

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга  
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования  
детский оздоровительно-образовательный центр  
«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»  
(МАУ ДО ЦСШ)

Принято на заседании  
Педагогического совета  
от «29» мая 2023 г.,  
протокол № 4



Утверждено  
директор МАУ ДО ЦСШ  
Г.Е. Моисеева  
Приказ № 8 от «31» мая 2023 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
«Грани познания»

Возраст обучающихся: 11 – 14 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Ладыгина Марина Анатольевна,  
педагог-психолог

Екатеринбург, 2023

## Содержание

№	Наименование	Стр.
1.	Комплекс основных характеристик общеразвивающей программы	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.2.	Цель, задачи программы	6
1.3.	Содержание общеразвивающей программы	6
	Учебный (тематический) план	6
	Содержание учебного (тематического) плана	8
1.4.	Планируемые результаты	10
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11
2.1.	Календарный учебный график	11
2.2.	Условия реализации программы	12
2.3.	Формы аттестации/контроля и оценочные материалы	13
3.	Список литературы	17
4.	Приложение	19

## 1. «Комплекс основных характеристик программы»

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Грани познания» составлена в соответствии с **нормативными документами**:

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».

2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

5. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015г. № 09-3242. «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».

6. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

7. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.

8. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования. Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.

9. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».

10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».

11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ»;

12. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», ГАНУО СО «Дворец Молодежи» Приказ от 01.11.2021г №934-Д (в соответствии с п.3.6 приказа Министерства Просвещения РФ от 03.09.2019г.№ 467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»).

13. Положение о структуре, порядке разработки и утверждении дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в МАУ ДО Центр «Семья и школа».

14. Устав МАУ ДО Центр «Семья и школа».

**Актуальность программы.** Актуальность обусловлена особенностями социализации современных подростков, когда в условиях современной

информационной действительности взрослому человеку становится все труднее разобраться в чем-то самостоятельно и определить вектор развития и социализации. Нередко реальность начинает восприниматься школьниками только как нечто развлекательное, не требующее интеллектуального напряжения. Зачастую это ведет к постепенной утрате способности к самоорганизации и самоуправлению, решению задач, которые ставит перед подростком жизнь и, как следствие, к невозможности становления социальной активности. Неразрешенность таких проблем приводит к проявлениям социальной дезадаптации, которая, в свою очередь, является основой разнообразных девиаций.

### **Педагогическая целесообразность**

*Педагогическая целесообразность* программы заключается в том, что занятия проходят не в формате школьного урока, а в форме тренингов, которые приближены к простому общению, с использованием бесед, диалогов, различных психологических игр, что позволяет наиболее полно достичь, поставленные цели и задачи.

*Актуальность* данной общеобразовательной программы определяется необходимостью большинству обучающихся овладеть психолого-педагогическим комплексом знаний на уровне самопознания и понимания других людей.

### **Новизна программы**

Ведущим видом деятельности в подростковом возрасте является интимно-личностное общение, поэтому самопознание и овладение навыками гармоничного межличностного общения являются важнейшими условиями нормального психологического развития детей. Эти обстоятельства обуславливают актуальность и педагогическую целесообразность данной программы.

Восприятие подростка, в первую очередь, нацелено на те явления и процессы, которые непосредственно связаны с его жизнью, и поэтому вызывают интерес. Новизна данной программы заключается в ориентации на реальные потребности подростка, на формирование практически полезных знаний, умений и навыков, необходимых для успешного овладения ведущим видом деятельности на данном возрастном этапе развития.

### **Отличительные особенности.**

Отличие данной программы от большинства программ по этой теме заключается в следующем:

- Программа ориентирована не на получение школьниками систематизированных углубленных знаний в области психологии, для которых у них отсутствует необходимая мотивация. Данная программа направлена на формирование компетентностей в сфере ведущего вида деятельности, свойственного именно данному возрасту – интимно-личностного общения. Смысловым ядром программы является проблематика самопознания, которая обеспечивает познание подростком своих индивидуальных психологических особенностей, формирование плодотворных отношений с окружающими людьми.
- Программа имеет практико-ориентированный характер, что позволяет подростку учиться разрешать свои реальные психологические проблемы и развивать у него эмоциональный интеллект.
- Программа имеет системный характер, что обеспечивает изучение психики человека как целостного явления. С этой целью программа содержит в себе материал из разных разделов психологии: психологии индивидуальных различий, психологии личности, возрастной, социальной, а также конфликтологии и этикета.

**Адресат программы.** обучающиеся 11 – 14 лет. Программа построена с учётом возрастных, психофизических и индивидуально-психологических особенностей.

Группы комплектуются по 10-15 человек, набор детей проводится без предварительного отбора.

**Возрастные особенности.** Подростковый возраст – ответственный период в становлении мировоззрения ребенка, системы отношений, интересов, увлечений и социальной активности. Современные подростки испытывают психологические трудности, связанные с переходным возрастом, и многие не могут преодолеть их самостоятельно. Наиболее уязвимыми являются основные эмоционально-личностные аспекты: самосознание и самооценка, чувство самоуважения и уверенности в себе, – так как именно в этот период они претерпевают существенные изменения. Подросток, с одной стороны, стремится сохранить свою индивидуальность – быть собой среди других, а с другой – быть вместе со всеми, принадлежать группе, соответствовать ее ценностям и нормам. Разрешить это противоречие нелегко, в результате проявляется повышенная тревожность и низкий уровень самосознания, которые накладывают отпечаток на все стороны личности и на межличностное взаимодействие. Заниженная или завышенная самооценка, неуверенность в своих силах, зависимость от оценки окружающих приводит к тому, что подросток попадает в ситуацию снижения личностного потенциала, где происходит подавление защитных сил организма или, наоборот, их гиперактивация.

**Режим занятий.**

Продолжительность одного академического часа - 40 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 10 минут.

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 3 раза в неделю по 1 часу.

**Объем** общеразвивающей программы - общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 108 часов.

**Срок освоения общеразвивающей программы** – 1 год, продолжительность образовательного процесса: 36 учебных недель.

Тренинг – особая разновидность обучения через непосредственное «проживание» и осознание возникающего в межличностном взаимодействии опыта, которые не сводимы ни к традиционному обучению через трансляцию знаний, ни к психологическому консультированию или психотерапии. Психологический тренинг как метод активного обучения в настоящее время представляет собой один из наиболее востребованных и динамично развивающихся видов психолого-педагогической работы. Данный метод позволяет эффективно решать задачи, связанные с развитием навыков общения, управления собственными эмоциональными состояниями, корректного выражения эмоций и понимания их выражения у окружающих, самопознания и самопринятия. Эти аспекты особенно актуальны именно в подростковом возрасте. Общение является ведущей деятельностью подростков и очень значимо в субъективном плане для большинства из них. В то же время, навыки конструктивного общения развиты у подростков недостаточно, что связано, в первую очередь, с малым социальным опытом. Подростковый возраст сенситивен для развития соответствующих навыков, а психологический тренинг является эффективным методом их формирования.

Использование тренинга как формы организации занятий предполагает:

- соблюдение ряда принципов групповой работы, таких как: активность участников; партнерское общение, что означает признание ценности личности каждого из участников; исследовательская позиция участников в процессе групповой работы; предоставление участникам возможности объективизированного взгляда на свое поведение глазами других людей, средством чего выступает обратная связь;

- применение активных методов групповой работы: интерактивных (подразумевающих интенсивное межличностное взаимодействие), игры и групповые дискуссии;
- акцент на взаимоотношениях между участниками группы, на групповой динамике;
  - наличие более или менее постоянного состава участников;
  - пространственная организация, направленная на то, чтобы обеспечить наилучшие возможности для интенсивного общения участников и свести к минимуму внешние отвлекающие факторы;
- нацеленность на психологическую помощь участникам группы: основной результат – субъективное улучшение психического состояния и получение импульса к дальнейшему саморазвитию участников;
- атмосфера раскованности и свободы общения, что достигается посредством соблюдения ряда условий: разговор «здесь-и-сейчас» о том, что происходит в группе в каждый конкретный момент времени, исключение общих, абстрактных рассуждений; персонификация высказываний, то есть отказ от обезличенных суждений типа «обычно считается», «некоторые здесь полагают» и т. п., замена их адресными: «я считаю», «я полагаю»; акцентирование языка чувств, избегание оценочных суждений, их замена описанием собственных эмоциональных состояний (не «ты меня обидел», а «я почувствовал обиду, когда ты...»); активность – включенность в интенсивное межличностное взаимодействие каждого из членов группы, исследовательская позиция участников; конфиденциальность– рекомендация не выносить содержание общения, развивающегося в процессе тренинга, за пределы группы.

Преимущества групповой работы в процессе формирования социальной активности очевидны: группа отражает общество в миниатюре и поэтому может служить «полигоном» для развития самых разных социальных умений; человек может осваивать в группе новые умения, экспериментировать с различными стилями отношений среди равных партнеров; группа дает возможность получения обратной связи и поддержки от людей со сходными проблемами, участники могут идентифицировать себя с другими; групповой опыт противодействует отчуждению, что помогает установлению более близких отношений с окружающими и решению межличностных проблем; группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания участников; взаимодействие в группе создает напряжение, которое может трансформироваться в конструктивную работу по прояснению и решению психологических проблем участников.

Программа включает два модуля.

Модуль 1 способствует развитию коммуникативных навыков, осознанию и принятию собственной уникальности и неповторимости каждого. Особое внимание уделяется развитию навыков конструктивного взаимодействия, умению работать в команде.

Модуль 2 направлен на развитие позитивного самоотношения, личностной эффективности, самопознанию, построению жизненной перспективы через актуализацию ценностей и целей.

На занятиях применяются современные игровые и арт-технологии, настольные психологические игры.

В результате освоения программы у подростков повышается уверенность в себе и своих силах, нормализуется уровень самооценки, формируется способность находить ресурсы для повседневной жизнедеятельности, что способствует эффективной социальной адаптации и интеграции подростка в современное общество.

**Отличительные особенности.** Программа имеет большой развивающий потенциал, так как содержит достаточное количество активных форм и методов обучения для интеллектуального, эмоционально-волевого и личностного развития обучающихся. Программа занятий предлагает воспитание интереса к новым знаниям, имеющим значение в разных сферах жизни человека. Создаются условия для рефлексии, мотивации на самопознание, саморазвитие, условия для эффективного группового взаимодействия.

**Уровни программы:** базовый.

**Адресат программы:** обучающиеся 11-14 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей.

**Количество обучающихся в группе** 10-15 человек.

**Объем освоения программы:** 1 год обучения (11-14 лет) – 108 часов в год.

**Периодичность и продолжительность занятий:** 1 академический час (40 минут) с перерывом в 10-15 минут. Режим занятий и график проведения устанавливается индивидуально с общеобразовательной организацией по каждому классу отдельно.

**Форма обучения:** очная, групповая.

**Виды занятий** - беседа, лекция, практическое занятие, семинар, круглый стол, тренинг, мастер-класс, открытое занятие. По запросу в рамках программы проводится консультирование обучающихся, их родителей (законных представителей), педагогов. Возможно проведение тематических родительских собраний.

**Формы подведения результатов:** беседа, семинар, мастер-класс, презентация, практическое занятие, открытое занятие, анкетирование, интервью, проективные методики, тесты, наблюдения за поведением обучающихся в процессе обучения и результатов их деятельности.

**Особенности организации образовательной деятельности:** группы формируются из обучающихся одного возраста, состав группы постоянный.

Программа состоит из 2 модулей (1 модуль – 45 часов, 2 модуль – 63 часа) общей продолжительностью 108 часов, реализуемых в групповой форме, в просторном помещении.

Учебный год начинается с 15 сентября.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель:** оказание учащимся психолого-педагогической поддержки и помощи в позитивной социализации, а также сопровождение развития личности подростков и социально жизненных навыков в условиях системы дополнительного образования детей.

### **Задачи:**

**Обучающие:**

- расширять базовые психологические знания в рамках модулей;
- поддержать быть собой и владеть собой в различных ситуациях;
- познавать внутренний мир другого человека и свой собственный.

**Развивающие:**

- повышать умения и навыки работы в группе и команде;
- мотивировать к познавательной деятельности;
- формировать коммуникативные качества личности (общительность, открытость, дружелюбие, доверие, активность, жизнелюбие, широту взгляда на окружающий мир);
- развивать внутренние качества личности (самостоятельность, целеустремленность, эмоциональную уравновешенность, волю и др.)

**Воспитательные:**

- содействовать самореализации личности, создавать условия для развития их социальной активности;
- содействовать пониманию позитивных семейных ценностей и межличностных взаимоотношений;
- воспитывать нравственные качества по отношению к окружающим (доброжелательность, чувство товарищества, ответственность, самостоятельность, толерантность и т.д.).

### 1.3. Содержание программы

#### Учебный (тематический) план

##### Модуль 1

№п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
<b>Раздел I. Познай себя. Приобрати уверенность во взаимоотношениях с другими</b>		<b>9</b>	<b>2,5</b>	<b>6,5</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
1.	«Знакомство». Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.	1	0,5	0,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
2.	«Самопознание и откровенность»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
3.	«Я и другие»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
4.	«Особенности эмоционального общения»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
5.	«Развитие навыков самообладания при общении с людьми»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Раздел II. «Я, ты, он, она – вместе дружная страна»</b>		<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
6.	«Вместе весело шагать»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
7.	«Доверие»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
8.	«Пойми меня»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия



<b>Раздел III. «Формирование поведения, ориентированного на успех»</b>		<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
9.	«Самопрезентация»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
10.	«Способности отличать уверенность от неуверенности и агрессивности»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
11.	Разработка умений уверенного поведения»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Раздел IV. «Активизация личностных ресурсов, развитие чувства собственного достоинства».</b>		<b>6</b>	<b>1,5</b>	<b>4,5</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
12.	«Первичное освоение приемов самодиагностики»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
13.	«Самоопределение и самопознание	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
14.	«Уверенное поведение»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Раздел V. «Бесконфликтное коммуникативное поведение»</b>		<b>8</b>	<b>2</b>	<b>6</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
15.	«Развитие умения слушать партнера».	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
16.	«Формирование навыков эффективного взаимодействия»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
17.	«Выработка навыков реагирования на конфликт»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
18.	«Развитие навыков активного слушания»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия

<b>Раздел VI. «Формирование эмоционально-волевой сферы личности в общении»</b>		<b>10</b>	<b>2</b>	<b>8</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
19.	«Мои эмоции»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
20.	«Восприятие и понимание эмоционального состояния других людей».	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
21.	«Управление эмоциями»	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
23.	Тренировка «Я – высказываний».	2	-	2	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
24.	«Комплименты». Итоговое занятие.	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Итого:</b>		<b>45</b>	<b>11</b>	<b>34</b>	

## Модуль 2

№п/ п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теори я	Практик а	Формы контроля
<b>Раздел I. Круг поддержки.</b>		<b>14</b>	<b>2</b>	<b>12</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
1.	Мы разные, но мы вместе. Инструктаж по технике безопасности и правилам поведения на занятиях.	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
2.	Уважение друг к другу.	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
3.	Мне важно, что чувствуют другие	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
4.	Лестница успеха	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Раздел II. Я и мой внутренний мир.</b>		<b>12</b>	<b>1,5</b>	<b>10,5</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
5.	Внутренний мир ценен и уникален	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия

6.	Чувства бывают разными	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
7.	Создай себе настроение	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Раздел III. Будь собой</b>		<b>16</b>	<b>2,5</b>	<b>13,5</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
8.	Путешествие к своему Я	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
9.	Темперамент и характер	4	1	3	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
10.	Учимся чувствовать и наблюдать	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
11.	Психология счастливого человека	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Раздел IV. Тренажер успеха</b>		<b>21</b>	<b>3,5</b>	<b>17,5</b>	Контроль «уровня достижений» в виде заданий
12.	Мир общения	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
13.	На пути к успеху	4	0,5	3,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
14.	Техника публичного выступления	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
15.	Учимся ценить время	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
16.	Стресс в нашей жизни – бежать или управлять?	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
17.	Портрет идеального человека	3	0,5	2,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
18.	В поисках смысла	2	0,5	1,5	Наблюдение, устный опрос, рефлексия
<b>Итого:</b>		<b>63</b>	<b>9,5</b>	<b>53,5</b>	

## Содержание учебного (тематического) плана

### Модуль 1

**Раздел I. Познай себя. Приобрети уверенность во взаимоотношениях с другими**

**Тема 1. «Знакомство».**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Ожидания членов группы», «Снежный ком», «Живая анкета». Было ли что-то неожиданное для тебя на этом занятии? Что тебе понравилось? Что не понравилось?

**Тема 2. «Самопознание и откровенность»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнение «Зато», «Долг и право», Рисунок «Внутренняя сущность»

Цель: визуализация индивидуального представления о своей внутренней сущности, «Закончи предложение», «Живая анкета».

**Тема 3. «Я и другие»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «День бывает...», «Уверенность в себе». Тестовое задание «Мои взаимоотношения с одноклассниками», «Живая анкета».

**Тема 4. «Особенности эмоционального общения»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Слова», «Комплимент», «Поддакивание», «Дружеские жесты и мимика», «Передай движение», «Живая анкета».

**Тема 5. «Развитие навыков самообладания при общении с неприятными вам людьми»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Определения», «Средний возраст», «Чувства», Рисунок «Обида»

Цель: тренировка образно-чувственного и позитивного мышления. «Живая анкета».

Цель: обозначить эмоциональное состояние участников.

**Раздел II. «Я, ты, он, она – вместе дружная страна»**

**Тема 6. «Вместе весело шагать»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Рукопожатие», «Скульптор и глина», Проведение теста Спилберга Ч.Д. и Ханина Ю.Л., «Поза». Рефлексия.

**Тема 7. «Доверие»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Ярлыки», «Обопрись на меня», «Волшебная чашка», «Все у меня в руках» (рефлексивная технология), «Хвастовство», «Я расту». Рефлексия.

**Тема 8. «Пойми меня»**

Теория: Психологическая информация. «Типы реагирования в общении»

Практика: Упражнения «Уверенность», «Трамвай в час пик», «Как привлечь внимание». Тест А. Басса и А. Дарки для диагностики показателей и форм агрессии. Упражнения «Здравствуй, а я тебя помню!», «Просьба», «Базар». Рефлексия.

**Раздел III. «Формирование поведения, ориентированного на успех»**

**Тема 9. «Самопрезентация»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Самопрезентация», «Ваши ожидания и самочувствие (физическое и эмоциональное)», «Психогимнастика», «Зеркало», «Уверенный и неуверенный», «Барьеры», «Броуновское движение». Рефлексия.

**Тема 10. «Способности отличать уверенность от неуверенности и агрессивности»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Игра с именем», «Ассоциации», «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение», «Препятствие», «Релаксация». Рефлексия.

**Тема 11. «Разработка умений уверенного поведения»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Приветствие», «Репетиция поведения», «Животные», «Голосуйте за меня», «Мать и дитя». Рефлексия.

**Раздел IV.**

**«Активизация личностных ресурсов, развитие чувства собственного достоинства».**

**Тема 12. «Первичное освоение приемов самодиагностики»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Один – лишний», Тест на самоопределение, «Счет до десяти».

«Рефлексия прошедших упражнений»

1. Какие упражнения вам понравились или не понравилось
2. Что вы ощущаете в данный момент
3. Что нового вы узнали о себе или о других в процессе выполнения упражнений.

**Тема 13. «Самоопределение и самопознание»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Ожидание и самочувствие», «Представление», «Самый-самый», «Никто не знает», «Мое качество», «Части моего «Я»». Рефлексия.

**Тема 14. «Уверенное поведение»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Ожидание и самочувствие», «Воспроизведение», «Мое поведение», «Ладонь к ладони», «Зеркало», «Город уверенности», «Круг уверенности». Рефлексия.

**Раздел V. «Бесконфликтное коммуникативное поведение»**

**Тема 15. «Развитие умения слушать партнера»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения: «Телефон», «А что дальше?», «Сгони со стула». Рефлексия.

**Тема 16. «Формирование навыков эффективного взаимодействия»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Доверяющее падение», «Спор при свидетеле», Игра «Найти общее», «Передача движения по кругу». Рефлексия.

**Тема 17. «Выработка навыков реагирования на конфликт»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения "Приветствие", "Сигнал", "Печатная машинка", "Оправдание", "Если бы... я стал бы...", "Контраргументы". Рефлексия.

**Тема 18. «Развитие навыков активного слушания»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Приветствие», «Три качества слушания», «Конкурс ораторов», «Испорченный телефон», «Внимательный слушатель» Рефлексия.

**Раздел VI. «Формирование эмоционально-волевой сферы личности в общении»**

**Тема 19. «Мои эмоции»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Воздушные шарик» Упражнение «Кто я?», «Приятно сказать...», Притча «Ворона и павлин» (Н. Пезешкиан). Рефлексия.

**Тема 20. «Восприятие и понимание эмоционального состояния других людей».**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнение «Ящерица», «Твое состояние», «Изобрази состояние», «Копирование движений». Рефлексия.

**Тема 21. «Управление эмоциями»**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнение с метафорическими картами "Цвета и чувства". Упражнение "Трансформация чувств"

Изобразить на рисунке эмоцию и переделать ее во что-то новое. Для этого опустить еще не высохший рисунок в воду, достать лист, расправить его и наклеить на чистый лист бумаги. По мокрой бумаге нарисовать новый рисунок. Получилось ли у вас изменить свой рисунок? Какие чувства это вызвало? Поблагодарите себя за эту работу.

Обсуждение

С чем вы уходите? Что вы получили сегодня на нашем мастер-классе? Соответствует ли то, что вы получили, вашим ожиданиям?

**Тема 22. Тренировка «Я – высказываний».**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнение «Сила языка», «Какие мы?», «Техники слушания». Рефлексия

**Тема 36. «Комплименты». Итоговое занятие.**

Теория: Психологическая информация.

Практика: Упражнения «Мой портрет в лучах солнца», Игра «Волшебная рука», Упражнение «Подарок». «Передай движение», «Чемодан в дорогу». Рефлексия.

## Модуль 2

### Раздел 1. Круг поддержки

**Тема 1.** Все мы разные, но мы вместе

Теория: Понятие индивидуальности. Что относится к индивидуальным качествам.

Практика: Ритуал приветствия. Игра – разминка «Зеркало». Упражнение «Нас с тобой объединяет...». Упражнение «Кинематограф». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

**Тема 2.** Уважение друг к другу.

Теория: что такое уважение?

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Повтори позу» Упражнение «Покрывало». Упражнение «Комплименты». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

**Тема 3.** Мне важно, что чувствуют другие.

Теория: Понятие чувств человека. Виды чувств.

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Игра-разминка «Колокол», Обсуждение простейших приемов саморегуляции. Упражнение «Открытое выражение чувств», Игра «Дотянись до звезд». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

**Тема 4.** Лестница успеха.

Теория: Дискуссия «Успешный человек в современном обществе». Что же такое успех, чем он отличается от удачи?

Практика: Ритуал приветствия. Мозговой штурм «Что такое успех?». Упражнение «Жизненные цели». Упражнение «Барьеры». Игра «Угадай мечту». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

## **Раздел 2. Я и мой внутренний мир.**

### **Тема 5. Внутренний мир ценен и уникален**

Теория: Притча о слепцах и слоне

Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Королевство Внутреннего Мира». Упражнение «Самый-самый». Упражнение «Ладощки». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

### **Тема 6. Чувства бывают разными.**

Теория: что такое чувства. Какие чувства существуют?

Практика: Ритуал приветствия. Шкала самочувствия. Вступительное слово ведущего Погружение в историю. Погружение в игровую ситуацию. Рисунок. Разбивка на команды (это упражнение является хорошим диагностическим срезом отношений в группе). Игровое упражнение «Зеркало» Игра «Война племен». Возвращение. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

### **Тема 7. Создай себе настроение**

Теория: Настроение. Каким оно бывает? От чего зависит?

Практика: Ритуал приветствия. Упражнение-разминка «Передай настроение». Упражнение «Почувствуй своё настроение». Игра: «Веселые белые мишки». Упражнение на завершение «Моё настроение» Ритуал прощания.

## **Раздел 3. Будь собой.**

### **Тема 8. Путешествие к своему Я**

Теория: Понятие «личность».

Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Ассоциации». Упражнение «Место, где я себя прекрасно чувствую» Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

### **Тема 9. Темперамент и характер**

Теория: Понятие «темперамент и характер». Тест Айзенка.

Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Дерево-характер». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

### **Тема 10. Учимся чувствовать и наблюдать**

Теория: Эмпатия.

Практика: Ритуал приветствия. Упражнения «Два круга», «Выражение чувств». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

### **Тема 11. Психология счастливого человека**

Теория: что такое счастье?

Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Ассоциации». Коллаж. Работа с метафорой. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

## **Раздел 4. Тренажер успеха**

### **Тема 12. Мир общения**

Теория: Виды общения.

Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Я и мой мир вокруг меня», «Счастливая шкала». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.

- Тема 13.** На пути к успеху  
Теория: Беседа «Что для вас успех?»  
Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Аукцион». Рефлексия занятия.  
Ритуал прощания.
- Тема 14.** Техника публичного выступления  
Теория: Алгоритм и техники публичного выступления.  
Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Что вижу, о том и пою».  
Упражнение «Дар убеждения». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.
- Тема 15.** Учимся ценить время.  
Теория: Понятие о тайм-менеджменте.  
Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Если бы часы заговорили...».  
Упражнение «Мой капитал времени». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.
- Тема 16.** Стресс в нашей жизни – бежать или управлять?  
Теория: Стресс и способы его преодоления.  
Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Пять моих главных стрессоров».  
Упражнение «Ситуации, вызывающие стресс». Рефлексия занятия. Ритуал прощания.
- Тема 17.** Портрет идеального человека.  
Теория: Беседа «Идеальный человек»  
Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Ассоциации». Коллаж. Рефлексия занятия. Ритуал прощания.
- Тема 18.** В поисках смысла.  
Теория: Беседа: имеет ли жизнь вообще смысл?  
Практика: Ритуал приветствия. Упражнение «Мои смыслы». Методика «Капля на стекле». Упражнение «Дорога моей жизни». Рефлексия. Ритуал «Прощание».

#### 1.4. Планируемые результаты

##### **Метапредметные:**

- умеют самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- определяются в выборе успешной стратегии в различных ситуациях;
- овладеют навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способны и готовы к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

##### **Личностные:**

- овладеют начальными навыками адаптации в динамично развивающемся мире;
- разовьют самостоятельность и личную ответственность за свои поступки, в том числе в информационной деятельности, на основе представлений о нравственных нормах, социальной справедливости и свободе;
- развиты этические чувства, доброжелательность и эмоционально-нравственная отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей.

##### **Предметные:**

- овладеют навыками коммуникации в соответствии с целями и задачами; осознанно строить речевое высказывание в соответствии с задачами коммуникации;
- овладеют рефлексией и саморегуляцией;



- приобретут готовность слушать собеседника и вести диалог, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- соблюдают нормы информационной избирательности, этики и этикета.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий»**

### **2.1. Календарный учебный график**

Год обучения	Дата начала обучения	Дата окончания обучения	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	15.09.23	31.05.24	36	108	108	3 занятия по 1 часу в неделю

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение:**

- Мяч резиновый (2 штуки)
- Канцелярские принадлежности: ручки гелевые/шариковые, простой карандаш, линейка, ластик (12 комплектов)
- Инвентарь для рисования: альбом, простой карандаш, ластик, цветные карандаши, фломастеры, краски (12 комплектов)
- Парты школьные одноместные (15 единиц)
- Стул ученический (15 штук на группу)

#### **Кадровое обеспечение:**

педагог-психолог

### **2.3. Формы аттестации и контроля**

В процессе реализации программы используются формы контроля (индивидуальная и групповая) и методы (беседа, тестовые задания, практическая работа).

При оценке результативности программы используется три вида диагностики: текущая, промежуточная, итоговая, позволяющие проследить динамику развития тех или иных личностных качеств, достижений обучающихся.

Текущая аттестация проводится с целью контроля степени освоения программного материала во время его изучения. Текущая аттестация осуществляется качественно или количественно с целью выявления индивидуальной динамики усвоения обучающимися содержания образования. Текущая аттестация проводится в формах диагностики уровня развития детей, анкетирования или собеседования с родителями (законными представителями) обучающихся.

Промежуточная аттестация включает в себя оценку результативности реализации отдельных элементов (тем, разделов) содержания реализуемой программы после их завершения и проводится в формах диагностики уровня развития детей, анкетирования или собеседования с родителями (законными представителями) обучающихся.

Итоговая аттестация – это оценка качества усвоения обучающимися всего объема содержания образовательной программы. Под итоговой аттестацией понимается оценка результативности реализации образовательных программ по окончании полного освоения курса образовательной программы. Основным критерием оценки результативности реализации образовательных программ является динамика развития обучающихся. Показателями для оценки динамики развития обучающихся являются: позитивная динамика, незначительная динамика, отсутствие динамики. Форма итоговой аттестации определяется образовательной программой с учетом контингента обучающихся и содержания рабочей программы. Итоговая аттестация проводится в формах диагностики уровня развития детей, анкетирования или собеседования с родителями (законными представителями) обучающихся.

### Оценочные материалы

**Критерии и показатели результативности освоения программы в соответствии с модулями обучения:**

	<b>Критерии и показатели результативности освоения программы</b>	<i>Модуль №1</i>	<i>Модуль №2</i>
1.	знание и умение применять понятия в области психологии в различных ситуациях,	✓	✓
2.	отношение к себе (умение управлять собой, адекватная самооценка, рефлексия, уверенность в себе),	✓	✓
3.	отношения к товарищам (понимание внутреннего мира другого человека, общительность открытость, дружелюбие, эмпатичность),	✓	✓
4.	отношения в коллективе (доброжелательность, чувство товарищества, ответственность, самостоятельность, толерантность),	✓	✓
5.	отношение к делу (социальная активность),	✓	✓
6.	креативность,	✓	✓
7.	посещение занятий,	✓	✓
8.	участие в итоговом занятии.	✓	✓

Данные критерии результативности оцениваются в рамках 10 баллов по каждому модулю.

Баллы	Оценивание показателя	Уровень освоения программы
0	Не выражен	Низкий уровень
1-2	Выражен незначительно	
3-4	Выражен частично	Средний уровень
5-6	Выражен достаточно	
7-8	Выражен ярко, но не в полной мере	Высокий уровень
9-10	Выражен в полной мере	

### Методическое обеспечение

**Особенности организации образовательного процесса.** Занятия строятся по определенной схеме, имеют общую гибкую структуру, наполняемую разным содержанием, в зависимости от этапа работы, его целей и задач, от индивидуальных особенностей учащихся.

По своей структуре занятие делится на *вводную часть, основную и заключительную*.

*Задачей вводной части* является создание у обучающихся определенного положительного эмоционального фона, без которого эффективное усвоение знаний невозможно. Важным моментом вводной части является выполнение упражнений для улучшения мозговой деятельности. Для каждого занятия подобраны специальные упражнения, стимулирующие те психические функции, которые подлежат развитию на данном уроке.

*Задания для основной части занятия* подобраны с учетом их направленности на осуществление дифференциации познавательных структур и с точки зрения удобства для коллективной работы в классе. Для достижения развивающего эффекта необходимо неоднократное выполнение заданий. Для предотвращения снижения интереса обучающихся к повторным выполнениям одного и того же задания обеспечивается разнообразие внешнего оформления содержания ряда заданий. Здесь реализуется принцип «спирали», т.е. возвращение к одному и тому же заданию, но на более высоком уровне трудности.

*Задача заключительной части занятия* состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы обучающихся на вопрос, чем же они занимались и чему научились на данном уроке «интересное – полезное»

Все этапы взаимосвязаны и направлены на реализацию поставленных целей и задач программы.

#### *Методические средства*

- *Психологическая информация.* Достаточно эффективным методом, способствующим углублению их самосознания, является изучение некоторых важных

для этого возраста психологических понятий. Сообщаемая информация стимулирует подростка к размышлению о себе.

- *Интеллектуальные задания.* Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

- *Ролевые методы.* Общеизвестно, что для обеспечения психологического здоровья необходимо адекватное ролевое развитие. Ролевые методы предполагают принятие подростком ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном варианте.

- *Коммуникативные игры.* Коммуникативные игры направлены на формирование у подростка умения увидеть в другом человеке его достоинства.

- *Игры, направленные на развитие воображения.* Их можно разделить на две группы: вербальные и невербальные игры. В вербальных играх подростки придумывают окончание к той или иной необычной ситуации, невербальные игры предполагают изображение подростками того или иного неживого предмета.

- *Задания с использованием терапевтических метафор.* Можно выделить две основные группы метафор. Первая группа направлена на работу с типичными проявлениями или/и трудными ситуациями подросткового возраста, например, чувством одиночества, стремлением к получению внимания (пусть даже негативного) взрослых. Вторая группа включает в себя сказки развивающего характера, способствующие решению ими возрастных задач развития. Систематическая работа с метафорами приводит к усвоению основной идеи метафоры: в сложной ситуации необходимо искать ресурсы внутри самого себя, и это обязательно приведет к успеху.

- *Задания на формирование «эмоциональной грамотности».* Эти задания предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умению принимать чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

- *Когнитивные методы.* Эти методы основываются на утверждении, что первопричиной эмоциональных расстройств является наличие у человека некоторых мешающих ему убеждений. Исходя из этого, необходим пересмотр мировоззрения.

- *Дискуссионные методы.* Одним из ведущих методов, используемых в социально-психологическом тренинге, является групповая дискуссия. Она позволяет реализовать принцип субъект-субъектного взаимодействия, выявить различные точки зрения на какую-либо проблему.

Настольные игры с инструкциями:

Игры на развитие координации: «Башня», «Твистер»

Игры на развитие внимания: «Веселый зоопарк», «Кто быстрее»; «Уно»; «Свинтус»; «Катавасия».

Стратегия: «Гномы-вредители», «Спящие королевы».

Словесные игры: «Кто больше», «Ассоциации», «Крокодил», «Друг-утюг».

Игры на развитие зрительной памяти: «Мемо. Весь мир», «Мемо. Природные чудеса России», «Мемо. Космос», «Мемо. Флаги», «Мемо. Великие художники».

Игры на развитие воображения: «Диксит».

### **3. Список литературы**

#### **Нормативные документы:**

1. Федеральный Закон № 273-ФЗ от 29.12.2012 «Об образовании в Российской Федерации».
2. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 №816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Утверждена распоряжением Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р.
7. Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования». Утверждена Постановлением Правительства РФ от 26 декабря 2017 г. №1642.
8. Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках национального проекта «Образование».
9. Государственная программа Российской Федерации «Развитие культуры». Утверждена Правительством Российской Федерации от 15 апреля 2014 г. №392 (с изм. от 29 декабря 2020г.)
10. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 г. № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года».
11. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 22.02.2022г. № 195-Д «О независимой оценке качества (общественной экспертизы) дополнительных общеобразовательных программ».

#### **Список литературы для педагога:**

1. Байкова Л. А. Психология здоровья. Социальное здоровье детей и молодежи. Учебное пособие. - М.: Юрайт. 2019.
2. Бобченко Т. Г. Психологические тренинги. Основы тренинговой работы. Учебное пособие. - М.: Юрайт. 2020.
3. Барташников И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2012.
4. Генри Смит. Тренинг прогнозирования поведения. Тренинг сенситивности. Изд.: «Речь», 2001.
5. Гребенкин Е.В. Школьная конфликтология для педагогов и родителей. – Феникс, 2013.

6. Гримак, Л.П. Психология активности человека: психологические механизмы и приемы саморегуляции / Л. П. Гримак. - Москва: URSS, Либроком, 2018.
7. Гришина, Н. Психология конфликта: учебное пособие / Наталия Гришина. - СанктПетербург [и др.]: Питер, Питер пресс, 2018.
8. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2008.
9. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей / Панфилова Марина Александровна. - М.: ГНОМ и Д, 2014.
10. Тренинг развития жизненных целей. Программа психологического содействия социальной адаптации под редакцией М. Алиева, Т. Гришанович, Л. Лобанова. Изд.: «Речь», 2006.

#### **Список литературы для обучающихся:**

1. Армстронг Т. Ты можешь больше, чем ты думаешь. – Манн, 2018.
2. Вальдшмидт Д. Будь лучшей версией себя. – Манн, 2019.
3. Гайссельхарт Р. Память. Тренировка памяти и техники концентрации внимания. – Омега-Л, 2015.
4. Гиппенрейтер Ю.Б. Как бы ты поступил? Сам себе психолог. – АСТ, 2018.
5. Кострикин П.П. Большая книга тренировки внимания. – АСТ, 2013.
6. Чеснова И.В. Как стать уверенным в себе? – АСТ, 2018.
7. Рубин И. Уверенность в себе. Простые практики для обретения внутренней силы и твердости. – Манн, 2017.
8. Умнов В.И. Я и мои друзья. Тесты для саморазвития. – Научная книга, 2017.
9. Шер Б. Отказываюсь выбирать. – Манн, 2019.

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201229

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024