

Муниципальное автономное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №24»

Принята на заседании  
методического (педагогического)  
совета МАОУ «СОШ № 24»

Протокол № 1 от 18 августа 2023г.

Утверждаю:

Директор МАОУ «СОШ № 24»

 Гайдуков .А.Н/

Приказ № 20 от 21 августа 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Познай себя»**

Возраст обучающихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:

Закирзянова И.С.

педагог дополнительного  
образования

Краснотурьинск  
2023

## **2. Основные характеристики**

### **2.1 Пояснительная записка**

**Направленность дополнительной общеобразовательной программы «Познай себя»** - социально-гуманитарная.

**Актуальность дополнительной общеобразовательной программы «Познай себя».** 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.

**Отличительная особенность дополнительной общеобразовательной программы «Познай себя».** 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.

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.

**Адресат программы.** Данная программа предполагает работу с подростками среднего школьного возраста (12–16 лет). Занятия проводятся в группе по расписанию, утвержденному директором по 14 человек, в соответствии с требованиями СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"

**Режим занятий.**

*Продолжительность одного академического часа -45 мин.*

*Перерыв между учебными занятиями -10 мин.*

*Общее количество часов в неделю-2 часа.*

*Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа.*

Упор делается на пробуждении интереса и развитии доверия к самому себе, на постепенном понимании своих возможностей, способностей, особенностей характера и пр. Этот возраст является благоприятным временем для работы над развитием и укреплением у подростков уверенности в себе, чувства собственного достоинства.

Данная программа предлагает методический подход к проведению занятий по развитию личностных ресурсов, основанных на активных методах социально-психологического обучения. Они обучают действовать целенаправленно, быстро, решительно и настойчиво, а также конструктивно вести себя в конфликтных ситуациях и противостоять нежелательному влиянию.

**Объем срок реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

Дополнительная общеобразовательная программа «Познай себя» рассчитана на 68 часов.

**Срок реализации дополнительной общеобразовательной программы.**

На 1 год обучения.

**Форма обучения** – очная.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Краткие сведения о коллективе:

- работает 1 группа;
- набор – свободный;
- форма занятий – групповые.

**Перечень форм обучения:**

- лекции;
- беседа;
- практические занятия;
- демонстрация;

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:**

- беседа;
- тест;
- практические задание.

**Программа составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:**

- Конвенция о правах ребенка (одобрена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989) (вступила в силу для СССР 15.09.1990г.);
- Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ (ред. от 03.02.2014 г. № 11-ФЗ) «Об образовании в Российской Федерации»;
- Закон Оренбургской области от 6 сентября 2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области» (с изменениями на 29/10/2015);
- Указ Президента РФ от 01.06.2012 г. № 761 «О Национальной стратегии действий в интересах детей на 2012 – 2017 годы»;
- Распоряжение Правительства РФ от 15.05.2013г. № 792-р «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования» на 2013 – 2020 годы»;
- Государственная программа «Развитие системы образования

Оренбургской области» на 2014-2020гг. (Постановление правительства Оренбургской области от 28.06.2013г. № 553-п.п.);

- Приказ Минобрнауки России от 29.08.2013г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"»;

- Концепция развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р);

- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Государственная программа «Патриотическое воспитание граждан Российской Федерации на 2016-2020 годы» (Постановление Правительства РФ от 30.12.2015г. № 1493).

## **2.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы:** развитие личностных ресурсов<sup>^</sup> самооценки, уверенности в себе и своих возможностях, умение управлять своим поведением и занимать активную позицию по отношению к жизненным событиям и проблемам, коммуникативной компетентности.

### **Задачи программы:**

- расширять формы общения со сверстниками;
- сформировать потребность в самореализации;
- побуждать отстаивать и защищать свою точку зрения и позиции;
- развивать навыки уверенности в себе и принятия ответственного решения.

## 2.3. Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Познай себя»

### Учебный (тематический) план

№ п/п	Название раздела тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
<b>1</b>	<b>Что такое психология?</b>	<b>6</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
1.1	Вводное занятие.	2	1	1	Тестирование
1.2	Королевство внутреннего мира человека.	2	1	1	
1.3	Игра «Мифы о психологии»	2	1	1	
<b>2</b>	<b>Психические процессы</b>	<b>14</b>	<b>4</b>	<b>10</b>	
2.1.	Ощущения. Виды ощущений.	2	1	1	Диагностика
2.2.	Восприятия и его свойства	2	0,5	1,5	
2.3	Память и её развитие.	2	0,5	1,5	
2.4	Внимание и его развитие.	2	0,5	1,5	
2.5	Мышление. Виды мышления. Развитие.	2	0,5	1,5	
2.6	Речь. Развитие речи	2	0,5	1,5	
2.7	Воображение. Развитие воображения.	2	0,5	1,5	
<b>3.</b>	<b>Личностные особенности</b>	<b>12</b>	<b>3</b>	<b>9</b>	
3.1	Темперамент.	2	0,5	1,5	Психологический опрос
3.2	Характер и его особенности.	2	0,5	1,5	
3.3	Самооценка.	2	0,5	1,5	
3.4	Воля. Волевое поведение.	2	0,5	1,5	
3.5	Эмоции. Развитие.	2	0,5	1,5	
3.6	Саморегуляция. Самоконтроль.	2	0,5	1,5	
<b>4</b>	<b>Общение и взаимодействие</b>	<b>28</b>	<b>9,5</b>	<b>18,5</b>	
4.1	Виды общения.	2	1	1	
4.2	Учимся управлять собой.	2	0,5	1,5	
4.3	Учимся понимать себя и других.	2	0,5	1,5	
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	1	1	
4.7	Конфликт. Разрешения конфликтов.	2	0,5	1,5	

4.8	Мои права и права других людей.	2	1	1	
4.9	Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	2	0,5	1,5	
4.1 0	Обратная связь в общении. Откровенность, искренность, «общение без масок».	2	0,5	1,5	
4.1 1	Позиции в общении.	2	1	1	
4.1 2	Правила ведения дискуссии.	2	1	1	
4.1 3	Учимся чувствовать и наблюдать.	2	0,5	1,5	
4.1 4	Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.	2	0,5	1,5	
<b>5</b>	<b>Потребности. Мотивы</b>	<b>8</b>	<b>2,5</b>	<b>5,5</b>	
5.1	Знания. Умения. Навыки. Привычки.	2	0,5	1,5	Стол откровений
5.2	Потребности человека.	2	0,5	1,5	
5.3	Учебная деятельность. Мотивы учения.	2	0,5	1,5	
5.4	Заключительное занятие.	2	1	1	
<b>Итого часов</b>		<b>68</b>	<b>22</b>	<b>46</b>	

### Содержание учебного (тематического) плана дополнительной общеразвивающей программы «Познай себя»

#### 1. Что такое психология?

##### 1.1. Вводное занятие.

Теория: Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса. Знакомство с правилами работы на занятиях.

Практика:

- Игра «Снежный ком».
- Знакомство с правилами работы группы.
- Игра «Поменяйтесь местами».

##### 1.2. Королевство внутреннего мира человека.

Теория: Знакомство с психологическими терминами, понятиями. Работа с дневником.

Практика:

- Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».
- Игра «Волшебный круг».
- Задание «Мой дневник».
- Игра «Попробуй удержи».

### 1.3. *Игра «Мифы о психологии».*

Теория: Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека.

Практика:

- Игра «Мифы о психологии».
- Упражнение «Автобус».

## **2. Психические процессы.**

### 2.1. *Ощущения. Виды ощущений.*

Теория: 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.

Практика:

- Практические упражнения
- Упражнение «Енотов круг».
- Упражнение «Минутка».

### 2.2. *Восприятия и его свойства.*

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

Практика:

- Упражнение «Внимательные руки».
- Упражнение «Круг в квадрате».



- Практические задания.
- Упражнение «Чувство времени».
- Диагностика объёма зрительного восприятия.

### 2.3. Память и её развитие.

Теория: Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти.

Практика:

- Упражнение «Живая картинка».
- Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- Упражнение «Слова-признаки».
- Упражнение «Слова-действия».
- Упражнение «Шесть пар».
- Упражнение «Запомни рисунок».
- Упражнение «Слова-антонимы».
- Упражнение «Слова-синонимы».
- упражнение «Смысловые пары».
- Практическая работа.

### 2.4. Внимание и его развитие.

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

Практика:

- Игра «Кто внимательнее?».
- Игра «Опаздывающее зеркало».
- Упражнение «Счёт по командам».
- Упражнение «Примеры и текст».
- Упражнение «Каждой руке своё дело».
- Игра «Испорченный телефон».
- Упражнение «4 формы».
- Упражнение «Что в кулаке?»

### *2.5. Мышление, виды мышления. Развитие.*

Теория: Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления, развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

Практика:

- Упражнение «Перцептивное моделирование».
- Упражнение «Логические закономерности».
- Упражнение «Бег ассоциаций».
- Упражнение «Закодированные слова».
- Упражнение «Закодированные примеры».
- Упражнение «Думаем глазами».
- Упражнение «Универсальный предмет».
- Упражнение «Классификации».
- Упражнение «Правильный вывод».

### *2.6. Речь. Развитие речи.*

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

Практика:

- Упражнение «Иностранец».
- Упражнение «Сказка по кругу».
- Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
- Упражнение «Координация».
- Упражнение «30 слов».
- Упражнение «Чего на свете не бывает».

### *2.7. Воображение. Развитие воображения.*

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

Практика:

- Диагностика воображения.
- Упражнение «Две линии».

- Упражнение «Ассоциации».
- Упражнение «Дорисуй».
- Упражнение «Кляксы».
- Упражнение «Продолжи рисунок».
- Упражнение «10 непохожих человечка».

### **3. Личностные особенности.**

#### *3.1. Темперамент.*

Теория: Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

Практика:

- Сказка о «Рыцарях – темпераментах».
- Дискуссия.
- Упражнение «Нарисуй свой темперамент».
- Диагностика темперамента.
- Упражнение «Определяем темперамент».

#### *3.2. Характер и его особенности.*

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

Практика:

- Сказка «Деревья-Характеры».
- Упражнение «Противоположные черты».
- Упражнение «Черты характера сказочных героев».
- Дискуссия.
- Практическая работа.

#### *3.3. Самооценка.*

Теория: 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.

Практика:

- Сказка о «Волшебных зеркалах».
- Проигрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Упражнение «Саморисование».
- Упражнение «Назови свои сильные стороны».
- Диагностика.

#### 3.4. *Воля. Волевое поведение.*

Теория: Получить представление о воле и волевом поведении человека.

Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций, изучить волевые качества человека.

Практика:

- Притча «Вставай».
- Проигрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Диагностика «Степень развития воли».
- Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- Упражнение «Как справиться с ленью?».
- Практическая работа.

#### 3.5. *Эмоции. Развитие.*

Теория: Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека.

Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

Практика:

- Разбор ситуаций.
- Дискуссия.
- Упражнение «Скульптор».
- Упражнение «Лица».
- Упражнение «Передай рисунок».

- Практическая работа «Рисуем настроение».
- Создание рисунка «Мой страх».
- Создание рисунка «Обида».

### 3.6. Саморегуляция. Самоконтроль.

Теория: Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля, повысить уверенность в себе. Повысить сопротивляемость стрессу.

Практика:

- Аутотренинг. Релаксация.
- Упражнение «Заколдованный принц».
- Упражнение «Таинственная дверь».
- Упражнение «Цепочка».
- Диагностика склонности к внушаемости.
- Упражнение «Молодец!»
- Упражнение «Дорисуй и передай».
- Упражнение «Прощай напряжение».
- Тест «Моё самочувствие».

## 4. Общение и взаимодействие.

### 4.1. Виды общения.

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

Практика:

- Упражнение «Контакт масок».
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.

### 4.2. Учимся управлять собой.

Теория: Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.

Практика:

- Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
- Тест «Какой я в общении».

- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.

#### 4.3. *Учимся понимать себя и других.*

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

Практика:

- Упражнение «Карусель».
- Упражнение «Круг общения».
- Упражнение «Пойми меня».
- Дискуссия.

#### 4.4. *Знаки внимания при общении.*

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

Практика:

- Упражнение «Комплимент».
- Упражнение «Подарок».
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.

#### 4.5. *Как научиться общаться лучше.*

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

Теория:

- Практические задания.
- Дискуссия.
- Упражнение «Глаза в глаза».
- Упражнение «Прикосновение».

#### 4.6. *Качества, важные для межличностного общения.*

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

Практика:

- Диагностика.
- Практическое задание.
- Дискуссия.

#### 4.7. *Конфликт. Разрешения конфликтов.*

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

Практика:

- Упражнение «Претензии».
- Диагностика.
- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.

#### 4.8. *Мои права и права других людей.*

Теория: 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.

Практика:

- Упражнение «Скульптура».
- Упражнение «Декларация прав».
- Дискуссия.

#### 4.9. *Как узнать другого человека и легко с ним общаться?*

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

Практика:

- Упражнение «Я тебе доверяю».

- Игра «Солнечная система».
- Упражнение «Кролик».
- Дискуссия.

4.10. *Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».*

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

Практика:

- Упражнение «Значимые люди».
- Упражнение «Автопортрет инкогнито».
- Упражнение «Горячее место».
- Упражнение «На что он похож?».

4.11. *Позиции в общении.*

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

Практика:

- Разыгрывание ситуаций.
- Дискуссия.
- Рефлексия занятия.

4.12. *Правила ведения дискуссии.*

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

Практика:

- Практические задания.
- Рефлексия занятия.

4.13. *Учимся чувствовать и наблюдать.*

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



Практика:

- Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
- Тренировка слуховой чувствительности.
- Тренировка ощущений.
- Упражнение «Штирлиц».
- Рефлексия занятия.

4.14. *Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.*

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

Практика:

- Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
- Упражнение «Я в лучах солнца».
- Упражнение «Футболка».
- Рефлексия занятия.

## **5. Потребности. Мотивы.**

5.1. *Знания. Умения. Навыки. Привычки.*

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

Практика:

- Упражнение «Ярмарка умений».
- Упражнение «Аукцион привычек».
- Дискуссия.

5.2. *Потребности человека.*

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

Практика:

- Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
- Дискуссия.

- Практические задания.

### 5.3. Учебная деятельность. Мотивы учения.

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

Практика:

- Упражнение «Незнайка».
- Упражнение «Идеальный ученик».
- Упражнение «Идеальный учитель».
- Дискуссия.
- Упражнение «Что важно для меня».
- Упражнение «Легко – трудно».

### 5.4. Заключительное занятие.

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

Практика:

- Упражнение «Мой путь».
- Диагностика.
- Рефлексия занятия.

## 2.4 Планируемые результаты

К концу учебного года обучающиеся дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Познай себя», должны иметь следующие результаты:

### ***Метапредметные результаты:***

- уметь самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- определиться в выборе успешной стратегии в различных ситуациях;

- овладеть навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, уметь разрешать свои проблемы;

- приобрести способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач.

***Личностные результаты:***

- развить 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:***

- понимать термин «психология» и, что изучает психология;

- иметь начальные психологические знания о человеке в процессе социализации личности;

- иметь представление о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;

- освоить приемы и методы организации и планирования деятельности;

- приобрести навыки социальной активности;

- получить конкретные социальные и профильные знания и умения, предусмотренные данной программой.

### **3. Организационно-педагогические условия**

#### **3.1. Календарный учебный график**

<b>№ п/п</b>	<b>Основные характеристики образовательного процесса</b>	<b>Количество</b>
1	Количество учебных недель	34
2	Количество учебных дней	34
3	Количество часов в неделю	2
4	Количество часов в учебном году	68
5	Начало занятий	05.09.2022
6	Каникулы	
7	Осенние	с 29.10.22 по 06.11.22

7	Зимние	с 28.12.22 по 10.01.23
9	Весенние	с 25.03.23 по 02.04.2023
10	Летние	с 30.05.23 по 31.08.23
11	<b>Окончание учебного года</b>	<b>30.05.23</b>

### 3.2. Условия реализации программы

#### *Материально-техническое обеспечение:*

Для проведения занятий используется учебный класс, в котором есть необходимое пространство для групповой тренинговой работы. Необходимо наличие компьютера, принтера, мультимедийной аппаратуры для демонстрации фильмов, канцтовары (бумага, ручки, цветные карандаши, папки с файлами).

#### *Методические материалы:*

Для реализации программы активно используется интернет-ресурс: просмотр видеороликов по изучаемым темам.

Дидактические материалы: разработки бесед по темам, презентации, тематическая подборка видеороликов, пособия по темам, буклеты, конспекты занятий.

Основными видами деятельности являются: информационно-рецептивная, репродуктивная, творческая.

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются

различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

### **3.3.Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

*Фонд оценочных средств:*

- начальная диагностика - проводится в начале года в форме беседы, с целью выявления способностей детей;
- промежуточная диагностика - проводится в форме психологического опроса, который позволяет узнать степень усвоения данного материала;
- итоговая аттестация проводится в форме игры, беседы, стола откровений, которые позволяют узнать степень сформированных практических умений и навыков и умение видеть свои сильные и слабые стороны.

#### 4. Список литературы

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Грецов, А. Г. и др. Научись преодолевать конфликты : информационно-методические материалы для подростков / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова, Т. А. Бедарева ; под общ. ред. проф. Евсеева С. П. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2008. – 80 с.
5. Грецов, А. Г. Будь уверенным в себе. Практикум : информационно-методические материалы для подростков / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова ; под общ. ред. проф. Евсеева С. П. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2008. – 76 с.
6. Диагностика и коррекция социальной дезадаптации подростков. – М. : Редакционно-издательский центр Консорциума «Социальное здоровье России», 1999.
7. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
8. Кинчер, Дж. Книга о тебе. 40 тестов-самоисследований. – СПб. : Питер Пресс, 1996. – 224 с. – (Серия «Азбука психологии»).
9. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
10. Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
11. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
12. Пайвина, Е. Ю. Первичная профилактика аддитивного поведения подростков : учебное пособие / Е. Ю. Пайвина. – Ижевск : изд-во ООО «РИК», – 2003. – 249 с.

13. Прихожан, А. М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе : кн. для учащихся / А. М. Прихожан. – М. : Просвещение, 1994. – 191 с.
14. Прутченков, А. С. Школа жизни : методические разработки социально-психологических тренингов. – 2-е изд., испр. и допол. / А. С. Прутченков. – М. : МООДиМ «Новая цивилизация», Педагогическое общество России, 2000. – 192 с.
15. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.
16. Ромек, Владимир. Социальная психология личности в вопросах и ответах : учебн. пособие / под ред. В. А. Лабунской. – М. : Гардарики, 1999. – с. 207–226.
17. Ромек, В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях / В. Г. Ромек. – СПб. : Речь, 2008. – 175 с.
18. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
19. Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.

### **Литература для обучающихся и родителей**

1. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
2. Тейлор, Роз. Уверенность в моих руках : 7-дневная программа по привлечению друзей и обретению веры в себя / Роз Тейлор ; пер. с англ. И. Александрова. – М. : РИПОЛ классик, 2005. – 224 с. – (Психологический бестселлер).
3. Элкин, Грецов, А. Г. Будь уверенным в себе. Практикум : информационно-методические материалы для подростков / А. Г. Грецов, Е. Г. Попова ; под общ. ред. проф. Евсеева С. П. – СПб. : СПбНИИ физической культуры, 2008. – 76 с.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 141801485388770673109170416287983275056075262721

Владелец Гайдуков Андрей Николаевич

Действителен с 08.10.2023 по 07.10.2024