
7.	«Эмоции в сторону!».	Практикум. Самостоятельная работа	1. Выработка навыков эмоциональной устойчивости. 2. Провести самоисследование волевой саморегуляции. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации.
8.	Проективные методики как средство самопознания. Итоговое занятие.	Практикум. Самостоятельная работа	1. Формирование навыков снятия стресса. 2. Провести самоисследование с применением проективной методики. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации. 3. Обобщить результаты работы курса.
9.	Итоговое занятие. «Мои результаты».	Самостоятельная /индивидуальная работа.	1. Провести самоисследование. Обработать полученные результаты. Принять рекомендации. 2. Информирование о важности и вариантах физических упражнений, обеспечивающих активность. 3. Обобщить результаты работы курса.

### 3. Тематическое планирование программы внеурочной деятельности «Психология успеха»

№ п/п	Тема учебного занятия	Кол-во часов
<b>Модуль 1 (10 классы)</b>		<b>9 часов</b>
1.	Вводное занятие.	1
2.	Проективная методика как средство самопознания.	1
3.	«Здравствуйте, царь!» обучение навыкам самопрезентации.	1
4.	«Я в коллективе».	1
5.	«Мы – команда».	1
6.	«Я и конфликт».	1
7.	«Время-Деньги». Практика тайм менеджмента.	1
8.	Профессиональный успех.	1
9.	Итоговое занятие. «Я - уникальный».	1
<b>Модуль 2 (11 классы)</b>		<b>9 часов</b>
1.	Введение. Психологическая готовность к прохождению ЕГЭ.	1
2.	«Я на экзамене».	1
3.	«Что такое ЕГЭ?» Изменения условий сдачи ЕГЭ.	1
4.	«Время-Деньги». Практика тайм менеджмента.	1
5.	«Внимание! Внимание»	1
6.	Мнемотехники.	1
7.	«Эмоции в сторону!».	1
8.	Проективные методики как средство самопознания.	1
9.	Итоговое занятие. «Мои результаты».	1