

Согласовано
Заместитель директора по ВР
_____ Кудрявцева Н.Ф.

Утверждено
Директор школы _____ А.Л.Эгго
Приказ № 201/А от 30.08.2024

**Рабочая программа
дополнительного образования
по кружку «Я- подросток»**

Педагог- психолог, Зыбина Алла Геннадьевна

Усть-Уда, 2024

2. 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Я-подросток» (далее – программа) разработана в соответствии с:

1. Федеральным Законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении Сан-ПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

3. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной Распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

4. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

5. Уставом Муниципального бюджетного образовательного учреждения «Усть-Удинская СОШ № 2» (далее – Учреждение).

Данная программа составлена на основе программы для подростков А.В. Микляева «Я-подросток» и методического пособия по программе формирования навыков ЗОЖ «Все, что тебя касается».

Направленность программы.

Программа «Я-подросток» предполагает работу с подростками, направленную на создание условий для развития жизненно необходимых навыков и формирование адекватных, конструктивных способов решения проблем, позволяющих противостоять негативным жизненным ситуациям через теоретическое и практическое взаимодействие со сверстниками и в условиях социально-психологического тренинга.

Программа может выступать как мера психологической помощи подросткам с проблемами социальной адаптации, в борьбе с вредными привычками, с успешным развитием своего «Я» подростка.

Актуальность.

Подростковый возраст очень важен в процессе развития личности. В этот период у детей активно формируется интерес, как к внешнему, так и внутреннему миру, формируется самосознание, вырабатывается собственная независимая система эталонов самооценивания и самоотношения. Подростку приходится решать актуальные для

своего возраста задачи: отдаление от родителей и приобретение самостоятельности, взрослости; определение своего места среди сверстников, установление статуса и эмоционального отношения в круг ровесников; обретение взрослой сексуальности, установление отношений с представителями противоположного пола; самоопределение в профессии; в поиске смысла жизни; стремление к познанию мира, своих возможностей.

Отличительные особенности.

Многообразие видов деятельности, удовлетворяющие самые разные интересы, способности и склонности подростка.

Создание «ситуации успеха» на занятиях.

Признание права на пробу и ошибку, права на пересмотр ситуации.

Образовательные технологии.

Групповые технологии предполагают организацию совместных действий, коммуникацию, общение, взаимопонимание, взаимопомощь, взаимокоррекцию.

Технология коллективной творческой деятельности предполагает такую организацию совместной деятельности детей и взрослых, при которой все члены коллектива участвуют в планировании, подготовке, осуществлении и анализе любого дела (похвала за инициативу, защита команды, соревнования между группами участников).

Технология исследовательского (проблемного) обучения, при которой организация занятий предполагает создание под руководством педагога проблемных ситуаций и активную деятельность учащихся по их разрешению, в результате чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками.

-Игровые технологии обладают средствами, активизирующими и интенсифицирующими деятельность учащихся. В их основу положена педагогическая игра как основной вид деятельности, направленный на усвоение общественного опыта.

Адресат программы: программа разработана для подростков 11-13 лет.

Объем программы: 34 часа.

Формы проведения и виды занятий:

-диспут, дискуссия

-занятие –игра

-мозговой штурм

-группы обучения во взаимодействии

-выступления

-лекция педагога

-психотерапевтические сказки, притчи

-КВН-игра

Сроки освоения: 1 год, базовый уровень.

Режим занятий: 30-45 мин.

2.2 Цель: развитие успешного «Я» подростка, формирование положительного самоопределения, формирование здоровых установок и навыков ответственного поведения по отношению к негативным явлениям в обществе.

Задачи:

Предметные:

Познакомить подростков с изменениями внутри и вокруг себя.

Обучить навыкам и умениям развития успешного «Я», ответственного поведения в жизненных ситуациях по отношению к негативным явлениям.

Способствовать применению полученных знаний на практике.

Метапредметные:

Способствовать развитию интереса к проблемам подросткового возраста.

Личностные:

Сформировать адекватную самооценку и навыки принятия успешных решений, ответственности за себя, свои действия и выбор, умения обратиться за помощью; выбора ЗОЖ.

2.2. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Будут знать:

- основные проблемы подросткового возраста;
- многообразие вредных привычек и их последствия.

Будут уметь:

- анализировать и регулировать свое поведение, поступки, чувства;
- применять различные методы для успешного формирования успешного «Я»;
- рассматривать свое будущее и соотносить со своими желаниями, способностями.

2.3. Содержание учебного плана.

Блок 1. «Я -подросток»- включает в себя игры и упражнения, направленные на формирование представлений ребенка о внутренних и внешних изменениях, развитие навыков самоанализа. Изучения своих ценностей, достоинств и недостатков, способность регулировать свои чувства.

Блок 2. «Общение» - здесь содержатся игры и упражнения, направленные на формирование навыков успешного сотрудничества в группе. Обучение детей навыкам разрешения конфликтных ситуаций. Информирование о понятии «конфликт» и причинах его возникновения

Блок 3. «Негативные явления» - в этом блоке представлены игры и упражнения, направленные на пропаганду ЗОЖ, на освоение детьми представлений о вредных привычках. Формирование навыков осознания вреда курения, алкоголя, наркотиков, ранних половых связей на взрослеющий организм и последствия. Формирование твердой, уверенной позиции сказать «нет».

Блок 4. «Мое будущее» - Данный блок включает информацию и упражнения, направленные на изучение склонностей к определенной профессии, дальнейшей жизненной перспективе.

Формирование навыков определения перед собой жизненных целей, учитывая способности, желания.

2.4. Календарно- тематическое планирование

№ п/п	Название модуля, раздела, темы	Количество часов			Дата проведения
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Я-подросток					
1.	Вводное занятие. Знакомство, установление правил работы, положительной мотивации	1	1		06.09
		1	1		08.09
2.	Я-ПОДРОСТОК. Создание условий для самоанализа подростками изменений внутренних и внешних.	2	1	1	13.09
		2	1	1	15.09
					20.09
					22.09
3.	Мои ценности, достоинства и недостатки. Создание условий для обращения подростков на собственную ценностную сферу, достоинства и недостатки.	2	1	1	27.09
					29.09
		2	1	1	04.10 06.10
4.	Мои чувства. Формирование навыка различия между мыслями и чувствами, необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.	2	1	1	11.10
					13.10
		2	1	1	18.10 20.10
Блок 2. Общение					
5.	Общение. Формирование успешного сотрудничества в группе.	2	1	1	25.10
					27.10
		2	1	1	08.11 10.11
6.	Конфликт в общении. Поведение. Формирование условий для анализа сущности конфликта и причины их возникновения;	3	1	2	15.11
					17.11
		3	1	2	22.11 24.11

	осознание стиля поведения в конфликте; обучение навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.				29.11 01.12
Блок 3. Негативные явления					
7.	Привычки. Формирование условий для обращения подростков на собственные привычки.	2 2	1 1	1 1	06.12 08.12 13.12 15.12
8.	Курение. Знакомство с причинами курения, последствиями курения.	2 2	1 1	1 1	20.12 22.12 27.12 29.12
9.	Алкоголь. Формирование навыков осознания подростка о вреде алкоголя, о негативном воздействии на организм в целом.	2 2	1 1	1 1	10.01 12.01 17.01 19.01
10.	Наркотики. Формирование основных сведений о наркотических веществах и понимание того, что наркомания –это необратимая и неизлечимая болезнь.	2 2	1 1	1 1	24.01 26.01 31.01 02.02
11.	Отношения. Мужчина и женщина. Формирование навыков общения с противоположным полом.	2 2	1 1	1 1	07.02 09.02 14.02 16.02
12.	Ранние половые связи. Знакомство с последствиями ранних половых связей.	2 2	1 1	1 1	21.02 23.02 28.02 01.03
13.	Ранняя беременность. Формирование навыков последствий ранней беременности и выхода из данной ситуации.	2 2	1 1	1 1	06.03 08.03 13.03 15.03
14.	ВИЧ/СПИД: защитим себя. Сообщение о проблеме данного заболевания, о путях передачи и способах профилактики.	2 2	1 1	1 1	20.03 22.03 27.03

					29.03
15.	Умей говорить «НЕТ» Обучение навыкам противостоять давлению.	2 2	1 1	1 1	03.04 05.04 10.04 12.04
Блок 4. Мое будущее.					
16.	Жизненные перспективы. Формирование навыков определения перед собой жизненных целей, учитывая способности, желания.	1 1	1 1		17.04 19.04
17.	В мире профессии. Знакомство с богатым миром профессии, изучение склонностей к профессии.	2 2	1 1	1 1	24.04 26.04 08.05 10.05
17.	Итоговое занятие. Закрепление полученных навыков, знаний.	1 1		1 1	15.05 17.05
Всего		68	34	34	

