

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 42»  
муниципального образования города Братска

**«Рассмотрено»**

На методическом совете

Руководитель \_\_\_\_\_ / Н.Б. Тархова/

Протокол № 1

от «31» августа 2021 г.



**«Утверждено»**

Директор МБОУ «СОШ №42»

\_\_\_\_\_ / А.Б. Борисов/

Приказ № 298/1

от «01» сентября 2021 г.

**Рабочая программа основного общего образования  
по курсу психологии «Я – Подросток»  
5 - 9 классы, в том числе кадетские классы**

Составитель: педагог-психолог ОУ Борисова В.Л.  
высшая квалификационная категория

Рабочая программа составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного образования с учетом авторской разработки педагога-психолога МБОУ «СОШ №42» города Братска Иркутской области Борисовой В.Л.. Программа утверждена МБОУ «СОШ №42» г.Братска протокол №5 от 19.05.2015года, данная программа рецензирована к.п.н., доцентом Иркутского областного института повышения квалификации работников образования В.Д. Харченко.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

### Личностные результаты:

1. Социальная адаптация в обществе сверстников;
2. Личностное саморазвитие, самоопределение.
3. Нравственное самосовершенствование.

### Метапредметные результаты

1. Владение элементарными приемами психологической саморегуляции, познания самого себя и человеческих отношений.
2. Самоопределение жизненных планов;
3. Выбор профессии, наиболее отвечающей индивидуальным особенностям, склонностям и способностям.

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

№ п/п	Наименование разделов, темы	Основные виды учебной деятельности
1	Введение	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Знакомство, выяснение ожиданий учащихся и определение основных целей занятий.</li> <li>• Анкетирование.</li> </ul>
2	«Что в имени тебе моем?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Развитие групповой сплоченности, диагностика.</li> </ul>
3-4	«Урок самопознания и откровенности».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Самопознание.</li> <li>• Тренировка способности к самораскрытию.</li> <li>• Диагностика типов темперамента.</li> </ul>
5-6	«Я и другие. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе?».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Совершенствовать коммуникативные умения.</li> <li>• Систематизировать знания о себе.</li> <li>• Создать настрой на усиление процесса познания и понимания самого себя.</li> </ul>
7-8	«Особенности эмоционального общения. Тренинг положительного эмоционального контакта».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомить с классификацией эмоционального общения и сформировать навыки узнавания и осуществления положительного эмоционального контакта в различных ситуациях общения.</li> <li>• Совершенствовать коммуникативные умения.</li> <li>• Развитие чувственного восприятия.</li> </ul>
9-10	«Как развить навыки самообладания при общении с неприятными Вам людьми?»	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Отработать в ситуациях общения навыки психологической защиты от критики.</li> </ul>
11-12	«Способность к осознанному преднамеренному эмоциональному контакту в процессе делового общения».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Познакомиться с основными видами способностей к эмоциональному контакту.</li> <li>• Осознать степень выраженности этих способностей в себе и познакомиться с приемами тренинга этих способностей.</li> </ul>
13-14	«Застенчивость как	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ознакомить с теорией застенчивости и возможными</li> </ul>

	сочетание желания понравиться и боязни неудачи».	методами ее преодоления.
15	«Сказочные одежды».	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Показать прием работы психолога в тренинге (анализ явного и скрытого содержания сказок и их роли в развитии человека).</li> <li>• Вызвать интерес к профессии психолога.</li> </ul>
16	Заключительное занятие.	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Диагностика по определению типа личности.</li> </ul>

### Методические материалы

1. Дубровина И.В. «Психокоррекционная и развивающая работа с детьми». – М.: Академия, 1998.
2. Дубровина И.В. «Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте». М.: Академия, 1998.
3. Зимбардо Ф. «Застенчивость». – М.: Педагогика, 1991.
4. Микляева А.В. «Я – подросток. Встречи с самим собой» программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2003.
5. Немов Р.С. «Психология», учеб для студентов, кн.1. Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 576с.
6. Прихожан А.М. «Психологический справочник неудачника, или Как обрести уверенность в себе. – М.: Просвещение, 1994.
7. Соколов Д. «Сказки и сказкотерапия». М.: Класс, 1997.
8. Трушников С.В. «Лабиринты психологии». – М.: издат. Отдел УНЦ ДО МГУ, 1996.
9. Федоренко Л.Г. «Психологическое здоровье в условиях школы: Психопрофилактика эмоционального напряжения». – СПб.: КАРО, 2003.