



Комитет по образованию  
Администрации Муниципального Образования  
Ломоносовский муниципальный район Ленинградской области  
**Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Новогореловская общеобразовательная школа»**

**Согласовано**

Протокол педагогического совета  
«29»августа 2023 г., №1

**Утверждено**

Приказом директора  
МОУ «Новогореловская школа»  
№242- ОД  
«29» августа 2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ПСИХОЛОГИЧЕСКОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«ПСИХОЛОГИЯ»**

срок реализации – 1 год  
возраст детей – 7 класс

**п.Новогорелово, 2023**

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа «Психология» разработана на основе программ формирования психологического здоровья, личностного и профессионального самоопределения подростков. Программа предназначена для обучающихся 7 классов и реализуется в рамках внеурочной деятельности по направлению «Социально-психологическое». Программа рассчитана на 68 часа, 2 часа в неделю.

Проблема формирования психологически здоровой личности, учебной мотивации, профессионального и личностного самоопределения в условиях обучения в общеобразовательной школе в настоящее время является очень актуальной. Учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих подростков становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети в подростковом возрасте, поскольку им необходимо адаптироваться к постоянно меняющимся условиям школьной жизни и изменениям внутри себя. В этом возрасте продолжается борьба за самостоятельность в мыслях и поступках, которая имеет для подростков особое значение.

Следует помнить, что в это время продолжают развиваться процессы взросления, возрастает агрессивность, приобретая различные формы. Учащиеся будут стремиться доказать окружающим и себе свою взрослость, иногда социально неприемлемыми способами. Подростки в 7 классе продолжают активно осваивать внутренний мир. Но они сами еще плохо в нем ориентируются, не уверены в его устойчивости.

Частой формой проявления самостоятельности становятся различного рода агрессивные действия, которые у взрослых, как правило, вызывают ответную агрессию, что приводит к нарастанию конфликтов между шестиклассниками и их родителями, педагогами. Поэтому полезно предоставлять подросткам возможность осознавать собственные индивидуальные особенности, свои агрессивные действия, учить их контролировать проявления агрессии.

Достаточно остро этот период проходит у подростков, воспитывающихся в так называемых благополучных семьях, взрослые члены которых не могут быстро перестроиться и продолжают чрезмерно опекать подростков. Важно показать подросткам, что их ситуация не уникальна и что истинные мотивы опеки родителей — любовь к ребенку и тревога за него.

Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

Предлагаемый курс психологических занятий в средней школе направлен на формирование и сохранение психологического здоровья школьников. Способствует развитию интереса подростка к познанию собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, самоопределению, способствует установлению такой атмосферы, при которой человек полноценно выполняет свои социальные функции.

### **Цель программы**

Помочь подросткам адаптироваться к меняющимся условиям, научить лучше понимать себя и других, принимать на себя ответственность за свои поступки, обрести уверенность в собственных силах, способствовать профессиональному и личностному самоопределению.

## Задачи программы

1. Мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей. Пробудить интерес к внутреннему миру другого человека.
2. Способствовать профессиональному и личностному самоопределению
3. Формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления.
4. Развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений друг с другом и учителем.
5. Повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. Формировать терпимость к мнению собеседника.
6. Корректировать у учащихся нежелательные черты характера и поведения.
7. Способствовать успешной адаптации

Курс занятий «Психология» рассчитан на 1 год обучения для учащихся 7х классов. Занятия проходят по 45 минут 2 раза в неделю, что составляет 68 часов в году.

### Общая характеристика курса:

В основе реализации программы лежит теоретическая модель групповой работы со школьниками, 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 ребёнком 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 появление у подростка потребности в саморазвитии, самоизменении и личностном росте, 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

Занятия строятся в доступной и интересной для детей форме. Основные формы проведения занятий:

- лекция;
- фронтальная беседа;
- дискуссия;
- диспут;
- просмотр кино-, видео-, телефильма, спектакля, концерта;
- продуктивные игры (коммуникативные, имитационные, ролевые и др.);
- психогимнастика;

- рисуночные методы;
- техники и приёмы саморегуляции;
- элементы сказкотерапии.

В каждом занятии, помимо новой информации, есть повторы. Полученная таким образом информация лучше запоминается.

Занятия помогают восстановить позитивную окрашенность отношений детей с окружающим миром. Ребёнок учится жить в ладу с собой и окружающим миром.

Улучшатся навыки общения детей друг с другом, дети станут более доброжелательны друг к другу. Улучшится социометрический статус некоторых учащихся. Дети на занятиях расширят навыки взаимодействия друг с другом, с окружающим миром.

### Содержание программы «Психология»

№	Наименование раздела, темы	Содержание курса внеурочной деятельности	Характеристика основных видов деятельности	Формы организации внеурочной деятельности
1.	Вводное занятие. Многообразие мира профессий.	История вопроса. Понятия профессии, специальности и должности. Отличия профессий. Характеристика профессий. Профориегационная анкета «Ориентация».	Теория, анкета, упражнения	тренинг
2.	Выбор и моделирование профессии. Формула выбора профессии «Хочу – могу - надо»	Раскрытие понятия «выбор». Карта страны профессий. Требования к человеку, которые предъявляют профессии различных типов.	Анализ, самоанализ, моделирование	Тренинг
3.	Интересы и выбор профессии («хочу»), Склонности и профессиональная направленность («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).	Психологические аспекты интереса. Рассмотрение компонента формулы «хочу – могу - надо» на собственном примере ученика. Продавец и покупатель. Конкуренция «работодателей». Биржа труда. Куда пойти учиться, что бы быть востребованным специалистом. Классификация профессий по предмету труда и по характеру труда. Карта интересов Голомштока.	Теория, осознание своих особенностей в контексте проф. выбора	Тренинг
4.	Мотивы выбора профессии.	Понятие «мотив». Факторы успешности профессиональной	осознание своих особенностей в	Тренинг

		деятельности, профессионально важные качества человека и профессиональная пригодность.	контексте проф. выбора	
5.	Профессиональный тип личности.	Опросник профессиональной направленности личности Голланда.	Работа с опросником Голлштака, интересы	тренинг
6.	Темперамент и выбор профессии	Общая характеристика личности. Учение о темпераменте. Влияние темперамента на выбор профессии. Анкета самооценки типа личности.	самооценка типа личности	Тренинг
7.	Способности и выбор профессии.	Классификация способностей. Требования профессий к личности. Способности к обучению. Батарея интеллектуальных тестов «КР-3-85».	самооценка способностей, тест	Тренинг
8.	Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	Рассмотрение понятия «рынок труда» и его составляющих. Предложение и спрос. Цена товара – рабочая сила. Анализ состояния, динамики и тенденций развития рынка труда в нашем регионе.	Теория с переходом к самоанализу	Тренинг
9.	Профессии «человек-человек», «человек – знаковая система», «человек – техника», «человек – художественный образ», «человек – природа».	Требования, которые предъявляют профессии данного типа к знаниям, умениям, навыкам и личностным особенностям работника. Профессии «человек – знаковая система». Профессии «человек – техника». Профессии «человек – художественный образ». Профессии «человек – природа».	Требования, предъявляемые к человеку в данных типах,	Тренинг
10.	Профессиональные стереотипы. Ошибки при выборе профессии.	Детерминанты профессиональной деформации. Уровни профессиональных деформаций. Типичные ошибки при выборе профессии. «8 углов» при выборе профессии	профессиональные деформации, ошибки	Тренинг
11.	Построение	Карьера. Основные принципы	Составление	Тренинг

	профессиональной перспективы.	составления резюме. Составление резюме при приёме на работу.	резюме	
12.	Моя линия жизни	Построение своей линии жизни	Личностное самоопределение	Тренинг
13.	Профориентационная игра «Вакансия».	Упражнение, тренинг	Закрепление материала,	Тренинг
14.	Заключительное занятие.	Подведение итогов курса. Получение обратной связи. Разработка рекомендаций.	Закрепление материала, упражнения	Тренинг

### Тематическое планирование

№	Наименование раздела, темы	Количество часов	В т.ч. на лабораторные и практические, контрольные работы	Характеристики основных видов деятельности	Формы и виды текущего контроля, промежуточной аттестации
1	Вводное занятие. Многообразие мира профессий.	1		Теория, анкета, упражнения	Результаты анкеты, обратная связь рефлексия
2	Выбор и моделирование профессии. Формула выбора профессии «Хочу – могу - надо»	4		Анализ, самоанализ, моделирование	обратная связь рефлексия
3	Интересы и выбор профессии («хочу»), Склонности и профессиональная направленность («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).	3		Теория, осознание своих особенностей в контексте проф. выбора	обратная связь рефлексия
4	Мотивы выбора профессии.	3		осознание своих особенностей в контексте проф. выбора	обратная связь рефлексия

5	Профессиональный тип личности.	4		Работа с опросником Голмштока, интересы	Результаты анкеты, обратная связь рефлексия
6	Темперамент и выбор профессии	3		самооценка типа личности	Результаты анкеты, обратная связь рефлексия
7	Способности и выбор профессии.	9		самооценкa способностей, тест	Результаты анкеты, обратная связь рефлексия
8	Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	12		Теория с переходом к самоанализу	обратная связь рефлексия
9	Профессии «человек-человек», «человек – знаковая система», «человек – техника», «человек – художественный образ», «человек – природа».	8		Требования, предъявляемые к человеку в данных типах,	обратная связь рефлексия
10	Профессиональные стереотипы. Ошибки при выборе профессии.	6		профессиональные деформации, ошибки	обратная связь рефлексия
11	Построение профессиональной перспективы.	5		Составление резюме	Составленное резюме
12	Моя линия жизни	3		Личностное самоопределение	Творческая работа
13	Профорientационная игра «Вакансия».	4		Закрепление материала,	Работа при выполнении упражнения
14	Заключительное занятие.	1		Закрепление материала, упражнения	Творческая работа, обратная связь рефлексия

	резерв	2			
	<b>Итого</b>	<b>68</b>			

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Содержание (разделы, темы)	Колич ество часов	дата				Коррект.	
			1		2		1	2
1.	Вводное занятие. Многообразие мира профессий.	1						
2.	Выбор и моделирование профессии. Формула выбора профессии «Хочу – могу - надо»	2						
3.	Интересы и выбор профессии («хочу»), Склонности и профессиональная направленность («могу»). Социальные проблемы труда («надо»).	3						
4.	Мотивы выбора профессии.	2						
5.	Профессиональный тип личности.	3						
6.	Темперамент и выбор профессии	3						
7.	Свойства личности	1						
8.	Способности и выбор профессии.	2						
9.	Анализ профессий. Современный рынок труда и его требования к профессионалу.	2						
10.	Профессии «человек-человек», «человек – знаковая система», «человек – техника», «человек – художественный образ», «человек – природа».	4						
11.	Профессиональные стереотипы. Ошибки при выборе профессии.	2						
12.	Построение профессиональной перспективы.	2						
13.	Составление профессиограммы	2						
14.	Моя линия жизни	1						
15.	Профорientационная игра «Вакансия».	2						
16.	Роль самонаблюдения в самовоспитании	2						
17.	Самообразование, связанное с подготовкой к профессии	1						



18.	Практическая работа программа самовоспитания для подготовки к будущей профессии	2						
19.	Самоконтроль собственной деятельности	2						
20.	Самоубеждение в профессиональном самовоспитании	1						
21.	Самовнушение, как способ в профессиональном самовоспитании	1						
22.	Характер и судьба	2						
23.	Развитие своих позитивных и устранение негативных качеств	2						
24.	Выработка умения понимать людей	3						
25.	Избавиться от бесхарактерности, раздражительности и лени	2						
26.	Уметь анализировать и оценивать свои действия и поступки	2						
27.	Самооценка поведения человека в процессе профессионального самовоспитания	2						
28.	Как формировать свой характер	2						
29.	Упражнения на формирование волевых привычек	2						
30.	Профорориентационная игра "Один день из жизни"	1						
31.	Профорориентационная игра "Минус-плюс"	1						
32.	Профорориентационная игра "Забавные профессии"	1						
33.	Профорориентационная игра "Ассоциативный эксперимент"	1						
34.	Профорориентационная игра "Персонажи и профессии"	1						
35.	Заключительное занятие.	1						
36.	резерв	4						
	<b>Итого</b>	68						

## Результаты освоения курса

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

*Регулятивные УУД:*

- осознавать свои личные качества, способности и возможности
- осознавать свои эмоциональные состояния и учиться саморегуляции
- овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- научиться контролировать собственное агрессивное поведение
- осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- учиться прогнозировать последствия собственных поступков.

### *Познавательные УУД:*

- учиться осознавать и анализировать изменения в самом себе
- планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- адекватно воспринимать оценки учителей
- уметь распознавать чувства других людей
- обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- уметь формулировать собственные проблемы

### *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

### **Задачи курса:**

- Формирование навыков познания себя, своих сильных сторон.
- Развитие у учащихся чувства собственного достоинства и собственной ценности.
- Развитие способности преодолевать неуверенность и страх.
- Учить детей успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности.
- Формирование у учащихся важнейших жизненных навыков, способствующих успешной адаптации в обществе.
- Формирование навыков конструктивного взаимодействия с окружающими.
- Формирование навыков саморегуляции.
- Развитие навыков прогнозирования своего поведения.

## **Условия реализации рабочей программы**

### **Материально-техническое обеспечение.**

Пространственно – предметная среда кабинета педагога-психолога позволяет обеспечить психологический комфорт как для ребёнка, так и для взрослого. С учетом задач деятельности педагога-психолога помещение кабинета включает несколько зон, каждая из которых имеет специфическое назначение и соответствующее оснащение:

· Рабочая и консультативная зона:

- Полки напольные.
- Стулья
- Рабочий стол педагога – психолога.
- Шкаф для хранения документов, методических материалов, дидактических игр, профессиональной литературы.
- Документы, регламентирующие деятельность педагога – психолога.
- Набор диагностических методик.

· Зона развивающих занятий:

- Столы детские.
- Стулья детские.
- Изоматериалы и дидактические игры.

- Сенсорный стол
- Психотерапевтическая зона:
- Напольные полки.
- Наглядный и дидактический материала.
- Зеркало.
- Уголок для развития эмоциональной сферы.
- Игровой материал.
- Магнитофон, аудиодиски.
- Зона релаксации:
- Стол-лоток с песком

## **Программно-методическое обеспечение.**

1. Программа дошкольного образования «Я-ты-мы» под редакцией О.Л.Князевой.
  2. Программа дошкольного образования «Цветик-семицветик» под редакцией Н.Ю.Куражевой.
  3. Л. М. Шипицина, О. А. Заширинская, А. П. Воронцова, Т. А. Нилова. Азбука общения (развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками от 3 до 6), - С-Пб.: Детство – ПРЕСС, 1998.
  4. О.Хухлаева, О.Хухлаев, И.Первушина. Маленькие игры в большое счастье .М.: Апрель-Пресс, Изд-во ЭКСМО-Пресс, 2001.
  5. Лабиринт души, терапевтические сказки под ред. О.В.Хухлаевой, О.Е.Хухлаева- М: Академический Проект; Фонд "Мир", 2010.
  6. Е.А.Алябьева. Коррекционно-развивающие занятия для детей старшего дошкольного возраста, - М.: ТЦ Сфера, 2005.
  7. Л.И.Катаева. Коррекционно-развивающие занятия с детьми старшего дошкольного возраста, - М.: 200
  8. Е.К.Лютова, Г.Б.Монина. Тренинг Эффективного взаимодействия с детьми, -СПб.: Изд-во «Речь», 2000.
  9. М.И.Чистякова. Психогимнастика, - М.: Просвещение, 1995.
  10. Е.О.Севостьянова. Хочу все знать! Развитие интеллекта детей 5-7 лет: Индивидуальные занятия, игры, упражнения .- М.: ТЦ Сфера, 2006.
  11. В.Л.Шарохина, Л.И.Катаева Коррекционно-развивающие занятия: старшая, подготовительная группы. М.: ООО "Национальный книжный центр", 2011.
  12. В.Л.Шарохина. Коррекционно-развивающие занятия: младшая, средняя группы. М.: ООО "Национальный книжный центр", 2014.
  13. Крюкова С.В., Слободяник Н.П. Удивляюсь, злюсь, боюсь, хвастаюсь и радуюсь. Программы эмоционального развития детей дошкольного и младшего школьного возраста. - М. Генезис, 2003.
  14. Давай познакомимся! Тренинговое развитие и коррекция эмоционального мира дошкольников 4-6 лет. Автор-составитель И.А.Пазухина- Спб.: "ДЕТСТВО- ПРЕСС" 2004.
  15. Роньжина А.С. Занятия психолога с детьми 2-4 лет в период адаптации к дошкольному учреждению. - М.: "Национальный книжный центр", 2015
- Психологический инструментарий
1. С.Д.Забрамная, О.В.Боровик. Практический материал для проведения психолого-педагогического обследования детей. - М.: Владос, 2008.
  2. Н.Н.Павлова, Л.Г.Руденко. Экспресс-диагностика в детском саду. Комплект материалов для педагогов-психологов дошкольных образовательных учреждений, - М.: Генезис, 2008.
  3. Когитоша. Комплект психодиагностических методик для детей дошкольного возраста с 4 до 6 лет с приложением для исследования детей от 3 лет. Составитель Белопольская Н.Л.

4. Диагностическое обследование детей раннего и младшего дошкольного возраста под ред. Серебряковой Н.В., - С-Пб.: Изд-во Каро, 2008.
5. Тесты для детей ,сборник тестов и развивающих упражнений. Составители М.Н.Ильина,Л.Г.Парамонова ,Н.Я.Головнева - СПб"Дельта",19997.

## **Список литературы**

1. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе. 6-7 классы», 2010г.
2. Слободяник Н.П. Программа «Уроки общения для младших подростков», 2006г.
3. Ключева Н.В. Касаткина Ю.В. «Учим детей общению. Характер, коммуникабельность», 1997г.
4. Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» Программы, конспекты занятий, 2009г.
5. Стибаева Е.П. «Классные часы в средней школе», 2005г.
6. Григорьева Т.Г. «Основы конструктивного общения»: Практикум, 2008г.
7. Кравцова М.М. «Дети изгой. Психологическая работа с проблемой», 2009г