

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

### **курса внеурочной деятельности «Психология успеха»**

для обучающихся 10 класса

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса внеурочной деятельности ориентирована на воспитание у учащихся интереса к познанию себя, успеха в жизни, направлена на развитие самопознание своей психики, индивидуальных способностей себя и других. Освоение программы способствует расширению кругозора учащихся. Составлена на основе требований федеральной рабочей программы воспитания.

Программа курс внеурочной деятельности направлен на формирование обучающихся и организацию изучения основ психологии на деятельностной основе. В программе учитываются возможности учебного предмета в реализации требований ФГОС ООО к планируемым личностным и метапредметным результатам обучения, а также реализация межпредметных связей естественно-научных учебных предметов на уровне основного общего образования.

В программе курса внеурочной деятельности определяются основные цели изучения основ психологии, планируемые результаты освоения программы по итогам изучения курса внеурочной деятельности «Психология успеха»: личностные, метапредметные, предметные.

Курс внеурочной деятельности развивает представления о самопознании личности, принятия своей индивидуальности и методах её познания, позволяет сформировать систему знаний об успехе в жизни, умения получать результаты исследования, присваивать и применять в жизненных ситуациях.

Курс внеурочной деятельности обеспечивает понимание обучающимися человеческой психики ее проявлений в жизни учащихся, закладывает основы здорового образа жизни. Главным становится принцип активизации каждого обучающегося в самопознании, в самоопределении в мире профессий и в жизни в целом, изучение себя через одноклассников во взаимодействии с ними.

Целями изучения курса внеурочной деятельности «Психология успеха» являются: создание условий для накопления личностных ресурсов для конструктивного подхода к осознанному выбору жизненного пути и успешной социализации после окончания школы.

Достижение целей программы курса внеурочной деятельности обеспечивается решением следующих задач:

- актуализация и активизация процесса исследования собственных личностных ресурсов, необходимых для успешного жизненного самоопределения,
- повышение психологической компетентности учащихся через расширение и углубление знаний о своей индивидуальности,
- прояснение и развитие временной перспективы будущего,

- осмысление старшеклассниками своих жизненных ценностей,
- формирование практических навыков применения полученных знаний в жизни,
- выработка навыков самоанализа,
- раскрытие возможностей целенаправленного саморазвития,
- формирование готовности брать на себя ответственность за свой выбор,
- профилактика нарушений психологического здоровья и сохранение собственного здоровья.

Общее число часов, отведенных для изучения курса внеурочной деятельности, составляет в 10 классе – 34 часа (1 час в неделю).

## **СОДЕРЖАНИЕ ОБУЧЕНИЯ**

**Введение (1 час).**

**Тема 1.** Введение в курс (1 ч).

Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека.

*Диагностические методики:* социометрия, анкетирование (мотивация выбора курса, ожидания от изучения).

*Упражнения:* «Автобусная остановка».

*Задания для самостоятельной работы:* сочинение-рассуждение «Что значит быть успешным человеком?»

**Раздел 1. Что такое жизненный успех? (4 часа).**

**Тема 2.** Моё представление об успехе (2 ч).

Составляющие жизненного успеха. «Размер» успеха. Субъективность оценки жизненного успеха.

*Упражнения:* «Ассоциации», «Слепой и поводырь», «Что такое жизненный успех?» (индивидуальное и групповое выполнение).

*Задания для самостоятельной работы:* «Способы достижения успеха» (индивидуальное выполнение).

**Тема 3.** Шаги к успеху (2 ч).

Отличие цели от мечты. Умение формулировать СВОИ цели в жизни. Дерево целей. Цена достижения цели.

Знание себя, умение организовать себя в достижении цели, умение управлять собой – важные шаги в достижении успеха.

*Упражнения:* «Способы достижения успеха» (групповое выполнение), «Курица», «Дорожная карта».

*Задания для самостоятельной работы:* дать определение понятиям «личность», «индивид», «индивидуальность».

## **Раздел 2. Я как личность (13 часов).**

### **Тема 4.** Человек как личность и индивид (1 ч).

Понятия «индивид», «личность», «индивидуальность». Явления, характеризующие человека как личность.

### **Тема 5.** Структура личности (3 ч).

Мотивы и потребности человека. Темперамент и характер. Эмоции. Склонности и способности. Направленность личности. Самосознание.

*Упражнения:* «Сундук желаний», «Летающая тарелка»,

*Ролевая игра* «Поездка в автобусе».

*Игра- конкурс* «Самый-самый...».

*Задания для самостоятельной работы:* Предложить способы изучения себя и других людей.

### **Тема 6.** Способы познания и самопознания личности (2 ч).

Общее представление о методах исследования в психологии.

*Деловая игра* «Психологическая лаборатория».

### **Тема 7.** Знакомство с самим собой (7ч).

Практикум по самопознанию. Консультирование по результатам полученных диагностических данных.

*Диагностические методики:* «3-ФЛЮ», Опросник Айзенка, «КОС-1», «Ценностные ориентации личности (ЦОЛ)», «Ценностные ориентации» М.Рокича, тест «Образ мира», ТЮФ.

*Задания для самостоятельной работы:* Предложить способы снятия психоэмоционального напряжения, модели поведения в стрессовых ситуациях.

## **Раздел 3. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (15часов).**

### **Тема 8.** Главное- желание (2 ч).

*Тренинг* мотивации достижения.

### **Тема 9.** Я-властелин эмоций (4 ч).

Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Стресс и его влияние на человека. Приемы регуляции эмоционального состояния, улучшения работоспособности.

*Упражнения:* «Ассоциации».

*Диагностические методики:* Шкала тревожности Филлипса, Опросник САН, Методика определения уровня нервно-психической устойчивости (анкета «Прогноз»).

*Ролевая игра* «На приеме у психотерапевта».

*Задания для самостоятельной работы:* проанализировать «расход» времени на учебу, досуг, др. виды деятельности.

### **Тема 10.** Как «организовать» успех (5 ч).

Основы самоменеджмента. Понятие о самоменеджменте. Время как стрессор. Капитал времени. «Поглотители времени». Функции, правила и техники самоменеджмента.

*Практикум.*

*Задания для самостоятельной работы:* сочинение «Плюсы и минусы моего общения».

**Тема 11.** Я в социуме (4 ч).

Повышение коммуникативной компетентности как одно из условий формирования успешной личности.

*Диагностические методики:* «Q-сортировка», тест описания поведения К.Томаса.

*Упражнения:* «Превратим минусы в плюсы», «Ассоциации».

*Игра* « «Да» - не говорить», «Потерпевшие кораблекрушение».

**Заключение (1 час).**

**Тема 12.**«Формула» успеха (2 ч).

Заключительный урок-рефлексия.

*Упражнения:* «Автобусная остановка», «Пожелания».

## **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА «ПСИХОЛОГИЯ УСПЕХА»**

Освоение курса внеурочной деятельности «Психология успеха» должно обеспечить достижение следующих обучающимися личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностные результаты**

освоения курса внеурочной деятельности «Психология успеха» должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

#### **1) гражданского воспитания:**

готовность к конструктивной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи с людьми;

#### **2) патриотического воспитания:**

гордость за вклад российских и советских учёных-психологов и знаменитых людей в развитие науки, жизни в целом;

#### **3) духовно-нравственного воспитания:**

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм; понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека;

#### **4) эстетического воспитания:**

понимание роли человеческих отношений в формировании эстетической культуры личности;

#### **5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в учебной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

#### **6) трудового воспитания:**

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края), интерес к практическому изучению профессий;

#### **7) экологического воспитания:**

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

#### **8) ценности научного познания:**

ориентация на современную систему научных представлений об основных закономерностях психики, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к психологической науке, навыков исследовательской деятельности;

#### **9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:**

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа информации;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности «Психология успеха» должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

### **Познавательные универсальные учебные действия**

### **1) базовые логические действия:**

устанавливать существенный признак классификации объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять причинно-следственные связи при изучении психических явлений и процессов, делать выводы с использованием умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

### **2) базовые исследовательские действия:**

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, небольшое исследование по установлению особенностей субъекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей;

оценивать информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента.

### **3) работа с информацией:**

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учётом предложенной учебной задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать информацию различных видов и форм представления;

находить аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

запоминать и систематизировать информацию.

## **Коммуникативные универсальные учебные действия**

### **1) общение:**

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических работ;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

### **2) совместная деятельность:**

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

## **Регулятивные универсальные учебные действия**

### **Самоорганизация:**

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя знания;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых знаний об изучаемом субъекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

### **Самоконтроль, эмоциональный интеллект:**

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций.

### **Принятие себя и других**

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

### **Предметные результаты**

Предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Психология успеха» *в 10 классе:*

характеризовать психологию как науку о психике человека;

иметь представление о важнейших биологических процессах и явлениях: питание, дыхание, транспорт веществ, раздражимость, рост, развитие, движение, размножение;

применять психологические термины и понятия (в том числе: ощущения, восприятие, память, мышление, воображение, речь, чувства, эмоции, темперамент, характер, способности, интерес, психические состояния) в соответствии с поставленной задачей и в контексте;

раскрывать роль психологии в практической деятельности человека;

демонстрировать на конкретных примерах связь знаний психологии со знаниями по предметам гуманитарного цикла, различными видами искусства;

выполнять практические работы (поиск информации с использованием различных источников, описание по заданному плану);

применять методы психологии (наблюдение, описание, классификация, измерение, эксперимент);

соблюдать правила безопасного труда во внеурочной деятельности;

использовать при выполнении учебных заданий научно-популярную литературу по психологии, справочные материалы, ресурсы Интернета;

создавать письменные и устные сообщения, используя понятийный аппарат изучаемого раздела психологии.

## ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Тема	Кол-во часов	*Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы проведения занятий
Введение	1	<a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> <a href="http://lib.ru">http://lib.ru</a> <a href="http://school-collection.edu.ru">http://school-collection.edu.ru</a> bvbinfo.ru	Урок-диалог.
Понятие «Успех».	1		Урок-диалог.
Откуда берется успех.	1		Урок-игра.
Личность в психологии	1		Урок-диалог.
Потенциал личности.	1		Лекция
Уверенность в себе.	1		Урок-диалог
Самоорганизация.	1		Урок-диалог.
Эмоции и чувства.	1		Урок-диалог.
Потребности личности. Пирамида Маслоу.	1		Лекция
Тренинговое занятие	1		Урок-практикум
Виды коммуникации.	1		Урок-практикум
Барьеры в коммуникации.	1		Урок-практикум
Вербальная и невербальная коммуникация.	1		Урок-диалог.
Позиции в коммуникации.	1		Урок-игра.
Активное слушание.	1		Урок-практикум
Правила ведения беседы.	1		Урок-практикум
Коммуникативная игра «Пойми меня».	1		Урок-практикум
Характеристика влияния.	1		Лекция
Орудия влияния.	1		Урок-игра.
Манипуляция.	1		Урок-практикум
Масса. Толпа. Публика.	1		Урок-диалог.
Убеждение, внушение, психическое заражение.	1		Урок-диалог.
Механизмы защиты от влияния	1		Урок-практикум
Паблик рилейшнз.	1		Урок-игра.
Тренинговое занятие «Я хозяин своей жизни»	1		Урок-практикум
Составляющие успеха.	1		Урок-диалог.
Стратегии успеха	1		Урок-игра.
Цель и план жизни. Достижения.	1		Урок-практикум
Интеллект успеха.	1		Лекция
Творчество как составляющая успеха	1		Урок-практикум
Самостоятельность. Ответственность.	1	Урок-диалог	
Преодоление препятствий.	1	Урок-игра.	
Ресурсы и сила.	1	Урок-диалог.	
Гибкость и устойчивость в достижении успеха.	1	Урок-игра.	

Тренинговое занятие «Я - успешный человек»	1		Урок-практикум
Общее количество часов по программе	34		

### **УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА**

1. Гарбер Е.И. Семнадцать уроков психологии. - М.,1995.-80 с.
2. Гинзбург М.Р. Путь к себе. - М.:Педагогика,1991.-160 с.: ил. - (Познай себя: Психология-школьнику).
3. Кинчер Дж. Книга о тебе.40 тестов-самоисследований.- СПб: Питер Пресс,1996.-224 с. - (Серия «Азбука психологии»).
4. Климов Е.А. Психология: Учебник для средней школы.- М.:Культура и спорт, ЮНИТИ,1997.-287 с.
5. Кумар В. Кто я? Какой я? - СПб: Питер Пресс,1997.-128 с.- (Серия «Азбука психологии»).
6. Немов Р.С. Психология: Пособие для учащихся:10-11 кл.-М.:Просвещение,1995.-239 с.: ил.
7. Орлов Ю.М. Самопознание и самовоспитание характера: Беседы психолога со старшеклассниками: Кн. для учащихся. - М.: Просвещение,1987.-224 с.
8. Петровский А.В. Популярныe беседы о психологии. М., «Педагогика»,1997.-208 с.
9. Чарный Б.М. Воспитаи себя сам. - Пермь: Кн. изд-во,1990.-149 с.

### **МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ**

1. Божович Л.И. Личность и её формирование в детском возрасте.М.:1968.
2. Вагин И.О. Как стать первым. Практический коучинг по-русски/И.Вагин, А.Глушай.-М.:ООО «Издательство АСТ»: «Издательство Астрель»: ЗАО НПП «Ермак» 2003.-288 с.
3. Вехова А.П., Кузибецкий А.Н.Жизненное самоопределение старшеклассников: педагогические условия развития. Волгоград: ВГИПК РО,2003.
4. Гинзбург М.Р. Психологическое содержание личностного самоопределения//Вопросы психологии. 1994.№ 3.С.17-21.
5. Голованова Н.Ф.Социализация школьников как явление педагогическое// Педагогика.1998.№ 5.С.42-46.
6. Дереклеева Н.И.Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.:ВАКО,2004.-122 с.- (Педагогика. Психология. Управление).
7. Загашев И.Как решить любую проблему. - СПб.: прайм-ЕВРОЗНАК,2001.-128 с. (Серия «Школа мастера».)
8. Игры-обучение, тренинг, досуг.../Под ред.В.В Петрусинского//В четырёх книгах. - М.:Новая школа,1994.-368 с.
9. Истратова О.Н., Эсказито Т.В. Справочник психолога средней школы/серия «Справочники». - Ростов на/Д: «Феникс»,2003.-512с.
10. Лабиринты психологии. Под ред. Трушковой С.В.-М.:Издат. отдел УНЦ ДО МГУ,1996.-168 с.
11. Мнацакян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.:Просвещение,1991.-191 с.
12. Обозов Н.Н. Психология субъекта познания. СПб., Школа практической психологии,1997 г.-56 с.

### **ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ**

- [schoolpress.ru](http://schoolpress.ru) - Журнал "Воспитание и обучение детей с нарушениями развития".

- [collection.edu.ru](http://collection.edu.ru) - Сборник методических разработок для *школы* на российском образовательном портале Министерства образования и науки российской федерации
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) –тренинги, психологические тесты, библиотека, психологический клуб.
- [wiki.rdf.ru](http://wiki.rdf.ru) - Большая коллекция презентаций для развития психических процессов.
- [festival.1september.ru](http://festival.1september.ru) - Фестиваль педагогических идей – Открытый урок
- [psygorodok.org.ua](http://psygorodok.org.ua) Психологические методики, игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.
- [psihologu.info](http://psihologu.info) Энциклопедия школьного психолога, психологические игры и упражнения на развитие внимания, памяти, мышления и коррекцию эмоциональной сферы личности, нарушений общения, научные и популярные статьи, книги, ссылки на полезные ресурсы по психологии.
- [psylesson.ru](http://psylesson.ru) уроки психологии в школе с 1 по 11 классы. К каждому уроку прописаны: цель, задачи, ход урока, вывод, контрольные вопросы и домашнее задание.
- [school-collection.edu.ru](http://school-collection.edu.ru) –единая коллекция ЦОРов.
- [psycheya.ru](http://psycheya.ru) – библиотека статей, текстов по психологии.
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) – новости психологии, тренинги, семинары, психологические тесты, психологический форум, библиотека, психологический клуб, коллекция рефератов.
- [ikprao.ru](http://ikprao.ru) - Сетевое издание по коррекционной педагогике и специальной психологии: научно-методический журнал.
- [portalschool.ru](http://portalschool.ru) – российский образовательный портал
- <http://www.edu.ru/>- Федеральный портал «Российское образование»
- [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru) – психологические тесты, психологический форум