

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ СТАРОБЕЛОКУРИХИНСКАЯ СРЕДНЯЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА АЛТАЙСКОГО РАЙОНА
АЛТАЙСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНА
на педагогическом совете школы:
Протокол № 1
«30» 08 2023 г.

УТВЕРЖЕНО
Приказом от 07.09.2023 г № 1
Директор ОУ



СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по ВР
Чернова К.В. Чернышкова/
«30» 09 23 г.

Рабочая программа
внеурочной деятельности

«Час психолога»

возраст обучающихся 17
срок реализации 12

Разработал: Чернова
Катерина
Венедиктовна

с. Старобелокуриха
2023 год

Пояснительная записка

Главным новообразованием старшего подросткового возраста является готовность (способность) к личностному и жизненному самоопределению. А социальная ситуация развития тесно связана с вопросом профессионального самоопределения. И если раньше эта задача действительно определяла дальнейший жизненный путь, то сегодня это для многих временное решение, которое неоднократно придётся пересматривать. Поэтому современным старшеклассникам так важно не просто пройти тесты по профориентации и следовать совету авторитетных взрослых о том, куда пойти учиться, но научиться самим делать осознанный выбор и принимать ответственные решения. Задача выбора профессии не может быть успешно решена без самоопределения личностного, когда подросток проектирует своё будущее, опираясь на свои ценности и смыслы. Как отмечала психолог Л. И. Божович, в этом возрасте меняется отношение к будущему: если раньше подросток смотрел на будущее с позиции настоящего, то старший школьник смотрит на настоящее с позиции будущего. Более того, в отличие от младшего, старший подросток не просто думает о будущем, он переходит от слов к делу: начинает менять образ жизни, осваивать навыки будущей профессии

Содержание модуля «Я и мой выбор» ориентировано помочь подростку в поисках и становлении внутреннего стержня.

Программа «Час психолога» разработана на основе:

- Методического пособия Киктенко М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М. В. Киктенко. — М.: Дрофа, 2019. — 55, [1] с.: ил. — (Российский учебник).
- Зарецкий Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Управление собой»: методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова

Программа предназначена для обучающихся 11 классов

Принципы реализации программы:

1. *Принцип индивидуализации* предполагает учёт возраста, учёт типа детско-родительских отношений, уровня общего состояния ребёнка.
2. *Принцип доступности* от уровня психологических особенностей ребёнка.
3. *Принцип наглядности* - демонстрация упражнений, этюдов, моделирование ситуаций, игр подтверждает объяснение и помогает ребёнку их правильно выполнять.
4. *Принцип систематичности и последовательности* заключается в непрерывности, регулярности, планомерности процесса, в котором реализуются задачи коррекционно-развивающей работы.
5. *Принцип научности* лежит в основе всех технологий, способствующих коммуникативным способностям детей старшего дошкольного возраста.
6. *Принцип оздоровительной направленности* обеспечивает оптимизацию двигательной активности детей, укрепление психологического здоровья, совершенствование физиологических и психических функций организма.

Цель программы: способствовать потенциалу развития выбора и самоопределения.

Задачи программы:

- Способствовать развитию умения прогнозировать будущее.
- Создать условия для определения ориентиров в выборе профессии. Способствовать формированию своего образа будущего.
- Содействовать более полному осознанию своего Я.
- Способствовать формированию умения составлять планы (проекты) собственного развития.

Общая характеристика программы «Час психолога»

Программа «Час психолога» поможет подростку осознать самого себя, свои интересы, способности, отношения, переживания, представления о своем дальнейшем жизненном пути

В ходе реализации программы делается акцент на духовно-нравственном развитии и воспитании школьников, которое является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования.

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы с подростками, которая включает три основных компонента: аксиологический (связанный с сознанием), инструментально-технологический и потребностно-мотивационный.

Аксиологический компонент содержательно представлен ценностями «Я»: собственного «Я» человека, его связи с «Я» других людей и с природными объектами. Он предполагает осознание подростком ценности, уникальности себя и окружающих, идентификацию как с живыми, так и неживыми объектами, осознание единства с миром во всей его полноте.

Инструментальный компонент предполагает овладение рефлексией как средством самопознания, способностью концентрировать сознание на самом себе, внутреннем мире и своём месте во взаимоотношениях с другими.

Потребностно-мотивационный компонент обеспечивает развитие потребности в саморазвитии, самоизменении, побуждает к последующей самореализации.

Задачи развития являются четвёртым компонентом в данной модели. Работа с ними осуществляется параллельно, т.е. при построении каждого занятия учитываются все направления, но, в зависимости от целей, делается акцент на одном из них.

Основные методические средства, используемые на групповых занятиях: психологическая информация, интеллектуальные задания, ролевые методы, коммуникативные игры, игры, направлены на развитие воображения, задания с использованием терапевтических метафор, задания на формирование «эмоциональной грамотности», когнитивные методы, дискуссионные методы, задания с элементами смехотерапии.

Занятия проходят по определённой схеме, каждая часть которой выполняет свои задачи: Программа включает 10 занятий. Занятия 1 и 2 направлены на активацию внутреннего мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего. Занятия 3 и 4 посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вымышленного героя. Занятия 5 и 6 создают условия для получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игровой форме полученных ранее знаний по теме модуля. На занятии 7 участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь в достижении своего

образа будущего или препятствуют этому. Занятие 8 посвящено поиску эффективных способов действия в ситуациях выполнения важных трудных дел, направленных на саморазвитие. На занятии 9 участники получают опыт составления плана саморазвития, делают первые шаги к достижению своего образа будущего. На занятии 10 каждый участник презентует подготовленный проект своего будущего, разработка которого обобщает в себе полученные на занятиях знания и опыт.

Формы организации учебного процесса: для успешной реализации учебного процесса используются групповые занятия.

Оценка эффективности занятий осуществляется с помощью следующих инструментов

1. Вопросы и задания для саморефлексии подростков.
2. Вопросы для наблюдения за изменениями для классного руководителя и родителей.
3. Тесты на самодиагностику для педагога и подростков.

Описание места программы в учебном плане

Программа «Час психолога» соответствует целям и задачам основной образовательной программы, реализуемой МБОУ Старобелокурихинская СОШ, построено по концентрическому принципу, с повышением уровня требований к результатам обучения и воспитания каждого последующего учебного года.

Содержание данной программы взаимосвязано с учебными предметами. Фрагментарно «Час психолога» можно применять во внеклассной работе и как элементы разгрузки обучающихся на уроках.

Работа по программе проводится в рамках духовно-нравственного развития и воспитания школьников, которая является первостепенной задачей современной образовательной системы и представляет собой важный компонент социального заказа для образования. Программа изучается в 9

11 классе общим объемом 34 часа в год/ Занятия проводятся в учебных кабинетах, актовом зале, спортивном зале, на свежем воздухе.

Реализация программы предусматривает проведение практических занятий с элементами тренинга, бесед, активно используется рисование, музыкальная терапия, различные методики определения и коррекции внимания, памяти, мышления, предусмотрены большие возможности для самостоятельной работы, используются игры для активного отдыха, коммуникативные, психотехнические, оздоровительные, для интенсивного отдыха.

Описание ценностных ориентиров содержания программы

Одним из результатов освоения программы «Час психолога» является осмысление и интериоризация (присвоение) учащимися системы ценностей.

Ценность добра – осознание себя как части мира.

Осознание постулатов нравственной жизни (будь милосерден, поступай так, как ты хотел бы, чтобы поступали с тобой).

Ценность общения – понимание важности общения как значимой составляющей жизни общества, как одного из основополагающих элементов культуры.

Ценность истины – осознание ценности научного познания как части культуры человечества, проникновения в суть явлений, понимания закономерностей, лежащих в основе социальных явлений; приоритетности знания, установления истины, самого познания как ценности.

Ценность семьи. Понимание важности семьи в жизни человека; осознание своих корней; формирование эмоционально-позитивного отношения к семье, близким, взаимной ответственности, уважение к старшим, их нравственным идеалам.

Ценность труда и творчества – осознание роли труда в жизни человека, развитие организованности, целеустремлённости, ответственности, самостоятельности, ценностного отношения к труду.

Ценность гражданственности и патриотизма – осознание себя как члена общества, народа, представителя страны, государства.

Ценность человечества – осознание себя не только гражданином России, но и частью мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество, толерантность, уважение к многообразию иных культур.

Планируемые результаты освоения учащимися программы «Час психолога»

Ресурсы подсистем личностного потенциала	Планируемые результаты
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию Способен увидеть ценности за конкретным поступком Опирается в поведении на принятые правила Способен найти личный смысл в выполняемом действии
Ресурсы устойчивости	Видит ситуации выбора Проявляет готовность брать на себя ответственность за свой выбор Чувствует себя способным влиять на ситуацию и быть причиной происходящих событий Анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события
Инструментальные ресурсы	Знает признаки качественного выбора Может рассмотреть ситуацию с разных точек зрения Аргументирует свой выбор Знает, что при невозможности изменения ситуации можно изменить к ней отношение, умеет это делать Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при выборе

<p>Ресурсы саморегуляции</p>	<p>Способен учитывать при принятии решения свои интересы, контекст и реакцию окружающих</p> <p>Прогнозирует различные варианты будущих событий</p> <p>Учится видеть возможности в новых и изменившихся обстоятельствах</p> <p>Адаптируется к меняющимся обстоятельствам</p> <p>В ситуации неопределённости проявляет любознательность и стремится собрать информацию для разрешения ситуации</p> <p>Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивая достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями</p> <p>Способен анализировать свои поступки и критически относиться к ним</p> <p>Выделяет свои сильные стороны и внутренние барьеры при решении задачи</p> <p>Учитывает свои прошлые ошибки и старается их больше не повторять</p> <p>Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых</p> <p>Учится слушать и слышать</p> <p>Понимает последствия своих решений и действий</p> <p>Учится соблюдать границы другого человека и устанавливать свои при взаимодействии</p>
<p>Ресурсы трансформации</p>	<p>Способен к рефлексии собственных действий</p> <p>Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок</p>

Содержание программы «Час психолога»

11 класс

- Занятие 1-2. С чего начинается выбор?
- Занятие 3. Как выбирать?
- Занятие 4. Сферы жизни
- Занятие 5. Будущее: успех или счастье?
- Занятие 6-7. Мое будущее
- Занятие 8-9. Путь в будущее
- Занятие 10-12. Изучи себя
- Занятие 13. Как вдохновить себя на подвиг?
- Занятие 14-15. Мой план развития себя
- Занятие 16-18. Зачем человеку нужно уметь управлять собой?
- Занятие 19-20. Управление своим вниманием
- Занятие 21-23. Зачем человеку стресс?
- Занятие 24-25. Способы регуляции своего состояния
- Занятие 26-27. Как мозг влияет на наше состояние?
- Занятие 28-30. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?
- Занятие 31-32. Чему я научился?
- Занятие 33-34. Проект своего будущего

Тематическое планирование
11 класс

№	Наименование тем	Количество часов
1-2	С чего начинается выбор?	2
3	Как выбирать?	1
4	Сферы жизни	1
5	Будущее: успех или счастье?	1
6-7	Мое будущее	2
8-9	Путь в будущее	2
10-12	Изучи себя	3
13	Как вдохновить себя на подвиг?	1
14-15	Мой план развития себя	2
16-18	Зачем человеку нужно уметь управлять собой?	3
19-20	Управление своим вниманием	2
21-23	Зачем человеку стресс?	3
24-25	Способы регуляции своего состояния	2
26-27	Как мозг влияет на наше состояние?	2
28-30	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	3
31-32	Чему я научился?	2
33-34	Проект своего будущего	2
	Итого:	34

Календарно-тематическое планирование 11 класс

№	№ раздела	Тема	Количество часов	Дата план	Дата факт	Примечание
1-2		С чего начинается выбор?	2	05.09-12.09		
3		Как выбирать?	1	19.09		
4		Сферы жизни	1	26.09		
5		Будущее: успех или счастье?	1	03.10		
6-7		Мое будущее	2	10.10-17.10		
8-9		Путь в будущее	2	24.10-07.11		
10-11-12		Изучи себя	3	14.11-21.11-28.11		
13		Как вдохновить себя на подвиг?	1	05.12		
14-15		Мой план развития себя	2	12.12-19.12		
16-17-18		Зачем человеку нужно уметь управлять собой?	3	26.12-09.01-16.01		
19-20		Управление своим вниманием	2	23.01-30.01		
21-22-23		Зачем человеку стресс?	3	06.02-13.02-20.02		
24-25		Способы регуляции своего состояния	2	27.02-05.03		
26-27		Как мозг влияет на наше состояние?	2	12.03-19.03		
28-29-30		Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	3	09.04-16.04-23.04		
31-32		Чему я научился?	2	07.05-14.05		
33-34		Проект своего будущего	2	21.05-21.05		
Итого:			34ч.			

Описание материально-технического обеспечения программы

№	Наименование	Количество
1	Пуфик-кресло с гранулами	4
2	Музыкальный центр	1
3	Ковер	1
4	Стол для групповых занятий	по количеству учащихся
5	Стулья для работы за столами	по количеству учащихся
6	Мультимедиа	при необходимости

Список литературы:

1. Андреева А.Д., Данилова И.В., Дубровина Д.В., Лубовской А.М., Прихожан А.М., Толстых Н.Н. «Психология класс».-СПб.:Издательство «МПСИ», 2008.- 336с.
2. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2007. – 271с.
3. Зарецкий Ю.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Управление собой» : методическое пособие / Ю. В. Зарецкий, А. В. Тихомирова.
4. Истратова О.Н. Эксакусто Т.В. Справочник психолога средней школы / О.Н.Истратова, Т.В.Эксакусто. – Изд.6-е. – Ростов н/Д:Феникс, 2010. – 510с.
5. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: «Речь», 2006. – 336с.
6. Киктенко М.В. Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М. В. Киктенко. — М. : Дрофа, 2019. — 55, [1] с. : ил. — (Российский учебник).
7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р.; под общей редакцией М.Р.Битяновой. – СПб.: Питер, 2008. – 304 с.
8. Практическая психология образования /под ред. И.В.Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998 г.
9. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (5—6 классы). — 5-е изд., перераб. - М.: Генезис, 2017. — 208 с.
10. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7-8 классы). 4-е изд., перераб.— М.: Генезис, 2018. — 160с.