

Администрация города Вологды
Муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 29 имени А.А.Попова»
(МОУ «СОШ № 29»)

РАССМОТРЕНО на заседании методического
совета
от « 26 » августа 2019 г., протокол № 1

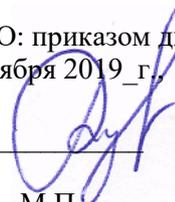
ПРИНЯТО решением Педагогического совета
от « 28 » августа 2019 г.,
протокол № 1

Председатель МС _____ Сахарусова Т.А.



УТВЕРЖДЕНО: приказом директора
от «02» сентября 2019 г., № 159

Директор


В.С. Рудак
М.П.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

с изменениями

по **факультативу «Я – подросток»**

(указать предмет, курс, модуль)

Уровень общего образования **основное** (начальное, основное, среднее)

Класс 7

Количество часов **0,5 часа в нед. , 17 часов за учебный год**

Программа разработана **на основе авторской программы Микляевой А. В. «Я — подросток». Программа уроков психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006.**

Учитель: Захарова А.В.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора по УР

Т.А.Сахарусова
«27» августа 2019 года

Вологда
2019 год

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена на основе:

1. Конституция РФ принята на всенародном голосовании 12 декабря 1993 г. // Российская газета. № 237, 25.12.1993 (с последующими изменениями).

2. Конвенция о правах ребенка, одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989 // Сборник международных договоров СССР. 1993, выпуск XLVI (с последующими изменениями).

3. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2012, № 53 (ч. 1). Ст. 7598 (с последующими изменениями).

4. Федеральный закон от 06.10.2003 № 131-ФЗ «Об общих принципах организации местного самоуправления в Российской Федерации» // Собрание законодательства РФ. 2003, № 40. Ст. 3822 (с последующими изменениями).

5. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования») с последующими изменениями.

6. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПиН 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» (вместе с «СанПиН 2.4.2.2821-10. Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы») // Российская газета. № 54, 16.03.2011 (с последующими изменениями).

8. Устав МОУ «СОШ № 29».

9. График учебного процесса МОУ «СОШ № 29» на 2019-2020 учебный год.

10. «Положение о Рабочей программе по учебному предмету (курсу) педагога Муниципального общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №29 имени А.А.Попова» города Вологды, реализующего ФГОС НОО и ФГОС ООО».

11. Программа составлена на основе авторской программы Микляевой А. В. «Я — подросток». Программа уроков психологии. — СПб.: Издательство «Речь», 2006.

Подростковый возраст обычно характеризуется как переломный, переходный, критический, как возраст полового созревания. Подросток чувствует себя одиноким, чужим

и непонятным в окружающей его жизни взрослых и сверстников. К этому присовокупляются разочарования. «Всюду воспринимается, прежде всего, отрицательное», - указывает Ш.Бюлер. Как наиболее обычные способы поведения она описывает «пассивную меланхолию» и «агрессивную самозащиту». Следствие всех этих явлений - общее снижение работоспособности, изоляция от окружающих или активное враждебное отношение к ним и различного рода асоциальные поступки.

Предлагаемый курс рассчитан на подростков 12-13 лет (7 класс). Программа строится с учетом возрастных интересов подростков. Ребятам предлагаются такие темы, которые могут быть важны для них в силу возрастных особенностей развития, например, отношения в семье, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов и т. д.

Программа носит развивающий характер. Каждое занятие обеспечивает развитие личности подростка. Программа построена с опорой на личностно-ориентированные технологии обучения, в центре внимания которых неповторимая личность, стремящаяся к реализации своих возможностей.

Выбор методов обучения определен с учетом возможностей учащихся: возрастных и психофизических особенностей подростков, с учетом специфики изучения данного учебного предмета

Содержание программы направлено на воспитание гармонично развитой личности, способной к саморазвитию и самосовершенствованию, эффективному функционированию в обществе, что будет способствовать формированию позитивного отношения к себе и людям.

Зная элементы общей психологии, подросток сможет самостоятельно и осмысленно действовать при решении личных проблем и проблем самоопределения. В этом заключается новизна данной программы.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала. Занятия строятся в основном из практических упражнений, самонаблюдений, что дает детям знания и умения, необходимые непосредственно в жизни.

Данный курс рассчитан именно на старшеклассников, стремление к самопознанию и самосовершенствованию которых лежит на поверхности. Переломные моменты в жизни подрастающего поколения (в данном случае кризис подросткового возраста и переход в стадию юношества) часто сопровождаются конфликтными ситуациями, что не всегда зависит от высокого уровня конфликтности ребенка. Поэтому ему просто необходимо быть социально компетентным, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности.

Отличительные особенности программы. Занятия по программе позволяют проводить психопрофилактическую работу не только с детьми «группы психолого-педагогического риска», но и с теми, кто не попадает в поле пристального внимания учителей или школьного психолога. Благодаря этому появляется возможность предложить детям «информацию к размышлению» по тем темам, которые могут быть для них актуальными. Еще один плюс таких занятий - это возможность постоянного контакта с ребятами, хотя бы и в рамках школьного расписания.

Такая работа не предусматривает теоретической подготовки подростков, а ориентирована на обращение к тем проблемам, причем только в не директивной форме, которые могут быть важными для них в силу их возрастных особенностей.

Цель программы: создание условий для успешной социально- психологической адаптации учащихся и их личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей.

Задачи реализации программы:

1. Обеспечить учащихся средствами самопознания;
2. Развить способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
3. Расширить представления учащихся о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
4. Развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения;
5. Формировать умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных и других видах деятельности.

Организационно-содержательное построение занятия. В структуре каждого урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми и подростками:

1. Ритуал приветствия. Ритуал, как правило, придумывается группой ребят на первом занятии. Его может предложить и сам психолог. Целью проведения ритуала приветствия является настрой на работу, сплочение группы, создание группового доверия.
2. Объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее уп- ражнение и / или обсуждение (в том числе — иногда — домашних заданий), благодаря которому ребята получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой.
3. Работа по теме занятия. Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. Эти приемы в большинстве довольно широко известны. Самое главное в их использовании — это помочь подросткам найти психологический подтекст упражнения.

4. Подведение итогов занятия. Оно предполагает формулирование основных результатов, достигнутых на уроке, подчеркивание вклада всех участников урока в общий результат. Одна из целей подведения итогов — создание мотивации на работу по следующей теме. Часть этого этапа проходит в форме открытого обсуждения, часть — в форме письменной работы в тетради. Время на выполнение письменной работы оговаривается до начала ее выполнения.

5. Ритуал завершения занятия (см. ритуал приветствия).

Методы проведения занятий:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование,
- ситуационно-ролевые, деловые и развивающие игры, соответствующие изучаемым темам,
- рефлексия результатов урока,
- анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

Форма занятий:

- групповая,
- подгрупповая,
- индивидуальная работа.

Способы проверки результатов освоения программы: По окончании курса — анкетирование с целью получения обратной связи о целесообразности занятий, также осуществляются беседы с учителями и родителями.

Критерии результативности:

- проявление устойчивого интереса к содержанию программы;
- активное участие в занятиях;
- высокий уровень качества выполнения практических заданий;
- глубокий уровень саморефлексии.

1. Планируемые результаты освоения курса «Я - подросток»

В результате изучения данного курса в *седьмом классе* обучающиеся получают возможность формирования универсальных учебных действий (УУД).

Предметные результаты:

1. Обучающийся научиться:

- Навыками общения друг с другом
- Доброжелательности друг к другу.

2. обучающийся получит возможность научиться

- Понимать себя, свои желания, мечты
- Вести конструктивную беседу.
- Учитывать мнения других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- Бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми.

Метапредметными результатами изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Личностные УУД:

- Осознавать себя как индивидуальность и одновременно как члена общества, признавать для себя общепринятые и морально-этические нормы;
- Осознавать свои личные качества, способности и возможности;
- Осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции;
- Владеть навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями;
- Научиться контролировать собственное агрессивное поведение;
- Осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки перед собой, перед одноклассниками;
- Учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

Регулятивные УУД :

- Планировать цели и пути самоизменения;
- Уметь контролировать процесс и результаты своей деятельности;
- Определять и формулировать цель совместной работы;
- В диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности выполнения своей работы и работы всех, исходя из имеющихся критериев.

Познавательные УУД:

- Планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности;
- Адекватно воспринимать оценки учителей;
- Уметь распознавать чувства других людей;

- Обогащать представления о собственных ценностях и их роли в жизни;
- Уметь формировать собственные проблемы;
- Добывать новые знания: извлекать информацию, представленную в разных формах(текст, таблица, схема, иллюстрация)
- Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать факты и явления, определять причины явлений, событий.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять простой план научно – учебного текста.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: представлять информацию в виде текста, таблицы, схемы.

Коммуникативные УУД:

- Учиться строить взаимоотношения с окружающими;
- Учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации;
- Учиться правильно вести себя в ситуации проявления агрессии со стороны других;
- Учиться самостоятельно решать проблемы в общении с друзьями;
- Формулировать свое собственное мнение и позицию;
- Учиться толерантному отношению к другому человеку.

2. Содержание курса

Раздел 1. Подросток – кто это? (1 ч.)

Особенности подросткового периода в жизни человека. Понятие «подросток». Физиологические особенности. Внешний вид подростка. Практические навыки по уходу за телом, лицом, волосами. Образ жизни подростка. Подросток и мода.

Раздел 2. Эмоции и чувства. (8 ч.)

Умение адекватно реагировать на окружающих. Способность правильно выбирать правильную форму общения с другими, контролировать свои эмоции в процессе общения. Умение сопереживать, понимать другого. Понятие «агрессия». Способы реагирования на агрессивного человека.

Раздел 3. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (3 ч.) Понятие «уверенность» и «уважение». Зачем человеку нужна уверенность в себе? Источники уверенности в себе. Причины неуверенности. Понятие «самоуважение».

Раздел 4. Конфликты и их роль в усилении Я (4 ч.) Понятие «конфликт». Способы выхода из конфликта. Основные способы поведения в конфликтной ситуации: сотрудничество, избегание, компромисс, соперничество. Конструктивное разрешение конфликтов.

Обобщение знаний по всем разделам курса (1 ч.)

3. Тематическое планирование курса.

№ п/п	Тема
Раздел 1. Подросток – кто это? (1 ч.)	
1	Что значит – я подросток?
Раздел 2. Эмоции и чувства. (8 ч.)	
2	Я – наблюдатель
3	Мои эмоции
4	Чувства «полезные» и «вредные»
5	Маска
6	Страхи и страшилки
7	А что они обо мне думают?
8	Злость и агрессия
9	Агрессия во взаимоотношениях между родителями и детьми
Раздел 3. Уверенность в себе и ее роль в развитии человека (3 ч.)	
10	Зачем человеку нужна уверенность в себе?
11	Уверенность и самоуважение
12	Какого человека мы называем неуверенным в себе?
Раздел 4. Конфликты и их роль в усилении Я (4 ч.)	
13	Что такое конфликт? Конфликты дома в школе на улице
14	Способы поведения в конфликте
15	Конструктивное разрешение конфликтов
16	Роль конфликтов в жизни человека
17	Обобщение знаний по всем разделам курса
	Итого: 17 часов