

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Иркутской области

Отдел образования муниципального района «Качугский район»

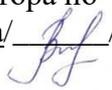
Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение

Залогская основная общеобразовательная школа

**«Рассмотрено»**

на заседании  
педагогического совета  
протокол № 1  
от «25» 08. 2023 г.

**«Согласовано»**

заместитель директора по  
УВР В.Н. Вяткина /   
ФИО  
«25» 08. 2023 г.

**«Утверждено»**

Приказ № 79 от «25» 08. 2023 г.  
Директор  
Л.М.Заводских /   
ФИО

**Рабочая программа  
курса внеурочной деятельности**

«Как стать успешным»  
(наименование внеурочной деятельности)

Социальное  
(направление развития личности)

Основное общее образование/8 класс  
(уровень образования/классы)

1 год  
(срок реализации программы)

## Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

Программа курса разработана для внеурочных занятий с обучающимися 8 класса. Согласно плану внеурочной деятельности МКОУ Залогской ООШ курс внеурочной деятельности «Как стать успешным» изучается в 8 классе 1 ч в неделю, 34 часа в год.

**Цель программы:** воспитание социально-активной личности путем включения ее в социально-значимую деятельность.

### Содержание учебного курса

#### **Тема 1 «Введение в предмет» (1 час)**

«Психологические основы эффективного общения»

Определение целей и задач курса. Содержание, специфика занятий по психологическим основам эффективного общения, самопознания, эмоциональной и волевой саморегуляции, выбора профессии.

Проведение начальной диагностики.

Задачи диагностики:

- выявить группы риска (слабая степень социально - психологической адаптации, низкая самооценка) для последующей разработки и введения психокоррекционных программ.

Предмет диагностики:

- уровень самооценки (самооценка в значительной степени определяет социальную адаптацию личности, является регулятором поведения и деятельности);

Диагностический комплекс: Тест на определение самооценки: «Самооценка по Будасси».

#### **Тема 2 «Эффективное общение - залог успеха» (8 часов)**

«Общение и конфликт»

Введение понятия «общение». Виды общения. Невербальное и вербальное общение. Функции общения: функция эмоционального общения, функция побуждения, функция информирования. Основные стили общения: конвенциональный, примитивный, манипулятивный, актуализирующий, духовный. Основные стратегии поведения в процессе взаимодействия: избегание, противодействие, сотрудничество, компромисс, уступчивость.

Практические упражнения: «Общительный ли Я», «Зеркало», «Эстафетная палочка».

«Язык жестов»

Работа с «психологическим атласом проявлений человеческого тела». Что «говорят» позы и жесты собеседника. Открытые и закрытые позы. Практические упражнения на «чтение» языка жестов.

«Техники эффективного общения»

Основной порядок выслушивания. Открытые, закрытые вопросы. Техники эффективного общения: самораскрытие, отражение чувств, отражения значения, фокусировка, пересказ, поддержка, обратная связь, резюме.

Практические упражнения на отработку техник эффективного общения: «Возможные варианты беседы».

«Основные каналы получения и переработки информации»

Каналы получения и переработки информации, различие между ними. Сенсорная типология (аудиалы, визуалы и киноэстетика). Необходимость учета ведущих каналов во время общения и обучения.

Практическое упражнение по определению собственного канала получения и переработки информации.

Заключительное занятие по теме: «Эффективное общение - залог успеха»

Определение личностных качеств важных для общения. Мини сочинение «Я и общение».

#### **Тема 3 «Эмоциональная и волевая саморегуляция» (7 часов)**

«Эмоциональное состояние»

Введение понятия «эмоции», «чувства», «воля». Значение эмоций, чувств, воли в жизни человека.

Базовые эмоции. Формирование умения разрешать стрессовые и аффективные состояния.

Практические упражнения; «Список чувств», «Крокодил».

«Эмоциональное общение»

Способы эмоционального общения: «поглаживание», «укол». Виды эмоционального «поглаживания»: поддакивание, комплимент, похвала, содружество и т.д. Виды эмоциональных «уколов»: демонстрирование безразличия, холодности, пренебрежения, насмешливые высказывания, высокомерные высказывания и т.д.

Практические упражнения на отработку положительного эмоционального общения и эффективного реагирования «Отрази укол».

«Воля. Волевая регуляция

Понятие «воля». Базовые волевые свойства: целеустремленность - нецелеустремленность; решительность - нерешительность; смелость - трусость; выдержанность - невыдержанность; самообладание - отсутствие самообладания; упорство - отсутствие упорства. Волевая саморегуляция: самоприказ, саморазъяснение, самокритика, самоубеждение.

Практические задания: тест «Оцените свою силу воли», мини - сочинение «Я и мои волевые качества».

Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая саморегуляция». Сочинение на тему «Роль эмоций в моей жизни».

#### **Тема 4 «Мои сильные и слабые стороны» (10 часов).**

«Мои сильные и слабые стороны»

Внутренний мир человека и возможности его познания. Образ «Я», структура образа «Я» (знание о себе, самооценка, умение управлять собой).

Практические упражнения: «Знаешь ли ты?», «Предмет рассказывает о хозяине», «Кто ты?».

«Палитра способностей»

Понятие «способности». Общественные и специальные способности. Потенциальные (скрытые) возможности для развития способностей. Диагностика способностей методика «КОС - 1».

«Почерк как качество личности»

Знакомство с понятием графологии. Формирование навыка анализа почерка.

Практическое задание: «Охарактеризуй человека по почерку».

«Темперамент»

Понятие «темперамент». Теория Гиппократа. Связь темперамента с типом высшей нервной деятельности (теория Павлова). Характеристика типов темперамента (сангвиник, холерик, флегматик, меланхолик). Темперамент и профессия.

Практическая работа: определение типа темперамента.

«Характер» Тест Т.Лири

Заключительное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны»

Методы самопознания и самовоспитания, программа развития.

Практические упражнения: «Мои достоинства», «Комплимент», «Самореклама».

#### **Тема 5 «Профессиональный успех» (8 часов)**

«Я выбираю профессию»

Введение понятий: «профессиональное самоопределение», «специальность», «должность», «квалификация». Отличие от других видов деятельности. Интересы, склонности. Способности человека и их роль при выборе профессии. Здоровье и профессия. Профессиональная пригодность и ее степени. Призвание.

Практические упражнения: «Ассоциации», «Кто он?», определение интересов и склонностей личности.

«В мир профессий по компасу»

Профессиональная направленность. Профессиональная направленность личности по Дж. Голланду (исследовательский, конвенциональный, социальный, реалистичный, артистичный, предприимчивый). Диагностика профессионального типа личности по Дж. Голланду.

«Знакомство с миром профессий»

Классификация профессий по Е.А. Климову. Характеристика типов профессий. Формула профессии. Проведение диагностики: методика «ДДО» Е.А. Климова. Составление формулы подходящей профессии.

«Стратегия профессионального выбора»

Схема построения профессионального образа будущего. Ошибки, сопутствующие выбору профессии. Построение прогноза престижных профессий.

Практическое упражнение: «Моды - 2».

«Итоговая диагностика эффективности курса»

Для оценки полученных знаний проводится творческая работа по теме: «Мое профессиональное будущее».

Программа предусматривает задания, социальные проекты, коллективные творческие дела, групповые дискуссии, тренинги общения, групповая проблемная работа, интеллектуальные игры, упражнения, игры на формирование коммуникативных навыков, приобретение лидерских, организаторских качеств.

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Ключевые навыки и умения, формируемые у воспитанников в ходе реализации данной программы «Как стать успешным»:

- Аналитические (умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные из них, делать собственные выводы из заключения).
- Проектировочные (умение планировать деятельность: собственную, коллективную; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения).
- Коммуникативные (умение работать в команде, организовывать деловое и эмоциональное взаимодействие, решать коммуникативные проблемы).
- Рефлексивные (умение осуществлять «самонаблюдение», выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития).
- Исследовательские (умение видеть проблему, пути и механизмы ее решения, генерировать идеи и др.).

#### **Личностные результаты:**

- формирование познавательной и информационной культуры;
- формирование толерантности как нормы осознанного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично развивающемся и изменяющемся мире;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, в том числе в информационной деятельности;
- развитие навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;
- формирование установки к работе на результат.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение навыками самостоятельного приобретения новых знаний, организации учебной деятельности, поиска средств её осуществления;
- умение планировать пути достижения целей на основе самостоятельного анализа условий и средств их достижения, выделять альтернативные способы достижения цели и выбирать наиболее эффективный способ, осуществлять познавательную рефлексию в отношении действий по решению учебных и познавательных задач;
- формирование осознанной адекватной и критической оценки своей деятельности, умения самостоятельно оценивать свои действия и действия одноклассников, аргументировано обосновывать правильность или ошибочность результата и способа действия, реально оценивать свои возможности достижения цели определённой сложности;
- умение организовывать и планировать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и со сверстниками, определять общие цели, способы взаимодействия, планировать общие способы работы;
- умение извлекать информацию из различных источников;

- умение работать в группе — эффективно сотрудничать и взаимодействовать на основе координации различных позиций при выработке общего решения в совместной деятельности; слушать партнёра, формулировать и аргументировать своё мнение, корректно отстаивать свою позицию и координировать её с позицией партнёров, в том числе в ситуации столкновения интересов; продуктивно разрешать конфликты на основе учёта интересов и позиций всех их участников, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- формирование понимания причин успеха / неуспеха учебной деятельности и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха;
- готовность слушать собеседника и вести диалог, излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий..

### **Предметные результаты:**

- умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные, делать собственные выводы и заключения;
- формирование навыков работы в команде, организации делового и эмоционального взаимодействия, решении коммуникативных проблем;
- умение планировать деятельность: собственную, коллективную; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения

### **Тематическое планирование**

№	Темы занятий	Количество часов	Электронные цифровые образовательные ресурсы
	<b>Тема 1 «Введение в предмет»</b>	1	
1	Психологические основы эффективного общения.	1	
	<b>Тема 2 «Эффективное общение - залог успеха»</b>	8	
1	Общение и конфликт	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
2	Язык жестов	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
3	Техники эффективного общения	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
4	Основные каналы получения и переработки информации.	1	
5	Заключительное занятие по теме «Эффективное общение - залог успеха».	1	
	<b>Тема 3 «Эмоциональная и волевая саморегуляция».</b>	7	
1	Эмоциональное состояние человека.	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
2	Эмоциональное общение.	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
3	Воля. Волевая регуляция.	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
4	Заклучительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая саморегуляция»	1	
	<b>Тема 4 «Мои сильные и слабые стороны».</b>	10	
1	Мои сильные и слабые стороны	2	Библиотека ЦОК

			<a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
2	Палитра способностей	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
3	Почерк как качество личности	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
4	Темперамент	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
5	Характер	1	
6	Заключительное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны личности»	1	
<b>Тема 5 «Профессиональный успех»</b>		8	
1	Я выбираю профессию.	2	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
2	В мир профессий «по компасу».	1	
3	Знакомство с миром профессии.	1	
4	Стратегия профессионального выбора	3	Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
5	Итоговая диагностика эффективности курса.	1	
		ВСЕГО: 34 часа	

### Поурочное планирование

№ урока	Тема урока	Виды, формы деятельности	дата		Электронные цифровые образовательные ресурсы
			план	факт	
1	Психологические основы эффективного общения.		4.09		
2	Общение и конфликт	беседа	11.09		
3	Общение и конфликт	практикум	18.09		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
4	Язык жестов		25.09		
5	Язык жестов	тренинг	02.10		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
6	Техники эффективного общения	практикум	09.10		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
7	Техники эффективного общения	деловая игра	16.10		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
8	Основные каналы получения и	упражнения	23.10		

	переработки информации.				
9	Заключительное занятие по теме «Эффективное общение - залог успеха».	игра	06.11		
10	Эмоциональное состояние человека.	тренинг	13.11		
11	Эмоциональное состояние человека.	тренинг	20.11		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
12	Эмоциональное общение.	тренинг	27.11		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
13	Эмоциональное общение.	дискуссия	04.12		
14	Воля. Волевая регуляция.	дискуссия	11.12		
15	Воля. Волевая регуляция.	практикум	18.12		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
16	Заключительное занятие по теме: «Эмоциональная и волевая саморегуляция»	деловая игра	25.12		
17	Мои сильные и слабые стороны		15.01		
18	Мои сильные и слабые стороны	тренинг	22.01		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
19	Палитра способностей		29.01		
20	Палитра способностей		05.02		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
21	Почерк как качество личности		12.02		
22	Почерк как качество личности		19.02		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
23	Темперамент		26.02		
24	Темперамент	Деловая игра	04.03		
25	Характер		11.03		
26	Заключительное занятие по теме: «Мои сильные и слабые стороны личности»	тренинг	18.03		
27	Я выбираю профессию.		01.04		
28	Я выбираю профессию.		08.04		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
29	В мир профессий «по компасу».	игра	15.04		
30	Знакомство с миром профессии.	лекция	22.04		
31	Стратегия профессионального выбора		29.04		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>
32	Стратегия профессионального выбора		06.05		Библиотека ЦОК <a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">https://m.edsoo.ru/7f411da6</a>

					<a href="https://m.edsoo.ru/7f411da6">.ru/7f411da6</a>
33	Стратегия профессионального выбора		13.05		
34	Итоговая диагностика эффективности курса.	проект	20.05		

### Учебно-методическое обеспечение

Библиотека ЦОК <https://m.edsoo.ru/7f4110fe>