

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ХЛЕБОРОБНАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5**

УТВЕРЖДАЮ
Директор МБОУ Хлеборобная СОШ №5
 О.В.Мирошникова
Приказ № 95 от « 17. » августа 2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОМУ ОБРАЗОВАНИЮ**

«Путь к своему Я»

социально-педагогическое направление

(указать учебный предмет и направление)

Класс: 8-11 класс

Количество часов :34

Руководитель кружка: Кучкова Наталья Михайловна

2021-2022 учебный год

Содержание учебного плана

Психология, как наука интегрирует знания о системе целенаправленно организованной поддержки жизненных сил человека, разумного построения его отношений с окружающим миром и людьми, самим собой на основе инициативной активности и нравственной самоорганизации жизни в конкретном социуме.

Вступая во взаимодействие с существующими общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Ученик начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации. В связи с этим, главной психолого - педагогической идеей данной программы является, преодоление процесса дезадаптации обучающихся через процесс самопознания и как следствие личностного развития обучающихся.

Новизна данная программа «Путь к своему Я» подразумевает усвоение программного материала обучающимися в условиях системно – деятельностного подхода, дает практические навыки, предоставляет возможность самоопределения в дальнейшей профессиональной области. В итоге, обучающиеся приобретают коммуникативные навыки, опыт социального общения и социальной адаптации.

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

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.

Цель и задачи программы.

Цель программы: создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, через процесс актуализации самопознания; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

Задачи программы:

- обеспечение обучающихся системой понятий и представлений, необходимых для анализа своей личности и личности других;
- формирование умений эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- развитие навыков рефлексии и обратной связи.

Раздел № 1 «Основы психологической науки».

Теория :

- Что такое психология?
- История психологической науки
- Психологические знания и их роль в жизни человека

Практика :

- Знакомство в группе. Принятие правил работы группы
- Занятие с элементом тренинга «Самопрезентация»
- Беседа – тренинг «Кто такой человек?»
- Занятие с элементом тренинга «Человек и социум»
- Упражнения на развитие сплоченности группы «Связующая нить», «Повтори за другом», «Ты и я, мы с тобой друзья»
- Итоговое занятия раздела: анкетирование «Мои новые знания»

Раздел № 2 «Личность человека».

Теория

- Понятие «личность» и этапы её развития
- Темперамент и характер
- Самореализация личности

Практика

- Занятие с элементом тренинга «Кто я?»
- Игра «Путешествие с друзьями»
- Игра «Помоги решить проблему»
- Упражнения на повышение самооценки «Скала препятствий», «Черное и белое»
- Упражнения на развитие сплоченности группы «Протяни руку», «От кого это письмо?»
- Итоговое занятие раздела: тест «Что такое личность человека?»

Раздел № 3 «Семья и семейные ценности»

Теория

- Понятие семьи
- Семейные ценности и традиции
- Воспитание и любовь родителей

Практика

- Занятие с элементом арт-терапии «Портрет моей семьи»
- Игра «Возьмемся за руки, друзья – мы теперь одна семья»
- Упражнение на развитие сплоченности группы «Паутинка», «Слон»
- Упражнение «Интервью с партнером»
- Занятие с элементом игры «Дочки-матери, отцы и сыновья»
- Итоговое занятие раздела: опрос «Семья и я»

Раздел № 4 «Школа и учебный процесс»

Теория

- «Зачем учиться в школе?»
- Нелегкий процесс получения знаний
- Знания и будущая профессия

Практика

- Занятие с элементом игры «В нашем классе»
- Занятие с элементом тренинга «Как понять педагога»
- Игра «Никому не дам списать»
- Упражнения «Не хочу грубить в ответ», «Сказать спасибо так несложно»
- Занятие с элементом арт-терапии «Мой идеальный класс»
- Итоговое занятие раздела: круглый стол «Школьное бюро»

Промежуточная аттестация

Форма проведения: занятие с элементами тренинга «Диалог о себе»

Раздел № 5 «Коммуникация и основы общения»

Теория

- Общение. Зачем людям общаться?
- Конфликт. Причины возникновения и способы решения
- Толерантность. Понятие толерантности и терпимости

Практика

- Занятие с элементом тренинга «Передай другому»
- Упражнения «Свои и чужие», «Мое государство»
- Игра «По чужим правилам»
- Упражнения «Как отстоять свое мнение?», «Докажи, но не злись»
- Занятие с элементом тренинга «Толерантность или как быть терпимым?»
- Итоговое занятие раздела: беседа - игра «В мире без войны»

Раздел № 6 «Личные качества человека»

Теория

- Эмоции и чувства людей
- Доброта и злость. Отчего злятся люди?
- Воспитание характера - тернистый путь

Практика

- Упражнения «Дерево радостей и печалей», «Передача чувств»
- Упражнение «Что было бы, если...», Игра «Снежный ком»
- Занятие с элементом арт-терапии «Как простить обиду?»
- Упражнения «Зеркало», «Три желания».
- Занятие с элементом тренинга «Самовоспитание. Правила на каждый день»
- Итоговое занятие раздела: тест «Узнай качество в себе»

Раздел 7 «Самооценка и оценка окружающих»

Теория

- Что такое самооценка
- Как не поддаться мнению окружающих
- Кумиры и ценности. Положительные и отрицательные стороны мечты

Практика

- Тестирование на самооценку (интерпретация и комментирование)
- Упражнения «Комплимент другу», «Подари улыбку»
- Занятие с элементом тренинга «Кому слабо?», «Портрет в лучах солнца»
- Упражнения «Новичок в классе», «Почетный гость»
- Упражнение: «Посмотри со стороны», «Успех»
- Итоговое занятие раздела: анкетирование «Оценка самому себе»

Раздел 8 «Цели и целеполагание»

Теория

- Успешный человек. Как достичь успехов в учебе?
- Постановка цели
- План достижения цели

Практика

- Имидж-техника: упражнение «Самопиар»
- Игра – воображение «Биография кумира»
- Занятие с элементом тренинга «Внутренняя осанка»

- Занятие с элементом тренинга «Я хочу...»
- Практическое занятие «Как достичь мою цель?»
- Итоговое занятие раздела: тренинг «Я могу!»

Итоговая аттестация

Форма проведения: занятие с элементами тренинга «Монолог о себе»

Возраст детей, участвующих в реализации программы.

Программа рассчитана на детей старшего школьного возраста 10-17 лет. Количество детей в группе – 15 человек.

Сроки реализации программы.

Общеобразовательная программа рассчитана на 1 год.

Учебный план программы рассчитан на 35 часа.

Программа составлена таким образом, чтобы младшие школьники смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить. Оптимальная численность в группе: 15 человек, что обеспечивает успешное усвоение материала и приобретение необходимых навыков.

Формы и режим занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- игры-переживания;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- игра по ролям;
- метод кейсов и т.д.

3. Групповые дискуссии, беседы.

4. Информационные блоки.

5. Психологические тесты.

6. Элементы арт-терапии.

7. Элементы сказкотерапии.

8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Формы организации деятельности детей на занятиях:

- индивидуальная;

- групповая;

- подгрупповая.

Структура занятия:

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Формы подведения итогов реализации программы.

Способы отслеживания усвоения программы:

- начальная диагностика, проводится с целью определения уровня развития детей;
- текущая диагностика, проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала;
- промежуточная аттестация, проводится с целью определения результатов обучения по окончании полугодия;
- итоговая диагностика, проводится на конец срока реализации программы с целью определения уровня личностного развития обучающихся.

I. Тематическое планирование программы «Путь к своему Я»

№ п/п	Содержание предмета	Количество часов
1.	Раздел №1. Основы психологической науки	6
2.	Раздел №2. Личность человека	6
3.	Раздел №3. Семья и семейные ценности	4
4.	Раздел №4. Школа и учебный процесс	5
5.	Раздел 5. Коммуникация и основы общения	4
6.	Раздел 6. Личные качества человека	3
7.	Раздел 7. Самооценка и оценка окружающих	4
8.	Раздел 8. Цели и целеполагание	2
9.	Итого:	34

«Календарно - тематическое планирование»

№ п/п	Название раздела	Количество часов	Дата проведения	
		Всего	План	Факт
	Раздел №1. Основы психологической науки	6		
1.	Что такое психология? История психологической науки	1	7.09	
2.	Психологические знания и их роль в жизни человека	1	14.09	

3.	Знакомство в группе. Принятие правил работы группы. Занятие с элементом тренинга «Самопрезентация»	1	21.09	
4.	Беседа – тренинг «Кто такой человек?» Занятие с элементом тренинга «Человек и социум»	1	28.09	
5.	Упражнения на развитие сплоченности группы «Связующая нить», «Повтори за другом», «Ты и я, мы с тобой друзья»	1	5.10	
6.	<i>Итоговое занятия раздела: анкетирование «Мои новые знания»</i>	1	12.10	
	Раздел №2. Личность человека	6		
7.	Понятие «личность» и этапы её развития Темперамент и характер	1	19.10	
8.	Самореализация личности	1	26.10	
9.	Занятие с элементом тренинга «Кто я?» Игра «Путешествие с друзьями»	1	9.11	
10.	Игра «Помоги решить проблему». Упражнения на повышение самооценки «Скала препятствий», «Черное и белое»	1	16.11	
11.	Упражнения на развитие сплоченности группы «Протяни руку», «От кого это письмо?»	1	23.11	
12.	<i>Итоговое занятие раздела: тест «Что такое личность человека?»</i>	1	30.11	
	Раздел №3. Семья и семейные ценности	4		
13.	Понятие семьи. Семейные ценности и традиции Воспитание и любовь родителей	1	07.12	
14.	Занятие с элементом арт-терапии «Портрет моей семьи». Игра «Возьмемся за руки, друзья – мы теперь одна семья»	1	14.12	
15.	Упражнение на развитие сплоченности группы «Паутинка», «Слон», «Интервью с партнером» Занятие с элементом игры «Дочки-матери, отцы и сыновья»	1	21.12	
16.	<i>Итоговое занятие раздела: опрос «Семья и я»</i>	1	11.01	

	Раздел №4. Школа и учебный процесс	5		
17.	«Зачем учиться в школе?» Нелегкий процесс получения знаний Знания и будущая профессия	1	18.01	
18.	Занятие с элементом игры «В нашем классе» Занятие с элементом тренинга «Как понять педагога». Игра «Никому не дам списать»	1	25.01	
19.	Упражнения «Не хочу грубить в ответ», «Сказать спасибо так несложно» Занятие с элементом арт-терапии «Мой идеальный класс»	1	01.02	
20.	<i>Итоговое занятие раздела: круглый стол «Школьное бюро»</i>	1	08.02	
21.	<i>Промежуточная аттестация Форма проведения: занятие с элементами тренинга «Диалог о себе»</i>	1	15.02	
	Раздел 5. Коммуникация и основы общения	4		
22.	Общение. Зачем людям общаться? Конфликт. Причины возникновения и способы решения. Толерантность. Понятие толерантности и терпимости	1	22.02	
23.	Занятие с элементом тренинга «Передай другому» Упражнения «Свои и чужие», «Мое государство» Игра «По чужим правилам»	1	01.03	
24.	Упражнения «Как отстоять свое мнение?», «Докажи, но не злись». Занятие с элементом тренинга «Толерантность или как быть терпимым?»	1	15.03	
25.	<i>Итоговое занятие раздела: беседа - игра «В мире без войны»</i>	1	22.03	
	Раздел 6. Личные качества человека	3		
26.	Эмоции и чувства людей. Доброта и злость. Отчего злятся люди? Воспитание характера - тернистый путь	1	05.04	
27.	Упражнения «Дерево радостей и печалей», «Передача чувств». Упражнение «Что было бы, если...», Игра «Снежный ком». Занятие с элементом арт-терапии «Как простить обиду?»	1	12.04	
28.	<i>Итоговое занятие раздела: тест «Узнай качество в себе»</i>	1	19.04	

	Раздел 7. Самооценка и оценка окружающих	4		
29.	Что такое самооценка. Как не поддаться мнению окружающих. Кумиры и ценности. Положительные и отрицательные стороны мечты	1	26.04	
30.	Тестирование на самооценку (интерпретация и комментирование). Упражнения «Комплимент другу», «Подари улыбку».	1	03.05	
31.	Занятие с элементом тренинга «Кому слабо?», «Портрет в лучах солнца». Упражнения «Новичок в классе», «Почетный гость». Упражнение: «Посмотри со стороны», «Успех»	1	10.05	
32.	<i>Итоговое занятие раздела: анкетирование «Оценка самому себе»</i>	1	17.05	
	Раздел 8. Цели и целеполагание	3		
33.	Успешный человек. Как достичь успехов в учебе? Постановка цели. План достижения цели	1	24.05	
34.	Имидж-техника: упражнение «Самопиар» Игра – воображение «Биография кумира» Занятие с элементом тренинга «Внутренняя осанка». Занятие с элементом тренинга «Я хочу...». Практическое занятие «Как достичь мою цель?»	1	31.05	
	Итого:	34		

II. Результаты освоения курса и система их оценки

Результатами реализации программы является:

- сформированные социально-психологические качества и компетенции, связанные с социализацией и адаптацией обучающихся к жизни в обществе, через процесс актуализации самопознания и развитие личности;
- освоенные обучающимися понятия и представления, необходимые для анализа своей личности и личности других;
- сформированные умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- развитые навыки рефлексии и обратной связи.

Личностные результаты

будут сформированы духовно-нравственные ориентиры;
будет сформировано эмоционально-ценностное отношение к миру, к отношениям между людьми; соблюдение норм и правил, способствующих психологическому благополучию в социуме
будут воспитаны эстетические качества личности;
будут развиты познавательные интересы.

Метапредметные результаты :

Регулятивные универсальные учебные действия

- будут анализировать учебные задания и объяснять свои действия; оценивать результаты своей и чужой работы; эмоционально воспринимать происходящие события;
последовательно и грамотно выполнять работу на основе поставленной учебной задачи.

Познавательные универсальные учебные действия

будут развивать и закреплять адекватные способы ориентирования в окружающем мире: в мире отношений; во внутреннем мире; анализировать различные объекты, делать правильные выводы;
обогатят эмоциональный опыт, активизируют мышление, восприятие, воображение.

Коммуникативные универсальные учебные действия

получат навыки умения тактично слушать собеседника и вести соответствующий диалог; слушать и слышать другого человека, использовать приемы, направленные на эффективное общение; проявлять выразительность в чтении литературного произведения; быть терпимым и доброжелательным к недостаткам и ошибкам при выполнении коллективных работ, а также и в общении друг с другом.

Предметные результаты

- рефлексия способов и условия действий, контроль и оценка процесса и результатов деятельности;
- поиск и выделение необходимой информации;
- самостоятельный поиск и выделение познавательной цели;
- анализ объектов с целью выделения признаков;
- синтез;
- установление причинно-следственных связей;
- сравнивать предметы, находить сходство и различия по нескольким признакам;
- создавать образ-представление предмета по описанию;
- выходить за рамки привычных мыслительных стереотипов;
- легко вступать в контакт с окружающими людьми;

- у детей улучшатся качественные и количественные показатели памяти, внимания:

Благодаря психолого-коррекционным методам воздействия на детей, лежащим в основе данной программы, *будут сформированы* умения решать не только доступные практические, но и сложные проблемные задачи.

СОГЛАСОВАНО
Протокол №1 заседания
методического совета
МБОУ Хлеборобная СОШ №5
от « 16 » августа 2022 г. Пр.№ 1
_____ Э.В. Абросимова

СОГЛАСОВАНО
И.о. заместителя директора по ВР
_____ Э.В. Абросимова
« 16 » августа 2022 г.

Список учащихся

№ п/п	Ф.И	Класс
1	Глушенков Данил	11 класс
2	Пимонов Алексей	11 класс
3	Шуваева Анастасия	10 класс
4	Глагола Денис	9 класс
5	Донидова Мелек	9 класс
6	Корчагин Олег	9 класс
7	Мирзаев Васиф	9 класс
8	Пашкевич Сергей	9 класс
9	Фоменко Михаил	9 класс
10	Азова Анфиса	9 класс
11	Пашаева Диана	8 класс
12	Назимов Барыш	8 класс
13	Сулейманова Эмира	9класс
14	Жафарова Сангюль	9 класс
15	Ильченко Андрей	9 класс

2 человек – 11 класс

1 человека – 10 класс

10 человека – 9 класс

2 человека 8 – класс