

Согласовано  
Заместитель директора по ВР  
\_\_\_\_\_ Кудрявцева Н.Ф.

Утверждено  
Директор школы \_\_\_\_\_ А.Л.Эгго  
Приказ № 176/А от 31.08.2023

Рабочая программа

«Я-подросток» (34ч.)

Составитель: Педагог- психолог, **Зыбина Алла Геннадьевна**

Усть-Уда, 2021г.

## **2.1 Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы.**

### **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 №» (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 и 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 «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 14-17 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.

### 2.3. Учебный план

№	Название модуля, раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
Блок 1. Я-подросток					
1.	Вводное занятие. Знакомство, установление правил работы, положительной мотивации	1	1		беседа
2.	Я-ПОДРОСТОК. Создание условий для самоанализа подростками изменений внутренних и внешних.	2	1	1	Самоанализ
3.	Мои ценности, достоинства и недостатки. Создание условий для обращения подростков на собственную ценностную сферу, достоинства и недостатки.	2	1	1	Методика
4	Мои чувства. Формирование навыка различия между мыслями и чувствами, необходимости анализа собственных чувств и способов их регуляции.	2	1	1	Метод самостоятельного наблюдения
Блок 2. Общение.					
5	Общение. Формирование успешного сотрудничества в группе.	2	1	1	
6.	Конфликт в общении. Поведение. Формирование условий для анализа сущности конфликта и причины их возникновения; осознание стиля поведения в конфликте; обучение	3	1	2	

	навыкам конструктивного разрешения конфликтных ситуаций.				
Блок 3. Негативные явления					
7.	Привычки. Формирование условий для обращения подростков на собственные привычки.	2	1	1	
8.	Курение. Знакомство с причинами курения, последствиями курения.	2	1	1	
9.	Алкоголь. Формирование навыков осознания подростка о вреде алкоголя, о негативном воздействии на организм в целом.	2	1	1	
10	Наркотики. Формирование основных сведений о наркотических веществах и понимание того, что наркомания –это необратимая и неизлечимая болезнь.	2	1	1	
11.	Отношения : мужчина и женщина. Формирование навыков общения с противоположным полом.	2	1	1	
12.	Ранние половые связи. Знакомство с последствиями ранних половых связей.	2	1	1	
13	Ранняя беременность. Формирование навыков последствий ранней беременности и выхода из данной ситуации.	2	1	1	
14.	ВИЧ/СПИД: защитим себя. Сообщение о проблеме данного заболевания, о путях передачи и способах профилактики. <sup>2</sup>	2	1	1	
15.	Умей говорить «НЕТ» Обучение навыкам противостоять давлению	2	1	1	

Блок 4. Мое будущее.					
16.	Жизненные перспективы. Формирование навыков определения перед собой жизненных целей, учитывая способности, желания.	1	1		
17.	В мире профессии. Знакомство с богатым миром профессии, изучение склонностей к профессии.	2	1	1	КВН-Игра
17.	Итоговое занятие. Закрепление полученных навыков, знаний.	1		1	Презентация работ.
Всего		34	17	17	

### 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 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 и ранней беременности 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 перспективы.

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

#### **2.4. Планируемые результаты освоения программы:**

##### будут знать:

- основные проблемы подросткового возраста;
- многообразии 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.

### **3. Комплекс организационно-педагогических условий.**

#### **3.1.Формы аттестации /контроля**

Для определения результативности усвоения дополнительной общеразвивающей программы "Я-подросток" используются следующие формы аттестации: входной, промежуточный и итоговый тест (что узнал, чему научился), КВН-игра, презентация работ, межгрупповые соревновательные мероприятия.

#### **3.2 Методические материалы:**

1. Все, что тебя касается. Методическое пособие по программе формирования навыков ЗОЖ у подростков.- Иркутск.
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. И,А.Устюгова, И.Г. Сухогузова. Работа с подростками девиантного поведения. -Волгоград.



4. Т.Ткачева Психотерапевтические сказки для детей и взрослых. –Ростов-на-Дону:Феникс, 2015.

5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005.

### **3.3.Условия реализации программы :**

1. Хорошо освещённое помещение со столами и стульями;
2. Компьютер;
3. Мультимедийный проектор;
4. Экран;
5. Принтер;
6. Канцелярские товары;
7. Библиотечный фонд, включающий ботаническую литературу;
8. Методические, дидактические материалы;
9. Методические разработки и конспекты занятий;
10. Демонстрационный материал;
11. Презентации, буклеты, памятки.

### **3.4.Календарно –учебный график**

Группы	Количество часов									Всего
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	Май	
1гр.	5	4	4	4	3	4	4	4	4	34

