

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 25 им. Героя Советского Союза генерал-лейтенанта Д.М. Карбышева с кадетскими классами" ГО ЗАТО Свободный Свердловской области

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Клуб Подросток»**

(6-8 классов)

**ГО ЗАТО Свободный
2023**

Содержание

Пояснительная записка	3
Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подросток»	4
Цели курса внеурочной деятельности «Подросток»	6
Место курса внеурочной деятельности «Подросток» в учебном плане	6
Взаимосвязь с программой воспитания	7
Особенности работы педагога по программе	8
Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подросток»	9
Личностные результаты	9
Метапредметные результаты	12
Предметные результаты	15
Содержание курса внеурочной деятельности	17
Тематическое планирование курса внеурочной деятельности «Подросток»	19
Форма проведения занятий	21
Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса	23

Пояснительная записка

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Подросток» (далее – курс) для 6-8 классов составлена на основе, Федерального Закона «Об образовании в Российской Федерации», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, требований Федеральной образовательной программы основного общего образования (Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»).

Рабочая программа курса даёт представление о цели, задачах, общей стратегии обучения, воспитания и развития обучающихся средствами курса внеурочной деятельности Подросток, устанавливает содержание курса, предусматривает его структурирование по разделам и темам; предлагает распределение учебных часов по разделам и темам и последовательность их изучения с учётом межпредметных и внутри предметных связей, логики учебного процесса и возрастных особенностей обучающихся, включает описание форм организации занятий и учебно-методического обеспечения образовательного процесса.

Рабочая программа курса определяет количественные и качественные характеристики учебного материала для каждого года изучения, в том числе планируемые результаты освоения обучающимися программы курса внеурочной деятельности на уровне основного общего образования и систему оценки достижения планируемых результатов.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагируют на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности. Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно

взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия.

Общая характеристика курса внеурочной деятельности «Подросток»

Курс внеурочной деятельности «Подросток» отражает:

√ сущность выявления причин порождающих нарушение норм поведения подростков

√ предупреждение и преодоление трудностей в воспитании учащихся подростков

√ нарушение эмоционально-волевой сферы подростков

Важной задачей выступает оптимизация общения подростков со сверстниками и взрослыми, формирование у них чувства собственного достоинства и уверенности в себе, развитие умения ставить перед собой цели и владеть собой.

Так как сегодня является приоритетным личностно-ориентированное образование, то в работе по курсу идет ориентация на зону ближайшего развития школьника и на его индивидуальные особенности. Необходимость индивидуального подхода к детям в процессе обучения и воспитания признается всеми, но осуществление его на практике дело непростое.

Задачей индивидуального подхода является: наиболее полное выявление индивидуальных способов развития, возможностей ребенка, укрепление его собственной активности, раскрытие неповторимости его личности.

Главное, не бороться с индивидуальными особенностями, а развивать их, изучать потенциальные возможности ребенка и строить воспитательную работу по принципу индивидуального развития.

Работа строится с учетом зоны ближайшего развития, способствует развитию у детей самоконтроля, саморегуляции в условиях контроля со

стороны педагога-психолога. Опираясь на зону ближайшего развития подростка легче работать с учащимися "группы риска". Как никто другой, они требуют пристального внимания и изучения их индивидуальных особенностей.

Цели курса внеурочной деятельности «Подросток»

Целью изучения курса внеурочной деятельности «Подросток» являются: формирование социального здоровья подростков «группы риска», направленного на развитие эмоционально-устойчивой деятельности, способной противостоять негативному влиянию социума.

Основные задачи курса внеурочной деятельности «Подросток»:

- формирование у детей группы риска адекватной самооценки, потребности в саморазвитии;
- формирование мотивации на сохранение своего здоровья и здоровья окружающих людей.
- формирование мотивации учебной деятельности подростков «группы риска».
- осуществление индивидуально-ориентированного, психолого-медико-педагогического сопровождения детям «группы риска», с учетом индивидуальных психофизических возможностей ребенка.
- реализация коррекционно-развивающих занятий по социальной адаптации детей «группы риска», направленных на саморазвитие и формирование здорового образа жизни.
- формирование у детей «группы риска» потребности в здоровом образе жизни.

Место курса внеурочной деятельности «Подросток» в учебном плане

Программа курса внеурочной деятельности предназначена для организации внеурочной деятельности детей «группы риска». Программа рассчитана на 34 часа для работы с учащимися 6-8 классов в течении 2023-2024 учебного года. Занятия предполагается проводить 1 раз в неделю.

Взаимосвязь с программой воспитания.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания.

Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка.

Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;
- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;
- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания

Особенности работы педагога по программе.

На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата. Данный курс носит практико-ориентированный и личностно ориентированный характер.

Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Подросток»

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

Личностные результаты:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

В сфере патриотического воспитания: осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

В сфере духовно-нравственного воспитания: ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием; сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

В сфере экологического воспитания: ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том

числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

Метапредметные результаты:

В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями: выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями: воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение

к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями: выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное,

принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (не достижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая.

Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

Русский язык: извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения: осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

Обществознание: освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей

явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономикостатистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

Содержание курса внеурочной деятельности «Подросток»

Курс внеурочной деятельности разбит на блоки. Всего программа предусматривает 10 блоков социально-психологической направленности:

Первый блок «Добро пожаловать в группу». Задания, игры, упражнения этого блока ориентируются на широкое использование обучающего эффекта группового взаимодействия, создание единого психологического пространства и системы обратной связи.

Второй блок «Доверие. Сплочение». На наш взгляд, в ходе проведения групповых занятий доверительность не только выступает в качестве коллективного эксперта по отношению к каждому участнику, но и способствует большей искренности детей, влияет на стиль взаимодействия участников в ходе выполнения заданий. Используются упражнения и игры, способствующие развитию доверия. Доверие — способность принимать себя или других людей в их неповторимости, такими, какие они есть. Доверие — это позитивная установка по отношению к отдельным способам поведения, которыми обладает человек или которые от него ожидаются.

Третий блок «Приобретаем друзей». Дружба и друзья. Что помогает и что мешает дружбе. Одиночество. Знакомство. Помогаем сами и принимаем помощь. Просим прощения. Я – член команды.

Четвёртый блок «Я и мои эмоции». Эмоции и чувства человека, их сходство и различие. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Связь эмоций и чувств с изменениями в функциях организма. Мимика, пантомимика, жесты как внешние проявления эмоционального состояния человека. Понятие о настроении, его влияние на деятельность и поведение человека. Способы практического психологического воздействия на человека. Способы саморегуляции.

Пятый блок «Агрессия». Работа над этим блоком позволяет сформировать ценностные ориентации ребёнка и научиться приемлемым способам выражения гнева и агрессии.

Шестой блок «Страх, тревожность». Работа над этим блоком позволяет найти ребёнку пути реализации потребности в защищенности и принадлежности, в актуальных знаниях и умениях, любви и признании, поиске авторитета и смысла жизни.

Седьмой блок «Уверенность». Работа над этим блоком учит техникам противостояния манипуляциям, как при необходимости давать отпор, как быть свободным от страхов, сомнений. Позволяет научиться понимать разницу между уверенным и агрессивным поведением.

Восьмой блок «Проработка травматических переживаний». Работа с этим блоком учит техникам устранения негативных эмоциональных реакций, гармонизация психического состояния, формирование умения выражать свои чувства.

Девятый блок «Развитие познавательных процессов и сенсорики». В процессе работы с этим блоком ученики научатся техникам саморегуляции и совершенствования навыков регуляции учебных задач

Десятый блок «Развитие социально-коммуникативных навыков». В процессе работы над этим блоком происходит обучение активному общению, что позволяет ребёнку самому формировать навыки и умения общаться продуктивно, основываясь на собственном опыте, который как раз и нарабатывается на групповых занятиях, где человек может лучше понять самого себя через понимание других людей.

**Тематическое планирование курса внеурочной деятельности
«Подросток»**

<i>Темы, раскрывающие данный раздел программы и число часов на их изучение</i>	<i>Содержание программы</i>	<i>Основные виды деятельности обучающегося при изучении темы</i>
Блок 1 Добро пожаловать (6 часов)		
«Знакомство»	Установление контакта всех участников группы; создание единого психологического пространства и системы обратной связи; знакомство с базовыми навыками общения; выделение вербальных и невербальных элементов общения.	Восстанавливает чувство доверия к себе, к другим, к миру; формирует ощущение ценности собственной личности; формирует представления о себе, своем внутреннем мире для того, чтобы обрести уверенность, реализовать свои способности, достичь своих целей в жизни.
«Здравствуй, ты...»		
«Привет, ты представляешь»		
«Наши особенности»		
«Я – это Я, и это замечательно»		
«Моя группа»		
Блок 2 Доверие. Сплочение (4 часа)		
«Доверие в жизни человека»	создание большей искренности всех участников группы; формирование доверительного стиля взаимодействия участников в ходе выполнения заданий; развитие у участников тренинга способности с доверием относиться к людям; создание доверительных отношений между участниками тренинговой группы; выявление психологической	Устанавливает и развивает отношения партнерства и сотрудничества между подростками; формирует хороший социально-психологический климат с помощью сотрудничества и взаимопомощи внутри группы; развивает способность приходить к общему мнению, договариваться друг с другом;
«Я тебе доверяю»		
«Путь к доверию»		
«Свое пространство»		

	дистанции между участниками группы.	развивает доверие внутри коллектива подростков.
Блок 3 Приобретаем друзей (4 часа)		
«Дружба. Как завязать дружбу?»	Раскрытие понятия «дружба»; обучение навыкам эффективного взаимодействия	Развивает чувство доверия к себе, к другим, к миру, создание новой когнитивной модели жизнедеятельности, восстановление ощущения ценности собственной личности; Учится осознавать и предупреждать эмоциональные нарушения посредством поведенческих изменений; получает обобщенное представление о дружбе, доброжелательности и уникальности каждого человека; развивает коммуникативные навыки, чувство сплочённости, умение преодолевать трудности общения; воспитывает доброе отношение к окружающим людям
«Как поддерживать дружеские отношения?»		
«Круг дружбы»		
«Мы выбираем дружбу»		
Блок 4 Я и мои эмоции (10 часов)		
«Наши эмоции»	Расширение знаний подростков об эмоциональной сфере, особенностях	Развивает способность выражать эмоции и чувства; развивает способность к самовыражению,
«Радость»		
«Грусть»		
«Обида»		
«Гнев»		

«Наши эмоции»	переживания и проявления эмоций.	снятию барьеров в общении; учится работать с собственными эмоциональными состояниями; получает помощь в лучшем познании себя, своих чувств, эмоций и переживаний
«Грусть»		
«Обида»		
«Гнев»		
«Мой страх»		
«Настроение. Как справиться с плохим настроением»		
«Самоуважение»		
«Чувства полезные и вредные»		
«Все грани гармонии»	Блок 5 Агрессия (2 часа)	
«Агрессия. Место агрессии в жизни подростка»	Знакомство с видами агрессии; снижение агрессивности подростков через развитие коммуникативных навыков, социальной компетентности, рефлексии и позитивных способов действия в различных конфликтных ситуациях	Развивает способность к формированию и закреплению социально приемлемых способов удовлетворения собственных потребностей во взаимодействии с окружающими.
«Как справиться с гневом»		
Блок 6 Тревожность. Страхи (2 часа)		
«Преодолеваем страхи»	Формирование навыков преодоления тревожности и адекватного поведения в ситуациях, вызывающих тревогу и страхи.	Развивает умения и навыки психофизической саморегуляции и навыков владения собой в критических ситуациях; Развивает умения и навыки конструктивно строить общение, избегать эмоциональных конфликтов;
«Я учусь владеть собой»		
Блок 7 Уверенность (2 часа)		
«Уверенность в себе»		

«Неуверенность в себе»	развитие навыков уверенного поведения подростков; самопознание и терапия; самосовершенствование, раскрытие своего внутреннего потенциала; различение демонстрируемого другими неуверенного и уверенного поведения; выделение ситуаций, при которых чаще всего люди испытывают неуверенность в себе.	Развивает позитивное отношение к себе; Развивает уверенность в себе, ощущения ценности, значимости собственной личности.
Блок 8 «Проработка травматических переживаний» (2 часа)		
«Проблема как друг» «Наши ресурсы»	Знакомство и проработка приемов и способов выхода подростков из кризисных ситуаций и состояний.	Развивает навыки психологического контроля своих переживаний, действий и поступков; Учится управлять своим собственным состоянием.
Блок 9 Развитие познавательных процессов и сенсорики (1 час)		
«Навыки учения»	создание социально-психологических условий для выработки самими школьниками эффективного стиля познавательной учебной деятельности.	Формирует позитивное отношение к познавательной деятельности; Повышает мотивацию к обучению
Блок 10 «Развитие социально-коммуникативных навыков» (1 час)		
«Я и мир вокруг меня»	формирование навыков адекватного общения с окружающими; воспитание толерантности, позитивных качеств личности, уверенности в своих силах,	Развивает способность общения в различных ситуациях; Развивает умение противостоять отрицательным воздействиям среды

	доброжелательного терпимого отношения к окружающим.	
--	---	--

Форма проведения занятий

Обучение по программе предусматривает групповую тренинговую форму занятий в классе с педагогом-психологом

В курсе распространены следующие виды работы:

- поведенческий тренинг;
- ролевая игра;
- диспуты;
- тренинги, ориентированные на формирование адекватной самооценки;
- игровая терапия и арт-терапия;
- музыкотерапия;
- наблюдение за коммуникативным поведением других;
- групповая дискуссия;
- психогимнастика

Структура занятия

1. Ритуал приветствия является важным моментом работы с группой, позволяющим объединять детей, создавая атмосферу группового доверия.
2. Рефлексия прошлого занятия предполагает, что дети вспоминают, чем они занимались в последний раз, что запомнилось, зачем они это делали.
3. Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Позволяет активизировать детей, поднять их настроение, или снять чрезмерное напряжение.
4. Основная часть представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, направленных на решение задач развивающего комплекса. Последовательность предполагает чередование деятельностей, смену психофизического состояния детей.
5. Заключительная часть предполагает ретроспективную оценку занятий в двух аспектах: эмоциональном и смысловом. Дети дают эмоциональную обратную связь друг другу и психологу; сами или с помощью взрослого

отвечают на вопрос как может помочь им в жизни полученный опыт переживаний и взаимоотношений.

Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

Методические материалы ученика

√ раздаточный материал

√ памятки

√ буклеты

Методические материалы педагога-психолога

√ методические материалы

√ демонстрационные материалы по теме занятия

Образовательные ресурсы

√ Зарипова Ю. «Поверь в себя». Программа психологической помощи подросткам. Москва: «Чистые пруды», 2007 г.

√ Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – СПб.: Речь, 2006.

√ Уханова А. «Развитие эмоций и навыков общения у ребенка». - СПб.: «Речь», 2011

√ Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я» Москва: «Генезис», 2009 г.