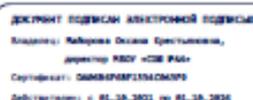


Управление образования Полысаевского городского округа
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
"Средняя общеобразовательная школа № 44
с углубленным изучением отдельных предметов"

Принята на заседании
педагогического совета
от «28» августа 2023г.
Протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «СОШ № 44»
Майорова О.К.
от 29 августа 2023 г. № 94



Центр образования цифрового
и гуманитарного профилей



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социальной направленности
«ПСИХОЛОГИЯ»

Базовый уровень

Возраст обучающихся: от 13 до 18 лет.

Срок реализации: — 1 год

Составитель:
Калабухова Лидия Станиславовна,
Педагог-психолог

г. Полысаево, 2023

Содержание

1. Пояснительная записка.....	2
2. Цели программы.....	3
3. Результаты освоения курса	5
4. II.Содержание курса.....	6
5. III.Календарно- тематическое планирование для 7 классов.....	7
6. Календарно- тематическое планирование для 8 классов.....	8

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПСИХОЛОГИЯ» (далее программа) имеет социальную направленность.

Программа рассчитана на 34 часа в 7-8 классах (по 1 часу в неделю).

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации";
- Государственная программа РФ «Развитие образования» на 2018-2025 гг (утверждена постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 г. №1642);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция развития дополнительного образования детей в Российской Федерации (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 №678-Р);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 года №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление правительства Кемеровской области –Кузбасса от 20.07.2023 г. №479 «Об организации государственных услуг в социальной сфере на территории Кемеровской области – Кузбасса»;
- Приказ УО ПГО 31.08.2023 № 201 «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания муниципальной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных общеразвивающих программ» в Полысаевском городском округе в соответствии с социальным сертификатом»;
- Устав МБОУ «СОШ №44».

Подростковый период — важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Особенно трудно подростку, когда на его собственное кризисное состояние накладывается кризис общества в целом: экономический, ценностный. Тем более что, как правило, этому сопутствует и кризис семьи. Именно в таких условиях находится большинство современных российских подростков. Подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности или какими-то иными способами. Поэтому так важно, чтобы у подростков была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить некоторые знания о себе.

Групповые психологические занятия необходимы современным подросткам, обучающимся в учебных заведениях различного профиля.

Основной задачей данной программы по психологии является формирование навыков саморегуляции. Опыт, который дети приобретут в результате данного курса занятий, поможет им научиться справляться со стрессом, прогнозировать результаты своего поведения, конструктивно взаимодействовать с окружающими.

Программа выстроена, основываясь не только на возрастных особенностях подростков, но и на интересах, присущих учащимся разного возраста.

Подростки 13-14 лет, переживают один из самых трудных этапов «трудного» возраста. Главное приобретение этого периода — «чувство взрослости», которое окрашивает всю жизнь подростка: хочется реального участия в реальной жизни, большей самостоятельности, при этом раздражает отношение к себе, как к ребенку, контроль со стороны взрослых становится особенно неприятным. Социальное окружение, значительно расширившееся к этому времени, включает в себя не только близких и понимающих людей, но, зачастую, и носителей не самых лучших образцов поведения и привычек. Не случайно именно 13-14-летние подростки часто прибегают к наркотикам, вовлекаются в правонарушения.

Осмысление себя в широком социуме, своего «Я» среди огромного и не всегда дружественного «Они» — важная задача, которую должен решить подросток.

Данная программа способствует приобретению опыта, наиболее важного для ответов на основные вопросы: каким меня видят другие, почему я испытываю смущение, что делать, чтоб меня услышали, что такое критическое мышление и ответственность, как сделать правильный выбор в трудной ситуации и т.д.

Данная программа позволяет учащимся на уроке познавать не только психологию человека вообще, но дает возможность познавать себя, закономерности, механизмы, сущность, условия развития личности; сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах. Большинство заданий носят предельно обобщенный характер, являясь по сути лишь алгоритмом, который каждый ученик наполняет волнующим его содержанием, поскольку специфика жанра урока и школьного класса не позволяет открыто работать с теми или иными затруднениями отдельных обучающихся.

Цели программы:

1. Предоставление возможности школьникам изучать свой внутренний мир
2. Формирование адекватной самооценки, снижению уровня тревожности, развитию позитивного образа собственного будущего.
3. Формирование у учащихся важнейшие жизненные навыки, способствующие успешной адаптации в обществе.
4. Повышение компетентности учащихся (личностные, социальные,

коммуникативные).

5. Развитие навыков преодоления типичных проблем подросткового возраста.

6. Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

Данные цели реализуются через решение психолого-педагогических задач, обеспечивающих становление личности ребенка:

Формировать общие представления учащихся о психологии как науке.

1. Оказывать помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и самому себе.

2. Формировать бережное отношение к своему здоровью.

3. Побуждать учащихся к самопознанию, формирование мотивов самопознания и самосовершенствования.

4. Развивать у учащихся навыки конструктивного общения и разрешения жизненных ситуаций.

5. Формировать навыки саморегуляции.

6. Развивать чувство собственного достоинства, адекватную самооценку.

7. Развивать эмоциональную сферу, понимание чувств, переживания других людей.

I. РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Курс занятий по психологии направлен на формирование у учащихся следующих умений и способностей.

Личностные компетенции:

- умение адекватно вести себя в различных ситуациях;
- умение различать и описывать свои эмоциональные состояния;
- способность контролировать эмоции, управлять ими;
- умение отстаивать свою позицию в коллективе и одновременно дружески относиться к одноклассникам;
- стремление к изучению своих возможностей и способностей;
- успешная адаптация в социуме.

Метапредметные компетенции:

- умение анализировать;
- умение работать с текстом;
- развитие воображения;
- развитие внимания и памяти.

II. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Содержание программы «Я познаю себя. 7 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

1. *Мой мир подростка – 1 ч.*

Я – подросток. Что это значит?

2. *Мои эмоции и чувства – 10 часов*

Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции. Страна чувств. Чувства. «Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем? «полезные» и «вредные».

- Нужно ли управлять своими эмоциями? Бумажное зеркало (диагностика).
3. *С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего – 13 ч.*
Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка. Страх оценки. Побеждаем все тревоги. Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться? Обида. Как простить обиду? Я виноват? Что такое «стресс». Я умею бороться со стрессом. Умение принимать решение.
 4. *Как научиться понимать эмоции других – 9ч.*
Эмпатия. Зачем нужна эмпатия? Развиваем эмпатию. Тренировка «Я-высказываний». Compliments. Какой я на самом деле?
 5. *Итоговое занятие – 1 ч.*
Итоговое занятие. Моя линия жизни.

Содержание программы «Я познаю себя. 8 класс» (34 ч., 1 ч. в неделю)

Вводное занятие. Наедине с собой? Что я знаю о себе. Мое имя. Мои имена. Мое уникальное «Я». Я глазами других. Как меня видят другие? Мои достоинства и недостатки. Мои «плюсы» и «минусы» со стороны. Если бы мой другом был... я. Мои недостатки. Как превратить недостатки в достоинства? Мои ценности. Я в «бумажном зеркале». «Отражение». Планирование времени. Время взрослеть. Моя будущая профессия. Как я выгляжу? Как я выгляжу? Моя семья. «Трудные дети» и «трудные родители». Мои права в семье. Что такое дружба. Мужчины и женщины. Я – ... (мужчина, женщина). Что такое любовь? Рисковать или не рисковать? Что такое уверенность в себе. Тренируем уверенность в себе. Умение сказать «нет». Чем уверенность отличается от самоуверенности. Итоговое занятие.

III. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ для 7 классов

№	Дата	Содержание занятия	Кол. часов
1 Мой мир подростка			1
1.1		Я – подросток. Что это значит?	1
2 Мои эмоции и чувства			10
2.1		Характер и эмоции. Как узнать эмоции. Мои эмоции.	3
2.2		Страна чувств. Чувства «полезные» и «вредные»	2
2.3		«Запретные» чувства. Какие чувства мы скрываем?	2
2.4		Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
2.5		Бумажное зеркало (диагностика).	2
3 С какими эмоциями я сталкиваюсь чаще всего			13
3.1		Что такое страх? Страхи и страшилки. Страшная-страшная сказка.	2
3.2		Страх оценки. Побеждаем все тревоги.	2
3.3		Мой гнев, злость и агрессия. Как справиться?	2
3.4		Обида. Как простить обиду?	1
3.5		Я виноват?	1

3.6		Что такое «стресс».	2
3.7		Я умею бороться со стрессом.	1
3.8		Умение принимать решение.	2
4 Как научиться понимать эмоции других			9
4.1		Эмпатия.	1
4.2		Зачем нужна эмпатия?	1
4.3		Развиваем эмпатию.	2
4.4		Тренировка «Я-высказываний».	2
4.5		Комплименты.	2
4.6		Какой я на самом деле?	1
5 Итоговое занятие			1
5.1		Итоговое занятие. Моя линия жизни.	1
Итого:			34

для 8 классов

№	Дата	Содержание занятия	Кол. часов
1		Вводное занятие.	1
2		Наедине с собой?	1
3		Что я знаю о себе.	1
4		Мое имя.	1
5		Мои имена.	1
6		Мое уникальное «Я»	1
7		Я глазами других	1
8		Как меня видят другие?	1
9		Мои достоинства и недостатки	1
10		Мои «плюсы» и «минусы» со стороны.	1
11		Если бы мой другом был... я.	1
12		Мои недостатки.	1
13		Как превратить недостатки в достоинства?	1
14		Мои ценности	1
15		Я в «бумажном зеркале».	1
16		«Отражение».	1
17		Планирование времени.	1
18		Время взрослеть.	1
19		Моя будущая профессия.	1
20		Как я выгляжу?	1
21		Как я выгляжу?	1
22		Моя семья.	1
23		«Трудные дети» и «трудные родители».	1
24		Мои права в семье.	1
25		Что такое дружба.	1
26		Мужчины и женщины.	1
27		Я – ... (мужчина, женщина).	1

28		Что такое любовь?	1
29		Рисковать или не рисковать?	1
30		Что такое уверенность в себе.	1
31		Тренируем уверенность в себе.	1
32		Умение сказать «нет».	1
33		Чем уверенность отличается от самоуверенности.	1
34		Итоговое занятие.	1
Итого:			34