

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ И МЭРИИ Г. ГРОЗНОГО
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 3» г. ГРОЗНОГО**

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
Протокол № 1
от «28» августа 2023г

УТВЕРЖДЕНО
Приказом директора МБОУ
«СОШ № 3» г. Грозного
от 29.08.2023 № 276/03-03

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа**

«Познай себя»

Направленность: социальное

Уровень - стартовый

Возраст обучающихся: 10 – 15 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов - 144

Составитель: Исаев Сулиман Сайпудиевич
педагог дополнительного образования

г. Грозный, 2023г.

Программа прошла внутреннюю экспертизу и рекомендована к реализации в ГБНОУ «Республиканский комплекс общего и дополнительного образования «Квант»

Экспертное заключение (рецензия) № _____ от « ____ » _____ 20__ г.

Эксперт _____
(ФИО, должность, подпись)

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ

1.1. Нормативной базой разработки программы являются:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012г.;
- Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р об утверждении Концепции развития дополнительного образования до 2030 года;
- Приказ Министерства просвещения от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения от 3 сентября 2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
- Постановление Главного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей, и молодежи»;
- Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МБОУ «СОШ № 3» г. Грозного.

1.2 Направленность. Социально-педагогическая.

Новизна. Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

1.3 Уровень освоения программы.

Уровень освоения программы **стартовый** в соответствии с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) Министерства образования и науки РФ (письмо от 18 ноября 2015 г. № 09-3242).

1.4 Актуальность программы. Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека, возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей. Поиски ответов на вопросы и

выполнение заданий по данной Программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии.

1.5. Отличительные особенности программы. Программа посвящена тому, как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе. Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Однако забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителями. Помогать в поисках ресурсов, утверждению веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. В этой гармонии его школьный путь будет более успешным и радостным.

1.6. Цель - расширение и углубление знаний учащихся о психической деятельности человека.

Задачи:

- 1) развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- 2) формирование общих представлений учащихся о психологии как науке; оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- 3) развитие интереса познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;
- 4) формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- 5) развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

Педагогическая целесообразность. Занятия по данной Программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей.

1.7. Категория учащихся: Данная программа ориентирована на групповую форму работы. Возраст детей: 10 - 15 лет. Численность группы – до 15 человек (подбор детей по интересу).

Формы обучения и виды занятий. Групповые дискуссии, осуждение вопросов, связанных с основной темой занятия, ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения), самопрезентация, устный опрос, упражнения, диагностики, тренинги, выполнение творческих работ. Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Формы контроля: начальная диагностика проводится в начале года, с целью выявления способностей детей; промежуточная диагностика - позволяет узнать степень усвоения данного материала; итоговая аттестация проводится в форме игры, беседы, стола откровений.

1.8. Срок освоения программы. Срок реализации программы – 1 год, 36 недель, 144 часа. В соответствии с целями и основными задачами Программы предусмотрен рабочий план реализации программы на 1 год.

1.9. Режим занятий. В реализации программы участвует 2 группы учащихся 5-10 классов, 30 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа, в соответствии с нормами СанПиН, Уставом школы, Положением о системе дополнительного образования.

1.10. Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;
- развить интеллектуальные способности;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Предметные результаты:

- понятие термина «психология», что изучает;
- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитания, способностей, характера.
- освоение приемов и методов организации и планирования деятельности;
- приобретение навыков социальной активности;

- получение конкретных социальных и профильных знаний и умений, предусмотренных программой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- определение в выборе успешной стратегии в различных ситуациях;

- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;

- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

2. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

2.1. Учебно - тематический план курса

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Что такое психология?	6	1,5	4,5	
	1.1. Вводное занятие.	2	0,5	1,5	Тестирование
	1.2. Королевство внутреннего мира человека.	2	0,5	1,5	
	1.3. Игра «Мифы о психологии»	2	0,5	1,5	
2	Психические процессы	44	10,5	33,5	
	2.1. Ощущения. Виды ощущений.				Диагностика
	2.2. Восприятие и его свойства.	4	1,5	2,5	
	2.3. Память и её развитие.	4	1,5	2,5	
	2.4. Внимание и его развитие.	8	1,5	6,5	
	2.5. Мышление. Виды мышления. Развитие.	8	1,5	6,5	
	2.6. Речь. Развитие речи.	8	1,5	6,5	
	2.7. Воображение. Развитие воображения.	8	1,5	6,5	
3	Личностные особенности	36	9	27	
	3.1. Темперамент.	4	1,5	2,5	Психологический опрос
	3.2. Характер, особенности характера.	4	1,5	2,5	
	3.3. Самооценка.	6	1,5	4,5	
	3.4. Воля. Волевое поведение.	10	1,5	8,5	
	3.5. Эмоции. Развитие.	6	1,5	4,5	
	3.6. Саморегуляция.	6	1,5	4,5	

	Самоконтроль.				
4	Общение взаимодействие.	и 42	10	32	
	4.1. Виды общения.	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений
	4.2. Учимся управлять собой.	2 2	0,5 0,5	1,5 1,5	
	4.3. Учимся понимать себя и других.	2 4	0,5 0,5	1,5 3,5	
	4.4. Знаки внимания при общении.	2	0,5	1,5	
	4.5. Как научиться общаться лучше?	2	0,5	1,5	
	4.6. Качества, важные для межличностного общения.	2 2	0,5 0,5	1,5 1,5	
	4.7. Невербальные средства общения. Мимика пантомимика.	2 и 2	0,5 0,5	1,5 1,5	
	4.8. Конфликт. Разрешение конфликтов.	2 2	0,5 0,5	1,5 1,5	
	4.9. Мои права и права других людей.	2 2	0,5 1	1,5 1	
	4.10. Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	4 2	1 0,5	3 1,5	
	4.11. Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	4	0,5	3,5	
	4.12. Как мы воспринимаем окружающий мир?				
	4.13. Поддержка.				
	4.14. Позиции в общении.				
	4.15. Правила ведения дискуссии.				
	4.16. Учимся чувствовать и наблюдать.				
	4.17. Я и моё имя.				

	4.18. Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.				
5	Потребности. Мотивы	16	4	12	
	5.1. Знания. Умения. Навыки. Привычки.	2	0,5	1,5	Стол откровений
	5.2. Потребности человека.	2	0,5	1,5	
	5.3. Мотивы.	2	0,5	1,5	
	5.4. Виды деятельности. Игра.	6	1,5	4,5	
	5.5. Учебная деятельность. Мотивы учения.	2	0,5	1,5	
	5.6. Заключительное занятие.				
	Итого часов:	144	35	109	

2.2. Содержание учебно-тематического плана программы.

Раздел первый. Что такое психология?

Занятие №1

Вводное. (2 ч.)

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме).

- 1) Игра «Снежный ком».
- 2) Знакомство с правилами работы группы.
- 3) Игра «Поменяйтесь местами те, ...».
- 4) Диагностика развития памяти, внимания, мышления.
- 5) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Королевство внутреннего мира. (2 ч.)

Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме).

Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником.

- 1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».
- 2) Игра «Волшебный круг».
- 3) Задание «Мой дневник».
- 4) Игра «Попробуй удержи».

- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Игра «Мифы о психологии». (2 ч.)

Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).1) Игра «Мифы о психологии».

- 2) Упражнение «Автобус».
- 3) Рефлексия занятия.

Раздел второй. Психические процессы

Занятие №1

Ощущения. Виды ощущений. (4 ч.)

Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Практические упражнения.
- 3) Психогимнастика.
- 4) Упражнение «Енотов круг».
- 5) Упражнение «Минутка».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Восприятие и его свойства. (4 ч.)

Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Каляки-маляки».
- 3) Упражнение «Внимательные руки».
- 4) Упражнение «Круг в квадрате».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Практические задания.
- 7) Упражнение «Чувство времени».
- 8) Диагностика объёма зрительного восприятия.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Память и её развитие. (8 ч.)

Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Живая картинка».
- 4) Психогимнастика.

- 5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- 6) Пиктограммы.
- 7) Упражнение «Слова-признаки».
- 8) Упражнение «Шесть квадратов».
- 9) Упражнение «Слова-действия».
- 10) Упражнение «Шесть пар».
- 11) Упражнение «Запомни рисунок».
- 12) Упражнение «Слова-антонимы».
- 13) Упражнение «Слова-синонимы».
- 14) упражнение «Смысловые пары».
- 15) Практическая работа.
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Внимание и его развитие. (8 ч.)

Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Игра «Кто внимательнее?».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Игра «Опаздывающее зеркало».
- 6) Упражнение «Счёт по командам».
- 7) Игра «Небо-земля-вода».
- 8) Упражнение «Примеры и текст».
- 9) Игра «Муха».
- 10) Упражнение «Каждой руке своё дело».
- 11) Игра «Искатель».
- 12) Игра «Испорченный телефон».
- 13) Игра «Четыре стихии».
- 14) Игра «Колечко».
- 15) Игра «Бегемот».
- 16) Игра «10».
- 17) Упражнение «4 формы».
- 18) Упражнение «Что в кулаке?»
- 19) Игра «Шалун».
- 20) Упражнение «Фигурный ряд».
- 21) Игра «Селектор».
- 22) Упражнение «Не пропусти профессию».
- 23) Практическая работа.
- 24) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Мышление, виды мышления. Развитие. (8 ч.)
 Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического,

ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Анаграммы».
- 4) Задачи на развитие дедукции.
- 5) Упражнение «Перцептивное моделирование».
- 6) Упражнение «Логические закономерности».
- 7) Упражнение «Бег ассоциаций».
- 8) Упражнение «Закодированные слова».
- 9) Упражнение «Закодированные примеры».
- 10) Упражнение «Думаем глазами».
- 11) Упражнение «Переструктурирование слова».
- 12) Игра «Всё наоборот».
- 13) Игра «Что в кулаке».
- 14) Упражнение «Универсальный предмет».
- 15) Упражнение «Классификации».
- 16) Упражнение «Правильный вывод».
- 17) Логические задачи.
- 18) Игра «Придумай сам».
- 19) Психогимнастика.
- 20) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Речь. Развитие речи. (4 ч.)

Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Иностранец».
- 3) Упражнение «Сказка по кругу».
- 4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
- 5) Упражнение «Координация».
- 6) Упражнение «30 слов».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Упражнение «Чего на свете не бывает».
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №7

Воображение. Развитие воображения. (8 ч.)

Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Диагностика воображения.
- 4) Упражнение «Две линии».
- 5) Упражнение «Ассоциации».

- 6) Упражнение «Дорисуй».
- 7) Упражнение «Кляксы».
- 8) Упражнение «Продолжи рисунок».
- 9) Упражнение «10 непохожих человечка».
- 10) Игра «Необитаемый остров»
- 11) Психогимнастика.
- 12) Рефлексия занятия.

Раздел третий. Личностные особенности.

Занятие №1

Темперамент. (4 ч.)

Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».
- 3) Мини-лекция.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».
- 6) Диагностика темперамента.
- 7) Упражнение «Определяем темперамент».
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Характер. Особенности характера. (4 ч.)

Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.

- 1) Мини – лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Сказка «Деревья-Характеры».
- 4) Упражнение «Противоположные черты».
- 5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».
- 6) Дискуссия.
- 7) Практическая работа.
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Самооценка. (6 ч.)

Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

- 1) Упражнения на активизацию
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебных зеркалах».

- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Зеркало».
- 7) Упражнение «Имя».
- 8) Упражнение «Саморисование».
- 9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».
- 10) Упражнение «Три дома».
- 11) Упражнение «Кто Я?».
- 12) Упражнение «Мудрец».
- 13) Диагностика.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Воля. Волевое поведение. (6 ч.)

Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Притча «Вставай».
- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Диагностика «Степень развития воли».
- 7) Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- 8) Составление ассоциогаммы «Время».
- 9) Упражнение «Минутка».
- 10) Игра «Заколдованный принц».
- 11) Сказка «Лень-река».
- 12) Упражнение «Как справиться с ленью?».
- 13) Практическая работа.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Эмоции. Развитие. (10 ч.)

Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Игра «Крокодил».
- 4) Разбор ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Скульптор».
- 7) Упражнение «Лица».
- 8) Упражнение «Что бывает...?».

- 9) Упражнение «Передай рисунок».
- 10) Практическая работа «Рисуем настроение».
- 11) Упражнение «Изобрази сказку».
- 12) Сказка «Девочка Ошибка».
- 13) Создание рисунка «Мой страх».
- 14) Создание рисунка «Обида».
- 15) Психогимнастика.
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Саморегуляция. Самоконтроль. (6 ч.)

Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Психогимнастика.
- 3) Аутотренинг. Релаксация.
- 4) Упражнение «Заколдованный принц».
- 5) Упражнение «Таинственная дверь».
- 6) Упражнение «Цепочка».
- 7) Упражнение «Только бумага».
- 8) Диагностика склонности к внушаемости.
- 9) Игра «Проекция».
- 10) Упражнение «Молодец!»
- 11) Упражнение «Дорисуй и передай».
- 12) Упражнение «Прощай напряжение».
- 13) Упражнение «Волшебный лес».
- 14) Упражнение «Ааааа и Иииии».
- 15) Игра «Стряхни».
- 16) Тест «Моё самочувствие».
- 17) Рефлексия занятия.

Раздел четвёртый. Общение и взаимодействие

Занятие №1

Виды общения. (2 ч.)

Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль общения и поведения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Контакт масок».
- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Учимся управлять собой. (2 ч.)

Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.

- 1) Упражнение на активизацию.

- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
- 4) Тест «Какой я в общении».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Учимся понимать себя и других. (2 ч.)

Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Карусель».
- 4) Упражнение «Круг общения».
- 5) Упражнение «Пойми меня».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Знаки внимания при общении. (2 ч.)

Ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Комплимент».
- 4) Упражнение «Подарок».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Как научиться общаться лучше? (4 ч.)

Повысить коммуникативный уровень учащихся. Практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Глаза в глаза».
- 6) Упражнение «Прикосновение».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Качества, важные для межличностного общения. (2 ч.)

Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Диагностика.
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №7

Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. (2 ч.)

Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Разговариваем без слов».
- 4) Игра «Крокодил».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №8

Конфликт. Разрешение конфликтов. (2 ч.)

Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Претензии».
- 4) Диагностика.
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №9

Мои права и права других людей. (2 ч.)

Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Скульптура».
- 4) Упражнение «Декларация прав».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №10

Как узнать другого человека и легко с ним общаться? (2 ч.)

Показать соотношение вербального и невербального компонентов общения. Практически овладеть навыками наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Я тебе доверяю».
- 4) Игра «Солнечная система».
- 5) Упражнение «Кролик».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №11

Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок». (2 ч.)

Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Значимые люди».
- 4) Упражнение «Автопортрет инкогнито».
- 5) Упражнение «Горячее место».
- 6) Упражнение «На что он похож?».
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №12

Как мы воспринимаем окружающий мир? (2 ч.)

Сформировать умение воспринимать собеседника. Освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне).

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «представления».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №13

Поддержка. (2 ч.)

Сформировать благожелательное отношение к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. Раскрыть сущность поддержки и принятия в общении. Научиться осуществлять поддерживающие действия. Помочь учащимся стать более открытыми в общении.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Большая загадка».

- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №14

Позиции в общении. (2 ч.)

Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Разыгрывание ситуаций.
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №15

Правила ведения дискуссии. (2 ч.)

Научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Рефлексия занятия.

Занятие №16

Учимся чувствовать и наблюдать. (4 ч.)

Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
- 4) Тренировка слуховой чувствительности.
- 5) Тренировка ощущений.
- 6) Упражнение «Штирлиц».
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №17

Я и моё имя. (2 ч.)

Формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер. Создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Дискуссия.
- 4) Создание символа, знака своего имени.
- 5) Рефлексия занятия.

Занятие №18

Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга. (4 ч.)

Овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
- 4) Упражнение «Я в лучах солнца».
- 5) Упражнение «Футболка».
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Раздел пятый. Потребности. Мотивы

Занятие №1

Знания. Умения. Навыки. Привычки. (2 ч.)

Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Ярмарка умений».
- 4) Упражнение «Аукцион привычек».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Потребности человека. (2 ч.)

Получить представление о деятельности человека. Познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Мотивы. (2 ч.)

Получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов. Определить мотивацию учения, записать и проранжировать собственные мотивы учения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка «Война Мотивов».
- 4) Дискуссия.
- 5) Диагностика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Виды деятельности. Игра. (2 ч.)

Познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр животных. Познакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Матрёшка».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Учебная деятельность. Мотивы учения. (6 ч.)

Получить понятие о учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения. Увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Незнайка».
- 5) Упражнение «Идеальный ученик».
- 6) Упражнение «Идеальный учитель».
- 7) Дискуссия.
- 8) Упражнение «Что важно для меня».
- 9) Упражнение «Легко – трудно».
- 10) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Заключительное занятие. (2 ч.)

Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Упражнение «Мой путь».
- 3) Диагностика.
- 4) Рефлексия занятия.
- 5) Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».

3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ.

Для отслеживания результатов деятельности руководителя кружка в середине и в конце учебного года организуется промежуточная и итоговая аттестация, методика определения продуктивности и устойчивости внимания, по результатам анализа отслеживаются изменения в познавательной сферы детей. Для учащихся 3-8 классов аттестация организуется в форме устного опроса, для учеников 9 класса в форме квест-игры, направленной на личностное развитие детей.

6.Оценочные материалы. Диагностика нравственных представлений младших школьников использовалась методика «Размышление о жизненном опыте» для младших школьников(составлен доктором педагогических наук Н.Е. Щурковой, адаптирован В.М Ивановой, Т.В. Павловой, Е.Н. Степановым), методике «Корректирующая проба» (Овчаровой Р.В.). Диагностика личностной сферы направлена на выявление индивидуальных особенностей детей(темперамент), методика определения самооценки, методика «Составление изображений объектов» (Л.Ю. Субботина), методика определения мотивации учебной деятельности, методики «Несуществующее животное». Для проведения аттестации используются для младших школьников «Исключение лишнего», «Вербальная фантазия». Для старших школьников использовалась методика диагностики склонности отклоняющегося поведения, разработанная Вологодским центром гуманитарных исследований и консультирования «Развития», диагностика личностной сферы основана на методиках «Недописанный тезис», «Недостатки-продолжение достоинств», «Что я люблю? Что я не люблю?», «Ранжирование», «Фантастический выбор», «Недописанное письмо», методике диагностики показателей и форм агрессии (А. Басс и А. Дарки).

4. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.

4.1. Материально-технические условия реализации программы.

Программа «Познай себя» основана на следующих принципах: ↪ Включение в воспитательно – коррекционный процесс всех сфер личности ребенка: интеллектуальной (сознательное усвоение подростком общественных норм поведения); действенно- практической (вовлечение в общественно – полезную деятельность) и эмоциональной (общение с окружающими). ↪ Единство и взаимодополняемость психологических и педагогических методов. ↪ Принцип личностной направленности – учет индивидуальных склонностей и интересов, упор на личностное достоинство детей, опора на положительные качества. ↪ Комплексный и системный подход к диагностике, профилактике и коррекции. ↪ учет возрастных и индивидуально – личностных особенностей ребенка. ↪ Принцип единства образования, организации досуга и индивидуальной помощи и поддержки детей социальной группы риска. ↪ Единство образования, организации досуга и индивидуальной помощи поддержки детей социальной группы риска. ↪ Единство образования, организации досуга и индивидуальной помощи и поддержки детей социальной группы риска. Программа предполагает работу с детьми в форме занятий, совместной работы педагога с детьми. Используются различные игры и упражнения-активаторы, групповые дискуссии, мозговой штурм, психогимнастика, методы релаксации, групповая работа, беседы, ролевые игры. Разогревающие игры и психотехники, используемые на занятиях. 1. Надувная кукла 2. Тропический дождик 3. Спутанные цепочки 4. Встреча взглядами 5. Коллективный счет 6. Шестерка 7. Костаньеты и др. 8. Для работы с детьми используются технологии педагогических мастерских, арт-педагогика, применяя на занятиях средства искусства, методика коррекции отклоняющегося поведения. Условия реализации программы. Учебные и методические пособия: Научная специальная литература(см. список литературы) Методические разработки социального педагога: -Круглый стол «Мой выбор»; -Тренинг «Как жить сегодня, чтобы увидеть завтра»; -Игра «Подросток и закон»; -Тренинг «Толерантность»; Дискуссия «Выбор жизненного пути»; -Игра-путешествие «В стране правовых знаний». 3.Тексты выступления «Социально-психологическое сопровождение детей, находящихся в трудной жизненной ситуации» ноябрь 2011 года, «Индивидуальное сопровождение учащихся, стоящих на профилактических учетах» (февраль 2013 года) Публикации социального педагога: «Профилактика социальных рисков и социальной адаптации среди обучающихся» (ноябрь 2019года).

4.2. Кадровое обеспечение программы

Программа реализуется педагогом дополнительного образования с уровнем образования и квалификацией, соответствующими Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

4.3. Учебно-методическое обеспечение

. 1. Фильмы по профилактике употребления ПАВ. 2. Разработки занятий, игр, дискуссий, тренингов, круглых столов по профилактике ЗОЖ. 3. Мультимедийная установка. 4. Карандаши, ватман, линейка, маркеры. 5. Наглядный материал по ЗОЖ (буклеты, картинки).

4.4. Список литературы

1. М.Р. Битянова. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. И. А. Барташникова, А. А. Барташников. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
3. В. С. Вахрушина. Развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. И. В. Дубровина. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.
5. С. В. Коноваленко. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. С.В. Коноваленко. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
7. И.Ю. Матюгин. Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики». 1997.
8. И.Л. Никольская, Л. И. Тигранова . Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
10. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
11. Тихомирова Л.Ф, Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
12. Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
13. Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «академия развития», 1997.
14. Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
15. Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
16. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
17. Ключева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.

- 18.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.
- 19.Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
- 20.Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.
- 21.Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
22. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
23. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.

4.4. Интернет-ресурсы:

- <http://www.proftime.edu.ru/>
- <http://metodkabi.net.ru/>
- Персональный компьютер, мультимедийный проектор, экран
- Демонстрационные пособия

ЛИТЕРАТУРА для обучающихся:

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
4. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ.

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол. часов	Теория	Практика	Дата		Место проведения	Форма контроля
1	Что такое психология?	6	1,5	4,5			МБОУ «СОШ №3»	наблюдение

							г. Грозного	
	1.1. Вводное занятие.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	1.2. Королевство внутреннего мира человека.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	Наблюдение
	1.3. Игра «Мифы о психологии»	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	Наблюдение
2	Психические процессы	44	10,5	33,5				Наблюдение
	2.1. Ощущения. Виды ощущений.	4	1,5	2,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	2.2. Восприятие и его свойства.	4	1,5	2,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	2.3. Память и её развитие.	8	1,5	6,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	2.4. Внимание и его развитие	8	1,5	6,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	Наблюдение
	2.5. Мышление. Виды мышления. Развитие.	4	1,5	2,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	2.6. Речь. Развитие речи.	8	1,5	6,5				
	2.7. Воображение. Развитие						МБОУ «СОШ №3»	наблюдение

	воображения.						г. Грозного	
3	Личностные особенности	36	9	27				
	3.1. Темперамент.	4	1,5	2,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	3.2. Характер, особенности характера.	4	1,3	2,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	3.3. Самооценка.	6	1,5	4,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	3.4. Воля. Волевое поведение	6	1,5	4,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	3.5. Эмоции. Развитие	10	1,5	8,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	3.6. Саморегуляция. Самоконтроль.	6	1,5	4,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4	Общение и взаимодействие.	42	10	32			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	4.1. Виды общения.	2	0,5 0,5	1,5 1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	4.2. Учимся управлять собой.	2	0,5 0,5	1,5 1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	4.3. Учимся понимать себя и других.	2	0,5 0,5	3,5 1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	4.4. Знаки внимания при общении.	2	0,5 0,5	1,5 1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение

4.5. Как научиться общаться лучше?	4	0,5 0,5	1,5 1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.6. Качества, важные для межличностного общения.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.7. Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	2	0,5 0,5	1,5 1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.8. Конфликт. Разрешение конфликтов.	2	0,5 1	1,5 1			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.9. Мои права и права других людей.	2	1 0,5	3 1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.10. Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	2	0,5	3,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.11. Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	2					МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.12. Как мы воспринимаем окружающий мир?	2					МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.13. Поддержка.	2					МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.14. Позиции в общении.	2					МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.15. Правила ведения дискуссии.	2					МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.16. Учимся чувствовать и наблюдать.	4					МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
4.17. Я и моё имя.	2					МБОУ	наблюдение

							«СОШ №3» г. Грозного	
	4.18. Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.	4					МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
5	Потребности. Мотивы	16	4	12			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	5.1. Знания. Умения. Навыки. Привычки.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	5.2. Потребности человека.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	5.3. Мотивы.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	5.4. Виды деятельности. Игра.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	5.5. Учебная деятельность. Мотивы учения	6	1,5	4,5				
	5.6. Заключительное занятие.	2	0,5	1,5			МБОУ «СОШ №3» г. Грозного	наблюдение
	Итого часов:	144	35	109				

