

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВОЛОГОДСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
«ЕРМАКОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ШКОЛА»**

ПРИНЯТО  
Педагогическим советом  
МБОУ ВМО «Ермаковская средняя  
школа»  
Протокол №18 от 30.08.2023 года

УТВЕРЖДЕНО  
Приказом директора МБОУ ВМО  
"Ермаковская средняя школа"  
№273 от 30.08.2023 года

## Программа

курса внеурочной деятельности обучающихся

социального направления

**«Путь к успеху»**

Срок реализации – 1 год

Возрастная категория - 16-17лет

на 2023 -2024 учебный год

Котина Галина Анатольевна,  
учитель русского языка и литературы

## **Пояснительная записка.**

Работа объединения внеурочной деятельности «Путь к успеху» направлена на развитие у подростков психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху – самореализации на благо другим и самому себе.

Программа кружка структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности.

**Цель программы:** помочь учащимся лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а также снижение порога негативных эмоций при самовыражении .

### **Задачи:**

1. Научить участников группы видеть свою уникальность, не бояться проявлений собственных возможностей, идей, мыслей, фантазии.
2. Научить участников группы видеть и уважать многогранность внутреннего мира других людей, философски относиться к ситуациям неприятия индивидуальности со стороны окружающих.
3. Повысить самооценку участников группы.

### **Основные принципы программы:**

- *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
- *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.
- *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

**Участники:** группа учащихся 16 -17 лет .

**Продолжительность одного занятия:** 1 час. Занятия данного типа допускается проводить как в групповой, так и подгрупповой форме.

### **Программа кружковых занятий включает в себя 3 этапа.**

I этап - мотивационный (3 занятия). Цель этапа - эмоциональное объединение участников группы. Основное содержание образуют психотехнические упражнения, направленные на снятие напряжения и сплочение группы, а также на самоопределение и самосознание.

II этап — развивающий (28 занятий).

Цель этапа: активизация процесса самопознания. Развитие уверенности в себе, помощь в развитии понимания себя, своих потребностей, реакций; принятие себя, повышение собственной значимости, ценности. Формирование мотивации самовоспитания

и саморазвития. Кроме того, на данном этапе включен цикл занятий "Искусство успевать", который посвящен обучению планированию и распределению времени.

III этап - закрепляющий (3 занятия).

Цель этапа: повышение самопонимания в целях укрепления самооценки и актуализации личностных ресурсов. Упражнения закрепляющего характера.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов других людей;  
- приобрести определённые коммуникативные навыки.

### **Прогнозируемые результаты:**

**Метапредметными результатами** изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД).

#### **Регулятивные УУД:**

- осознавать свои телесные ощущения, связанные с напряжением и расслаблением
  - извлекать необходимую информацию из текста
  - определять и формулировать цель в совместной работе
  - учиться делать осознанный выбор в сложных ситуациях
  - осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит
- реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми
  - планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого
  - соотносить результат с целью и оценивать его.

#### **Познавательные УУД:**

- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей
- наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять
- обогатить представление о собственных возможностях и способностях
- учиться наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения
- оценивать правильность выполнения действий и корректировать при необходимости
- учиться моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта
  - находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию
  - адекватно воспринимать оценку учителя

#### **Коммуникативные УУД:**

- ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии
- учиться контролировать свою речь и поступки
- учиться толерантному отношению к другому мнению
- учиться самостоятельно решать проблемы в общении
- осознавать необходимость признания и уважения прав других людей
- формулировать своё собственное мнение и позицию
- учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

Средства формирования УУД: *словесные методы, методы проблемного обучения, метод погружения, метод проектов, метод наблюдения, метод экспериментальной психологии, анализ продуктов деятельности, анкетирование и др.*

А также методы, адаптированные к условиям школьного обучения. К ним относятся: игровые методы (дидактические, ролевые, дискуссионные и творческие игры), **метод творческого самовыражения** (литературное, художественное и др. виды творчества), **методы психической саморегуляции и тренировки психических**

*функций* (аутогенная тренировка, психофизическая гимнастика, приемы эмоциональной разгрузки), когнитивные методы.

Обучение основано на использовании традиционных принципов дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в обучении младших школьников имеют исключительное значение.

К **результатам обучения** относятся *психологические знания* (понятия, факты, идеи, законы науки психологии, способы психической деятельности), *психологические умения* (чем для самого человека становятся те знания и способы действия, которые он приобретает в процессе обучения), *навыки* (привычка мыслить и действовать в соответствии с психологической культурой), *опыт творческой самостоятельности, овладение культурой психической деятельности, формирование эмоционально-целостного отношения* к психологической реальности и действительности в целом.

#### **Межпредметные связи:**

Курс психологии эффективно работает в связи с другими дисциплинами: ОБЖ, литература, математика, русский язык, где темы являются практическим продолжением изученного, или сами психологические знания являются базой для усвоения знаний вышеперечисленных курсов.

При разработке программы кружка «Путь к успеху» использовалась программа Анн Л.Ф. «Психологический тренинг с подростками». Кроме этого применялся материал «Базовый набор тематических тренингов для подростков» – под ред. С.В. Кривцовой, Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я» и тренинга уверенности в себе А. М. Прихожан.

#### **Планируемый результат:**

предполагается, что подросток, обученный способам эффективного взаимодействия с окружающими, который может корректировать самооценку, у которого сформированы умения управлять своими чувствами, мыслями, поведением, с учетом индивидуальных особенностей. Заинтересовать учащихся развивать психологическое мышление, достичь психологического комфорта, ознакомить с методами выхода из трудных жизненных ситуаций, продолжить работу по саморазвитию путем познания себя.

#### **Формы подведения итогов реализации программы**

По окончании курса учащиеся самостоятельно разрабатывают опросник, который корректируется вместе с педагогами и апробируется на ровесниках. Подросткам предоставляется возможность самостоятельно выбрать тему исследования, составить вопросы для опроса. Педагог здесь выступает в роли советчика и информатора. Такая форма подведения итогов вызывает значительный эмоциональный подъём у подростков.

### Учебно-тематический план (35 ч)

Раздел, темы	теория (кол- во часов)	практ. (кол- во часов)	Всего часов	Формы контроля	Методическое обеспечение
<b>1. Вводное занятие «Зачем мы здесь собрались?»</b>	<b>1</b>		<b>1</b>		Методическое пособие по психологии «Психология познания»
<b>2. Тренинг формирования эффективной команды</b>	<b>4</b>	<b>6</b>	<b>10</b>	Составление мини-опросника «Формирование эффективной команды»	2.
2.1. Формирование чувства «Мы»	1	1	2		2.1. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. Игры на снятие барьеров и сближение.
2.2. Сплочение и доверие	1	1	2		2.2. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского Мини-беседа на тему доверия.
2.3. Путешествие	-	1	1		2.3. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. Повышение взаимного чувства доверия. Разработка общей символики: эмблема, девиз, название
2.4. Спасти и выжить	-	1	1		2.4. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского Формирование слаженных действий в команде. Беседа на тему «Долго ли ты можешь находиться в одиночестве»
2.5. Верёвочный курс	1	1	2		2.5. Развитие взаимодействия в коллективе. Сценарий прохождения веревочного курса. Открытое пространство (улица, спорт.зал)
2.6. Портрет нашей группы	1	1	2		2.6. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского

					Упражнение с элементами арт-терапии «Портрет нашей группы». Повторная диагностика групповой сплоченности.
<b>3. Тренинг коммуникативных навыков</b>	<b>5</b>	<b>4</b>	<b>9</b>	Составление мини-опросника «Коммуникативные навыки»	3.
3.1. Общение и умение слушать	1	1	2		3.1. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Теоретические аспекты эффективного общения. Беседа, игры и мини-упражнения. Диагностика готовности слушать собеседника.
3.2. Средства общения	1		1		3.2. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр.
3.3. Общение без слов	-	1	1		3.3. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Понятие невербального общения. Игровые упражнения, направленные на формирование жестикуляции и мимики.
3.4. Наши эмоции и чувства	1		1		3.4. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Упражнения на демонстрацию эмоций и чувств в различных моделях общения. Игры-переживания.
3.5. Проявление эмоций и чувств	1		1		3.5. Понятие эмпатии. Формирование внимательности к чувствам и эмоциям собеседника. Тренинговая работа в парах и мини-группах: формирование и отработка навыков эмпатии

3.6. Конфликты и причины их возникновения	-	1	1		3.6. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Понятие конфликта в психологии. Причины конфликтов. Механизмы возникновения конфликтов. Барьеры и трудности в общении
3.7. Пути решения конфликтов	-		1		3.7. Отработка теоретических знаний в мини-группах. Выработка подростками собственных решений конфликтных ситуаций. Тренинг бесконфликтного решения.
3.8. Навыки публичных выступлений	-	1	1		3.8. Методическое пособие по психологии «Психология общения» Е.И.Рогов. Релаксационные упражнения. Упражнения на саморегуляцию (как справиться с волнением).
3.9. Отработка навыков публичного выступления	1		1		3.9. Подготовка презентации. Самостоятельный анализ обучающимся своего вербального и невербального поведения по видеоматериалам. Коррекция ошибок в мини-группах.
<b>4. Тренинг личностного роста</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>6</b>	Составление мини-опросника «Личностный рост»	5.
4.1. Кто я?	1		1		5.1. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»; Д.Кехо «Подсознание может всё» Диагностические и медитативные методики. Тренинги на самопознание, осознание себя (своей личности) и понимание других людей.
4.2. Тренинг креативности	-	1	1		5.2. Э.Боно «Шесть шляп мышления»; Д.Бивер «Креативность, мышление». Выполнение задач на сообразительность. Самооценка творческих способностей.
4.3. Развитие мышления, памяти, внимания	1	1	2		5.3. Тест IQ Самодиагностика интеллектуального уровня. Упражнения на

					развитие мышления, памяти, внимания. Формирование навыков.
4.4. Психодиагностика	1	1	2		5.4. Диагностика «Особенности личности, межличностных взаимодействий» Формирование предпрофессиональных навыков. Самостоятельная обработка и интерпретация
<b>5. Профилактика социальных заболеваний</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	<b>4</b>	Составление мини-опросника «Что ты знаешь о ВИЧ/СПИД»	6.
5.1. Профилактика ВИЧ/СПИД	1		1		6.1. Демонстрация учебно-тематического фильма Проблема ВИЧ/СПИДа в современном обществе. Информация о развитии, путях заражения и возможностях предотвращения болезни. Меры самозащиты.
5.2. Аукцион ценностей	1	1	2		6.2. Методические рекомендации «Социальное здоровье России» под ред. С.А.Беличевой Понятие ценности. Понятие выбора. Формирование навыков выбора. Тренинг.
5.3. Профилактический семинар «Жизнь без наркотиков – реальная возможность»	-	1	1		6.3. Мифы, связанные с наркоманией. Пропаганда здорового образа жизни. Освоение правил действия в случае столкновения с проблемой наркомании.
<b>6. Карта жизни: тренинг проф самоопределения</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	<b>8</b>	Составление мини-опросника «Кем ты хочешь стать?»	7.
6.1. Тренинг профессионального самоопределения	1	3	4		7.1. Теоретические аспекты профессионального и жизненного самоопределения. Апробация полученных знаний при помощи упражнений. Комплекс упражнений по профориентации



6.2. Профориентационная диагностика	1	2	3		7.2. Сознательный выбор профессии и аргументация Проведение тестирования. Интерпретация и обобщение результатов тестирования.
6.3. Профориентационная игра «Перспектива»	-	1	1		7.3. Аспекты профессионального и жизненного самоопределения на конкретных примерах выбора. Закрепление полученных знаний и навыков.
<b>7. Социальное творчество</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	Презентации социальных проектов	8.
7.1. Разработка «социального проекта»	1	2	3		8.1. Понятие социального проекта. Различные виды социального проекта. Разработка собственного социального проекта-опросника.
7.2. Реализация проекта	-	1	1		8.2.Проектирование опросника. Разработка методики опроса. Проведение опроса. Обработка и интерпретация данных. Оформление результатов
<b>8. Итоговое занятие «Чему мы научились»</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>2</b>	Организация выставки обработанных результатов	9. Выставка с результатами проведенного опроса. Заключительная диагностика. Коллективное подведение итогов.
Итого:	<b>19</b>	<b>16</b>	<b>35</b>		

## ЛИТЕРАТУРА

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛЛИО», 2002.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.
5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики».1997.
8. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
10. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
- 11.Тихомирова Л.Ф, Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
- 12.Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
- 13.Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «академия развития», 1997.
- 14.Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
- 15.Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
- 16.Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
- 17.Клюева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
- 18.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.
- 19.Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
- 20.Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.
- 21.Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
22. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
23. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.
24. Методического пособие «Групповая психотерапия» пол ред. Б.Д.Карвасарского. М.:, 1985 г.
25. Е.И.Рогов «Психология общения» - Москва: Владос, 2001.
26. «Воспитание толерантности у школьников» учебно-тематическое пособие – М.: Академия развития, 2003
27. «Культура толерантности и опыт дипломатии» методическое пособие М.: МГИМО, 2004
28. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г.

### ЛИТЕРАТУРА для обучающихся:

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
5. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
6. Д.Карнеги «Как перестать беспокоиться и начать жить»- Изд.: «Ардис», 2003 г