

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования и науки Республики Бурятия  
МКУ Управление образования МО «Тарбагатайский район»  
МБОУ «Верхнежиримская СОШ»

Утверждено: Директор МБОУ  
«Верхнежиримская СОШ»  
Котляревская Е.Л.

Приказ № 107 от «10» 08 2022 г.



**Рабочая программа курса внеурочной деятельности**

**«Час с психологом»**

**5-11 класс**

Разработчик программы:

педагог-психолог Попова Т.А

Срок реализации рабочей программы: 3 года.

с.Верхний Жирим

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа по коррекционному курсу «Час с психологом» составлена на основе примерной рабочей программы коррекционного курса «Психологический практикум» 5 -11 классы.

Цель программы - преодоление школьниками трудностей в обучении, общении, социальной адаптации через самодиагностику, коррекцию и развитие познавательных процессов, таких как восприятие, внимание, моторика, память, мышление.

Основные задачи коррекционного курса «Час с психологом»:

- формирование у старших школьников самосознания, представлений о себе;
- расширение осознания себя как личности и способов самовыражения;
- умение понимать собственные чувства, действия, правильно их оценивать и соотносить с поведением окружающих людей;
- коррекция когнитивных и эмоциональных процессов, развитие приёмов саморегуляции в системе "Я - окружающая среда";
- обучение продуктивным приемам и навыкам познавательной деятельности, «умению учиться»;
- повышение уровня мотивации учебной деятельности, развитие устойчивых познавательных потребностей и интересов;
- формирование навыков самодиагностики, самоконтроля и саморегуляции, самосознания, представлений о себе;
- содействие раскрытию индивидуальных особенностей и способностей, умению понимать собственные чувства, действия, правильно их оценивать и соотносить с поведением окружающих людей;
- содействие формированию адекватной самооценки и уровня притязаний.

Методы, применяемые в ходе проведения занятий, являются традиционными для групповой профилактической и развивающей работы: информирование и беседа, групповая дискуссия, ролевая игра, упражнения на повышение точности межличностного восприятия и психогимнастика.

Информирование ведущего обычно ограничено включено в групповую беседу: свободную, стандартизированную, групповое интервью.

Игровые методы представлены в форме ролевой игры.

Психогимнастические упражнения выполняют вспомогательную функцию. Использование элементов психогимнастики позволяет не только диагностировать настроение и готовность группы к занятию, но и параллельно формировать положительный настрой и благоприятную для работы атмосферу. Психогимнастические упражнения используются с целью снятия напряжения в группе.

## **2. Основное содержание обучения по коррекционному курсу**

### **Час с психологом**

Программа в 5-11 классах рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю). Тематическое распределение часов по основным разделам и темам программы

#### **5-7 класс**

<b>№п/п</b>	<b>Наименование разделов, тем</b>	<b>Содержание изучаемого материала</b>	<b>Кол-во часов</b>
1	Мой Внутренний мир	Особенности темперамента, характера. Отличительные особенности. Положительное и отрицательное во внутреннем мире. Желания. Самооценка.	6

2	Я среди людей	Общение. Правила эффективного общения. Средства общения. Взаимопонимание. Эмоции. Стресс. Барьеры в общении.	14
3	Путь к успеху	Конфликты. Способы разрешения конфликтов. Цели. Социальные роли. Права. Обязанности. Выбор.	10
4	ЗОЖ — признак высокой культуры человека	Здоровье. Здоровый образ жизни. Профилактика вредных привычек.	4

### 8 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Мой внутренний мир	Достоинства и недостатки. Чувства и их проявления. Саморегуляция чувств и поведения.	9
2	Я среди людей	Роль общения в жизни. Вербальное и невербальное общение. Уважение и самоуважение. Отрицательные эмоции. Способы избавления от негативных переживаний.	13
3	Путь к успеху	Ответственность. Профессиональный выбор. Права и обязанности.	6
4	ЗОЖ — признак высокой культуры человека	Физическое и психическое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.	6

## 9 – 11 класс

№п/п	Наименование разделов, тем	Содержание изучаемого материала	Кол-во часов
1	Мой внутренний мир	Индивидуальные особенности личности. Социальные роли. Дружба. Ответственность. Самостоятельность. Умение принимать решения.	8
2	Я среди людей	Мужчины и женщины. Влюбленность и любовь. Семья. Функции семьи. Семейные традиции. Психология семейных отношений.	12
3	Путь к успеху	Целеполагание. Профессия. Профессиональный рост. Жизненные перспективы.	8
4	ЗОЖ — признак высокой культуры человека	Здоровье нации. Зависимость и ее виды. Азбука «здоровых» отношений.	6

### 3. Требования к подготовке обучающихся по предмету

- Обучающиеся получают возможность научиться:
- понимать особенности своего характера;
- понимать другого человека, его поступки;
- понимать отношение других людей к самому себе;
- понимать мотивы своего и чужого поведения;
- организовывать поведение в социальных ситуациях разного типа;
- предупреждать и разрешать конфликты;

- понимать причины своего настроения и возможности управления им;
- регулировать свое поведение и поступки;
- понимать и определять цель деятельности, планировать действия для достижения цели.

#### **4. Перечень учебно-методических материалов, средств обучения**

- Анн Л. Психологический тренинг с подростками. Спб., 2004.
- Васильев Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. - Спб.: Речь, 2007.
- Валкер Д. Тренинг разрешения конфликтов. Спб., 2001.
- Гиппенрейтор Ю.Б. Общаться с ребенком, как? Москва, 1997.
- Емельянов С.М. Практикум по конфликтологии. Спб., 2000.
- Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. Спб., 2000.
- Ковпак Д. 111 баек для психотерапевтов. - Спб.: Питер, 2011.
- Кэдьюсон Х. и Шефер Ч. Практикум по игровой психотерапии. Спб., 2010
- Микляева А. "Я - подросток. Программа уроков психологии". – Спб.