**Краснодарский край, Кущевский район, ст. Кущевская муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа №1 им. Н.И. Кондратенко**

Утверждаю

Директор МАОУ СОШ №1

имени Н.И. Кондратенко

\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ И.И.Карякина

протокол №1 от 28.08.2019 года

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по кружковой деятельности «Путь к успеху»

Ступень обучения: 10-11 классы

Количество часов (34 часов год, 1 час в неделю)

Учитель Магомедова Лилия Викторовна

**Ст. Кущевская 2019г.**

**Пояснительная записка.**

**Содержание программы.**

Программа предназначена для проведения коррекционно-развивающих занятий для учащихся 10-11 классов в системе работы по профориентации, стрессоустойчивости, развитие коммуникативных и лидерских качеств личности. Развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям. Формирование временной перспективы. Психологическая подготовка к ГИА, ЕГЭ. Программа направлена, что бы помочь выпускникам осознать реальное отношение к переменам в жизни. Убрать тревожное состояние, рассеять иллюзорные страхи.

**Цель программы:** развитие адаптивных навыков поведения, формирование у учащихся навыков саморегуляции, самоконтроля, чувство толерантности. Осознание реального отношения к переменам в жизни. Убрать тревожное состояние, рассеять иллюзорные страхи.

**Задачи:**

Развивать способности адекватного и наиболее полного познания себя и других.

Формировать умения вступать в контакты с разными людьми.

Формировать активную социальную позицию подростков и развивать их способности производить значимые изменения в своей жизни.

Формировать умения сотрудничать, вступать в деловые контакты.

Формировать умение влиять на общение в отношениях между людьми в микросоциуме.

Формировать умение правильно воспринимать, учитывать, реагировать на критику.

Ознакомить школьников с миром профессий.

Выявить интересы и склонности учащихся в области профессиональных предпочтений.

Способствовать формированию благоприятного эмоционального самочувствия, уверенного поведения в ситуации выпускного экзамена.

**Методы:**

Наблюдение, беседа, анкетирование, тестирование, мини-лекция, дискуссия, занятия с элементами тренинга, работа с метафорическими ассоциативными картами, элементы арт-терапии, упражнения

**Адресат:**

Учащиеся 10-11 классов (до 12 человек).

**Длительность:**

Программа осуществляется в течение всего учебного года. Занятия проводятся один раз в неделю по 40 минут. Оценивание учащихся не осуществляется.

Обсуждение результатов профдиагностики– индивидуально.

**Структура занятий:**

1. Ритуал начала занятия. 5 минут.

2. Основное содержание темы занятия. 30 минут.

3. Рефлексия. Ритуал прощания. 10 минут.

**Ожидаемый результат:**

Психологическая готовность выпускников школы объективно оценить внутренние и внешние факторы, влияющие на профессиональное самоопределение. Психологическая готовность к сдаче выпускного экзамена (средняя или низкая школьная тревожность, адекватная самооценка, знание правил поведения на экзамене, правил подготовки к экзамену, приёмов аутотренинга, релаксационных методик). Подросток учится оценивать и распределять свое время. Рассеются иллюзорные страхи. Появится уверенность в себе и своих внутренних ресурсах, что приведет к успешной социализации личности.

**Планируемые результаты:**

Учащиеся должны освоить:

- правильно выражать свои эмоции и чувства;

- владеть навыками личностного общения с окружающими людьми, способами взаимопонимания;

- владеть навыком оценивать и распределять свое время, соотносить категории настоящего, прошлого и будущего.

- владеть способами регуляций эмоциональных состояний.

**Оценка эффективности программы:**

-снижение негативных эмоций у учащихся;

-уменьшение числа стрессовых и конфликтных ситуаций

- пополнение запаса положительных эмоций, формирование объективной самооценки;

-овладение способами регуляции эмоциональных состояний;

-повышения навыков личностного общения с окружающими людьми, способов взаимопонимания.

**Содержание программы 11 класса**

1. **Блок «Знакомство»**

Цель: Развитие коммуникативных и лидерских качеств личности. Развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям. Создание условий для творческого развития личности и создание позитивного микроклимата в группе.

* 1. **Занятие с элементами тренинга «Я в своих глазах и в глазах других людей»**

Цель: Активизация процесса рефлексии. Дальнейшее самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

**1.2 Упражнение «Листок за спиной»**

Цель: развитие самосознания обучающихся старших классов, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

**1.3 Занятие с элементами тренинга**

**«Самое ценное, что у меня есть…»**

**Цель: -** помочь участникам в личностном осмыслении, осознании ресурсов, которые составляют силу личности, личностную основу.

**1.4 Занятие с элементами тренинга**

**«Я сам строю свою жизнь»**

**Цель:** развитие представлений о семье как о важнейшей общечеловеческой ценности.

**1.5 Занятие с элементами тренинга «Общение без границ»**

Цель: Создание условий для сплачивания коллектива развития умений сотворчества, вербальных и не вербальных средств выразительности, толерантного отношения к друг другу.

**1.6 Занятие с элементами тренинга «Такие разные миры рядом с нами»**

Цель: создание позитивного настроя у обучающихся на совместное взаимодействие; развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям; осознание подростками круга своего общения, своих взаимоотношений с ним.

**1.7 Упражнение «Я – клумба»**

**Цель:** Определение уровня сплоченности коллектива, выявление «социометрических позиций» социально-психологической совместимости внутри группы.

**2. Блок занятий «Психопрофилактика»**

Цель: познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста. Сформировать позитивное отношение к изменения, происходящим в организме и психике подростка. Профилактика насилия

**2.1 Занятие-дискуссия**

**«Любовь и ответственность»**

**Цель:** развитие осознания поло ролевой идентификации у старшеклассников; формирование представлений культуре интимно-личностного взаимодействия обучающихся 16-17 летнего возраста на стадии свиданий; информирование о возможности проявления насилия на стадии свиданий с целью формирований отрицательного отношения к такого рода поведению партнера; воспитание уважительного отношения к субъекту любви.

**2.2 Сюжетно-ролевая игра «Рискометр»**

**Цель:** Профилактика делинквентного поведения. Обсудить наиболее оптимальные варианты поведения в экстремальных ситуациях, способствовать формированию у подростков уверенности в возможности самостоятельного выхода из криминальной ситуации.

**2.3 Мини-лекция**

**«От подросткового возраста к юности»**

**Цель:** Познакомить с анатомическими, психофизиологическими, социальными аспектами процесса взросления. Сформировать позитивное отношение к изменениям, происходящим в организме и психике подростка. Знакомство с периодизацией Эльконина и Э. Эриксона.

**2.4 Мини-лекция**

**«Путь в никуда»**

**Цель:** Показать отрицательное воздействие алкоголя, табакокурения, наркотических и токсических веществ на организм подростка. Сформировать негативное отношение к употреблению этих вредных веществ.

**2.5 Мини-лекция «Взаимоотношения**

**подростков и их родителей»**

**Цель:** Познакомить с различными стилями семейного воспитания и их влияние на подростка. Определить основные причины детско родительских конфликтов.

**2.6 Мини-лекция «Моббинг, буллинг- это это?»**

**Цель:** формирование негативного отношения детей к таким понятиям, как буллинг, моббинг, насилие, агрессия, гипермоббинг, и пр; формирование умения найти пути выхода из ситуаций моббинга; формирование толерантного отношения к сверстникам.

**2.7 Занятие с элементами тренинга «Интернет зависимость»**

**Цель:**

1) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной, интернет – зависимости;

2) Формировать положительное отношение к живому общению.

3) Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию.

**2.8 Занятие с элементами тренинга «Безопасное поведение»**

**Цель:** развить способность распознавать опасные ситуации и отработать навыки принятия решения

**3. Блок занятий «Профориентация»**

**Цель:** профориентационная диагностика обещающихся, развитие осознанного отношения в своему профессиональному будущему.

**3.1 Заполнение профориентационных карт**

Мини-лекция «Мы сталкиваемся с конфликтами»

**3.2 Профориентационная диагностика**

Карта интересов, Опг

**3.3 Занятие с элементами тренинга**

**«Путешествие в мир профессий»**

**Цель:** развитие осознанного отношения у старшеклассников в своему профессиональному будущему.

**3.4 Занятие с элементами тренинга**

**«Успех в профессиональной деятельности человека»**

**Цель:** выяснить у старшеклассников представления о профессиональном успехе, карьерном росте человека и его деятельности; уточнить составляющие профессионального успеха у женщины - глазами юношеской аудитории и успеха у мужчин – глазами девушек; пополнить личностный опыт участников в результате ролевого проигрывания.

**3.5 Упражнение «100 жизненных целей»**

**Цель:** оказать психологическую помощь старшеклассникамв определении своих жизненных планов, прояснение временной перспективы профкссионального будущего и таким образомпродвинуться в плане своего личного развития и самоопределения; обозначить свои планы и путем «кальки» (совмещения) планов своих родителей и собственных в отношении дальнейшего профессионального будущего.

**3.6 Работа с МАК картами «Зонтики» метафора совладания со сложными жизненными ситуациями.**

**Упражнение «Рекламное агентство»**

**Цель:** выработать активное отношение к возможности изменения имеющихся стратегий действия в сложных ситуациях, а так же способствует фантазированию, конструированию и поиску возможных адаптивных механизмов.

**Упражнение «Мой зонтик»**

**Цель:** выработать активное отношение к возможности изменения имеющихся стратегий действия в сложных ситуациях, а так же способствует фантазированию, конструированию и поиску возможных адаптивных механизмов.

**4 Блок занятий «Экзамен»**

**Цель:** психологическая подготовка – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся более успешно вести себя во время экзамена. Обучение навыкам раслабления, снятия зажимов и т. д.

**4.1 Мини-лекция «Диета для ума»**

**Цель:** познакомить участников с содержанием определенных питательных веществ, которые могут помочь улучшить память и внимательность, сохранить активность и ясность ума, необходимые для успешного завершения экзамена.

**Выдача памяток**

**4.2 Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»**

**Цель:** познакомить с понятием релаксация, научить справляться с тревогой, используя дыхание. Научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации.

**4.3 Занятие с элементами тренинга «Стресс и cпособы его преодоления»**

**Цель:** познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

**4.4 Занятие с элементами тренинга «В распоряжении целых 24 часа»**

**Цель:** создание условий для развития навыков рационального использования времени.

**4.5 Занятие с элементами тренинга**

**«Формула успеха при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ» (для учащихся и педагогов)**

**Цель:** ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ЕГЭ.

**4.6 Упражнение «Кольцо Соломона»**

**Цель:** создать для участников позитивный настрой к предстоящим выпускным экзаменам.

**4.7 Тест «Самоконтроль»**

Видео «Ключ» Хасай Алиев.

**4.8 Декларация моей самоценности**

**Цель:** повышение самооценки участников.

**4.9 Занятие с элементами тренинга ассертивности (уверенного поведения)**

**«Будь уверен в себе!»**

**Цель:** приобретение навыков уверенного поведения, навыков открытого выражения чувств, способов избавления от тревожности, способов повышения самооценки.

**4.10 Техника «Компас перемен» работа с МАК картами «Трасса 12»**

**Цель:** помочь участникам осознать реальное отношение к переменам в жизни. Убрать тревожное состояние, рассеять иллюзорные страхи.

**4.11 Техника «Моя собственная дорога» работа с МАК картами «Трасса 12»**

**Цель:** Поиск участниками собственных копинг-ресурсов для преодоления сложных жизненных ситуаций.

**4.12 Упражнение «Я через 10 лет»**

**Упражнение «Маршрут успеха»**

**Упражнение «Ларец счастья»**

**Цель:** формирование временной перспективы.

**4.13 Занятие с элементами тренинга «Я на свете самый главный»**

**Цель:** сформировать позитивное отношение к себе и своему будущему.

**Итоговое занятие.**

**4.14 Тема: «Я сам строю свою жизнь или свобода выбора»**

**Цель:** Формирование культуры выбора и ответственности за него у учащихся в различных социальных ситуациях, стремление к самосовершенствованию.

**Содержание программы для 10 класса.**

1. **Цикл занятий**

**«Я на свете самый главный»**

**Цель:** Развитие коммуникативных и лидерских качеств личности. Развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям.

Занятие с элементами тренинга

**«Просто о сложном»**

**Цель:** развитие социально-психологической компетентности личности, способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми; развитие активной социально-психологической позиции участника тренинга, способности человека производить общественно значимые преобразования в сфере межличностных отношений, повышение психологической культуры как существенного аспекта всестороннего развития личности.

Занятие с элементами тренинга

«**Тренинг активизации внутренних ресурсов»**

**Цель:** развитие самосознания обучающихся старших классов, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.

Занятие с элементами тренинга

**«Чудеса в наших руках»**

**Цель:** создание условий для творческого развития личности и создание позитивного микроклимата в классе

Занятие с элементами тренинга

**«Мир моими глазами»**

**Цель:** подвести старшеклассников к осознанию временных промежутков своей жизни; создать условия для проживания своего прошлого, настоящего и будущего; развить способность прислушиваться к своим потребностям, определить свои цели и жизненные пути.

Занятие с элементами тренинга

**«Общение без границ»**

**Цель:** Создание условий для сплачивания коллектива развития умений сотворчества, вербальных и не вербальных средств выразительности, толерантного отношения к друг другу.

Занятие с элементами тренинга

**«Такие разные миры рядом с нами»**

**Цель:** создание позитивного настроя у обучающихся на совместное взаимодействие; развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям; осознание подростками круга своего общения, своих взаимоотношений с ним.

**2. Цикл занятий**

**«Психопрофилактика»**

**Цель:** познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста. Сформировать позитивное отношение к изменения, происходящим в организме и психике подростка. Профилактика насилия.

Занятие с элементами тренинга

**«Любовь и ответственность»**

**Цель:** развитие осознания полоролевой идентификации у старшеклассников; формирование представлений о культуре интимно-личностного взаимодействия обучающихся 16-17 летнего возраста на стадии свиданий; информирование о возможности проявления насилия на стадии свиданий с целью формирований отрицательного отношения к такого рода поведению партнера; воспитание уважительного отношения к субъекту любви.

Занятие с элементами тренинга

**«Семья - маленькое государство»**

**Цель:** развитие стремления к самопознанию и познанию основ полоролевого взаимодействия; формирование представлений о традиционных, общепринятых стереотипах поведения мужчины и женщины, формах совместного проживания и культуры интимно-личностного взаимодействия; воспитание уважительного отношения к институту семьи как одному из вариантов ответственного жизненного выбора.

Занятие с элементами тренинга

**«Мой внутренний мир»**

**Цель:** Познакомить с анатомическими, психофизиологическими, социальными аспектами процесса взросления. Сформировать позитивное отношение к изменениям, происходящим в организме и психике подростка. Знакомство с периодизацией Эдьконина.

Занятие с элементами тренинга

**«Путь в никуда»**

**Цель:** Показать отрицательное воздействие алкоголя, табакокурения, наркотических и токсических веществ на организм подростка. Сформировать негативное отношение к употреблению этих вредных веществ.

**3. Цикл занятий**

**«Профориентация: в шутку и всерьез»**

**Цель:** профориентационная диагностика обучающихся, развитие осознанного отношения в своему профессиональному будущему. **Профориентационная диагностика**

Занятие с элементами тренинга

**«Путешествие в мир профессий»**

**Цель:** развитие осознанного отношения у старшеклассников в своему профессиональному будущему.

Занятие с элементами тренинга

**«Успех в профессиональной деятельности человека»**

**Цель:** выяснить у старшеклассников представления о профессиональном успехе, карьерном росте человека и его деятельности; уточнить составляющие профессионального успеха у женщины - глазами юношеской аудитории и успеха у мужчин – глазами девушек; пополнить личностный опыт участников в результате ролевого проигрывания.

Занятие с элементами тренинга

**«Перспектива профессионального будущего или 100 жизненных целей»**

**Цель:** оказать психологическую помощь старшеклассникам определении своих жизненных планов, прояснение временной перспективы профессионального будущего и таким образом продвинуться в плане своего личного развития и самоопределения; обозначить свои планы и путем «кальки» (совмещения) планов своих родителей и собственных в отношении дальнейшего профессионального будущего.

**4. Цикл занятий**

**«Экзамен»**

**Цель:** психологическая подготовка – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся  более успешно вести себя во время экзамена. Обучение навыкам расслабления, снятия зажимов и т. д.

Занятие с элементами тренинга

**«Психопрофилактика деструктивного стресса»**

Цель: познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний.

Занятие с элементами тренинга

**«Готовимся к ЕГЭ»**

Цель: создание условий для развития навыков рационального использования времени.

Занятие с элементами тренинга

**«Формула успеха при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ» (для учащихся и педагогов)**

**Цель:** ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ЕГЭ.

**Таблица тематического распределения количества часов для 11 класса**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во  часов | | | | | | Дата проведения |
|  | 1. **Блок занятий**   **«Знакомство»**  **Цель:** Развитие коммуникативных и лидерских качеств личности. Развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям. |  | | | | | | |
| 1. | **1.1 Занятие с элементами тренинга**  **«Я в своих глазах и в глазах других людей»**  **Цель:** развитие социально-психологической компетентности личности, способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми; развитие активной социально-психологической позиции участника тренинга, способности человека производить общественно значимые преобразования в сфере межличностных отношений, повышение психологической культуры как существенного аспекта всестороннего развития личности. | 1 | | |  | | | |
| 2. | **1.2 Занятие с элементами тренинга**  «**Лист на спине»**  **Цель:** развитие самосознания обучающихся старших классов, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению. | 1 | | |  | | | |
| 3. | **1.3** Занятие с элементами тренинга  **«Самое ценное, что у меня есть…»**  **Цель: -** помочь участникам в личностном осмыслении, осознании ресурсов, которые составляют силу личности, личностную основу. | 1 | | |  | | | |
| 4. | **1.4** Занятие с элементами тренинга  **«Я сам строю свою жизнь»**  **Цель:** развитие представлений о семье как о важнейшей общечеловеческой ценности. | 1 | | |  | | | |
| 5. | **1.5 Занятие с элементами тренинга**  **«Общение без границ»**  **Цель:** Создание условий для сплачивания коллектива развития умений сотворчества, вербальных и не вербальных средств выразительности, толерантного отношения к друг другу. | 1 | | |  | | | |
| 6. | **1.6 Занятие с элементами тренинга**  **«Такие разные миры рядом с нами»**  **Цель:** создание позитивного настроя у обучающихся на совместное взаимодействие; развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям; осознание подростками круга своего общения, своих взаимоотношений с ним. | 1 | | |  | | | |
| 7. | **1.7 Упражнение «Я – клумба»**  **Цель:** Определение уровня сплоченности коллектива, выявление «социометрических позиций» социально-психологической совместимости внутри группы. | 1 | | |  | | | |
|  | 1. **Блок занятий**   **«Психопрофилактика»**  **Цель:** познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста. Сформировать позитивное отношение к изменения, происходящим в организме и психике подростка. Профилактика насилия |  | | | | | | |
| 7. | **2.1 Занятие-дискуссия**  **«Любовь и ответственность»**  **Цель:** развитие осознания полоролевой идентификации у старшеклассников; формирование предствленийо культуре интимно-личностного взаимодействия обучающихся 16-17 летнего возраста на стадии свиданий; информирование о возможности проявления насилия на стадии свиданий с целью формирований отрицательного отношенияк такого рода поведению партнера; воспитание уважительного отношения к субьекту любви. | 1 |  | | | | | |
| 8. | **2.2 Сюжетно-ролевая игра «Рискометр»**  Цель: Профилактика делинквентного поведения. Обсудить наиболее оптимальные варианты поведения в экстремальных ситуациях, способствовать формированию у подростков уверенности в возможности самостоятельного выхода из криминальной ситуации. | 1 |  | | | | | |
| 9. | **2.3 Мини-лекция**  **«От подросткового возраста к юности»**  Цель: Познакомить с анатомическими, психофизиологическими, социальными аспектами процесса взросления. Сформировать позитивное отношение к изменениям, происходящим в организме и психике подростка. Знакомство с периодизацией Эльконина и Э. Эриксона. | 1 |  | | | | | |
| 10. | **2.4 Мини-лекция**  **«Путь в никуда»**  **Цель:** Показать отрицательное воздействие алкоголя, табакокурения, наркотических и токсических веществ на организм подростка. Сформировать негативное отношение к употреблению этих вредных веществ. | 1 |  | | | | | |
| 11. | **2.5 Мини-лекция «Взаимоотношения**  **подростков и их родителей»**  Цель: Познакомить с различными стилями семейного воспитания и их влияние на подростка. Определить основные причины детско родительских конфликтов. | 1 |  | | | | | |
| 12. | **2.6 Мини-лекция «Моббинг, буллинг- это это?»**  Цель: формирование негативного отношения детей к таким понятиям, как буллинг, моббинг, насилие, агрессия, гипермоббинг, и пр; формирование умения найти пути выхода из ситуаций моббинга; формирование толерантного отношения к сверстникам. | 1 |  | | | | | |
| 13. | **2.7 Занятие с элементами тренинга «Интернет зависимость»**  **Цель:**  1) Ознакомить детей с вредными последствиями компьютерных игр, донести представление о компьютерной, интернет – зависимости;  2) Формировать положительное отношение к живому общению.  3) Побуждать детей к самовыражению, саморазвитию. | 1 |  | | | | | |
| 14. | **2.8 Занятие с элементами тренинга «Безопасное поведение»**  **Цель:** развить способность распознавать опасные ситуации и отработать навыки принятия решения | 1 |  | | | | | |
|  | 1. **Блок занятий**   **«Профоринтация»**  **Цель:** профориентационная диагностика обущающихся, развитие осознанного отношения в своему профессиональному будущему. |  | | | | | | |
| 15. | **3.1 Заполнение профориентационных карт**  Мини-лекция «Мы сталкиваемся с конфликтами» | 1 | |  | | | | |
| 16. | **3.2 Профориентационная диагностика**  **Карта интересов, Опг** | 1 | |  | | | | |
| 17. | **3.3** Занятие с элементами тренинга  **«Путешествие в мир профессий»**  **Цель:** развитие осознанного отношения у старшеклассников в своему профессиональному будущему. | 1 | |  | | | | |
| 18. | **3.4** Занятие с элементами тренинга  **«Успех в профессиональной деятельности человека»**  **Цель:** выяснить у старшеклассников представления о профессиональном успехе, карьерном росте человека и его деятельности; уточнитьсоставляющие профессионального успеха у женщины - глазами юношеской аудитории и успеха у мужчин – глазами девушек; пополнитьличностный опыт участниковв результате ролевого проигрывания. | 1 |  | | | | | |
| 19. | **3.5** Упражнение  **«100 жизненных целей»**  **Цель:** оказать психологическую помощь старшеклассникамв определении своих жизненных планов, прояснение временной перспективы профкссионального будущего и таким образомпродвинуться в плане своего личного развития и самоопределения; обозначить свои планы и путем «кальки» (совмещения) планов своих родителей и собственных в отношении дальнейшего профессионального будущего. | 1 |  | | | | | |
| 20. | **3.6** Работа с МАК картами «Зонтики» метафара совладания со сложными жизненными ситуациями.  **Упражнение «Рекламное агентство»**  **Цель:** выработать активное отношение к возможности изменения имеющихся стратегий действия в сложных ситуациях, а так же способствует фантазированию, конструированию и поиску возможных адаптивных механизмов.  **Упражнение «Мой зонтик»**  **Цель:** выработать активное отношение к возможности изменения имеющихся стратегий действия в сложных ситуациях, а так же способствует фантазированию, конструированию и поиску возможных адаптивных механизмов.  **Упражнение**  «**Лист на спине»**  **Цель:** анализировать результаты в начале года и в конце. | 1 |  | | | | | |
|  | 1. **Блок занятий**   **«Экзамен»**  **Цель:** психологическая подготовка – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся  более успешно вести себя во время экзамена. Обучение навыкам раслабления, снятия зажимов и т. д. |  | | | | | | |
| 21. | **4.1** Мини-лекция «Диета для ума»  **Цель:** познакомить участников с содержанием определенных питательных веществ, которые могут помочь улучшить память и внимательность, сохранить активность и ясность ума, необходимые для успешного завершения экзамена.  Выдача памяток | 1 | | |  | | | |
| 22. | **4.2** Мини-лекция «Способы снятия нервно-психического напряжения»  **Цель:** познакомить с понятием релаксация, научить справляться с тревогой, используя дыхание. Научить справляться с тревогой, используя методы мышечной релаксации. | 1 | | | |  | | |
| 23. | **4.3** Занятие с элементами тренинга  **«Стресс и cпособы его преодоления»**  **Цель:** познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. | 1 | | | |  | | |
| 24. | **4.4** Занятие с элементами тренинга  **«В распоряжении целых 24 часа»**  **Цель:** создание условий для развития навыков рационального использования времени. | 1 | | | |  | | |
| 25. | **4.5** Занятие с элементами тренинга  **«Формула успеха при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ» (для учащихся и педагогов)**  **Цель:** ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ЕГЭ. | 1 | | | |  | | |
| 26. | **4.6 Упражнение «Кольцо Соломона»**  **Цель:** создать для участников позитивный настрой к предстоящим выпускным экзаменам. | 1 | | | |  | | |
| 27. | **4.7 Тест «Самоконтроль»**  **Видео «Ключ» Хасай Алиев.** | 1 | | | |  | | |
| 28. | **4.8 Декларация моей самоценности**  **Цель:** повышение самооценкиучастников. | 1 | | | |  | | |
| 29. | **4.9** Занятие с элементами тренинга ассертивности (уверенного поведения)  **«Будь уверен в себе!»**  **Цель:** приобретение навыков уверенного поведения, навыков открытого выражения чувств, способов избавления от тревожности, способов повышения самооценки. | 1 | | | |  | | |
| 30. | **4.10 Техника «Компас перемен» работа с МАК картами «Трасса 12»**  **Цель:** помочь участникам осознать реальное отношение к переменам в жизни. Убрать тревожное состояние, рассеять иллюзорные страхи. | 1 | | | |  | | |
| 31. | **4.11 Техника «Моя собственная дорога» работа с МАК картами «Трасса 12»**  **Цель:** Поиск участниками собственных копинг-ресурсов для преодоления сложных жизненных ситуаций. | 1 | | | | |  | |
| 32. | **4.12 Упражнение «Я через 10 лет»**  **Упражнение «Маршрут успеха»**  **Упражнение «Ларец счастья»**  **Цель:** формирование временной перспективы. | 1 | | | | |  | |
| 33. | **4.13** Занятие с элементами тренинга  **«Я на свете самый главный»**  Цель: сформировать позитивное отношение к себе и своему будущему. | 1 | | | | |  | |
| 34. | Итоговое занятие. **4.14** **Тема: «Я сам строю свою жизнь или свобода выбора»**  **Цель:** Формирование культуры выбора и ответственности за него у учащихся в различных социальных ситуациях, стремление к самосовершенствованию. | 1 | | | | |  | |

**Таблица тематического распределения количества часов**

**В 10-класса**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов |
|  | 1. **Цикл занятий**   **«Я на свете самый главный»**  **Цель:** Развитие коммуникативных и лидерских качеств личности. Развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям. |  |
| 1. | Занятие с элементами тренинга  **«Просто о сложном»**  **Цель:** развитие социально-психологической компетентности личности, способности индивида эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми; развитие активной социально-психологической позиции участника тренинга, способности человека производить общественно значимые преобразования в сфере межличностных отношений, повышение психологической культуры как существенного аспекта всестороннего развития личности. | 5 |
| 2. | Занятие с элементами тренинга  «**Тренинг активизации внутренних ресурсов»**  **Цель:** развитие самосознания обучающихся старших классов, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению. | 3 |
| 3. | Занятие с элементами тренинга  **«Чудеса в наших руках»**  **Цель:** создание условий для творческого развития личности и создание позитивного микроклимата в классе | 2 |
| 4. | Занятие с элементами тренинга  **«Мир моими глазами»**  **Цель:** подвести старшеклассников к осознанию временных промежутков своей жизни; создать условия для проживания своего прошлого, настоящего и будущего; развить способность прислушиваться к своим потребностям, определить свои цели и жизненные пути. | 2 |
| 5. | Занятие с элементами тренинга  **«Общение без границ»**  **Цель:** Создание условий для сплачивания коллектива развития умений сотворчества, вербальных и не вербальных средств выразительности, толерантного отношения к друг другу. | 3 |
| 6. | Занятие с элементами тренинга  **«Такие разные миры рядом с нами»**  **Цель:** создание позитивного настроя у обучающихся на совместное взаимодействие; развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям; осознание подростками круга своего общения, своих взаимоотношений с ним. | 2 |
|  | 1. **Цикл занятий**   **«Психопрофилактика»**  **Цель:** познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста. Сформировать позитивное отношение к изменения, происходящим в организме и психике подростка. Профилактика насилия |  |
| 7. | Занятие с элементами тренинга  **«Любовь и ответственность»**  **Цель:** развитие осознания полоролевой идентификации у старшеклассников; формирование представлений о культуре интимно-личностного взаимодействия обучающихся 16-17 летнего возраста на стадии свиданий; информирование о возможности проявления насилия на стадии свиданий с целью формирований отрицательного отношения к такого рода поведению партнера; воспитание уважительного отношения к субъекту любви. | 2 |
| 8. | Занятие с элементами тренинга  **«Семья - маленькое государство»**  **Цель:** развитие стремления к самопознанию и познанию основ полоролевого взаимодействия; формирование представлений о традиционных, общепринятых стереотипах поведения мужчины и женщины, формах совместного проживания и культуры интимно-личностного взаимодействия; воспитание уважительного отношения к институту семьи как одному из вариантов ответственного жизненного выбора. | 2 |
| 9. | Занятие с элементами тренинга  **«Мой внутренний мир»**  **Цель:** Познакомить с анатомическими, психофизиологическими, социальными аспектами процесса взросления. Сформировать позитивное отношение к изменениям, происходящим в организме и психике подростка. Знакомство с периодизацией Эдьконина. | 1 |
| 10. | Занятие с элементами тренинга  **«Путь в никуда»**  **Цель:** Показать отрицательное воздействие алкоголя, табакокурения, наркотических и токсических веществ на организм подростка. Сформировать негативное отношение к употреблению этих вредных веществ | 1 |
|  |  |  |
|  | 1. **Цикл занятий**   **«Профориентация: в шутку и всерьез»**  **Цель:** профориентационная диагностика обучающихся, развитие осознанного отношения в своему профессиональному будущему. |  |
| 11. | **Профориентационная диагностика** | 2 |
| 12. | Занятие с элементами тренинга  **«Путешествие в мир профессий»**  **Цель:** развитие осознанного отношения у старшеклассников в своему профессиональному будущему. | 2 |
| 13. | Занятие с элементами тренинга  **«Успех в профессиональной деятельности человека»**  **Цель:** выяснить у старшеклассников представления о профессиональном успехе, карьерном росте человека и его деятельности; уточнить составляющие профессионального успеха у женщины - глазами юношеской аудитории и успеха у мужчин – глазами девушек; пополнить личностный опыт участниковв результате ролевого проигрывания. | 2 |
| 14. | Занятие с элементами тренинга  **«Перспектива профессионального будущего или 100 жизненных целей»**  **Цель:** оказать психологическую помощь старшеклассникам определении своих жизненных планов, прояснение временной перспективы профессионального будущего и таким образом продвинуться в плане своего личного развития и самоопределения; обозначить свои планы и путем «кальки» (совмещения) планов своих родителей и собственных в отношении дальнейшего профессионального будущего. | 1 |
|  | 1. **Цикл занятий**   **«Экзамен»**  **Цель:** психологическая подготовка – выработка психологических качеств, умений и навыков выпускников, которые повысят эффективность подготовки к прохождению ГИА и позволят каждому обучающемуся  более успешно вести себя во время экзамена. Обучение навыкам расслабления, снятия зажимов и т. д. |  |
| 15. | Занятие с элементами тренинга  **«Психопрофилактика деструктивного стресса»**  Цель: познакомить с понятиями, влиянием стресса на организм и психику человека, показать пути выработки адаптивной стратегии поведения в стрессовых ситуациях, дать представление о различных методах саморегуляции эмоциональных состояний. | 1 |
| 16. | Занятие с элементами тренинга  **«Готовимся к ЕГЭ»**  Цель: создание условий для развития навыков рационального использования времени. | 1 |
| 17. | Занятие с элементами тренинга  **«Формула успеха при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ» (для учащихся и педагогов)**  **Цель:** ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ЕГЭ. | 1 |
|  | **всего** | 34 |

Список рекомендуемой учебно-методической литературы.

<http://открытыйурок.рф/статьи/636650/>

<https://nsportal.ru/shkola/raznoe/library/2015/12/07/obuchayushchee-zanyatie-s-elementami-treninga-v-rasporyazhenii>

<https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2013/06/19/treningovoe-zanyatie-stress-i-cposoby-ego-preodoleniya>

Психокоррекционная работа со старшеклассниками. Тренинги. Автор-составитель О.Н. Рудякова. Издательство «Учитель» Волгоград.

Пути взросления (учебно - методический комплекс) Хабаровск 2008г.

<https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2015/12/25/narkotiki-put-v-nikuda>