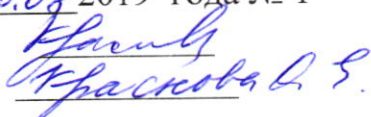
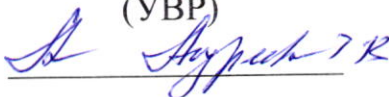



МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ШКОЛА №166 ИМЕНИ А.А.МИКУЛИНА»  
ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания  
методического  
объединения учителей  
гуманитарного цикла  
МБОУ Школы № 166  
г.о. Самара  
от 30.08 2019 года № 1

  
Краснова В. С.

ПРОВЕРЕНО  
Заместитель директора  
(УВР)  
  
30.08 2019 года

УТВЕРЖДЕНО  
Решение педагогического  
совета протокол № 1  
30.08 2019 года  
Председатель педагогического  
совета Б.Н.Скребнева  


### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По предпрофильному курсу «Тренинг активизации внутренних ресурсов»

Уровень образования (класс) основное общее образование (9 класс)

Количество часов 8,5

Уровень реализации образовательной программы базовый

Учитель Пахомова Альбина Александровна

Программа разработана на основе программы для учащихся 9-11 классов  
«Тренинг активизации внутренних ресурсов» М.Р.Григорьевой, издательство  
«Учитель», 2009 г.

## Пояснительная записка

Программа учебного курса основана на программе для учащихся 9-11 кл. «Тренинг активизации внутренних ресурсов» М.Р.Григорьевой (из пособия «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А.Голубева и др.» - Волгоград, 2009). Данный предмет относится к курсам по выбору и рассчитан на учащихся среднего и старшего звена. Целью тренинга является профилактика тревожности, неуверенности в своих силах, активизация внутренних ресурсов обучающихся, оказание подросткам психологической поддержки в период подготовки к ГИА.

С введением ОГЭ по основным предметам повысились требования к знаниям обучающихся по сравнению с привычной формой сдачи экзаменов в своих школах и своим учителям. Показатели тревожности и эмоционального перенапряжения перед экзаменами значительно возрастают, поэтому необходимо за некоторое время перед сдачей проводить с учащимися тренинги профилактики эмоционального перенапряжения, активизации внутренних ресурсов и повышения их уверенности в себе и своих силах.

В задачи курса входит развитие компетентности в общении, передача психологических знаний, формирование и отработка умений и навыков эффективного поведения с использованием активных методов групповой психологической работы. Задача тренинга как активного метода практической психологии - способствовать возникновению и укреплению личностных изменений путем подключения к когнитивным процессам аффективных и поведенческих.

В процессе изучения тем тренинга используются следующие методы:

- Групповое обсуждение.
- Игровые методы (психологические игры и упражнения).
- Проективные методики рисуночного и вербального типов.
- Психогимнастика.

В реализации предпрофильного курса используются следующие педагогические технологии: педагогика сотрудничества, игровое обучение, эвристическое обучение. Данная учебная дисциплина имеет связи с разделами русского языка, математики, обществознания, технологии.

### **Планируемые результаты изучения учебного курса**

Выпускник научится:

- анализировать процесс общения между людьми;
- извлекать положительный опыт для дальнейших успехов в общении.

Выпускник получит возможность научиться:

- организовывать процесс общения как деятельность;
- осуществлять рефлекссию межличностного взаимодействия.

### **Содержание учебного курса**

Пособие «Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А.Голубева и др.» - «Учитель», 2009.

**1 раздел «Мои ресурсы» (5,5 часов):** раскрывается понятие ресурсов, определяется исходный уровень развития навыков самопрезентации и уверенности в себе, происходит формирование благоприятного психологического климата группы.

**2 раздел «Где и как я могу использовать свои ресурсы» (1 час):** проводится подведение итогов по результатам работы на занятиях первой части тренинга в форме рассмотрения достижений учащихся в накоплении внутренних психологических ресурсов.

**3 раздел «Способы снятия эмоционального напряжения и приобретение уверенности перед экзаменом» (2 часа):** рассматриваются способы снятия эмоционального напряжения и приобретения уверенности в ситуации экзамена, а также осуществляется поддержка в избавлении от страхов.

### Тематическое планирование:

№	Тема (раздел)	Количество часов в рабочей программе
1	Мои ресурсы	5,5
2	Где и как я могу использовать свои ресурсы	1
3	Способы снятия эмоционального напряжения и приобретение уверенности перед экзаменом	2
<b>Итого</b>		<b>8,5 часов</b>

### Список рекомендуемой учебно-методической литературы:

1. Анн Л. Психологический тренинг с подростками. - СПб, 2004.
2. Профилактика наркотизма: теория и практика. Под ред. С.В.Березина, К.С.Лисецкого. - Самара, 2005.
3. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / авт.-сост. Ю.А.Голубева и др. - Волгоград, 2009.