

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 146 г Челябинска»

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Счастливый подросток»**

Автор-составитель:  
Педагог-психолог  
Алфёрова А.Е.

2023 г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа разработана на основе развивающей психолого-педагогической программы «Познаю себя. Развиваюсь. Стремлюсь» Ивановой С. А., Тимофеевой Е. Д. Развивающая психолого-педагогическая программа под общим названием «Познаю себя. Развиваюсь. Стремлюсь» представляет собой пять взаимосвязанных между собой программ курсов внеурочной деятельности: «Пятиклассник» (V классы), «Счастливый подросток» (VII, IX класс), «Основы психологии» (XI класс), где задачи последующих программ решаются на основе выполненных задач предшествующих программ. Рабочие программы курсов внеурочной деятельности определяют содержание работы педагогов-психологов с обучающимися 11–18 лет по направлениям: психопрофилактика, психодиагностика. При этом проводимые коррекционно-развивающие, просветительские процедуры соотносимы с возрастом обучающихся. Рабочая программа в каждом классе рассчитана на на половину учебного года (16 часов).

**Цель программы** – формирование у обучающихся психологической культуры через познание ими самих себя, что выступает основой для осознанного развития обучающимися своих способностей, творческой самореализации, физических, интеллектуальных и личностных качеств и успешной социализации.

Целью курса «Пятиклассник» является оказание помощи успешно адаптироваться к новым условиям обучения и воспитания: 1) занятия по самопознанию помогают лучше понимать самого себя и относиться к себе, к своей новой жизни, здоровью, окружающей среде, с должным уважением и ответственностью; 2) профориентационные темы курса помогают младшим подросткам выбирать внеурочные курсы и занятия дополнительного образования, исходя из своих интересов, склонностей и способностей; 3) планы саморазвития, составляемые совместно с педагогами-психологами стимулируют младших подростков к достижению поставленных целей. На

занятиях курсов «Счастливый подросток» и «Психология и выбор профессии» осуществляется 1) привитие навыков позитивного мышления, что помогает справляться с проблемными ситуациями; 2) профориентационные занятия помогают подросткам правильно выбрать в дальнейшем профиль обучения в старшей школе; 3) тренинги личностного роста, общения, толерантности помогают обучающимся стать более уверенными, коммуникативными, креативными. На занятиях курса «Основы психологии» 1) знакомство с приемами аутогенной тренировки, релаксацией помогает старшеклассникам научиться управлять своими эмоциями; 2) занятия, проводимые с применением кейстехнологий, помогают выработке вариативного мышления, способствуют умению работать в команде; 3) профориентационные занятия помогают окончательному выбору будущей профессии, специальности, учебного заведения.

#### **Задачи:**

1. Сопровождение обучающихся на уровне основного общего образования: адаптация к новым условиям обучения при переходе в основную школу, поддержка в решении задач личностного и ценностно-смыслового самоопределения и саморазвития, помощь в решении личностных проблем и проблем социализации, формирование жизненных навыков, профилактика нарушения эмоционально-волевой сферы, помощь в построении конструктивных отношений с родителями и сверстниками.

2. Сопровождение обучающихся на уровне среднего общего образования: оказание помощи в профильной ориентации и профессиональном самоопределении, в решении экзистенциальных проблем (самопознание, поиск смысла жизни, достижение личной идентичности), в развитии временной перспективы, способности к целеполаганию, в развитии психосоциальной компетентности

3. Создание благоприятных условий для укрепления психического здоровья обучающихся, в т.ч. их эмоционального благополучия; развития обучающихся в соответствии с их возрастными и индивидуальными

особенностями и склонностями, развития способностей и творческого потенциала каждого обучающегося как субъекта отношений с самим собой, другими обучающимися, взрослыми и миром.

### **Срок реализации программы**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Счастливый подросток» рассчитана на 4 месяца и составляет 16 учебных часов. Данные сроки реализации, позволяют вести комплексное психолого-педагогического сопровождение в течение периода адаптации обучающихся к новым условиям.

Продолжительность занятия курса внеурочной деятельности по подпрограммам: 40 минут. Регулярность занятий: 1 раз в неделю

### **Категория обучающихся**

Профилактическая психолого-педагогическая программа «Счастливый подросток» рассчитана на контингент обучающихся 11-18 лет. Занятия по программе проводятся в малых группах. Количество обучающихся в группе – 10-15 человек.

Целью курса внеурочной деятельности в V классах «Пятиклассник» является оказание помощи успешно адаптироваться к новым условиям обучения и воспитания. Психоэмоциональное состояние каждого обучающегося влияет на общий микроклимат класса. Занятия по самопознанию помогают лучше понимать самого себя и относиться к себе, к своей новой жизни, здоровью, окружающей среде, с должным уважением и ответственностью. Планы саморазвития, составляемые совместно с педагогами-психологами стимулируют младших подростков к достижению поставленных целей.

На занятиях курсов «Счастливый подросток» в VII классе и IX классах проходит привитие навыков позитивного мышления, что помогает справляться с проблемными ситуациями. Профориентационные занятия помогают подросткам правильно выбрать в дальнейшем профиль обучения в старшей школе. Тренинги личностного роста, общения, толерантности

помогают обучающимся стать более уверенными, коммуникативными, креативными.

В XI классах знакомство на занятиях курса «Основы психологии» с приемами аутогенной тренировки, релаксацией помогают старшеклассникам научиться управлять своими эмоциями. Занятия, проводимые с применением кейс-технологии, помогают выработке вариативного мышления, способствуют умению работать в команде. Профориентационные занятия помогают окончательному выбору будущей профессии, специальности, учебного заведения. Знакомство подростков на занятиях курсов внеурочной деятельности с переводами психологических терминов на свой родной язык позволяет им глубже понять понятийный аппарат области психологии.

### **Форма и режим занятий**

Форма проведения учебных занятий – групповая. Занятия по программе проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Занятия предполагают наличие здоровые сберегающих технологий: организационных моментов, динамических пауз, коротких перерывов, проветривание помещения, физкультминутки.

### **Учебно-методическое оснащение и материально - техническое обеспечение программы**

Для занятий необходим учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно-гигиеническим требованиям, для занятий группы из 10-15 человек. Достаточно просторное помещение, в котором есть возможность:

- всем участникам занятия сесть в один круг;
- работать в 2-3 группах, не мешая друг другу;
- свободно передвигаться, выполняя игровые упражнения.

Желательно в помещении иметь 2-3 стола, магнитную доску, а также технику для просмотра видеоматериалов.

### **Оборудование, необходимое для реализации программы**

Групповые внеаудиторные занятия проводятся в классе – светлый кабинет, нет броских цветов, отвлекающих внимание обучающихся. Кабинет должен быть оснащен компьютером (+проектор, экран или + смарт-телевизор), доской, с тем, чтобы все необходимые аудио и видеофайлы воспроизводились на экране или смарт-телевизоре.

**Материалы для детского творчества:** акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.

**Канцелярские принадлежности:** ручки, карандаши, маркеры, корректоры; блокноты, тетради; бумага разных видов и формата (А3, А4, А2); клей; файлы, папки и др.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

### Учебный (тематический) план 5 класс

№ п/п	Название разделов	Методы	Количество часов
			Всего
1	Создание группы. Вводное занятие	Знакомство, Упражнение «Представление имени», Упражнение «Если весело живется, делай так». Принятие правил. Упражнение «Твоя школа такая, какой ты ее видишь». Дискуссия на тему занятия. Упражнение «Пустой или полный». Принятие ритуалов приветствия и прощания	2
2	Здравствуй, пятый класс!	Приветствие, разминка,	2

		<p>Упражнение «Прошепчи имя», Упражнение «Найди того, кто...», Упражнение «Прощание с начальной школой», Упражнение «Игра с мячом»</p>	
3	Находим друзей.	<p>Приветствие, разминка, Упражнение «Что я люблю делать», Упражнение «Найди меня», Упражнение «Настоящий друг», Упражнение «Мой портрет в лучах солнца»</p>	2
4	Узнай свою школу.	<p>Приветствие, разминка, Упражнение «Передай ритм по кругу», Упражнение «Портрет группы», Упражнение «Узнай свою школу»</p>	2
5	Что поможет мне учиться	<p>Приветствие, разминка Упражнение «Нарисуй свое настроение», Упражнение «Что поможет мне учиться», Упражнение</p>	2

		«Правила поведения на уроке»	
6	Легко ли быть учеником?	Притча о башмачнике, Работа по теме занятия Игра «Идеальный ученик», Дискуссия на тему занятия «Как я отношусь к роли идеального ученика?», Упражнение «Незнайка», Упражнение «Кляксы»	2
7	Чего я боюсь	Приветствие, Разминка Упражнение «Если весело живет, делай так», Упражнение «Чего я боюсь?», Упражнение «На ошибках учатся», УПРАЖНЕНИЕ «РИСУЕМ СЛОВО»	2
8	Конфликт или взаимодействие	Приветствие Разминка Упражнение «Назови чувство», Дискуссия на тему занятия, Упражнение «Конфликт или взаимодействие?»,	2



		Упражнение "Как разрешать конфликтные ситуации»	
	Кол-во часов		16

### Учебный (тематический) план 7,9 класс

№ п/п	Название разделов	Методы	Количество часов
			Всего
1	Психологический настрой на учебный год	Вводная беседа, правила группы	1
2	Кто я, какой я	Упражнения «Какой Я? Чем Я отличаюсь от других людей?», «Мысленная картинка»	1
3	Тренинг «Какой я, какие мы?»	Упражнения «Письмо с комплиментом», «Древо класса», «сокровищница класса»	1
4	Я нужен	Упражнения: «Найди меня», «Настоящий друг», «Мой портрет в лучах солнца»	1
5	Чувства бывают разные	Знакомство учащихся с психологическими понятиями «чувства», «эмоции», «поведение». Незаконченные предложения.	1

		Упражнение «Дорисуй эмоцию».	
6	Тренинг «А давайте представим?»	Упражнения «Угадай, кто я», «Реклама компании», «Презентация компании»	1
7	Каждый видит мир и чувствует по-своему	Дискуссия «Достоинства и недостатки людей», Упражнение «Инь и Янь».	1
8	Тренинг «Эмблема»	Упражнения «Нить Ариадны», «Эмблема»	1
9	Трудные ситуации могут научить меня	Упражнения «Настроение», «Копилка трудных ситуаций», сказка «О Дрюпе Дрюпкине»	1
10	Тренинг «Поделится добротой»	Упражнения «На что это похоже?», «Создание Коллективной картины», «Сочиняем историю»	1
11	Нужно ли человеку меняться?	Работа со сказкой Г. Кононенко «Я иду к своей звезде»	1
12	Учимся договариваться	«Мои маски». Работа в тетради, «Рисунок маски». Работа с притчей.	1
13	Тренинг «Мы – команда»	Упражнения «Давайте поздороваемся», «Мы – команда», «Встаньте те, кто», «Градусник»	1

14	Что такое конфликт?	«Стиль входа в конфликт», «Рисунок моего стиля». «Как выглядит человек в конфликте?», «Конфликт — это хорошо или плохо?»	1
15	Конструктивное решение конфликтов	«Как выиграть обоим участникам конфликта?» Работа в тетради. «Разыграем конфликт». «Как оставаться спокойным». Работа со сказкой.	1
16	Источники уверенности в себе	«Копилка источников уверенности». Работа в тетради, «Мои источники уверенности». «Мои ресурсы».	1
	Кол-во часов		16

### Учебный (тематический) план 11 класс

№ п/п	Название разделов	Содержание	Количество часов
			Всего
1	Введение в психологию. Психология как наука	Определение психологии. Понятие «Психика». Становление психологии как науки. Предмет психологии. Отрасли психологии. Значение психологических знаний в жизни человека	2
	Тренинг «Сплочение группы»	Разминка. Упражнение	1

2		<p>«Пожалуйста».</p> <p>Упражнение «Мы с тобой похожи тем, что...». Игра «Атомы и молекулы».</p> <p>Упражнение «Постройтесь по росту!». Упражнение «Печатная машинка».</p> <p>Упражнение «Путанка».</p> <p>Упражнение «Поезд».</p> <p>Упражнение «Счёт до десяти».</p>	
3	Методы исследования в психологии	<p>Понятия «Метод» и «Методы исследования в психологии». Основные характеристики методов. Этапы психологического исследования. Основные методы исследования в психологии.</p>	2
4	Практика «Изучение метода анкетирования»	<p>Повторение теоретических аспектов темы «Методы психологического исследования». Введение понятий «Открытый вопрос» и «Закрытый вопрос». Составление открытых и закрытых вопросов в ходе упражнения «Беседа на сводную тему»</p> <p>Составление анкеты по</p>	2

		плану. Проведение анкетирования с участниками группы.	
5	Естественно-научные основы психологии	Центральная нервная система человека. Структура нервной системы человека. Функционирование нервной системы.	2
6	Понятие о человеческой деятельности	Понятие о человеческой деятельности: мотивы, предмет, структура, средства. Виды человеческой деятельности. Умения, навыки и привычки как основные компоненты деятельности. Культура труда	2
7	Ощущение как познавательный психический процесс	Определение понятия «Ощущение». Органы чувств. Пороги ощущений. Упражнения на исследование ощущений.	2
8	Восприятие. Воображение. Основные составляющие психических познавательных	Определение процесса восприятия, его физиологическая основа. Классификация процесса восприятия. Ошибки восприятия. Воображение	2

	процессов.	как психический познавательный процесс. Феномены ощущения и восприятия.	
9	Внимание как психический познавательный процесс.	Определение внимания. Виды внимания. Свойства внимания. Диагностика внимания.	1
	Кол-во часов		16

### **Список литературы:**

1. Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006. – 336 с.
2. Альманах психологических тестов. М.: Изд-во «КСП», 1995.
3. Битянова М.Р. Организация психологической работы в школе. М.: Генезис, 2000.
4. Возрастная и педагогическая психология / Под ред. А. В. Петровского. – М., 2003.
5. Грецов. А. Тренинг общения для подростков. – СПб.: Питер, 2006.
6. Коблик Е.Г. «Первый раз в пятый класс».- М.: Генезис, 2003.
7. Прихожан А.М. Программа развития способностей к самопознанию и уверенности в себе у детей 10-12 лет // Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. М.: Академия, 1995.