

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ИРКУТСКОГО РАЙОННОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ХОМУТОВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №1»

Рассмотрено на заседании  
МО классных руководителей  
Протокол № 1  
от 30.08 2017г.  
Руководитель МО  
Гошейн В.Н.

Согласовано  
30.08 2017г  
Зам директора по ВР  
Волынкина Л.Г.

Утверждаю  
30.08 2017г  
Приказ № 195  
Директор МОУ ИРМО  
«Хомутовская средняя  
общеобразовательная школа №1»  
Романова О.И.



Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«Тренинги с подростками»  
для 7 классов  
на 2017- 2018 учебный год

Учитель: Кулинич Елена Николаевна

ХОМУТОВО 2017 г.

## **Результаты изучения курса внеурочной деятельности**

В результате освоения курса внеурочной деятельности «Тренинги с подростками» учащиеся должны:

- иметь представления в области самопознания, владеть системой знаний в области психолого-педагогической рефлексии, осознавать значимость рефлексии и наличие позитивного опыта («рефлексивная компетентность»);
- владеть навыками, методами и приемами самоанализа («диагностико-аналитико - деятельностьная компетентность»);
- владеть системой знаний и умений в области профессионального прогнозирования и целеполагания, осознавать их значимость для самоопределения (умение осуществлять прогноз, формулировать обоснованные цели), («прогностическая компетентность»);
- владеть системой знаний в области межличностного общения и коммуникаций, отношений к общению как к ценности, владение методами и приемами создания доверительной атмосферы и одновременно делового и конструктивного общения, уметь строить продуктивное общение с партнерами по взаимодействию («коммуникативная компетентность»);
- уметь собирать и обрабатывать информацию («информационная компетентность»);
- уметь анализировать ситуацию и принимать на основе этого анализа решения («исследовательская компетентность»).

### **1. Содержание тем курса**

Тренинговая программа включает в себя 3 этапа:

I этап - ориентировочный

Цель этапа: создание благоприятных условий для работы в группе, ознакомление с основными принципами работы социально-психологического тренинга, формулирование правил группы.

II этап – основной

Цель этапа: коррекция тревожности и агрессивности у подростков, развитие навыков общения, повышение самооценки, создание условий для самовыражения и раскрытия личностного потенциала подростков.

III этап - закрепляющий

Цель этапа: закрепление позитивных изменений в личности подростка и формирование мотивации к дальнейшему саморазвитию и самосовершенствованию.

Каждое занятие тренинга состоит из следующих основных компонентов:

- вступление (приветствие, рефлексия прошлого занятия, разминка);
- основная часть (упражнения, направленные на достижения цели занятия);
- заключение (рефлексия и релаксация).

Формы работы на тренинге: индивидуальная работа, работа в парах, работа в микро-группе, групповая работа и др.

Основные методы работы на тренинге таковы: игра ( психотехнические игры, игровые методы разрешения конфликтных ситуаций, ролевые игры и др.); групповая дискуссия (анализ ситуаций, мозговой штурм и т.д.); психогимнастика и техники телесно-ориентированной терапии, арт-терапия.

Календарно-тематическое планирование

Дата	Корректировка даты	№ уроков	Тема (раздел), количество часов	Количество часов	Примечание
		1	Подготовительное ориентирование. Здравствуй, Я!	1	
		2	Подготовительное ориентирование. Судно, на котором я плыву.	1	
		3	Подготовительное ориентирование. Волшебная страна чувств.	1	
		4	Фрустрация. Преодоление. Мы вместе	1	
		5	Фрустрация. Преодоление. Доверие	1	
		6	Установка. Распознавание. Моя индивидуальность.	1	
		7	Установка. Распознавание. Я личность	1	
		8	Установка. Распознавание. Письмо себе	1	
		9	Установка. Распознавание. Огонек моей души	1	
		1 0	Стресс. Техника саморегуляции. Эмоции и чувства.	1	
		1 1	Стресс. Техника саморегуляции. Мои удачи и неудачи.	1	
		1 2	Стресс. Техника саморегуляции. Преодоление плохого настроения	1	
		1 3	Стресс. Техника саморегуляции. Общение.	1	
		1 4	Закрепление. Поддержка. Мы понимаем друг друга.	1	
		1 5	Закрепление. Поддержка. Будем вместе.	1	
		1 6	Закрепление. Поддержка. Дом моей души.	1	
		1 7	Закрепление. Поддержка. Завершение путешествия.	1	