

АДМИНИСТРАЦИЯ ЗАВОДСКОГО РАЙОНА
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД САРАТОВ»
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 22
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА П.Т. ПОНОМАРЕВА»

<p>«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР  К.Г. Гузикова от «31» августа 2023 г.</p>	<p>«СВЕРЖДАЮ» Директор МОУ «СОШ № 22» Ж.Н. Викитчук № 411 АВГУСТ 2023</p> 
--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по кружку «Формула моего успеха»
9 класс

Автор: Горбатенкова М.И.
педагог-психолог

Саратов, 2023

Аннотация к рабочей программе по кружку «Формула моего успеха» 9 класс на 2023-2024 учебный год.

Цель программы: создание условий для накопления личностных ресурсов для конструктивного подхода к осознанному выбору жизненного пути и успешной социализации после окончания школы.

Сокращенный курс занятий «Формула моего успеха» рассчитан на 18 часов для обучающихся 9 классов. Занятия проходят по 40 минут, 1 раз в неделю.

Методы работы на занятиях включают лекции, беседы, дискуссии, ролевые и деловые игры, тренинги. Преобладающим является использование интерактивных форм, предполагающих активное субъектное участие учащихся в процессе.

Рабочая программа включает в себя: пояснительную записку, цели, задачи, планируемые результаты, содержание учебного предмета, тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы, календарно-тематическое планирование.

Пояснительная записка.

Современный книжный рынок, СМИ изобилуют советами, как стать успешным, предлагая готовые алгоритмы успешности: «делай так, делай то, и успех в твоих руках!» При этом не учитывается «индивидуальный профиль» успеха и индивидуальный путь к нему, то есть личность идущего к успеху остаётся далеко за пределами пространства поиска успеха.

Не стоит успокаивать себя расхожим мнением про то, что «жизнь научит». К сожалению, мы всё чаще констатируем, что много вокруг нас людей, чья жизнь почему-то не научила или научила такому, что больно бьёт по окружающим и самому «ученику от жизни»: рост наркомании, алкоголизма, самоубийств среди несовершеннолетних убеждают нас в этом.

Важно, чтобы успешность стала стилем жизни, а успешный человек вызывал не чувство зависти или злобы, а был бы для другого человека мощным стимулом к саморазвитию или самосовершенствованию.

Программа «Формула моего успеха» построена на идее о том, что успешен тот, кто знает себя, свои способности, потребности, может самоорганизовать себя. Успешный человек – это человек, самоопределившийся в личной жизни, профессии, в своём жизненном пути.

В психологическом плане самоопределившаяся личность – это субъект, осознавший, что он хочет (цели, жизненные идеалы, планы), что он может (свои возможности, склонности, дарования), что он есть (свои личностные и физические свойства), что от него хочет или ждёт коллектив, общество, это субъект, готовый функционировать в системе общественных отношений.

Изучение предлагаемого курса предполагает ознакомление с материалом без глубокого проникновения в теоретические основы психологии, более важным представляется формирование умений и навыков самостоятельного успешного выхода из проблемных жизненных ситуаций, формирование компетентностей социализации в постшкольную образовательную и общественную среду.

Важно, что психолог не учит «правильному выбору», не «руководит» выбором, не «диагностирует» все, что связано с выбором. Роль психолога заключается в том, чтобы создать условия для повышения готовности учащихся к адекватному поведению в ситуации выбора образовательного, профессионального, жизненного пути.

Задачи:

- 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;
- выработка навыков самоанализа;
- раскрытие возможностей целенаправленного саморазвития;
- формирование готовности брать на себя ответственность за свой выбор;
- профилактика нарушений психологического здоровья.

Планируемый результат.

Результаты проведения курса носят непосредственный и отсроченный во времени характер.

Непосредственные результаты выражаются в овладении навыками практического самопознания и углублении знаний о своих психологических ресурсах.

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

Содержание программы курса.

Введение (1 час).

Тема 1. Введение в курс (1 час).

Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека. Упражнение «Автобусная остановка».

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

Раздел 1. Что такое жизненный успех? (3 часа).

Тема 2. Моё представление об успехе (1 час).

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 часа).

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. Знакомство с самим собой (3 часа).

Тема 4. Мой темперамент и характер (1 час).

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 5. Мои жизненные ценности (1 час).

Диагностические методики: «Ценностные ориентации

Тема 6. Я в общении (1 час).

Диагностические методики: «Ценностные ориентации» М.Рокича.

Раздел 3. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (10 часов).

Тема 7. Главное - желание (2 часа). Тренинг мотивации достижения.

Тема 8. Я - властелин эмоций (3 часа).

Влияние психоэмоционального состояния на успешность деятельности. Стресс и его влияние на человека. Приемы регуляции эмоционального состояния, улучшения работоспособности. *Упражнения:* «Ассоциации», *ролевая игра* «На приеме у психотерапевта».

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

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

Тема 9. Как «организовать» успех (3 часа).

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

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

Тема 10. Я в социуме (2 часа).

Повышение коммуникативной компетентности как одно из условий формирования успешной личности. *Упражнения:* «Превратим минусы в плюсы», «Ассоциации», *игра* «Да» - не говорить», «Потерпевшие кораблекрушение».

Заключение (1 час).

Тема 11. «Формула» успеха (1 час).

Заключительный урок-рефлексия. *Упражнения:* «Автобусная остановка», «Пожелания».

Тематическое планирование курса «Формула моего успеха»
(сокращённый вариант).

Темы	Кол-во часов
Введение (1 час).	
Тема 1. Введение в курс.	1 час
Раздел 1. Что такое жизненный успех? (3 часа).	
Тема 2. Моё представление об успехе.	1 час
Тема 3. Шаги к успеху.	2 часа
Раздел 2. Знакомство с самим собой (Диагностический этап) (3 часа)	
Тема 4. Мой темперамент и характер.	1 час
Тема 5. Мои жизненные ценности.	1 час
Тема 6. Я в общении.	1 час
Раздел 3. Как организовать успех. Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (Коррекционно-развивающий, формирующий этап) (10 часов).	
Тема 7. Главное – желание и воля.	2 часа
Тема 8. Я - властелин эмоций.	3 часа
Тема 9. Я среди других людей.	3 часа
Тема 10. Моя профессия	2 часа
Заключение (повторный диагностический и рефлексивный этап) (2 часа).	
Тема 11. Моя «формула» успеха.	1 час
Итого	18 часов

**Календарно-тематическое планирование
9 «А» класса на 2023 - 2024 учебный год**

№ п/п	№ урока в теме	Темы занятий	Календарные сроки		ЦОР
			по плану	по факту	
		Введение в курс (1 час)			
1	1	Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека.			
		Что такое жизненный успех? (3 часа)			
2	1	Моё представление об успехе			
3	2	Шаги к успеху (2ч)			
		Знакомство с самим собой (3 часа)			
4	1	Мой темперамент и характер			
5	2	Мои жизненные ценности			
6	3	Я в общении			
		Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (10 часов).			
7	1	Главное – желание и воля (2 ч)			
8	2	Я - властелин эмоций (3 ч)			
9	3	Как «организовать» успех (3 ч)			
10	4	Я в социуме (2 ч)			
11	1	Заключение. «Формула» успеха (1 ч.).			

**Календарно-тематическое планирование
9 «Б» класса на 2023– 2024 учебный год**

№ п/п	№ урока в теме	Темы занятий	Календарные сроки		ЦОР
			по плану	по факту	
		Введение в курс (1 час)			
1	1	Психологии как наука. Значение психологических знаний для человека.			
		Что такое жизненный успех? (3 часа)			
2	1	Моё представление об успехе			
3	2	Шаги к успеху (2ч)			
		Знакомство с самим собой (3 часа)			
4	1	Мой темперамент и характер			
5	2	Мои жизненные ценности			
6	3	Я в общении			
		Самосовершенствование и саморазвитие как путь к успеху (10 часов).			
7	1	Главное – желание и воля (2 ч)			
8	2	Я - властелин эмоций (3 ч)			
9	3	Как «организовать» успех (3 ч)			
10	4	Я в социуме (2 ч)			
11	1	Заключение. «Формула» успеха (1 ч.).			

Список литературы

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. Мнацакян Л.И. Личность и оценочные способности старшеклассников.- М.:Просвещение,1991.-191 с.
11. Панькова Л.Н. Программа элективного курса для учащихся 10–11-х классов "Психология успеха" :: Статьи Фестиваля «Открытый урок»//[Электронный ресурс].-URL: <http://festival.1september.ru/articles/578445/>
12. Панькова Л.Н. Психологическое сопровождение и обеспечение работы образовательного учреждения в режиме «второго расписания» // Сфера детства. Краевой информационно-аналитический журнал 2011 №4(14)-35 с.
13. Пряжников Н.С. Карточные профконсультационные методики. М.,19993.
14. Смирнова Е.Е. На пути к выбору профессии. - СПб,2003.
15. Столин В.В. Самосознание личности. - М.,1983.-286 с.
16. Тюшев Ю.В.Выбор профессии: тренинг для подростков. - СПб.: Питер, 2006. -160 с.: ил. - (Серия «Практическая психология»).