

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«ГИМНАЗИЯ №1» ГОРОДА СОСНОВОБОРСКА

РАССМОТРЕНО
Методическим советом
МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска

Протокол №1 от «30» августа 2022 г.



УТВЕРЖДАЮ:
Директор МАОУ «Гимназия №1»
г. Сосновоборска


О.Ю. Тоцкая
Приказ № 147 от «1» сентября 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Колесо»

Направленность: психологическая

Уровень программы: стартовый

Возраст учащихся: 9-12 лет

Срок реализации программы: 1 год

Составитель:

Педагог-психолог

Алексейцева Анастасия Алексеевна

Сосновоборск

2022

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Колесо» (далее – программа) относится к психологической направленности, является программой стартового уровня, ориентирована на развитие психологической грамотности и формирование психологического здоровья учащихся.

При разработке данной программы были учтены нормативно - правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 31.07.2020) "Об образовании в Российской Федерации" (с изм. и доп., вступ. в силу с 01.08.2020);

2. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;

3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2020 (Распоряжение Правительства РФ от 24.04.2015 г. № 729-р);

4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. №533 «О внесении изменений в порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения российской федерации от 09.11.2018 г. №196»;

5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

6. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.01.2014 г. №2 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

7. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»;

8. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование»;

9. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 28.08.2015 г. № АК-2563/05 «О методических рекомендациях по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

11. Устав МАОУ «Гимназия №1» г. Сосновоборска

Новизна и актуальность

Программа рассчитана на детей, переживающих начало подросткового периода, полного противоречий. Желание быть взрослым вызывает сопротивление со стороны окружающих. Ребенок уже не чувствует себя «ребенком», а взрослым пока стать не может. В этом возрасте на первый план выходит общение со сверстниками, интерес к собственной личности. Происходят видимые изменения внешности подростка. Эти изменения часто сопровождаются неустойчивым эмоциональным фоном, нервным напряжением, снижением интереса к учебе.

На этом этапе важно поддержать ребенка, дать ему необходимые знания и инструменты самоподдержки. Группа психологического здоровья «Колесо» решает эти и другие актуальные проблемы подростков, позволяет сформировать эмоциональный интеллект, необходимые навыки социальных взаимоотношений и саморегуляции.

Отличительные особенности программы

Программа рассчитана на 36 часов. В ней используются разные направления современной психологии: НЛП, Арт-терапии, Гештальт-терапии, Символ драмы, различные техники и форматы работы: психодиагностика, психологические тренинги, игры, беседы, исследования.

Адресат программы

Для прохождения программы не требуется предварительная подготовка. Возраст учащихся 9-12 лет. Наполняемость групп: 10-16 человек. Группа должна

состоять из учащихся одного возраста. Прием детей осуществляется без специальных условий.

Сроки реализации программы и объем учебных часов

Программа рассчитана на 1 год обучения: 36 часов, 1 раза в неделю по 40 минут.

Формы обучения

Обучение осуществляется в очной форме.

Режим занятий

Занятия проводятся 1 раза в неделю по 40 минут.

Цель и задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Цель: Создание условий для формирования психологического здоровья подростков.

Задачи:

1. Познакомить с теоретической основой психологии общения и взаимодействия между людьми
2. Внедрить теоретические знания в практические навыки коммуникаций
3. Познакомить подростка с основами самоанализа, сформировать объективную самооценку
4. Развить навыки самоконтроля и саморегуляции.

Таблица 1

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ ЧАСОВ, ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ

п/п	Разделы/Темы	Количество часов			Форма контроля
		теория	практика	всего	
РАЗДЕЛ I Введение в психологию общения		1,5	3,5	5	
1	Новая встреча с психологией	0,5	0,5	1	Наблюдение
2	Начало путешествия в Страну Общения		1	1	Игра, творческая работа
3	Что взять с собой в путешествие?		1	1	Опрос, игра
4-5	Что я знаю о себе?	1	1	2	Самостоятельная работа
РАЗДЕЛ II. Психология отношений: Ты – Я – Он/Она = Мы		2	8	10	
6	Как и почему начинаются ссоры?	0,5	0,5	1	Наблюдение, опрос
7	Сказка о конфликте и контакте		1	1	Опрос, игра

8	Качества, важные для общения		1	1	Опрос, наблюдение
9	Какие мы в общении?		1	1	Практическая работа
10	Я общительный или замкнутый?		1	1	Самостоятельная работа, игра
11	Королевство Разорванных Связей		1	1	Игра, наблюдение
12-13	Свои и чужие	1	1	2	
14	Девчонки + мальчишки = ...		1	1	Опрос, наблюдение
15	Друзья и недруги	0,5	0,5	1	Практическая работа
РАЗДЕЛ III. Сокровища и тайны дружбы		3,5	5,5	9	
16-17	Дружба – это ...	1	1	2	Наблюдение, игра
18	Мы – дружная команда!		1	1	Практическая работа
19	Правила доброжелательного общения	1		1	Опрос, наблюдение
20-21	Дружная страна	0,5	0,5	1	Самостоятельная работа, групповая работа
22	Как мы все похожи!	0,5	0,5	1	Творческая работа, групповая работа
23	Какие мы все разные!	0,5	0,5	1	Самостоятельная работа, групповая работа
24	Сказка о Другой Точке Зрения		1	1	Практическая работа
25	Сказка о Другой Точке Зрения		1	1	Творческая работа
РАЗДЕЛ IV. Поддержка в общении		1	3	4	
26-27	Комплимент – это ...	1	1	2	Наблюдение, опрос
28	Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?		1	1	Практическая работа, игра
29	Давайте говорить друг другу комплименты!		1	1	Творческая работа
РАЗДЕЛ V. Сочувствие и сопереживание		4	4	8	
30-31	Как мы переживаем эмоции?	1	1	2	Наблюдение, опрос
32-33	Мы умеем выражать свои эмоции!	1	1	2	Творческая работа
34-35	Как мы понимаем эмоции других?	1	1	2	Наблюдение,

					опрос
35-36	Мы умеем сопереживать!	1	1	2	Творческая работа
Всего:		12	24	36	

Содержание программы

Раздел 1. Введение в психологию общения 5 ч

Тема 1.1. Вводное занятие. Знакомство с группой и с наукой психологией.

Теория: 0,5

Практика: 0,5

Знакомство. Инструктаж по технике безопасности, гигиене, правилах внутреннего распорядка и поведения на занятиях. Знакомство с группой. Рассказ о том, что изучает психология и как она может пригодиться в жизни.

Тема 1.2. Начало путешествия в страну общения

Практика: 1ч

Составляем и рисуем карту путешествия, распределяем обязанности. Путешествие на корабле, где есть капитан, помощник капитана, штурман, матросы, кок. Обозначаем основные точки-остановки.

Тема 1.3 Что взять с собой в путешествие

Практика: 1ч

Знакомимся с личностными качествами: внимательность, ответственность, взаимовыручка, коммуникабельность, эмпатия, дисциплинированность и др. Всё то, что будет необходимо нам на корабле.

Тема 1.4 Что я знаю о себе

Теория: 1ч

Практика: 1ч

Из чего состоит моё Я? Рисуем конспект «Солнце»

Психологический квест «Я познаю себя»

Раздел 2. Психология отношений Ты – Я – Он/Она = Мы

Теория: 2ч

Практика: 8ч

Тема 2.1 Как и почему начинаются ссоры?

Теория: 0,5

Практика: 0,5ч

Первая ссора на корабле. 3 Инсценировки. Разбор мотивов и причин ситуации.

Тема 2.2 Сказка о конфликте и контакте

Практика: 1ч

Первая остановка «Остров конфликтов». Разбираем сказку о конфликте. Делимся личным опытом выхода из конфликтной ситуации. Составляем алгоритм действий, благодаря которому остров отпускает путешественников

Тема 2.3 Качества, важные для общения

Практика: 1ч

Следующая остановка «Немой остров». Разбираем виды общения и её значимость в жизни человека. Перед нами несчастные люди, которые замолчали когда-то давно и перестали общаться между собой. Что с ними произошло? Они не справились с конфликтами.

Тема 2.4 Какие мы в общении?

Практика: 1ч

Работа в парах. Делаем друг другу «паспорт» - характеристику.

Тема 2.5 Я общительный или замкнутый?

Практика: 1ч

По паспортам распределяемся по группам, где есть схожие признаки. Викторина по пройденному материалу.

Тема 2.6 Королевство Разорванных Связей

Практика: 1ч

Новая остановка. Психологический практикум. Упражнения на развитие представлений о своем «Я»

Тема 2.7 Свои и чужие

Теория: 1ч

Практика: 1ч

Работа в группах. Сказка-квест «Свои и чужие» Предлагаем модель конструктивного общения с людьми, которые объективно или субъективно воспринимаются как чужие.

Тема 2.8 Девчонки + мальчишки = ...

Практика: 1ч

Остановка корабля на новом острове. Изучаем гендерные различия людей, их уникальность, непохожесть. Дискуссия, могут ли мальчики и девочки жить дружно? Делимся на группы, кто считает: ДА и кто считает: НЕТ

Тема 2.9 Друзья и недруги

Теория: 0,5ч

Практика: 0,5ч

Новая остановка корабля – «Остров Дружбы». Разбор итальянской притчи «Друзья и недруги»

Раздел 3. Сокровища и тайны дружбы

Теория: 3,5ч

Практика: 5,5ч

Тема 3.1 Дружба – это ...

Теория: 1ч

Практика: 1ч

Знакомимся с понятием дружба. Новый остров. Путешествие продолжается... Приводим примеры настоящей дружбы из истории нашей страны. Делимся своим опытом. Дискуссия на тему нужно ли иметь много друзей.

Тема 3.2 Мы – дружная команда!

Практика: 1ч

Несколько игр на сплочение команды. Анализ игры в процессе дискуссии.

Тема 3.3 Правила доброжелательного общения

Теория: 1ч

«Добрый урок». Горячий стул – учимся фокусироваться на хорошем. Знакомимся с добрыми словами.

Тема 3.4 Дружная страна

Теория: 0,5

Практика: 0,5

Занятие-тренинг «Круг дружбы». формировать стремление к самопознанию, возможности распознавать личностные качества и качества окружающих, стремление к взаимодействию с другими людьми.

Тема 3.5 Как мы все похожи!

Теория: 0,5

Практика: 0,5

Игра «Мы разные, но так похожи» - развитие восприятие образа ровесника по его внешности и индивидуальным особенностям. Журналистский брифинг

Тема 3.6 Какие мы все разные!

Теория: 0,5

Практика: 0,5

Игра «Какие мы все разные», продолжение журналистского брифинга

Тема 3.7 Сказка о Другой Точке Зрения

Практика: 1ч

Сказка о Другой Точке Зрения (И.В.Вачков). Обсуждение.

Тема 3.8 Сказка о Другой Точке Зрения (продолжение)

Практика: 1ч

Упражнение «Другая точка зрения» на развитие креативности, умения видеть проблему с другой точки зрения.

Раздел 4. Поддержка в общении

Теория: 1ч

Практика: 3ч

Тема 4.1 Комплимент – это...

Теория: 1ч

Практика: 1 ч

Новая остановка корабля – остров Комплиментов. Оформляем комплименты – творческое задание.

Тема 4.2 Что другие ценят во мне? Что я ценю в себе?

Практика: 1 ч

Самостоятельная работа «Письмо другу» «Письмо себе»

Тема 4.3 Давайте говорить друг другу комплименты!

Практика: 1ч

Тренинг «Давайте говорить друг другу комплименты»

Раздел 5. Сочувствие и сопереживание

Теория: 4 ч

Практика: 4 ч

Тема 5.1 Как мы переживаем эмоции?

Теория: 1 ч

Практика: 1 ч

Новая остановка корабля – остров «Эмоции». Знакомимся с эмоциями, классифицируем их. Игра «Отгадай, что я чувствую»

Тема 5.2 Мы умеем выражать свои эмоции!

Теория: 1 ч

Практика: 1 ч

Психологический тренинг «Заразить своей эмоцией»

Дискуссия «Как контролировать свои эмоции»

Тема 5.3 Как мы понимаем эмоции других?

Теория: 1ч

Практика: 1ч

Психологический тренинг «Провокация-реакция». Изучаем виды реагирования на эмоции других людей

Тема 5.4 Мы умеем сопереживать!

Практика: 1 ч

Теория: 1 ч

Новая и последняя остановка корабля – остров «Добра».

Для чего человеку быть добрым?

Повторение пройденного материала с привязкой к доброте. Всё, что мы делаем в жизни должно происходить по доброте и любви – общение, дружба, комплименты и даже конфликты

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- становление гуманистических ценностных ориентаций, в основу которых положено уважительное отношение к одноклассникам, к взрослым, к их мнению;
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющейся и развивающейся школьной среде;
- принятие и освоение социальной роли участника коммуникации, развитие мотивов коммуникативной деятельности и формирование личностного смысла общения;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки, на основе представлений о психологической культуре личности, о законах психологии общения;
- развитие доброжелательности и эмоционально-нравственной отзывчивости, понимания и сопереживания чувствам других людей;
- развитие навыков сотрудничества со сверстниками и взрослыми в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций; - низкий уровень тревожности;
- позитивное отношение к себе, адекватная положительная самооценка

Метапредметные результаты:

- развитие способности принимать и сохранять цели и задачи познавательной деятельности, поиска средств ее осуществления;
- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера;
- формирование начальных умений планировать, контролировать и оценивать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации; определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- формирование умения понимать причины успеха/неуспеха взаимодействия с другими людьми и способности конструктивно действовать даже в ситуациях неуспеха; - освоение начальных форм познавательной и личностной рефлексии;
- использование знаково-символических средств представления информации для создания моделей изучаемых объектов и процессов;
- активное использование речевых средств для решения коммуникативных и познавательных задач;
- овладение логическими действиями сравнения, анализа, синтеза, обобщения, классификации по родовидовым признакам, установления аналогий и причинно-следственных связей, построения рассуждений, отнесения к известным понятиям;

- готовность слушать собеседника и вести диалог; готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;

- определение общей цели и путей ее достижения; умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности; осуществлять взаимный контроль в совместной деятельности, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих;

- готовность конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Предметные результаты:

- формирование первоначальных представлений о психологической сфере жизни человека, о сущности и особенностях социально-психологических объектов, процессов и явлений действительности;

- понимание обучающимися того, что психологическая культура представляет собой неотъемлемую часть общей культуры человека;

- сформированность позитивного отношения к развитию психологической культуры личности как показателю общей культуры и духовно-нравственной позиции человека;

- овладение первоначальными представлениями о нормах и психологических закономерностях общения;

- умение ориентироваться в целях, задачах, средствах и условиях общения, выбирать адекватные психологические средства для успешного решения коммуникативных задач

Таблица 2

Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточной итоговой аттестации
1	1	2.09.2022	26.05.2023	36	36	36	1 раз в неделю, по 45 минут	16-26 декабря 17-29 мая

Условия реализации программы

Материально – техническое обеспечение:

Перечень оборудования учебного помещения:

- учебный кабинет, оборудованный в соответствии с санитарно-гигиеническими нормами и требованиями для организации учебно-воспитательного процесса;

- столы и стулья;
- классная доска;
- шкаф для хранения;
- ноутбук;
- принтер;
- пректор;
- журнал протоколов педагогического мониторинга

Перечень материалов, необходимых для занятий:

- иллюстративный материал;
- дидактический материал (схемы, рисунки и т.д.);
- презентации;
- индивидуальный раздаточный материал.

Учебный комплект каждого учащегося:

- тетрадь;
- альбом;
- ручка, карандаш;

Требования к специальной одежде отсутствуют.

Информационное обеспечение:

1. www.1september.ru
2. 21svek6.ucoz.ru
3. psy.msu.ru
4. psihologu.info
5. klimm.ucoz.ru

Учебно-методическое обеспечение для учителя:

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом-психологом, имеющим опыт работы и высшее психологическое образование

Формы аттестации и оценочные материалы

Входной контроль: Проводится педагогический мониторинг, который фиксируется в журнал протоколов, оценка и диагностика детей.

Текущий контроль: Наблюдение, опрос, игра, творческая, практическая, самостоятельная работы

Промежуточный контроль: Проводится педагогический мониторинг, сравнительный анализ в журнале протоколов

Итоговый контроль: Проводится педагогический мониторинг, который фиксируется в журнал протоколов, оценка и диагностика детей. Проводится сравнительный анализ

Список использованной литературы

1. А.Б. Добрович Воспитателю о психологии и психогигиене общения: Кн. Для учителей и родителей. - М.: Просвещение, 2009г.
2. О.П.Елисеев Практикум по психологии личности - СПб: Питер, 2009г.
3. К. Г. Рудестам Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. Пер. с англ. / Под редакцией Л.П.Петровской. - М.: Прогресс, 2010г.
4. Л.Г. Павлова Спор, дискуссия, полемика: Кн. для учащихся старших классов сред.шк. - М.: Просвещение, 2010г.
5. Э.Пайнс, Маслач К. Практикум по социальной психологии. - СПб: Питер, 2000г.
6. Пакет психодиагностических методик. Под ред. В.Г.Асеева. - Иркутск, 2009г.
7. Андриенко Е. В. Социальная психология: Учебное пособие для студ. высш. пед. учеб. заведений. - М.: Академия ,2004г.
8. Ахмеджанов Э.Р. Психологические тесты. - М.: Вако, 2006г.
9. Игры, обучение, тренинг, досуг... / Под редакцией В.В. Петрусинского // В четырех книгах. - М.: новая школа, 2008г.