

Муниципальное образование город Армавир
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа № 24

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета
от 27.08.2021 года протокол № 1

Председатель Булатова Н.В.
подпись руководителя ОУ Ф.И.О.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА внеурочной деятельности «Успешный подросток»

Направление внеурочной деятельности _____ социальное _____
(спортивно-оздоровительное, духовно-нравственное, социальное, общеинтеллектуальное, общекультурное)

Количество часов 34

Периодичность проведения (регулярные
(еженедельные)/интенсив) регулярные/интенсив

Возраст обучающихся,
на которых ориентирована программа 7 класс (12-13 лет)

Педагог-психолог Кочарян Марина Александровна

1. Планируемые результаты

Метапредметными результатами курса является:

- Формирование умения включаться в задание, игру, контролировать свои действия, планировать их, действовать по правилу.
- приобретение опыта в преодолении возникших трудностей;
- расширение кругозора, сферы актуальных интересов и способностей.
- создание условий для успешной адаптации в школе, в классе;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Личностными результатами курса являются:

- повышение представления школьника о собственной значимости, ценности,
- формирование коммуникативных навыков, помощь в выявлении индивидуальных склонностей и интересов с целью будущего профессионального самоопределения;
- развитие у учащихся навыков оценки своего настроения, умения применять элементарные приемы, помогающие снять напряжение, регулировать настроение;
- развитие коммуникативных способностей, взаимодействия друг с другом, выражения различных эмоциональных состояний;
- формирование установки толерантного сознания учащихся;
- развитие умения анализировать чувства других людей, стремления быть внимательным к окружающим людям;
- формирование коммуникативных навыков, коррекция эмоциональных нарушений у детей младшего школьного возраста, которые вызваны внутриличностными конфликтами, способствующими формированию низкой самооценки и общей дезадаптации;
- снятие психического дискомфорта и зависимости от окружающих;
- развитость коммуникативных умений, достаточная сформированность сферы социальных мотивов, наличие позитивного опыта совместной деятельности и форм общения со сверстниками, и взрослыми;
- способность к осознанию себя, своих эмоций и своих возможностей, позитивная «Я-концепция», адекватность и реальность самооценки и уровня притязаний при общей положительной окрашенности, преодоление неуверенности в себе;
- сформированность навыков регуляции эмоциональных состояний, преодоление повышенной враждебности, тревожности, страхов, фобических реакций.

2. Содержание курса

Разделы

Введение в понятие «Психологическая культура человека». (1 час)

Психологическая культура человека.

Подростковые инициации. (2 часа)

Когда ребёнок становится взрослым.

Переход подростка в статус взрослого

Основные проблемы подросткового возраста. (5 часов)

Проблема самопринятия и принятия других.

Встречают по одежке...или как я выгляжу?

Эмоциональные проблемы подросткового возраста.

Типы эмоционального реагирования. (4 часа)

Проблема непонимания. Проблема доминирования.

Идеальный подросток. Я и мои привычки.

Основные теории взросления. (4 часа)

Взросление и проблемы ролевого поведения.

Ролевые конфликты.

Стресс и стрессоустойчивость (4 часа)

Что такое стресс? Стрессовые ситуации: в школе, дома, на улице.

Как справиться со стрессом? Как стать успешным.

Знакомство с миром эмоций (3 часа)

Осознание понятия «Я чувствующий». Жизнь – это слияние мыслей и чувств.

Жизнь – это слияние мыслей и чувств.

Развитие способности жить в негативных переживаниях.

Развитие навыков самооценки (4 часа)

Познание себя – познание других. Что я знаю о себе? Психологический портрет.

Что в нас общее и что различное?

Мотивация (5 часов)

Мотивация – следствие побуждения. Внутренняя и внешняя мотивация.

Физиологические потребности человека. Потребности в самоактуализации.

Понимание (2 часа)

Понимание или осознание – важный фактор в жизнедеятельности человека.

Тематическое планирование курса

№	Разделы	Кол-во часов	Основные виды деятельности
1	Введение в понятие «Психологическая культура человека»	1	лекция, приёмы и упражнения
2	Подростковые инициации	2	лекция, приёмы и упражнения, занятие-игра
3	Основные проблемы подросткового возраста	5	чтение произведения с выполнением задания, тренинги общения
4	Типы эмоционального реагирования	4	занятие-игра, приёмы и упражнения
5	Основные теории взросления	4	развивающие занятия, занятие-игра
6	Стресс и стрессоустойчивость	4	тренинги, развивающие занятия
7	Знакомство с миром эмоций	3	тренинги на взаимопонимание и на общение
8	Развитие навыков самооценки	4	приёмы-упражнения
9	Мотивация	5	занятия-игры
10	Понимание	2	твзаимопонимания
Итого		34	

Формы деятельности: беседа, практикум, тренинги, развивающие занятия.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
педагогов-психологов г.Армавира № 1
от 26 августа 2021 года

Ш. М. Шахмурян А. Т.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
С. М. Сидорова В. Н. Сидорова
подпись Ф.И.О.

27 августа 2021 года

В данном документе прошито,
пронумеровано и скреплено
печатью 4 /

Севид

листов

Директор МАДУ СОШ № 24

[Signature]
Н.В. Булатова



**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 603332450510203670830559428146817986133868575787

Владелец Булатова Наталья Владимировна

Действителен с 25.04.2022 по 25.04.2023