

# **МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение-лицей г.Татарска

## **РАССМОТРЕНО**

на заседании кафедры  
воспитательной работы  
протокол №1 от  
27.08.2026 г.

## **СОГЛАСОВАНО**

Зам.директора по УВР  
Федорова С.А.  
27.08.2026 г.

Является частью ООП,  
утвержденной с изменениями  
Приказом №62/ОД от  
27.08.2026 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА** **курса внеурочной деятельности** **«Шаги к успеху»** (наименование программы) для обучающихся \_\_9\_\_ класса

Срок реализации: 1 год

Татарск, 2026 г.

## Требования к уровню подготовки обучающихся

### Личностные результаты:

1) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей траектории образования.

### Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

2) умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

3) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

**Формы и методы по проведению занятий:** практикумы с элементами тренинга, арт-терапевтические техники (изо терапия, притчи, психотерапевтические сказки), игровые методы, методы групповой рефлексии.

Воспитательная работа в рамках данного курса по формированию **функциональной грамотности обучающихся направлена на:**

- *общую грамотность:* отвечать на вопросы, не испытывая затруднений в построении фраз, подборе слов, заполнить какие-либо анкеты, бланки.
- *коммуникативную:* работать в группе, команде; расположить к себе других людей; не поддаваться колебаниям своего настроения, приспосабливаться к новым требованиям и условиям, организовать работу группы.

### Ожидаемые результаты:

При условии успешной реализации данной программы будет наблюдаться положительная динамика в развитии навыков произвольного управления своим поведением, регулированием эмоционального состояния, способности противостоять стрессовым ситуациям, умения оставаться в согласии с собой, уважать себя и воспринимать положительно, а также стремления к реализации своего потенциала, особенно в ситуациях интеллектуальной напряженности и конкуренции.

## **Содержание программы.**

**Знакомство (1 час).** Сообщение о целях и особенностях предстоящей работы, выяснение ожиданий учащихся относительно запланированных занятий (Анкета «запрос на тренинг»). Создание групповой сплоченности. Принятие правил поведения в тренинговой группе по К. Фопелю. Прояснение явных и неявных правил, действующих в данной группе с помощью выполнения упражнения «Незаконченные предложения». Формирование положительного настроения на работу и единого рабочего пространства. Игры и упражнения на знакомство. Определение уровня тревожности у старшеклассников. Работа по содержанию притчи «Открытые возможности».

**Формула успеха (1 час).** Работа с содержанием понятия «успех». Актуализация и обсуждение опыта старшеклассников в вопросах достижения успеха в их жизни. Выполнение упражнений для расширения опыта обучающихся в достижении успеха в образовательной деятельности и в целом в жизни.

**Поведение человека в ситуациях интеллектуальной напряженности и конкуренции (1 час).**

Настройка на совместную работу путем выполнения разминочных упражнений. Требования к внешнему виду выпускника. Рекомендации по организации деятельности и поведению до и в момент экзамена. Анализ положительных сторон участия в ситуациях интеллектуальной напряженности и конкуренции. Тест «Копинг-поведение в стрессовых ситуациях (С.Н.Норман, Д.Ф. Эндлер, Д.А. Джеймс, М.И. Паркер; адаптированный вариант Т.А. Крюковой)».

**Как сдать экзамены и сохранить здоровье? (1 час).** Демонстрация актуальности проблемы сохранения здоровья во время подготовки к экзаменам. Поиск путей профилактики, предупреждения и преодоления негативного влияния интенсивной учебной деятельности на организм.

**Память и приемы запоминания (1 час).** Настройка на совместную работу путем выполнения разминочных упражнений. Знакомство с характеристиками памяти человека. Обучение работе с текстами, приемам запоминания, отработка полученных навыков. Обсуждение рассмотренных вопросов. Выполнение упражнения на тренировку памяти. Методы активного запоминания: метод ключевых слов, метод повторения, комплексный учебный метод. Золотое правило хорошего запоминания — интеллектуальная работа с материалом. Организация работы по запоминанию учебного материала с помощью памяток. Эмоции и чувства – лучшие союзники памяти. Чем больше чувств участвует в записи следов памяти, тем проще извлечение информации. Способы эффективного запоминания. Приемы зрительной памяти.

**Методы работы с текстами (1 час).**

Обучение эффективным методам работы с текстами. Приемы работы с текстом для подготовки к экзаменам по тем или иным учебным предметам. Выполнение упражнений на развитие умений работать с текстом.

**Самооценка (1 час).** Актуализация знаний, обучающихся о самооценке, уровнях ее проявления вообще и в учебной деятельности, межличностных отношениях в частности. Выполнение теста на определения уровня проявления самооценки у участников группы. Выработка рекомендаций по поддержанию и повышению / понижению до адекватного уровня самооценки.

**Эмоции. Функции эмоций (1 час).** Актуализация опыта обучающихся по теме занятия через их участие в дискуссии. Выполнение упражнений («Калейдоскоп эмоций», «Мои чувства») с последующим анализом содержания деятельности каждого участника. Проведение наблюдения за собственным эмоциональным состоянием и фиксация этих состояний в тетради.

**Способы выражения эмоций (1 час).**

Рассмотрение теоретических вопросов об опасных или неопасных способах выражения

эмоций. Описание ситуаций, когда человек сдерживает эмоции и когда проявляет их открыто. Выполнение упражнений («Проявление эмоций», «Картина эмоций») с последующим анализом деятельности каждого участника. Выполнение теста эмоций.

#### **Как бороться со стрессом? (2 часа)**

Понятие о стрессе. Физиологические и психологические механизмы стресса. Анкета «Подготовка к экзаменам. Как противостоять стрессу». Кратковременные эффективные средства борьбы со стрессом: противострессовое дыхание, занятие какой-нибудь деятельностью, все равно какой. Выполнение упражнений на укрепление группового доверия к окружающим и снятие эмоционального напряжения.

Обучение навыкам внимательного отношения друг к другу. Формирование знаний о способах нейтрализации стресса. Снятие мышечных зажимов. Диагностическая процедура по определению степени сформированности самоконтроля. Осознание собственных стереотипных деструктивных способов провокации стрессовых ситуаций. Обмен позитивным опытом регуляции нервно-психического состояния.

**Ресурсы стрессоустойчивости (1 час).** Понятие о ресурсах стрессоустойчивости, их классификация, содержание и роль в развитии стрессоустойчивости. Обсуждение с участниками важности и необходимости сохранения, укрепления и развития собственных ресурсов личности. Обучающиеся делятся успешным опытом преодоления стрессов в ходе выполнения упражнения «Вы не поверите, что...». Развитие навыков работы с партнером, выявление эффективных стратегий взаимодействия, осознание необходимости совместного продвижения к цели.

#### **Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания (2 часа).**

Ознакомление старшеклассников с некоторыми приемами волевой мобилизации. Выполнение упражнений на отработку приемов сохранения самообладания, необходимых школьникам в ситуациях интеллектуальной напряженности и конкуренции. Обсуждение результатов деятельности каждого участника.

**Уверенное поведение (2 часа).** Понятие уверенности, ее признаки. Анализ внешних признаков уверенности/ неуверенности по представленным фотографиям людей. Поиск источников уверенности в себе (качества, способности, достижения, которые придают человеку уверенности в себе). Выполнение упражнений на укрепление самооценки и уверенности в себе. Групповое обсуждение темы. Фиксация на положительных сторонах личности и ресурсном состоянии каждого участника группы. Работа по формированию позитивной самооценки. Знакомство с рекомендациями специалистов по вопросам обретения уверенности в себе.

Представление участниками собственного опыта уверенного поведения и обсуждение наиболее эффективных приемов и способов такого поведения, которые личностно значимы для каждого из участников.

#### **Заключительное занятие «А напоследок я скажу...» (1 час).**

Закрепление представления подростков о своей уникальности, обогащение позитивными образами личности и моделями уверенного поведения в ситуациях интеллектуальной напряженности и конкуренции.

### **Модуль «Урочная деятельность»**

Реализация воспитательного потенциала уроков может предусматривать:

- максимальное использование воспитательных возможностей содержания учебных предметов для формирования у обучающихся российских традиционных духовно-нравственных и социокультурных ценностей, российского исторического сознания на основе исторического просвещения; подбор соответствующего содержания уроков, заданий, вспомогательных материалов, проблемных ситуаций для обсуждений;
- включение учителями в рабочие программы по учебным предметам, курсам, модулям целевых ориентиров результатов воспитания, их учёт в определении воспитательных задач уроков, занятий;

- включение учителями в рабочие программы учебных предметов, курсов, модулей тематики в соответствии с календарным планом воспитательной работы;
- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания; реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;
- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;
- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога; групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию критического мышления; побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;
- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;
- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.

### Тематическое планирование

| №<br>п/п | Тема                                                                                    | Кол-во<br>часов | В том числе с учетом<br>рабочей программы<br>воспитания                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Форма проведения<br>занятия                   |
|----------|-----------------------------------------------------------------------------------------|-----------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------|
| 1.       | Знакомство                                                                              | 1               | Реализация<br>воспитательного<br>потенциала уроков<br>может<br>предусматривать:<br>- максимальное<br>использование<br>воспитательных<br>возможностей<br>содержания учебных<br>предметов для<br>формирования у<br>обучающихся<br>российских<br>традиционных<br>духовно-<br>нравственных и<br>социокультурных<br>ценностей,<br>российского<br>исторического<br>сознания на основе<br>исторического<br>просвещения; подбор<br>соответствующего<br>содержания уроков,<br>заданий,<br>вспомогательных<br>материалов,<br>проблемных ситуаций<br>для<br>обсуждений;<br>- включение учителями в<br>рабочие программы по<br>учебным предметам,<br>курсам, модулям целевых<br>ориентиров<br>результатов<br>воспитания, их учёт в<br>определении<br>воспитательных задач<br>уроков, занятий;<br>- включение учителями в<br>рабочие программы<br>учебных предметов,<br>курсов, модулей тематики | Вводное занятие                               |
| 2.       | Формула успеха                                                                          | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Практическое занятие<br>с элементами тренинга |
| 3.       | Поведение человека в<br>ситуациях<br>интеллектуальной<br>напряженности и<br>конкуренции | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 4.       | Как сдать экзамены и<br>сохранить здоровье?                                             | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 5.       | Память и приемы<br>запоминания                                                          | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 6.       | Методы работы с<br>текстами                                                             | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 7.       | Самооценка                                                                              | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 8.       | Эмоции. Функции<br>эмоций                                                               | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 9.       | Способы выражения<br>эмоций                                                             | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 10-11.   | Как бороться со<br>стрессом?                                                            | 2               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 12.      | Ресурсы<br>стрессоустойчивости                                                          | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Игровой практикум                             |
| 13-14.   | Знакомство с приемами<br>волевой мобилизации и<br>приемами<br>самообладания             | 2               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 15-16.   | Уверенное поведение                                                                     | 2               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                               |
| 17.      | Заключительное занятие<br>«А напоследок я<br>скажу...»                                  | 1               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | Итоговое занятие                              |

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>в соответствии с календарным планом воспитательной работы;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- выбор методов, методик, технологий, оказывающих воспитательное воздействие на личность в соответствии с воспитательным идеалом, целью и задачами воспитания, целевыми ориентирами результатов воспитания;</li> <li>реализацию приоритета воспитания в учебной деятельности;</li> <li>- привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений и событий, инициирование обсуждений, высказываний своего мнения, выработки своего личностного отношения к изучаемым событиям, явлениям, лицам;</li> <li>- применение интерактивных форм учебной работы – интеллектуальных, стимулирующих познавательную мотивацию, игровых методик, дискуссий, дающих возможность приобрести опыт ведения конструктивного диалога;</li> <li>групповой работы, которая учит строить отношения и действовать в команде, способствует развитию</li> </ul> |  |
|--|--|--|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|

|  |  |  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|
|  |  |  | <p>критического мышления;</p> <p>- побуждение обучающихся соблюдать нормы поведения, правила общения со сверстниками и педагогическими работниками, соответствующие укладу общеобразовательной организации, установление и поддержку доброжелательной атмосферы;</p> <p>- организацию наставничества мотивированных и эрудированных обучающихся над неуспевающими одноклассниками, в том числе с особыми образовательными потребностями, дающего обучающимся социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;</p> <p>- инициирование и поддержку исследовательской деятельности обучающихся, планирование и выполнение индивидуальных и групповых проектов воспитательной направленности.</p> |  |
|--|--|--|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--|