



## Оглавление

	Страницы
<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	2
• Пояснительная записка	2
• Цели и задачи	4
• Планируемые результаты	5
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	6
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	8
• Календарный учебный график	8
• Условия реализации программы	8
• Формы аттестации	8
• Оценочные материалы	8
• Методические материалы	9
• Список использованной литературы	9

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Курс «Познай себя» предназначен для учащихся 5 классов и рассчитан на 36 часов, 1 год обучения, 1 час в неделю.

**Направленность - социально – гуманитарная**

**Уровень - ознакомительный**

Программа «Познай себя» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации 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», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Актуальность** Общение играет огромную роль в развитии обучающегося, в становлении его как личности. Умение конструктивно общаться является одним из критериев социальной зрелости и залогом личной успешности. Под умением общаться понимается не только наличие языковых навыков как средства общения, но и умения продуктивного взаимодействия, наличия развитых коммуникативных умений и навыков. В процессе общения подросток получает ответы на вопросы, узнает новую информацию, принимает социальный опыт, учится подчиняться правилам, изучает и усваивает социальные нормы, реализует свои планы и желания.

Научить ребенка общаться, значит научить понимать и познавать другого человека, а через него и самого себя.

### **Новизна программы**

На занятиях разработанной нами программы подростки смогут не только получить знания о том, как общаться, но и упражняться в применении различных способов поведения, овладеть навыками эффективного общения, получают умения справляться с негативными эмоциями, чувствами, переживаниями.

Подобранные методы и приемы будут способствовать развитию эмоционального интеллекта. Для активации мотивации к саморазвитию и повышению качества самообразования и саморегуляции учащихся, в данной программе предложены специальные приёмы, методики и технологии:

- Оценка личностных качеств, например, таких как критичность и самокритичность, уверенность и самоуверенность, зависимость и самостоятельность. Эти качества можно оценить у себя также с помощью специальных личностных тестов, анкет, самоанализа собственного поведения в значимых бытовых и учебных ситуациях. Здесь также важно не просто измерить какие-то качества, а определить, в чём наблюдается прогресс (положительная динамика), а в чём он отсутствует.
- Инвентаризация перемен в учёбе и в себе.

Умение учиться у других

- Дневник достижений и неудач. Развитие мотивации к учебной деятельности.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Разработка данной программы продиктована необходимостью повышения коммуникативных навыков обучающихся подростков. Данная программа позволяет получить основные знания о структуре общения, приобрести умения эффективного общения, что поможет участникам группы взаимодействовать друг с другом и налаживать дружеские отношения.

**Сроки реализации программы - 1 год.**

**Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы: 10-11 лет**

### **Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:**

Считается, что подростковый возраст является одним из самых сложных периодов в онтогенезе человека. В этот период у несовершеннолетних происходит серьезная перестройка ранее сложившихся психологических структур, возникают новые образования, вырисовывается общая направленность личности в формировании нравственных представлений и социальных установках.

Как известно, общение в жизни подростков играет важнейшую роль, а в рассматриваемый период времени становится ведущей деятельностью. Именно в общении подростки усваивают систему нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды. Общение со сверстниками воспринимается подростками как нечто очень важное и личностное, так как оно позволяет подростку проявлять себя как личность и самореализовываться в среде сверстников. Чем более развиты коммуникативные навыки у подростка, тем более уверенно он чувствует

себя в группе ровесников, тем больше возможностей он имеет для расширения круга своего общения.

Для большинства подростков, испытывающих трудности во взаимодействии со сверстниками, характерно отсутствие знаний о том, как общаться, и навыков конструктивного взаимодействия.

**Форма занятий:** очная.

**Режим и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Количество занятий и учебных часов в неделю:** 36 часов в неделю

**Общий объем реализации программы:** 1 час в неделю, 36 часов в год.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории:** 20 человек из 5 классов.

**Цель программы** укрепление психологического здоровья обучающихся, а так же создания комфортных условий и безопасной среды.

**Задачи:**

*1. Обучающие:*

обучение приемам рефлексии и умение конструктивно общаться.

*2. Развивающие:*

развитие личностной рефлексии детей: умения осознавать свои и чужие эмоции, чувства, причины своих и чужих поступков;

*3. Воспитывающие:*

формирование у учащихся умения принимать самого себя и других людей, при этом осознавая свои и чужие достоинства и недостатки; создание условий для социально-психологической адаптации к обучению в школе.

**Планируемые результаты программы:**

*Личностные результаты:*

- умение учитывать позицию партнера по общению
- умение задавать вопросы в условиях сотрудничества со сверстниками;
- способность продуктивно разрешать конфликты, учитывая интересы и позиции всех его участников, приходить к компромиссу в совместной деятельности в рамках общения;
- умение контролировать свои эмоциональные реакции; оценивать поступки и видеть достоинства и недостатки собственного поведения;

*Метапредметные:*

- развитие способности к личностному самоопределению и творческой самореализации;
- развитие коммуникативных навыков, лидерских качеств, организаторских способностей;
- овладение нормами речевого этикета и культуры поведения.
- обогащение личного опыта общения детей;

*Предметные:*

- умение при помощи реальных объектов и информационных технологий самостоятельно искать, отбирать, анализировать и сохранять информацию по заданной теме;
- умение представлять материал с помощью средств презентации, проектов;
- умение и способность задавать и отвечать на вопросы по изучаемым темам с пониманием и по существу;

### Учебно-тематический план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации контроля
		всего	теория	практика	
1.	Общение в жизни человека	2	0.5	1.5	Мозговой штурм, диагностика, игра
2-3	Почему люди ссорятся	2	1	1	Мозговой штурм, диагностика
5-6	Стратегии поведения в конфликте	2	1,5	0,5	Лекция Анкетирование
7-8.	Учимся слушать друг друга	2	0.5	1.5	Дискуссия, анкета
9-10	Зачем нужно знать себя	2	0.5	1.5	Беседа, составление рассказа
11-12	Что такое конфликт	2	1,5	0,5	Лекция, игра
13-14	Конфликт? Отлично.	2		2	Большая психол. игра
15-16	Разные нормы и правила	2	1	1	Беседа - рассуждение
17-18	Общаемся без слов	2	0,5	1,5	Беседа, игра
19-20	Я и ты действуем вместе	2	1,5	0,5	Беседа, психол. игры
21-22	Доверие и взаимодействие	2	1	1	Беседа- рассуждение
23-24	Мы – команда	2	1	1	Психол игра
25-26	Как жить в мире различий	2	1	1	Беседа, ролевая игра
27-28	«Другие» в нашей жизни	2	0,5	1,5	Беседа, ролевая игра
29-30	Ярлыки и стереотипы	2	0,5	1,5	Беседа, игра
31-32	Как жить в мире различий	2	1	1	Беседа, психол. игра
33-34	Мир взрослых	2	0,5	1,5	Беседа, рисунок- рассуждение
35-36	Мой взрослый мир	2	0,5	1,5	Беседа, сочинение

## Содержание учебного плана

### **1,2.Тема Общение в жизни человека**

Цели и задачи. Обсуждение значения общения в жизни человека. Работа над умением прислушиваться к себе, к другому, понимать чувства и потребности другого человека.

### **3,4.Тема. Почему люди ссорятся**

Цели и задачи. Формирование безопасной среды.

### **5,6.Тема. Стратегии поведения в конфликте**

Цели и задачи. Формирование безопасной среды. Обучение взаимодействию в конфликтной ситуации, выявление стратегий поведения.

### **7,8.Тема. Учимся слушать друг друга**

Цели и задачи. Снятие напряжения, формирование безопасной атмосферы в группе. Работа с умением отстаивать свои интересы, вступать в обсуждение, распознавать свои чувства и чувства другого.

### **9,10.Тема Зачем нужно знать себя**

Цели и задачи. Способствовать самопознанию, формированию образа Я. Работа над умениями представлять себя в метафорической форме, осознавать свои предпочтения.

### **11,12.Тема Что такое конфликт**

Цели и задачи. Прояснение понятия конфликт. Работа над умением распознавать чувства другого, умением следовать инструкции, задавать вопросы.

### **13,14.Тема Конфликт? Отлично.**

Цели и задачи. Способствовать актуализации личного опыта на игровой ситуации с использованием различных стилей поведения.

### **15,16.Тема Разные нормы и правила**

Цели и задачи. Способствовать осознанию возможности сосуществования различных мнений, работа над умением распознавать «чужие» нормы и правила поведения.

### **17,18.Тема Общаемся без слов**

Цели и задачи. Формирование представлений о соотношении вербальной и невербальной информации и навыков невербального взаимодействия.

### **19,20.Тема Я и ты действуем вместе**

Цели и задачи. Проживание опыта взаимодействия и доверия партнеру Работа над умением слушать, задавать вопросы, распознавать чувства другого.

### **21,22.Тема Доверие и взаимодействие**

Цели и задачи. Способствовать формированию доверия. Отработка навыка взаимодействия участников в команде.

### **23,24.Тема Мы – команда**

Цели и задачи. Синхронизация действий группы, групповое сплочение; формирование и развитие навыков взаимопомощи.

### **25,26.Тема Как жить в мире различий**

Цели и задачи. Способствовать определению основных моментов доброго и эффективного взаимодействия.

**27,28.Тема «Другие» в нашей жизни**

Цели и задачи. Способствовать осознанию стереотипов в восприятии других людей, исследование роли «других» в жизни подростков

**29,30.Тема Ярлыки и стереотипы**

Цели и задачи. Знакомство с понятием. Выявить и проработать стереотипы, существующие в группе. Работа над умением распознавать стереотипы.

**31,32.Тема Как жить в мире различий**

Цели и задачи. Способствовать осознанию, что между людьми есть как различия так и сходства, работа над умением осознать собственную уникальность и уникальность других.

**33,34.Тема Мир взрослых**

Цели и задачи. Способствовать актуализации представлений подростков о мире взрослых. Работа над умением вступать в обсуждение, умение осознавать свои предпочтения, умение выражать свои чувства.

**35,36.Тема Мой взрослый мир**

Цели и задачи. Анализ собственной «взрослости», определение разницы внутренних ощущений взрослости и реализации взрослости в жизни.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	2023-2024	36	36	36	Один раз в неделю по одному академическому часу

#### Условия реализации программы:

- материально-техническое обеспечение: проектор, ноутбук и компьютер с выходом в Интернет, фото- видеокамера для создания видеороликов;
- информационное обеспечение;

#### Методические материалы:

- вербальные (беседы, анализ проделанной работы (итоги соревнований, результаты контрольно-переводных нормативов);
- практические (наблюдения, тренировочный процесс, анализ проделанной работы)



### **Список используемой литературы:**

1. Жизненные навыки. Тренинговые занятия с младшими подростками (5-6кл)  
С.В.Кривцева, Д.В.Рязанова, О.И.Еронова – М.:Генезис, 2012.
2. Работа с подростками девиантного поведения (5-11кл) И.А.Устюгова, И.Г.Сухогузова,  
Г.А.Басуева, И.В.Комьятова Волгоград 2014.
3. Диагностика психологической культуры школьника Л.С.Холмогорова. Владос-пресс  
2002г.