

Приложение 2.2.3.19.  
к ООП ООО (новая редакция),  
утверждённой приказом директора  
от 02.09.2019 г. № 206 – о

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
«Трудный возраст»**

## **«Трудный возраст»**

Программа разработана на основании требований федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 17 декабря 2010 г. №1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования") с изменениями и дополнениями, Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, «Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности» (письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Минобрнауки России от 18.08.2017 г. № 09-1672), планируемых результатов освоения ООП ООО «МАОУ Школа № 187»

**Направление развития личности:** социальное

**Возраст обучающихся:** с 13 лет (7-8 класс)

**Срок реализации:** 1 год обучения.

**Количество часов в год:** 34 часа

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа обеспечивает достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

**Личностные результаты:**

**Личностные результаты**

**У обучающихся будут сформированы:**

- самостоятельность и личная ответственность в информационной деятельности;
- личностный смысл учения;
- целостный взгляд на окружающий мир.

**Обучающиеся получают возможность для формирования:**

- Достоинно выражать свои чувства.
- Преодолевать трудности в учебе и поведении.
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- Самостоятельной и личной ответственности за свои поступки.
- Адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Этических чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
- Профессионального самоопределения

**Метапредметные результаты**

**Регулятивные**

**Обучающиеся научатся:**

- Сознательно планировать и организовывать свою познавательную деятельность (от постановки цели до получения и оценки результата);
- Вносить необходимые коррективы в действие после его завершения на основе его оценки и учета характера сделанных ошибок, использовать предложения и оценки для создания нового, более совершенного результата.
- Адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей, родителей и других людей.
- Контролировать своё поведение в зависимости от ситуации.

**Обучающиеся получают возможность научиться:**

- Осознавать свои личные качества, способности и возможности
- Овладевать навыками саморегуляции в общении со сверстниками и учителями
- Контролировать собственное поведение
- Осознавать свою долю ответственности за чувства, мысли и поступки.
- Прогнозировать последствия собственных поступков.
- Определять и формулировать цель в совместной работе,
- Делать осознанный выбор в сложных ситуациях,
- Осознавать свою долю ответственности за всё, что с ним происходит,
- Реалистично строить свои взаимоотношения друг с другом и взрослыми,
- Планировать цели и пути самоизменения с помощью взрослого,
- Соотносить результат с целью и оценивать его.

## **Познавательный**

### **Обучающиеся научатся:**

- Выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на занятиях и в доступной социальной практике.
- Использовать элементы причинно-следственного анализа.
- Планировать свою учебную деятельность с учетом индивидуального стиля учебной деятельности
- Адекватно воспринимать оценки учителей
- Распознавать чувства других людей
- Обогатить представления о собственных ценностях и их роли в жизни
- Уметь формулировать собственные проблемы

### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- Наблюдать, сравнивать по признакам, сопоставлять,
- Приобретать социальные знания о ситуации межличностного взаимодействия,
- Оценивать свои возможности и способности,
- Наблюдать и осознавать происходящие в самом себе изменения,
- Моделировать новый образ на основе личного жизненного опыта,
- Находить ответы на вопросы в тексте, перерабатывать информацию,

## **Коммуникативные**

### **Обучающиеся научатся:**

- Оценивать свои учебные достижения, поведение, черт своей личности с учетом мнения других людей, в том числе для корректировки собственного поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований.
- Определять собственное отношение к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.
- Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач.
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.
- Конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

### ***Обучающиеся получают возможность научиться:***

- Ориентироваться на позицию партнёра в общении и взаимодействии,
- Контролировать свою речь и поступки,
- Способами общения и сотрудничества,
- Толерантному отношению к другому мнению,

- Самостоятельно решать проблемы в общении,
- Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей,
- Формулировать своё собственное мнение и позицию,
- Учиться грамотно задавать вопросы и участвовать в диалоге.

## **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Для успешной реализации программы на занятиях используются как групповые формы работы, индивидуальные и работа в парах. Групповые занятия строятся в доступной и интересной для учащихся форме. Индивидуальные занятия необходимы для отработки важных моментов поведения и деятельности ребёнка, которые по тем или иным причинам он не усвоил в группе. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей учащихся, формированию нравственных качеств учащихся. Используются: тренинговые упражнения, ролевые и ситуационные игры, занятия с использованием художественных средств выразительности, дискуссии, тестирование, анкетирование.

**Блок 1. Что значит «Я – подросток»?** Цель: обсуждение правил групповой работы. Создание условий для осознания подростками происходящих с ними психологических изменений. Нередко можно услышать словосочетание «подростковый кризис». Что оно означает? Важно увидеть, что за «кризисным поведением» стоят эмоции и чувства человека, которые ему не удастся ни сдержать, ни выразить необидным для других людей способом. Индивидуальная работа в тетради: Вспомни неприятную ситуацию и опиши, как ты себя в ней вел, и какие эмоции стояли за этим поведением. Завершение занятия.

**Блок 2. Мои эмоции.** Цель: создание условий для обращения подростков к телесному опыту переживания эмоций.

**Блок 3. Чувства .** Цель: создание условий для осознания подростками амбивалентности эмоций.

**Блок 4. Страх.** Цель: обобщение опыта и знаний подростков об эмоциональных проявлениях в общении; анализ психологической природы страха.

**Блок 5. Агрессия.** Цель: создание условий для обращения подростков к собственному опыту агрессии. Создание условий для обращения подростков к личному опыту агрессии. Обучение способам безопасной разрядки агрессии.

**Блок 6: Обида.** Создание условий для осознания подростками психологической природы обиды. Определение понятия обиды и ее последствий для межличностных отношений на основе обращений к личному опыту.

**Блок 7. Эмпатия.** Цель: Сознание условий для развития эмпатии обучающихся в игровых моделях межличностного взаимодействия.

**Блок 8. Умение «Слышать» и «Слушать».** Цель: Создание условий для развития у подростков навыков выражать и принимать комплименты. Создание условий для закрепления у подростков навыков формулирования «Я-высказываний».

**Блок 9. Подведение итогов.** Цель: создание условий для рефлексии подростками собственных достижений на уроках психологии в 7-8 классе. Ход занятия Приветствие. Обсуждение. Чем мы занимались на психологии в этом году? Зачем? Что мы узнали? Упражнение «Рисуем «психологию». Нужно нарисовать свои эмоции и чувства, связанные с уроками психологии. Завершение занятия.

**Ожидаемые результаты:** умение анализировать свой опыт общения; умение анализировать, конструктивно выражать и управлять своими эмоциями; адекватная самооценка; эмпатия; проявление толерантности, навыки понимания эмоций другого человека; осознание своих ощущений и чувств в ходе общения; ответственность за собственные действия и ощущения.

## Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Часы
<b>I.</b>	<b>Что значит «я – подросток»?</b>	<b>1</b>
1.	Кто-Я? Какой-Я?	1
<b>II.</b>	<b>Эмоции.</b>	<b>4</b>
2.	Как узнать эмоцию?	1
3.	Я- наблюдатель?	1
4.	Мои эмоции.	1
5.	Эмоциональный словарь.	1
<b>III.</b>	<b>Чувства.</b>	<b>9</b>
6.	Чувства «полезные» и «вредные».	1
7.	Сказка «Страна чувств».	1
8.	Нужно ли управлять своими эмоциями?	1
9.	Что такое «запретные» чувства?	1
10.	Какие чувства мы скрываем?	1
11.	Маска.	1
12.	Я в «бумажном зеркале».	1
13.	«Бумажное отражение».	1
14.	Способы выражения чувств.	1
<b>IV.</b>	<b>Страх.</b>	<b>6</b>
15.	Что такое страх?	1
16.	Страхи и страшилки.	1
17.	Страшная-страшная сказка.	1
18.	Побеждаем все тревоги.	11
19.	А что обо мне думают другие?	
20.	Страх оценки.	1
<b>V.</b>	<b>Агрессия</b>	<b>3</b>
21.	Злость и агрессия.	11
22.	Как справиться со злостью?	
23.	Лист гнева.	1
<b>VI.</b>	<b>Обида.</b>	<b>2</b>
24.	Как простить обиду?	1
25.	Ах, чем я виноват?	1
<b>VII.</b>	<b>Эмпатия.</b>	<b>6</b>
26.	Что такое эмпатия?	1
27.	Зачем мне нужна эмпатия?	1
28.	Развиваем эмпатию.	1
29.	Еще раз про эмпатию.	1
30.	Эмпатия в действии.	11
31.	Способы выражения чувств.	
<b>VIII.</b>	<b>Умение «Слышать» и «слушать»</b>	<b>2</b>
32.	«Я-высказывания»	1
33.	Комплименты.	1
<b>IX.</b>	<b>Подведение итогов.</b>	<b>1</b>
	<b>Итого:</b>	<b>34</b>

