

**Краснодарский край, Кушевский район,
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №1 им. Н.И. Кондратенко**

Утверждено
решением педагогического совета
протокол №1 от 31 августа 2022 года
Председатель _____ И.И.Карякина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности кружка

«Путь к успеху»

Уровень образования (класс) среднее общее образование (10-11 классы)

Количество часов: 51 час

Учитель: Магомедова Лилия Викторовна

Рабочая программа составлена на основе примерной программы «Психокоррекционная работа со старшеклассниками. Тренинги.» Автор-составитель О.Н. Рудякова. Издательство «Учитель» Волгоград.
В соответствии с ФГОС ООО

1. Пояснительная записка.

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.

2. Планируемые результаты:

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.

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.

3. Содержание программы

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.

1.1 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 сплочивания 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 настроения 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 изменениям, 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 формирования 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 Элькониана 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 обещающих, 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 старшеклассникам в 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.

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 расслабления, 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 способы 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 самооценки

Цель: повышение самооценки участников.

4.9 Занятие с элементами тренинга асертивности (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 настроения 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 изменениям, 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 формирования отрицательного отношения к такому 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 Эдьконины.

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.

4. Таблица тематического распределения количества часов в 10-классах

№	Тема	Кол-во часов	неделя	дата	УУД
---	------	--------------	--------	------	-----

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»	1			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.
2.	Занятие с элементами тренинга «Тренинг активизации внутренних ресурсов»	1			развитие самосознания обучающихся старших классов, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.
3.	Занятие с элементами тренинга «Чудеса в наших руках»	1			создание условий для творческого развития личности и создание позитивного микроклимата в классе
4.	Занятие с элементами тренинга «Мир моими глазами»	1			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.
5.	Занятие с элементами тренинга «Общение без границ»	1			Создание условий для сплочивания коллектива развития умений сотворчества, вербальных и не вербальных средств выразительности, толерантного отношения к друг другу.

6.	Занятие с элементами тренинга «Такие разные миры рядом с нами»	1			создание позитивного настроения у обучающихся на совместное взаимодействие; развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям; осознание подростками круга своего общения, своих взаимоотношений с ним.
<p>2. Цикл занятий «Психопрофилактика»</p> <p>Цель: познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста. Сформировать позитивное отношение к изменениям, происходящим в организме и психике подростка. Профилактика насилия</p>					
7.	Занятие с элементами тренинга «Любовь и ответственность»	1			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 формирования отрицательного отношения к такого рода поведению партнера; воспитание уважительного отношения к субъекту любви.
8.	Занятие с элементами тренинга «Семья - маленькое государство»	1			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.
9.	Занятие с элементами тренинга «Мой внутренний мир»	1			Познакомить с анатомическими, психофизиологическими, социальными аспектами процесса взросления. Сформировать позитивное отношение к изменениям, происходящим в

					организме и психике подростка. Знакомство с периодизацией Эдьконины.
10.	Занятие с элементами тренинга «Путь в никуда»	1			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.					
11.	Профориентационная диагностика	1			развитие осознанного отношения у старшеклассников в своему профессиональному будущему.
12.	Занятие с элементами тренинга «Путешествие в мир профессий»	1			
13.	Занятие с элементами тренинга «Успех в профессиональной деятельности человека	1			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.
14.	Занятие с элементами тренинга «Перспектива профессионально о будущего или 100 жизненных целей»	1			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.
3. 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»	1			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.
16.	Занятие с элементами тренинга «Готовимся к ЕГЭ»	1			создание условий для развития навыков рационального использования времени.
17.	Занятие с элементами тренинга «Формула успеха при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ» (для учащихся и педагогов)	1			ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ЕГЭ.
Всего 17					

5. Тематического распределения количества часов для 11 класса

№	Тема	Кол-во часов	неделя	Дата проведения	УУД
Блок занятий «Знакомство» Цель: Развитие коммуникативных и лидерских качеств личности. Развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям.					
1.	Занятие с элементами тренинга «Я в своих глазах и в глазах других людей»	1			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.
2.	Занятие с элементами тренинга «Лист на спине» Цель:	1			развитие самосознания обучающихся старших классов, умений и навыков самоанализа, рефлексии, активности, преодоление психологических барьеров, мешающих полноценному самовыражению.
3.	Занятие с элементами тренинга «Общение без границ»	1			Создание условий для сплочения коллектива развития умений сотворчества, вербальных и не вербальных средств выразительности, толерантного отношения к друг другу.
4.	Занятие с элементами тренинга «Такие разные миры рядом с нами»	1			создание позитивного настроения у обучающихся на совместное взаимодействие; развитие толерантных установок у подростков по отношению к окружающим людям; осознание подростками круга своего общения, своих взаимоотношений с ним.
<p>Блок занятий «Психопрофилактика» Цель: познакомить обучающихся с основными принципами здорового образа жизни, необходимостью заботиться о собственном здоровье с раннего возраста. Сформировать позитивное отношение к изменениям, происходящим в организме и психике подростка. Профилактика насилия</p>					
5.	Сюжетно-ролевая игра «Рискометр»	1			Профилактика делинквентного поведения. Обсудить наиболее оптимальные варианты поведения в экстремальных ситуациях, способствовать формированию у подростков уверенности в возможности самостоятельного выхода из криминальной ситуации.
6.	Мини-лекция «Путь в никуда»	1			Показать отрицательное воздействие алкоголя, табакокурения, наркотических и токсических веществ на организм подростка.

					Сформировать негативное отношение к употреблению этих вредных веществ.
7.	Занятие с элементами тренинга «Интернет зависимость»	1			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.
<p>Блок занятий «Профоринтация» Цель: профориентационная диагностика обучающихся, развитие осознанного отношения в своему профессиональному будущему.</p>					
8.	Занятие с элементами тренинга «Путешествие в мир профессий»	1			развитие осознанного отношения у старшеклассников в своему профессиональному будущему.
9.	Упражнение «100 жизненных целей»	1			оказать психологическую помощь старшеклассникам в 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.
<p>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 расслабления, снятия зажимов и т. д.</p>					
10.	Мини-лекция «Диета для ума»	1			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
11.	Занятие с элементами тренинга «Стресс и способы его преодоления»	1			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.
12.	Занятие с элементами тренинга «В распоряжении целых 24 часа»	1			создание условий для развития навыков рационального использования времени.
13.	Занятие с элементами тренинга «Формула успеха при подготовке и сдаче ГИА и ЕГЭ» (для учащихся и педагогов)	1			ознакомление со стратегией и тактикой поведения в период подготовки и сдаче ГИА и ЕГЭ.
14.	Упражнение «Кольцо Соломона»	1			создать для участников позитивный настрой к предстоящим выпускным экзаменам.
15.	Занятие с элементами тренинга ассертивности (уверенного поведения) «Будь уверен в себе!»	1			приобретение навыков уверенного поведения, навыков открытого выражения чувств, способов избавления от тревожности, способов повышения самооценки.
16.	Упражнение «Я через 10 лет» Упражнение «Маршрут успеха» Упражнение «Ларец счастья»	1			формирование временной перспективы.
17	Итоговое занятие. Тема: «Я сам строю свою жизнь»	1			Формирование культуры выбора и ответственности за него у учащихся в различных социальных ситуациях,

	или свобода выбора»				стремление к самосовершенствованию.
--	------------------------	--	--	--	--

Итого: 17 часов

СОГЛАСОВАНО
протокол заседания ШМО
учителей средних классов № 1
от «29» августа 2022г
руководитель ШМО
_____ Лелькина Е.В.

СОГЛАСОВАНО
зам. директора по ВР
_____ Степанова Ю.В.
от «30» августа 2022г.