

Муниципальное образовательное бюджетное учреждение  
«Средняя образовательная школа с углублённым изучением отдельных  
предметов №27» г. Кирова.

Рассмотрено на заседании  
методического объединения  
«\_\_»\_\_\_\_\_2022г.  
Протокол № \_\_\_\_\_

Утверждаю:  
Директор образовательного  
Учреждения школы №27  
\_\_\_\_\_( Пайгозина Г.В)  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2022г.

Программа внеурочной деятельности  
для учащихся 9-х классов  
«Быть успешным».

Коврижных Михаил Владимирович.  
Педагог –психолог

г.Киров. 2022г

Рабочая программа курса внеурочной деятельности для 9 класса разработана и составлена в соответствии с требованиями ФГОС ООО, требованиями к результатам освоения образовательной программы основного общего образования.

**Нормативные документы, на основе которых разработана рабочая программа:**

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Приказ Минпросвещения Российской Федерации от 31.05.2021 N 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».

Реализация учебной программы обеспечивается **практическим пособием**. Занятия проводятся в группах от 7 до 15 человек.

**Цель программы «БЫТЬ успешным!»:** способствовать формированию зрелой, целостной личности, способной к самопознанию и самореализации в контексте изменений, происходящих во всех сферах современного общества.

**Задачи программы:**

**1. образовательные:**

- дать учащемуся знания о самом себе и научить его получать эти знания;
- познакомить с основами психологии личности с целью более глубокого познания собственной личности и окружающих людей;
- формировать адекватное представление учащихся о своем профессиональном потенциале на основе самодиагностики и знания мира профессий;

**2) воспитательные:**

- способствовать личностному росту, нравственному самосовершенствованию, создать условия для раскрытия творческого потенциала;
- способствовать формированию активного самосознания и навыков волевой саморегуляции;

**3) развивающие:**

- развивать личностные качества учащихся: активность, самостоятельность, ответственность, дипломатичность, толерантность, способствовать формированию адекватной самооценки, развитию уверенности в себе;
- развивать познавательный интерес старшеклассников к собственному внутреннему миру.

Направление: социальное.

**Ожидаемые результаты обучения учащихся.**

В результате изучения курса «БЫТЬ успешным!» учащиеся должны:

### 1. Иметь представление:

- об уровне развития собственных способностей, личностных свойств, интересов, склонностей; о функциях, средствах и видах общения; о различных профессиях, профессионально важных качествах, состоянии современного рынка труда, о принципах психологической подготовки к экзаменам.

### 2. Знать:

- понятия личности, свойств личности, стресса, общения, конфликта, стратегий решения конфликтных ситуаций, способностей и задатков человека, мотивации;  
- профессиональные типы личности; уровни профессиональной пригодности.

### 3. Уметь:

- преодолевать стрессовые состояния, тревогу;  
- применять различные средства, виды и техники общения;  
- устанавливать контакты с окружающими людьми, успешно решать конфликтные ситуации, владеть навыками самопрезентации.

Также ожидаемым результатом работы по программе является развитие личностных свойств: самоанализа, коммуникабельности, самостоятельности, самокритичности, снижение тревожности, а также укрепление веры в себя, повышение уровня самооценки, что является следствием не только активного применения психологических развивающих упражнений, но следствием сплочения детского коллектива и создания благоприятного психологического климата в ходе проведения занятий, тренингов, воспитательных мероприятий.

Формы занятий: групповая

### Содержание программы.

Содержание программы внеурочной деятельности соответствует воспитательной программе школы

#### 1. Раздел: **Что я знаю о себе и о своих возможностях.**

Тема 1: Личность как социальная единица. Свойства личности. Типологии личности.

Упражнение-активатор «Имена-качества». Понятие науки психология, объекта и предмета. Понятие индивида, личности, индивидуальности. Факторы формирования личности: наследственность, среда, активность человека, обучение и воспитание. Личностный опросник Айзенка. Упражнения на взаимопознание «Я - образ», «Мои ценности», игра «Встаньте те, кто...».

Тема 2. Самооценка и уровень притязаний.

Понятия самооценки и уровня притязаний. Виды самооценки. Факторы, влияющие на формирование самооценки. Диагностика самооценки. Рекомендации «Как развить уверенность в себе». Упражнения «3 качества», «Аллея славы». Определение самооценки по шкале Дембо-Рубинштейна.

Тренинг уверенности в себе «Как вести себя уверенно».

Тема 3. Темперамент. Типы темперамента.

Понятие темперамента. Особенности сангвинического, холерического, флегматического и меланхолического типов темперамента. Физиологическая

теория И.П. Павлова. Тест А.Белова «Формула темперамента». Упражнение «Мой самый лучший».

Тема 4. Темперамент и деятельность.

Пути приспособления темперамента к требованиям деятельности.

Влияние типа темперамента на способы поведения и общения, продуктивность работы. Дружеские взаимоотношения людей с разными типами темперамента. Упражнения «Нарисуй темперамент», «Ваша реакция».

Тема 5. Характер. Связь характера и темперамента.

Понятие характера. Черта характера. Зависимость формирования черт характера от типа темперамента. Тренинг самопознания характера: упражнения «Автопортрет», «Интервью». Понятие акцентуации. 13 типов акцентуации по Личко. Определение типа акцентуации (тест Леонгарда).

Тема 6. Стресс и тревожность.

Стресс и фрустрация. Предупреждение стрессовых состояний, их преодоление. Понятие тревожности. Методика «Определение уровня тревожности». Тест «Оценка школьных ситуаций». Упражнение на релаксацию «Заброшенный сад» (С.Кривцова).

Изучение стрессоустойчивости личности (тесты).

Тема 7: Способности и задатки. Виды способностей.

Понятие способностей. Виды способностей: природные. Задатки как природные предпосылки развития способностей. Репродуктивный и творческий уровни способностей. Тест «Оценка способностей школьника».

## **2. Раздел: Что я знаю о профессиях.**

Тема 1: Классификации профессий. Признаки профессии. Четырехуровневая классификация профессий Е.А. Климова: «техника», «природа», «знак», «художественный образ». Пирамида Климова.

Определение типа будущей профессии.

Методика Е.А. Климова «Определение типа будущей профессии».

Тема 2: Профессия, специальность, должность. Формула профессии.

Понятие конкурентноспособности, методика конкурентноспособности личности.

Понятие профессии. Признаки профессии. Задание «Найди профессию». Задание «Формула профессии».

Тема 3. Интересы и склонности в выборе профессии.

Определение интересов, склонностей. Виды интересов. Методика «Профиль (модификация методики «Карта интересов» А. Голомштока)».

Определение профессионального типа личности.

Беседа о профессиях. Методика Дж. Голланда «Определение профессионального типа личности». Характеристика типов.

Тема 4: Профессионально важные качества.

Качества, необходимые для овладения различными профессиями. Игра «Молчание – знак согласия»

Профессиограммы, методика Резапкина.

Профессия и здоровье.

Профессиональные требования к здоровью человека. Медицинские ограничения профессиональной пригодности.

Обобщающее занятие.

### **3. Раздел: Психологическая подготовка к экзаменам.**

Тема 1: Как бороться со стрессом?

Стадии стресса Г.Селье. Типы стрессоустойчивости. Режим дня, особенности питания, методика подготовки к экзаменам.

Тема 2: Как правильно подготовиться к экзаменам.

## **Календарно-тематический план**

| Содержание и виды работы   | Количество часов   | Форма занятий    | ЭОР |
|--|--|------------------|-----|
| <p><b>1.Раздел: Что я знаю о своих возможностях.</b></p> <p>Тема 1. Личность как социальная единица. Свойства личности. Типологии личности.</p> <p>Тема 2. Самооценка и уровень притязаний.</p> <p>Тренинг «Как вести себя уверенно»</p> <p>Тема 3. Темперамент. Типы темперамента.</p> <p>Тема 4. Темперамент и профессия. Самоанализ личности.</p> <p>Тема 5. Характер. Связь характера и темперамента.</p> <p>Тема 6. Стресс и тревожность.</p> <p>Тема 7.Способности и задатки.</p> <p>Тест «Оценка способностей школьника».</p> | <p>1 час.</p> <p>2 часа.</p> <p>1 час.</p> <p>1 час.</p> <p>1 час.</p> <p>1 час.</p> <p>2 часа</p> | <p>групповая</p> |     |
| <p><b>2.</b></p> <p><b>Раздел: Что я знаю о профессиях.</b></p> <p>Тема 1. Классификации профессий. Признаки профессии. Определение типа будущей профессии.</p> <p>Тема 2. Профессия, специальность, должность. Формула профессии. Понятие конкурентноспособности.</p> <p>Тема 3. Интересы и склонности в выборе профессии.</p> <p>Определение профессионального типа личности.</p> <p>Тема 4. Профессионально важные качества. Профессия и здоровье.</p> <p>Тема 5. Обобщающее занятие.</p>   | <p>1 час.</p> <p>2часа.</p> <p>2часа.</p> <p>1 час.</p> <p>1 час.</p>                              | <p>групповая</p> |     |
| <p><b>3. Раздел: Психологическая подготовка к экзаменам.</b></p> <p>Тема 1. Как бороться со стрессом?</p> <p>Тема 2. Как правильно подготовиться к экзаменам.</p>  | <p>1 час.</p> <p>1 час.</p>  |                  |     |