

РАССМОТРЕНО
на заседании МО
классных руководителей
 Шабанова К.И.
протокол № 1
«29» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ: 
Заместитель директора,
руководитель филиала
Костюкевич И.Н.
Приказ № 158-0
«01» 09 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

«Я-подросток»

9 класс

2025 — 2026 учебный год

Учитель: Кравченко Светлана Николаевна

Пояснительная записка

Рабочая программа коррекционно-развивающего курса «Я - подросток» 9 класс составлена в соответствии с требованиями основной образовательной программы основного общего образования, авторской программы «Я – подросток».

1.1 Количество учебных часов

учебный год – 34 часа, в неделю -1 час

1.2 Общая характеристика программы курса «Я - подросток»,

Программа «Я - подросток» предназначена для групповой работы с подростками. Обучающимся предлагаются темы, которые важны для них в силу возрастных особенностей развития. Например, отношения в семье, контроль собственной раздражительности, застенчивость и неуверенность в себе, пути решения конфликтов. Особое внимание уделяется профессиональной ориентации обучающихся, развитию социальной адаптивности, умению преодолевать жизненные трудности, освоению вербальных и невербальных каналов передачи информации, развитию интереса к познанию собственных возможностей, формированию коммуникативных навыков, умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей.

Занятия дают возможность проведения эффективной диагностики интеллектуального и личностного развития подростков. Непрерывность мониторинга обусловлена тем, что развивающие игры и упражнения в основном базируются на различных психодиагностических методиках. Следует отметить, что игровой, увлекательный характер заданий, являющихся в то же время психологическими тестами, смягчает ситуацию стресса при проверке уровня развития, что позволяет учащимся продемонстрировать свои истинные возможности в более полной мере.

1.3 Цели, задачи программы курса «Я - подросток»,

Цель программы: создание условий для успешной социально - психологической адаптации обучающихся, личностного развития с учетом возрастных и индивидуальных особенностей. Оказание содействия по созданию социальной ситуации развития, соответствующей индивидуальным особенностям обучающихся и обеспечивающей психологические условия для успешного обучения, охраны здоровья и развития личности обучающихся в условиях образовательного процесса.

Задачи программы:

- обеспечение обучающихся средствами самопознания;
- развитие способности к дифференциации эмоциональных состояний и рефлексии эмоционального поведения;
- расширение представлений обучающихся о ценности самого себя и других людей; формирование положительного образа «Я»;
- развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения;
- воспитания умения адекватно реагировать в различных бытовых, учебных и других видах деятельности, формирование адекватной самооценки, развитие коммуникативных способностей.

Методы проведения занятий:

- устный или анкетный опрос для выявления запроса и спектра интересующих обучающихся проблем в рамках предлагаемой темы урока;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту обучающихся 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» обучающихся (уровень личностной ассимиляции знаний).

1.4 Личностные, метапредметные результаты

Личностные результаты (система ценностных отношений обучающегося):

- Достойно выражать свои чувства.
- Преодолевать трудности в учебе и поведении.
- Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.
- Адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.
- Этические чувства - стыда, вины, совести как регуляторов морального поведения.
- Готовность совершить дальнейший профессиональный выбор, соответствующий интересам, склонностям, состоянию здоровья.

Регулятивные УУД:

- 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.

Познавательные УУД:

- Выполнять познавательные и практические задания, в том числе с использованием проектной деятельности на занятиях и в доступной социальной практике.
- Использовать элементы причинно-следственного анализа.

Коммуникативные УУД:

- 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.
- Определение собственного отношения 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.

1.5 Условия реализации программы

На основании календарного учебного графика на 2025-2026 учебный год по 1 часу в неделю - 34 часа.

Вводное занятие (1 час).

Правила техники безопасности на занятиях, выработка и принятие правил индивидуальной и групповой работы, создание атмосферы эмоционального комфорта. Принятие ритуалов приветствия и прощания.

Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер (2ч).

Определение уровня интеллектуального и личностного развития обучающихся в начале и конце учебного года. Проводится обязательное тестирование уровня утомления и работоспособности, по результатам которого даются рекомендации педагогам и родителям.

Раздел 1. Развитие личностно-мотивационной сферы (25ч).

Формирование позитивной мотивации к занятиям путем обращения к жизненному опыту обучающихся. Создание условий для понимания подростками необходимости соблюдения правил работы на занятиях. Создание условий для самоанализа обучающимися собственного «Я-образа». Развитие рефлексии путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку. Создание условий: для самоанализа собственных достоинств и недостатков; для повышения уровня самопринятия; для обращения подростков к собственной ценностно - смысловой сфере; для исследования особенностей организации времени и обращения подростков к собственным перспективным планам.

Актуализация опыта семейного взаимодействия, осознание позитивного семейного опыта и наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях с родителями. Формулирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих, анализ собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Создание условий для осознания подростками степени принятия себя как мужчины / женщины (поло-ролевая самоидентификация). Обращение к существующим у подростков гендерным стереотипам.

Создание условий: для осознания подростками своего отношения к риску, состоянию азарта и разрядки стремления к необдуманному риску, формирования представлений об осознанном риске; осознания подростками необходимости защищать себя, свою жизненную позицию. Формирование «культуры отказа».

Раздел 2. Развитие профессионального самоопределения (5ч).

В чем состоит индивидуальность и неповторимость личности? Самораскрытие, самопознание. Знакомство с миром профессий, их видами и типами. Составление карты выбора профессии. Знакомство с формулой профессии. Личностные особенности и выбор профессии. Соотнесение интересов, склонностей и способностей с требованиями профессий.

Создание условий для осознания подростками сформированности собственных профессиональных планов

Итоговое занятие. (1ч)

Подведение итогов курса. Рефлексия (лист достижений). Итоговая диагностика уровня развития эмоционально-волевой сферы.

Тематическое планирование курса «Я - подросток»,

№	Наименование разделов и тем занятий	Виды учебной деятельности обучающихся	Планируемые результаты	
			Личностные	УУД
1	Вводное занятие.	Принятие правил на занятиях. Выполнение устава школы и законов класса. Обобщать личный жизненный опыт и опыт собственной познавательной деятельности, оценивать социальную информацию, планировать учебную деятельность.	Формирование чувства необходимости учения. Развитие социальных, учебно-познавательных и внешних мотивов.	Контролировать свою деятельность. Умение слушать и слышать.
2-3	Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер.	Анализировать собственный результат.	Развитие психических процессов: объем памяти, внимания, особенности мышления, восприятия, воображения.	Проявление особого интереса к самопознанию. Заинтересованность результатами диагностики.
4	Наедине с собой?	Обсуждение. Что происходило на уроках психологии в прошлом году? Какие правила мы вводили? Для чего? Упражнение «Гомеостат», «Герб». Индивидуальная работа в тетради.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности. Осознание своих личностных особенностей.	Развитие способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию. Формирование предпосылок к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования.
5	Что я знаю о себе	Самоанализ собственного «Я-образа». Упражнения «Считаем вместе», «Двадцать Я». Индивидуальная работа в тетради.	Осознание своих личностных особенностей.	Развитие способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.
6	Развитие чувства ответственности.	Анализировать, формулировать простые выводы. Осуществлять оценку собственных психических реакций и действий. Соотносить индивидуальные и общественные ценности, исследовать и критически оценивать собственный образ жизни.	Развитие познавательных интересов, уверенности в своих силах и навыков совместной деятельности. Владеть приёмами самоконтроля и саморегуляции.	Формирование осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения; решение типичных задач в области социальных отношений.
7-8	Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами	Использовать социальную информацию, осуществлять мини-исследование. Озвучивать и прописывать внутренний план действий. Составлять план проект. Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к	Способность к оценке своей учебной деятельности. Анализ соответствия результата требованиям конкретной задачи. Знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение.	Ставить цель, разрабатывать план для её достижения. Составление краткосрочных и долгосрочных планов

	самоконтроля и саморегуляции.	другому человеку. Применять методы саморегуляции.		
9	Развитие рефлексивной деятельности.	Анализировать, формулировать выводы. Вносить коррективы в план проекта. Давать оценку своей деятельности, воспринимать конструктивную критику.	Ориентация на понимание причин успеха/ неуспеха в учебной деятельности. Развитие самостоятельности и личной ответственности за свою деятельность.	Адекватно использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач, строить монологическое высказывание.
10-11	Формирование адекватной самооценки.	Различать социально приемлемое и неприемлемое поведение, исследовать правомерность собственного социального поведения, приводить примеры культурной обусловленности социальных норм; решать типичные жизненные задачи; извлекать социальную информацию из художественного текста. Защита проекта.	Развитие самостоятельности и личной ответственности за своё поведение. Адекватно судить о причинах своего успеха/неуспеха в учении, связывая успех с усилиями, трудолюбием, старанием.	Корректировка собственного поведения в окружающей среде, выполнение в повседневной жизни этических и правовых норм, экологических требований. Определение собственного отношения к явлениям современной жизни, формулирование своей точки зрения.
12	Развитие социального интеллекта.	Оценивать личный социальный опыт, применять его для решения возникших проблем. Распознавать эмоции, определять их происхождение и роль, генерировать и управлять ими.	Развитие познавательных интересов, социальной восприимчивости.	Умение контролировать свои эмоции, применять методы саморегуляции. Распознавать эмоциональное состояние других людей.
13	Мое уникальное «я»	Обсуждение. Чем люди отличаются друг от друга? Внешностью, одеждой... чем-нибудь еще? А еще чертами характера, стремлениями, желаниями и мечтами. Упражнение «Добрая волшебница». Индивидуальная работа в тетрадах:	Развитие самопознания и рефлексии.	Развитие способности к саморазвитию.
14	Я глазами других	Самоанализ на основе значимой обратной связи. Упражнения «Постройся по...», «Кто ты?», «Глазами других». Индивидуальная работа в тетрадах. Обсуждение. Можно ли по портрету судить о психологических особенностях человека, отличающих его от других людей?	Развитие социального интеллекта и навыков внимательного отношения к другому человеку	Развитие способности к саморазвитию.
15	Мои достоинства и недостатки	Обсуждение. Что такое достоинства и недостатки? У кого они есть и кого их нет? Упражнения «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу».	Самоанализ собственных достоинств и недостатков.	Адекватно оценивать свои достоинства и недостатки.
16-17	Мои ценности.	Обсуждение. Почему «один мальчик» посчитал своим недостатком то, что он	Самоанализ собственных ценностей.	Развитие способности к саморазвитию.

		плохо одевается, а «одна девочка» – то, что она не знает английского языка? Что такое ценности? Чем материальные ценности отличаются от нематериальных? Что в жизни может быть ценного? На доске фиксируется «Копилка ценностей». Упражнение «Мои ценности». Индивидуальная работа в тетради.		
18	Я в бумажном зеркале	Тестирование по методике Кэттелла, рефлексия на основе результатов тестирования.	Развитие рефлексии.	Развитие способности к саморазвитию.
19-20	Планирование времени	Обсуждение. Сколько лет, месяцев, и дней прожил каждый из нас? Может быть, кто-то знает и количество прожитых часов? Какими делами были заполнены эти годы, месяцы, дни часы? Составляется список событий «обычного учебного дня». Упражнение «Мое настоящее». Индивидуальная работа в тетради.	Осознание особенностей организации собственного времени.	Умение планировать своё время.
21	Время взрослеть	Обсуждение. Что значит повзрослеть? Это хорошо или плохо? Чем может грозить взросление? Чтение сказки Д. Соколова «Фиолетовый котенок». Упражнение «Перспективы». Индивидуальная работа в тетради.	Составление перспективного плана.	Освоение основ тайменеджмента.
22-23	Моя семья	Актуализация опыта семейного взаимодействия. Анализ наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях с родителями. Поиск причин трудностей в отношениях с родителями. Обсуждение. «Копилка семейных трудностей». Упражнения «Генеалогическое дерево», «Семейные фотографии», «Трудные родители и трудные дети». Индивидуальная работа в тетради.	Знание прав и обязанностей различных членов семьи, формирование представлений о партнерстве в отношениях родителей и детей.	Умение слушать и слышать. Выполнять обязанности в независимости от желания.
24	Что такое дружба	Анализ собственных стереотипов в понимании дружбы как препятствия к установлению близких отношений с другими людьми. Обсуждение. Какими должны быть мужчины и женщины? Упражнения «Ассоциации», «Ищу друга»,	Формирование представлений о дружбе и ее психологических составляющих.	Развитие способности к саморазвитию.

		«Коллаж». Индивидуальная работа в тетради.		
25	Рисковать или не рисковать?	Обсуждение. Что значит «рисковать»? Зачем люди рискуют. Упражнение «Казино». Индивидуальная работа в тетради.	Осознание своего отношения к риску и состоянию азарта.	Разрядка стремления к необдуманному риску.
26-27	Умение сказать «нет»	Обсуждение. Как другие люди могут оказывать влияние на наше поведение? Примеры. Зачем людям нужно умение говорить «нет»? В каких случаях это нужно? Какие ситуации давления на человека, с вашей точки зрения, являются наиболее характерными? Упражнение «Волк и семеро козлят». Индивидуальная работа в тетради.	Формирование «культуры отказа». Осознания необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.	Умения противостоять групповому давлению.
28	Чем уверенность отличается от самоуверенности	Упражнения «Просьба и отказ», «Уверенное поведение». Анализировать, формулировать простые выводы. Индивидуальная работа в тетради.	Формирование «культуры отказа». Осознания необходимости защищать себя, свою жизненную позицию.	Умения противостоять групповому давлению.
29-30	Знакомство с миром профессий, их видами и типами.	Знакомство с классификацией профессий, с различными видами труда, перечнем трудовых действий и качеств личности, как основами выбора профессии.	Формирование актуального для подростков «информационного поля», приобретение знаний и умений, необходимых для адекватного выбора будущей профессии. Правила выбора профессии.	Осознание социальной и личностной значимости правильного профессионального самоопределения. Освоение способов классификации профессий.
31	Составление карты выбора профессии.	Исследовать через самодиагностику свойства личности: способности, интересы и склонности, характер, темперамент, тип интеллекта. Соотнесение полученных результатов с профессиональным выбором.	Активизация процесса самопознания, осознание своих профессиональных намерений, интересов, склонностей, способностей.	Развитие способности к выбору профиля и будущей профессии. Пользоваться сведениями о путях получения профессионального образования и возможностях трудоустройства.
32-33	Знакомство с формулой профессии.	Знакомство с профессионально важными качествами личности. Соотносить ПВК с конкретными профессиями. Определить «формулу» будущей профессии.	Активизация жизненной позиции, повышение чувства ответственности за себя и своё профессиональное будущее.	Анализировать профессиональную деятельность по основным признакам. Составлять формулу профессии. Анализировать профессиограммы и психограммы. Выполнять профессиональные пробы.

34	Подведение итогов.	Оценивать свой личный социальный опыт, применять его для решения познавательных задач.	Ориентация на содержательные моменты школьной действительности. Осознание своих достоинств и недостатков.	Развитие способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентирования в мире профессий и профессиональных предпочтений с учётом устойчивых познавательных интересов; развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности; умение самостоятельно планировать пути достижения целей;
	Всего		34	

**Календарно-тематическое планирование программы
«Я - подросток »**

№ п/п	Дата проведения	Наименование темы	Кол-во часов
1		Вводное занятие.	1
2		Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер.	1
3		Стартовая диагностика интеллектуальной и эмоционально-волевой сфер.	1
4		Наедине с собой?	1
5		Что я знаю о себе	1
6		Развитие чувства ответственности.	1
7		Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции.	1
8		Формирование навыков построения внутреннего плана действий, овладение приемами самоконтроля и саморегуляции	1
9		Развитие рефлексивной деятельности.	1
10		Формирование адекватной самооценки.	1
11		Формирование адекватной самооценки.	1
12		Развитие социального интеллекта.	1
13		Мое уникальное «я»	1
14		Я глазами других	1
15		Мои достоинства и недостатки	1
16		Мои ценности.	1
17		Мои ценности.	1
18		Я в бумажном зеркале	1
19		Планирование времени	1
20		Планирование времени	1
21		Время взрослеть	1
22		Моя семья	1
23		Моя семья	1
24		Что такое дружба	1
25		Рисковать или не рисковать?	1
26		Умение сказать «нет»	1
27		Умение сказать «нет»	1
28		Чем уверенность отличается от самоуверенности	1
29		Знакомство с миром профессий, их видами и типами.	1
30		Знакомство с миром профессий, их видами и типами.	1
31		Составление карты выбора профессии.	1
32		Составление карты выбора профессии.	1
33		Знакомство с формулой профессии.	1
34		Подведение итогов.	1