

**Отдел образования администрации муниципального района
«Медынский район»
Муниципальное казенное образовательное учреждение
«Медынская средняя общеобразовательная школа »**

<p>«Согласовано»: зам. Директора по ВР МКОУ «Медынская СОШ» _____ Королева Н. Ю. Протокол № 24/1 « 30 » августа 2023 г</p>	<p>«Утверждаю»: Директор МКОУ «Медынская СОШ» _____ Р.К.Прокшина Приказ №_213/1_ «31»_август___2023г.</p>
--	---

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
« Азбука психологии»
Возраст детей:12 -14 лет
Срок реализации: 1 год (34 часа)**

Автор-составитель: Долгих И.Н.
Педагог - психолог
соответствие занимаемой должности

Медынь, 2023

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Данная программа является модифицированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой, социально-психологической направленности, очной формы обучения, сроком реализации 34 часа для детей 12-14 лет,

Язык реализации программы – русский.

Программа составлена в соответствии с государственными требованиями к образовательным программам системы дополнительного образования детей на основе следующих нормативных документов:

1.Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2.Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года

№ 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3.Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

4.Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей»;

5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 - 20 «Санитарно -эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

7. Устав МКОУ «Медынская СОШ»;

8.Подпрограмма «Дополнительное образование» Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области»

Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года №38 «Об утверждении Государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

- Основной образовательной программы ОУ.
- В программе учтены идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России.

Уровень сложности - стартовый

Актуальность : Младший подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выборов, которые во многом определяют последующую судьбу. Несмотря на разницу социально-культурного окружения, почти все подростки с особой остротой переживают свое взросление, заявляя об этом через агрессию, непослушание, алкоголь, школьные трудности и т.д. Поэтому так важно, чтобы у детей была возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить новые знания о себе. Программа психологических занятий для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития.

Новизна: Школьные годы являются сенситивным периодом для приобщения человека к психологической культуре. В современного парадигме образования акцент сделан на социализацию подрастающего поколения, но социализация как процесс освоения социально-культурного опыта и формирования социальной компетентности будет продуктивным и полноценным только в особом культурно-образовательном пространстве, способствующему психологическому здоровью личности. Ибо только здоровая личность способна проявлять познавательную активность и адекватно реагировать на изменения в нашем быстроменяющемся мире.

Педагогическая целесообразность: Данная программа включает в себя основные направления работы: аксиологическое, инструментальное, потребностно-мотивационное и развивающее. Аксиологическое направление учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки. Инструментальное направление формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, т.е. помогает личностной рефлексии ребенка. Потребностно-мотивационное направление для подростков предполагает развития умения сделать выбор, готовность нести за него ответственность, а также формирование потребности в самоизменении и личностном росте. Развивающее направление обеспечивает формирование эго-идентичности (Э. Эриксон), половой идентичности и личностного самоопределения (Л.И. Божович).

Отличительная особенность программы

Обеспечение образовательных прав детей с ОВЗ и инвалидов при реализации ФООП, ФАОП - организация образовательного процесса по дополнительной общеобразовательной программе с учетом особенностей психофизического развития категорий обучающихся согласно медицинским показаниям, для различных нозологических групп:

- нарушения опорно-двигательного аппарата (сколиоз, плоскостопие)
- логопедические нарушения (фонетико-фонематическое недоразвитие речи, заикание)
- соматически ослабленные (часто болеющие дети) и др.

Адресат программы.

Обучение рассчитано на обучающихся 12-14 лет

Объем и срок освоения программы

Объем программы-34 часа

Срок освоения программы – 1 год...

Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса

Количество обучающихся в группе: 7-е классы.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 45 минут.

Набор детей в объединение – свободный

Формы проведения занятий:

- индивидуальная работа;
- работа в паре;
- групповая работа;
- коллективная работа.

Материально-технические и программно-методические условия реализации программы:

1.2. Цель и задачи

Цель программы: сохранение психологического здоровья детей, через развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер ребенка.

Задачи программы:

Обучающие: - научить положительному самоотношению и принятию других людей;

- научить рефлексивным умениям;
- формировать потребность в саморазвитии.

Воспитательные: - воспитывать чувства коллективизма, взаимопомощи, ответственности;

- сохранять и поддерживать психологическое здоровье ребенка;
- воспитывать нравственные качества обучающихся.

Развивающие: -создавать условия для развития личности каждого ребёнка;

- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

1.3 Содержание программы
Учебно - тематический план
Учебно-тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов	Примерное содержание занятий	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
Раздел 1. Введение в мир психологии					
1	Вводное занятие	1	Введение в тему. Диагностика эмоционально-волевой сферы детей	4.09-8.09	
2	Зачем человеку занятия психологией ?	1	Беседа «Что такое «психология?» Упр. «Счастье – это...», рисунок счастливого человека. дискуссия на тему «счастье»	11.09-15.09	
Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства					
3	Чувства бывают разные	2	Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Изобрази чувство», «Испорченный телефон», работа со сказкой.	18.09-29.09	
4	Что такое страх и как с ним справиться	1	Разминка «Закончи предложение», игры-упражнения «Отгадай чувство», «Детские страхи и страхи пятиклассников»,	02.10-06.10	
5	Имею ли я право сердиться и обижаться	1	Разминка «Найди лишнее слово», «Обида». Психологические этюды.	09.10-13.10	

Раздел 3. Кто Я? Мои силы, мои возможности					
6	Кто я, какой я?	1	Разминка «Угадай, чей голос». Анкета «Вот я какой!». Игры-упражнения «Кого загадал ведущий», «Нарисуй свою роль».	16.10-20.10	
7	Я и мои способности	1	Разминка «Угадай, чьи ладони». Тест «Мои способности», Игры-упражнения «Угадай профессию», «Я могу, я умею», работа в подгруппах	23.10-27.10	
8	Я мечтаю!	1	Разминка «Я – невидимка». Игры-упражнения «Зачем мечтают люди», «Закончи предложения», «Заветное желание», работа с рисунками «Мой автопортрет».	07.11-10.11	
9	Я – это мои цели.	1	Разминка «Эпиграф», «Ассоциации». Тест на уровень притязаний. Упр. «Символ моей веры в себя». терапевтические метафоры	13.11-17.11	
Раздел 4. Я и мой внутренний мир.					
10	Каждый видит мир и чувствует по-разному	1	Разминка «Найди слово», «Мысленная картинка». «Психологические загадки», работа со сказкой.	20.11-24.11	
11	Мой внутренний мир ценен и уникален	1	Разминка «Найди отличия», «Мысленная картинка». Упр. «Психологические загадки», «Я внутри и снаружи», «Сны», «Маленький принц».	27.11-01.12	

12	Чему могут научить трудные ситуации	1	Разминка «Самое длинное», «Объясни значение». Упр. «Плюсы и минусы», «Копилка трудных ситуаций», терапевтические метафоры.	04.12-08.12	
13	В трудной ситуации я ищу силу внутри себя	1	Разминка «Самое длинное», «Что лишнее». Упр. «Прикоснись к своим соседям», «Внутренняя сила». Работа со сказкой.	11.12-15.12	
Раздел 5. Я расту, я изменяюсь					
14	Я и моё детство	1	Разминка «Маленькое имя», «Раньше и сейчас». «Психологические загадки». Упр. «Любимая игрушка». Психологические этюды.	18.12-22.12	
15	Нужно ли человеку меняться	1	Разминка «Что изменилось», игры-упражнения «Мои важные изменения», «Любимый сказочный герой»	25.12-29.12	
16	Я расту, я изменяюсь	2	Разминка «Неопределённые картинки», беседа «Качества человека и его поведение», упр. «Чаша доброты».	10.01.2024-19.01	
Раздел 6. Я и моё будущее					
17	Моё будущее	1	Разминка «Заглянуть во взрослый мир», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Я в будущем», терапевтические метафоры.	22.01-26.01	

18	Кем бы я хотел стать	1	Разминка «Что изменилось», игра-упражнение «Моя будущая профессия», рисование «Я в настоящем, прошлом и будущем»	29.01-09.02	
19	Хочу вырасти здоровым человеком	2	Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», беседа о взаимосвязи физического и психического здоровья	12.02-16.02 19.02-23.02	
Раздел 7. Я и мои друзья					
20	Настоящий друг. Умею ли я дружить?	2	Разминка «Добрые дела и отношения», тест «Умею ли я дружить?», «Психологические загадки». Упр. «Красивые поступки», «Любимая фотография». Беседа «Качества настоящего друга». Психологические этюды.	26.02-01.03. 04.03-08.03	
21	Трудности в отношениях с друзьями. Мои «колючки». Мои «магнитики»	2	Разминка «Самое короткое», «Объясни значение». Упр. «Если человек...», «Качества моего друга», «Мои колючки», «Мои магнитики», терапевтические метафоры.	11.03-15.03 18.03-22.03	
22	Ссора и драка	1	Разминка «Из пяти слов», «Объясни значение». Упр. «Покажи ситуацию», психологические этюды «Ссора друзей», «Жадина», «Эгоист».	01.04-05.04	
23	Что такое одиночество	2	Разминка «Запиши наоборот», «Объясни значение». Дискуссия	08.04-12.04	

			«Какого человека можно назвать одиноким», упр. «Одиночество в классе», работа с литературными текстами.	15.04-19.04	
Раздел 8. Что такое сотрудничество					
24	Я умею понимать другого	2	Разминка «Какого человека можно назвать...», «Что лишнее». Упр. «Изобрази ситуацию», этюды «На детской площадке», «Конфета»	22.04.-26.04 29.04-03.05	
25	Я умею договариваться с людьми	1	Разминка «Умей сказать приятные слова».»Передай чувство». Упр. «Извини меня». Этюды «Кто лишний?», «Я умею договариваться».	06.05-10.05	
26	Мы умеем действовать сообща	1	Разминка «Мы умеем...», «Рыба, птица, зверь». Упр. «Изобрази ситуацию», сказка «Чтобы тебя любили», коллективный рисунок.	13.05-17.05	
27	Итоговое занятие	1	Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору. Разминка «Самое главное», игра-упражнение «Рюкзак пожеланий», тренинг «Наш дружный коллектив».	20.05-24.05	
	Всего	34			

1.4 Содержание учебно-тематического плана

Содержание программы отражает основные направления работы и включает следующие разделы:

№ п/п	Содержание курса	Количество часов	Перечень УУД обучающихся
1	Раздел 1. Введение в мир психологии. Что такое психология и зачем она нужна человеку? Психология изучает чувства и мысли людей, чтобы научиться лучше понимать себя и окружающих, уметь жить дружно, помогать друг другу.	2	Познакомиться с понятием «психология», узнать, каково её место в системе наук, познакомиться с целями изучения курса (П)
2	Раздел 2. Я имею право чувствовать и выражать свои чувства. Разные чувства. Как можно выразить свои чувства? Мимика, жесты, прикосновения – способы выражения чувств.	4	Уметь распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Различать эмоции радости, страха, гнева и др. (П)
3	Раздел 3. Мои силы, мои возможности. Как правильно оценить себя? Какой Я – большой или маленький? Что я умею и чем горжусь? Мои способности. Что такое способности и какие нужны способности для успеха в том или ином деле? У каждого человека есть какие-то способности, но некоторые люди не знают о своих способностях и не используют их. Что нужно для успеха? «Успех = способности + трудолюбие».	4	Учиться исследовать свои качества и свои особенности (П) , анализировать собственные потребности и цели. (Р) Уметь работать в парах (К)

4	<p>Раздел 4. Я и мой внутренний мир. Мой внутренний мир ценен и уникален. Каждый видит мир и чувствует по-своему Я в ответе за свои мысли и чувства. Я могу впустить в свой внутренний мир только человека, которому доверяю.</p>	4	<p>Уметь адекватно выражать свои чувства (Р)</p> <p>Познакомиться со способами поведения в трудных ситуациях (К)</p>
5	<p>Раздел 5. Я расту, я изменяюсь. Моё детство.</p> <p>Вспомним детство. Что я чувствую в роли маленького ребёнка, чему радуюсь, о чём мечтаю?</p> <p>Я – это моё детство, потому что именно детство делает нас такими, какие мы есть.</p> <p>Я изменяюсь. Что я умел раньше и что умею сейчас. Что я знал раньше и что знаю сейчас.</p> <p>Каким я буду, когда вырасту? Почему важно решить для себя, каким ты хочешь стать и что хочешь изменить в себе?</p>	4	<p>Учиться выполнять разные роли. При работе в парах и группе учитывать мнение товарищей (К)</p> <p>Планировать цели и пути самоизменения (Р)</p> <p>Учиться вести конструктивный диалог со сверстниками и взрослыми людьми (К)</p>
6	<p>Раздел 6. Моё будущее.</p> <p>Кем я хочу стать в будущем?</p> <p>Как заглянуть во взрослый мир?</p> <p>Я в настоящем, я в будущем. «Хочу в будущем – делаю сейчас». Чтобы получить какой-то результат в будущем, надо что-то делать для этого уже сейчас.</p>	4	<p>Учиться определять свои жизненные цели и задачи (Р)</p> <p>Познакомиться с наиболее популярными профессиями (П)</p>
7	<p>Раздел 7. Я и мои друзья. Каким должен быть настоящий друг.</p> <p>Умею ли я дружить и можно ли</p>	7	<p>Осознавать необходимость признания и уважения прав других людей (Р)</p> <p>Овладевать способами</p>

	<p>этому научиться?</p> <p>Ссора. Почему друзья иногда ссорятся и даже дерутся?</p> <p>Какие у меня есть «колючки» и как избавиться от «колючек» в моём характере?</p> <p>Какие чувства возникают во время ссоры и драки? Как нужно вести себя, чтобы избежать ссоры?</p> <p>Что такое одиночество? Как не стать одиноким среди своих сверстников?</p>		<p>разрешения конфликтных ситуаций (К)</p> <p>Обогатить своё представление о культуре общения (П)</p>
8	<p>Раздел 8. Что такое сотрудничество?</p> <p>Сотрудничество – это умение делать дело вместе. Оно складывается из многих умений: из умения понять другого; из умения договориться; из умения уступить, если это нужно для дела; из умения правильно распределить обязанности во время работы.</p>	4	<p>Осознавать, что свобода не может быть безграничной (Р)</p> <p>Оценивать правильность выполнения действий и корректировать их при необходимости (Р)</p> <p>Расширить своё представление о понятии «сотрудничество» (П)</p>
9.	<p>Итоговое занятие.</p> <p>Заключительная диагностика эмоционально-волевой сферы, игры и упражнения по выбору</p>	1	

1.5. Планируемые результаты

Предметные результаты: Предметными результатами освоения программы являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей своих собственных и других людей;
- знание правил работы в тренинговой группе;
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций;

- умения вести конструктивный диалог;
- умение определять жизненные цели и задачи.

Личностные результаты: Обучающийся получит возможность для формирования:

- внутренней позиции школьника;
- ответственного отношения к учению;
- готовности и способности к саморазвитию и самообразованию;
- целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-

исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты: Требования и результаты к уровню подготовки обучающихся

обучающиеся должны знать:

- что такое «психология», каково её место в системе наук;
- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.
- о способах поведения в трудных ситуациях;

обучающиеся смогут научиться:

- анализировать поведение героев притч и сказок, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать собственные потребности и цели.
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

Год обучения	группа	Начало занятий	Окончание занятий	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных недель	Кол-во часов по программе	Учебные периоды	Даты начала и окончания учебных периодов	Даты проведения промежуточной аттестации	Даты проведения итоговой аттестации
2023-2024	7а, 7б, 7в классы	01.09	23.05	171	34	34	4		19.12-23.12	13.05-20.05

2.1 Условия реализации программы

Успешной реализации учебного процесса способствует соответствующая материально-техническая база: мебель для занятий (стол, стул), ПК, проектор, интерактивная доска, оргтехника, канцелярские принадлежности, психологические методики, дидактические материалы, мяч.

Содержание программы внеурочного курса «Азбука психологии» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний.

2.2 Формы аттестации

Формы аттестации. Для оценки знаний учащихся предусматривается вводный, текущий и итоговый контроль.

Вводный контроль представлен тестированием и беседой с учащимися, необходим для определения начального уровня учащихся.

Текущий контроль осуществляется посредством индивидуальных и групповых творческих заданий.

Итоговый контроль: выполнение индивидуальной или групповой работы по результатам изучения курса.

2.3 Оценочные материалы

Оценка достижений результатов внеурочной деятельности происходит *на трех уровнях:*

- представление *индивидуального или коллективного результата группы обучающихся* в рамках данного направления);
- *индивидуальная оценка* результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося;
- *качественная и количественная оценка эффективности деятельности* школы по направлениям внеурочной деятельности на основании суммирования индивидуальных результатов обучающихся.

Формы представления результатов внеурочной деятельности-индивидуальная или творческая работа детей;

Представление *коллективного результата* группы обучающихся в рамках одного направления происходит на ***общешкольном празднике*** (мероприятии), на занятии, в форме творческой презентации, творческого отчёта и пр.

Для *индивидуальной оценки* результатов внеурочной деятельности каждого обучающегося используется ***портфолио*** – накопительная система оценивания, характеризующая динамику индивидуальных образовательных достижений.

2.4 Методические материалы

Методы обучения, используемые в рамках программы

- вербальный (рассказ, беседа, объяснение);
- наглядный (наблюдение, демонстрация);
- практический (творческие).

При реализации программы используются современные образовательные методы: **Методы и приемы, используемые при изучении программы курса:**

1. Интеллектуальные игры – задания, дающиеся в начале занятия в качестве разогревающих, настраивающих на работу, организующих ее. Такого рода игры являются достаточно безопасными, поэтому позволяют легко и быстро включить в дискуссию даже закрытых подростков. Интеллектуальные задания способствуют расширению лексического запаса учащихся в области психологии, помогают им овладеть необходимыми понятиями.

2. Ролевые методы – предполагают принятие ролей, различных по содержанию и статусу; проигрывание необычных ролей; проигрывание своей роли в гротескном, т.е. усиленном варианте.

3. Коммуникативные игры – игры, направленные на формирование у подростков умения увидеть в другом человеке его достоинства, способствующие углублению осознания сферы общения и обучающие умению сотрудничать.

4. Игры, направленные на развитие вербального и невербального мышления.

5. Использование терапевтических метафор (тематические сказки) с целью поиска и нахождения ресурсов внутри себя.

6. Методы формирования «эмоциональной грамотности» - предполагают обучение распознаванию эмоциональных состояний по мимике, жестам, голосу; умение принимать во внимание чувства другого человека в конфликтных ситуациях.

7. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-

Метод создания проблемных ситуаций заключается в представлении материала занятия в виде доступной, образной и яркой проблемы.

Метод создания креативного поля (или метод решения задач дивергентного характера) выступает ключевым для обеспечения творческой атмосферы в коллективе.

Список литературы для педагога

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помоги ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.

Ведение курса психологических занятий обеспечивается следующими пособиями:

1. О.В. Хухлаева «Тропинка к своему Я». Программа формирования психологического здоровья у младших школьников. Москва, «Генезис», 2011.

2.Р.В.Овчарова «Практическая психология в начальной школе», Москва, «Сфера», 2001.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЕННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
"МЕДИНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА"**, Гречко
Светлана Николаевна, Директор

14.11.23 12:33 (MSK)

Сертификат 15CDB9144328EEEF4DE929C9B9198C6A