ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДСКОГО ОКРУГА САМАРА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Школа №114 с углубленным изучением отдельных предметов»

городского округа Самара

Принята на заседании МО
протокол №1от 27.08.2026
Председатель МО
_____/Разубаева Ю.С.

Утверждена
Директором
МБОУ Школа №
114 г.о. Самара
_____/ТеринаЖ.В.
Приказ № 302-ОД
От 28.08.2026

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА «Я ПСИХОЛОГ»

Направленность: Социально-гуманитарная
Уровень программы: Базовая
Возраст учащихся: 14-15 лет
Срок реализации: 1 год (32 часа)

Подписано цифровой подписью: Терина Жанна Владимировна
DN: cn=Терина Жанна Владимировна, o=МБОУ "школа №114" г.о. Самара, email=zhannaterina@mail.ru, c=RU
Дата: 2026.10.02 10:23:37 +04'00'

Автор-составитель:

Подкорытников Андрей Алексеевич, педагог-психолог

Самара, 2026

Раздел 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Я психолог» относится к социально-гуманитарной направленности. Программа по уровню обучения относится к базовой.

Актуальность программы состоит в том, что каждый человек хотя бы однажды задавал себе вопросы о смысле собственного существования, задумывался о том, кто такой Я? и что такое человеческое Я? Впервые остро подобные вопросы встают перед подростками. Возникающие у старшеклассников вопросы: «Кто Я?», «Какой Я?» - сопряжены личностным ростом, становлением мировоззренческой позиции будущим подростков.

Целью программы является: помочь подросткам по-новому посмотреть на себя и других, в том числе и на выбор профессии, приобрести навыки конгруэнтного общения. Центральным звеном является составление участниками субъективного представления о том, что такое человеческое Я. Это дает подросткам возможность получить обобщенный взгляд на себя и других. И с этой «высоты» плавно и безопасно опуститься к взгляду на «нестандартного» себя и отличных от себя других. После чего процесс самопознания и экспериментирования с собственными моделями поведения становится более раскрепощенным и интересным.

Для достижения цели необходимо решение следующих **задач:**

- вывести на передний план создания подростков их субъективное представление об общечеловеческом и собственном «Я» и создать условия для получения личностного опыта общения и развития самосознания;
- составить обобщенное представление о структуре Я-концепции личности;
- соотнести черты собственной Я-концепции с типами профессий;

- создать условия для получения навыков конгруэнтного общения участниками курса;
- выявить предрасположенность участников курса к профессиям типа человек-человек.

Форма занятий: групповая. Весь учебный материал программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования групп программы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков.

Режим работы объединения: 1 раз в неделю по 1 часу (32 часа в год)

Данная программа рассчитана на 1 год обучения (по 32 часов в год), рассчитана на учащихся 14-15 лет.

Планируемые результаты:
Обучающиеся должны знать:

- адекватно использовать речь и речевые средства.

- осуществлять адекватную дифференцированную самооценку.

- Понимание разных мнений и подходов к решению проблемы.

- Использование речи для регуляции своего действия.

- Адекватное использование речевых средств для решения различных коммуникативных задач.

- продуктивно разрешать конфликт на основе учета интересов и позиций всех его участников.

- Готовность принимать различные точки зрения. Умение формулировать собственное мнение.

Обучающиеся должны уметь:

- создание представления об обобщённом и личном «образе Я»;
- понимание собственной «Я – концепции»;
- понимание значения личностной самооценки, её роли, анализ собственной самооценки;
- развитие активной позиции в условиях неопределенности;
- чтение сигналов тела;
- чтение ключей глазного доступа;
- расширение диапазона осознаваемых каналов восприятия и управления ими;
- приемы подстройки к собеседнику, установление раппорта;
- управление речевой коммуникацией;
- приемы ведения переговоров в условиях разногласий;
- построение и ведение интервью с собеседником;
- навыки выступлений и самопрезентации;
- представления о том, как складывалась картина профессиональных предпочтений людей своего Рода;
- новый взгляд на выбор профессии с точки зрения профессий Рода.
- почувствовать себя в единой психологической атмосфере со своим Родом;
- ощутить свою принадлежность к значимым событиям жизни своих родовых предшественников;

- глубже окунуться в поиск возможностей и предпочтений своего профессионального выбора.

Раздел 2 Содержание программы

Содержание программы представлено учебно-тематическими планами (календарными учебными графиками по годам обучения), имеет свои разделы и темы в каждом разделе, которые могут меняться в рамках модернизации программы, в зависимости от условий, контингента учащихся, мотивов и интересов учащихся, природных условий, материально-технических ресурсов.

№	Наименование раздела,темы	Количество часов			Формы аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	Введение в курс	2	1	1	
2	Что такое «Я»?	2	1	1	
3	Психологические границы «Я»	2	1	1	
4	Самооценка.	2	1	1	
5	Техники вербальной коммуникации.	2	1	1	
6	Невербальная коммуникация.	2	1	1	
7	Метасообщение	2	1	1	
8	Понятие об интервью	2	2		
9	Принципы построения интервью	2	2		
10	Практика интервьюирования на тему «Моя профессия»	2		2	
11	Профессии Рода	2	1	1	
12	Предрасположенности к профессии	2		2	

13	Самопрезентация	2	1	1	
14	Техники вербальной коммуникации	2		2	Зачет
15	Невербальная коммуникация.	2		2	Зачет
16	Интервьюирование на тему «Моя профессия»	2		2	Зачет
	Итого	32	13	19	

1. **Введение.(2 часа)**

   Теория (1 ч.).Знакомство. Принятие правил группы.

   Практика (1 ч.).Игры на сплочение.

2. **Что такое «Я»?(2 часа)**

   Теория (1ч.). Получение представлений о структуре «Я»

   Практика (1 ч.).Моделирование структуры «Я» через построение «скульптуры».

3. **Психологические границы «Я».(2 часа)**

   Теория (1ч.).Что такое психологические границы «Я».

   Практика (1ч.).Умение устанавливать психологическую дистанцию.

4. **Самооценка.(2 часа)**

   Теория (1 ч.).Самооценка и ее влияние на личность человека.

   Практика (1 ч.).Тест самооценки и егоанализ.

5. **Техники вербальной коммуникации.(2 часа)**

   Теория (1ч.).Осознанное использование ассоциации в речевой коммуникации.

   Практика (1 ч.).Освоение приёмов речевой коммуникации.Речевой генератор.

6. **Невербальная коммуникация.(2 часа)**

   Теория (1 ч.). Чтение языка тела. Чтение невербальных сигналов тела.

   Практика (1 ч.).Освоение приёмов чтения невербальных сигналов тела.

7. **Метасообщение (2 часа)**

   Теория (1 ч.).Понятие о метасообщении.

   Практика (1 ч.).Навыки чтения метасообщений.

8. **Понятие об интервью.(2 часа)**

   Теория (2 ч.).Представление о правилах ведения интервью.

9. **Принципы построения интервью.(2 часа)**

   Теория (2 ч.).Основные принципы построения интервью.

10. **Практика интервьюирования на тему «Моя профессия».(2 часа)*Практика (2 ч.).***Применение принципов построения интервью о профессии на практике.

11. **Профессии Рода.(2 часа)**

    Теория (1 ч.).Правила построения собственного Родового дерева профессий.

    Практика (1 ч.).Построение схемы собственного Родового дерева профессий.

12. **Предрасположенности к профессии.(2 часа)**

    Практика (2 ч.).Выявление предрасположенности к профессиям на основе анализа Родового дерева профессий.

13. **Самопрезентация. (2 часа)**

    Теория (1 ч.).Правила и этапы самопрезентации.

Практика (1 ч.).Практика самопрезентации.

14. Техники вербальной коммуникации.(2 часа)

Практика (2 ч.).Демонстрация навыкавербальной коммуникации.Зачет.

15. Невербальная коммуникация.(2 часа)

Практика (2 ч.).Демонстрация навыкачтения языка тела.Зачет.

16. Интервьюирование на тему «Моя профессия».(2 часа)

Практика (2 ч.).Демонстрация навыкаинтервьюирования на тему «Моя профессия». Зачет.

Раздел 3 Формы аттестации

Формой аттестации и контроля является зачетная работа по окончанию программы «Я психолог». Она представляет собой работу, по сбору, анализу и оформлению профессиограммы той профессии, которую выбрал обучающийся. К зачету допускаются обучающиеся группы, которые посещали занятия и выполняли практические работы. Срок проведения зачета – последнее занятие программы.

Раздел 4 Организационно-педагогические условия реализации программы

Для реализации программы используется следующая материально-техническая база:

учебный кабинет для проведения теоретических и практических занятий.

Мультимедиа – проектор; ноутбук или компьютер.

Календарный учебный график

№ п\п	Месяц	Число	Время	Форма проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1	сентябрь	3.09	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Что я знаю о своих возможностях?	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «Кто я?»
2		10.09	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Мир профессий и его многообразие.	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «ДДО»
3		17.09	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Профессиограмма	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	«Тест «Мотивация к успеху»
4		24.09	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Типичные ошибки при выборе профессии. Профессиональный тип личности	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «Профессиональный тип личности»
5	Октябрь	1.10	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Мотивы и основные условия выбора профессии	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Анкета «Мотивы выбора профессии»
6		8.10	13.05 –	Комбинированное	1	Интересы в	МБОУ	Тест

			13.45	занятие		выборе профессии	Школа №114 г.о.Самара	«Карта интересов»
7		15.10	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Склонности в выборе профессии	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «Карта склонностей»
8		22.10	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Свойства н\с и темперамента в проф. деятельности	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «Опросник Айзенка». Круг Айзенка»
9		29.10	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Эмоционально-волевые качества личности. Характер	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «Эмоции»
10	Ноябрь	12.11	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Интеллектуальные способности и успешность в профессиональной деятельности	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «Интеллектуальный потенциал»
11		19.11	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Как разобраться в своих способностях	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «Числовые ряды», «Аналогии»
12		26.11	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Как выявить особенности своей	МБОУ Школа	Тест»Слова»,

						памяти , внимания	№114 г.о.Самара	«Цыфры». «Числа от1 до 90»
13	Декабрь	3.12	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Что такое профессиональная пригодность?	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «КОС»
14		10.12	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Личный профессиональный план	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Тест «уровень трудолюбия»
15		17.12	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Навыки самопрезентации	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Ролевая игра «Интервью»
16		24.12	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Карьера	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Деловая игра «Кадровый вопрос»
17	Январь	14.01.22	13.05 – 13.45	Комбинированное занятие	1	Индивидуальные консультации.	МБОУ Школа №114 г.о.Самара	Зачет

Перечень методических пособий

1. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга. Психотехники: Учебное пособие. -2-е издание,и доп. – М.: Издательство «Ось-89»,2001.
2. Петрушин С.В. Психологический тренинг в многочисленной группе. М.: Академический Проект; Екатеринбург: Деловая книга, 2000.
3. «Профессия, информация, карьера или Что скрывается за названием профессии?» - сборник профессиограмм (научно-популярное пособие). Самара, 2002.
4. Резапкина Г.В. Я и моя профессия: Программа профессионального самоопределения для подростков: Учебно-методическое пособие для школьных психологов и педагогов. – М.: Генезис, 2000.
5. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками: Учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М.: Издательский центр «Академия», 2001.
6. Х.Алдер. НЛП: современные технологии.- СПб: Питер, 2000.
7. Б. Хеллингер Порядки любви: Разрешение семейно-системных конфликтов и противоречий. – М.: Изд-во Института Психотерапии, 2001.