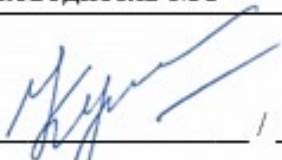


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Лицей № 46»

Петропавловск-Камчатского городского округа

СОГЛАСОВАНО:

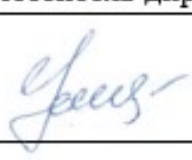
Руководитель МО


_____ / Крюкова А.С./
подпись / расшифровка подписи

Протокол № 1 от « 26 » августа 2023г.

СОГЛАСОВАНО:

Заместитель директора по УВР


_____ / Соловьева Ю.С./
подпись / расшифровка подписи

УТВЕРЖДЕНО:

Директор МБОУ «Лицей № 46»


_____ / Колгина Н.В./
подпись / расшифровка подписи

Приказ № 114-о от « 01 » сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа

«Тропинка к своему Я»

МБОУ «Лицей № 46»

на 2023 -2024 учебный год

2023 г.

Пояснительная записка

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, 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.

Данная программа кружка 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).

Рабочая программа кружка «Тропинка к своему «Я» разработана на основе программы Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему «Я».

Цель изучения программы кружка «Тропинка к своему «Я» - решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Задачи кружка

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 учащихся.

Развивающие:

- создавать условия для развития личности каждого подростка;
- развивать положительные эмоции и волевые качества;
- развивать умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы.

Общая характеристика программы кружка «Тропинка к своему «Я»

Программа кружка «Тропинка к своему «Я» составлена для учащихся 7-9 классов.

Реализация программы осуществляется на занятиях, где используются как коллективные формы работы, так и индивидуальные формы и работа в парах. Чередование форм работы способствует повышению коммуникативных способностей и формированию нравственных качеств учащихся, позволяет познание себя осуществлять активно и деятельностно. Основопологающими принципами построения программы кружка «Тропинка к своему «Я» являются: доступность, практико-ориентированность и метапредметность.

Программа кружка "Тропинка к своему «Я" рассчитана на год, 135 часа в год (4,5 часа в неделю) реализуется в рамках организации деятельности (ФГОС).

Направленность: социально - психологическая.

Возраст учащихся: 12-14 лет.

Сроки реализации дополнительной общеобразовательной программы: 1 год.

В основе внеурочного кружка лежит системно - деятельностный подход, который предполагает: воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;

ориентацию на результаты образования как системообразующий компонент курса, где развитие личности обучающегося на основе усвоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира составляет цель и результат образования;

учет индивидуальных возрастных и интеллектуальных особенностей обучающихся;

обеспечение преемственности основного и среднего (полного) общего образования;

разнообразие видов деятельности и учет индивидуальных особенностей каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение

форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности;

гарантированность достижения планируемых результатов освоения кружка «Тропинка к своему «Я», что и создает основу для самостоятельного успешного усвоения обучающимися новых знаний, умений, компетенций, видов и способов деятельности.

Формы организации работы кружка

Методы и приемы, используемые при изучении программы кружка:

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 воображения.
5. Использование терапевтических метафор 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. Когнитивные методы 8. Дискуссионные методы - позволяют реализовать принцип субъект – субъектного взаимодействия, выявлять различные точки зрения на какую-либо проблему.

Формы проведения занятий:

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

Содержание программы кружка «Тропинка к своему «Я» предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний. Новизна программы в том, что с целью повышения эффективности образовательного процесса используются современные психолого-педагогические технологии: тренинг, деловая игра, брейнсторминг и др.методы. Перед учебными и практическими занятиями проводится инструктаж о работе в тренинговой группе, о значимости чужого мнения, о правилах ведения дискуссии.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы кружка «Тропинка к своему «Я» Сформулированная цель реализуется через достижение образовательных результатов. Эти результаты структурированы по ключевым задачам общего образования, отражающим индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают в себя предметные, метапредметные и личностные результаты. Особенность кружка «Тропинка к своему «Я» заключается в том, что полученные знания о себе, своих личностных особенностях, а также работа со своим эмоциональным состоянием будут способствовать успешному усвоению школьной программы.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы	Обучающийся получит возможность для формирования
Внутренняя позиция школьника	
<input type="checkbox"/> формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; <input type="checkbox"/> формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и	внутренней позиции школьника на уровне положительного отношения к школе, понимания необходимости учения, выраженного в преобладании учебно-познавательных мотивов и предпочтений социального способа оценки знаний

<p>общественной практики;</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> развитие осознанного ответственного отношения к собственным поступкам; <input type="checkbox"/> формирование коммуникативной компетентности в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности. 	
---	--

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

- Познавательные универсальные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Умение работать с личностными методиками	
анализировать свое эмоциональное состояние	С помощью диагностических методик выявлять свое эмоциональное состояние
анализировать свои личностные особенности	С помощью диагностических методик выявлять свои личностные особенности
Умение работать в команде	
слушать и слышать собеседника	Вести диалог и полилог
уметь вставить на сторону собеседника	
учитывать мнение собеседника	
Умение доказать свою точку зрения	
строить рассуждения, доказывать свою точку зрения	строить логические рассуждения, включающие установление причинно-следственных связей
Умение понимать информацию, представленную в неявном виде	
понимать информацию, представленную в неявном виде	Понимать скрытый подтекст высказывания

- Регулятивные универсальные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
целеполаганию	постановке учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено и того, что еще неизвестно;
планированию	определению последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий;
прогнозированию	предвосхищению результата и уровня усвоения, его временных характеристик;
контролю	контролю в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона ;
коррекции	вносить необходимые дополнения и

	корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта
оценке	выделению и осознанию того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
волевой саморегуляции как способности к мобилизации сил и энергии;	Развитию способности к волевому усилию - к выбору в ситуации мотивационного конфликта и к преодолению препятствий.

- Коммуникативные универсальные действия

Ученик научится	Ученик получит возможность научиться
Умение объяснить свой выбор	
строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора	строить понятные для партнера высказывания при объяснении своего выбора и отвечать на поставленные вопросы
Умение задавать вопросы	
формулировать вопросы	формулировать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнером

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметными результатами освоения программы кружка «Тропинка к своему «Я» являются следующие знания и умения:

- знание индивидуальных и эмоциональных особенностей людей
- знание правил работы в тренинговой группе
- знание способов разрешения конфликтных ситуаций
- умения вести конструктивный диалог
- умение определять жизненные цели и задачи.

Ребенок получит возможность научиться:

- понимать себя, свои желания, мечты, ценности;
- вести конструктивную беседу;
- учитывать мнение других людей при взаимодействии, вставать на сторону собеседника
- бесконфликтному поведению со сверстниками и взрослыми людьми

Текущий контроль усвоения материала осуществляется во время наблюдения за работой детей во время урока (активность, заинтересованность). В конце учебного года проводится отчетное занятие, на котором учащиеся продемонстрируют полученные навыки и умения, выступят с исследованием или проектом.

Требования и результаты к уровню подготовки учащихся
обучающиеся должны знать:

- что такое «психология», каково её место в системе наук; понятие личность, индивид, индивидуальность.

- об уникальности внутреннего мира каждого;
- о способах ведения конструктивного диалога;
- о мотивах выбора друзей.

обучающиеся смогут узнать:

- о разных направлениях психологической науки;
- о способах поведения в трудных ситуациях;
- о понятиях «уверенность» и «уважение»

обучающиеся должны уметь:

- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст;
- анализировать поступки других людей и свои собственные.

обучающиеся смогут научиться:

- самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
- анализировать сказки, притчи, рассказы;
- анализировать собственные потребности и цели.
- о видах эмоционального состояния личности (тревожность, агрессивность, неуверенность, обида).
- что такое конфликты и каковы способы взаимодействия в конфликтной ситуации; типы конфликтных ситуаций.
- понятие ценности: индивидуальные, групповые.
- понятие одиночество.
- самостоятельно анализировать поведение героев фильма;
- оценивать мотивы своих поступков и поступков других людей.

обучающиеся смогут узнать:

- о многообразии психических и эмоциональных состояниях;
- о способах конструктивного поведения в разных жизненных ситуациях.

обучающиеся должны уметь:

- анализировать и понимать притчи, сказки, выявлять в них скрытый подтекст. - проводить психодиагностическое исследование по определению своих личностных качеств, черт характера;
- уметь обрабатывать и интерпретировать психодиагностические методики;

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

В предметах гуманитарного цикла ведущую роль играет познавательная деятельность и соответствующие ей познавательные учебные действия. Основные виды учебной деятельности ученика на уровне учебных действий включают умения характеризовать, объяснять, классифицировать, овладевать методами научного познания и т. д.

В приведенном ниже тематическом плане представлено содержание тем внеурочного кружка «Тропинка к своему «Я» и характеристика деятельности учащегося в рамках данной темы. Вся деятельность условно делится на познавательную и практическую. Материал кружка позволяет сформировать основные представления о личности в целом, об этапах проведения психологических исследований, об анализе и интерпретации сказок,

притчей, рассказов, а также способствует развитию личностных характеристик, которые помогут успешно овладевать учебным материалом.

- **Учебно - тематический план курса**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика
1	Что такое психология?	5	1,5	3,5
	1.1. Вводное занятие.	1	0,5	0,5
	1.2. Королевство внутреннего мира человека.	2	0,5	1,5
	1.3. Игра «Мифы о психологии»	2	0,5	1,5
2	Психические процессы	44	10,5	33,5
	2.1. Ощущения. Виды ощущений.	4	1,5	2,5
	2.2. Восприятие и его свойства.	4	1,5	2,5
	2.3. Память и её развитие.	8	1,5	6,5
	2.4. Внимание и его развитие.	8	1,5	6,5
	2.5. Мышление. Виды мышления. Развитие.	8	1,5	6,5
	2.6. Речь. Развитие речи.	4	1,5	2,5
	2.7. Воображение. Развитие воображения.	8	1,5	6,5
3	Личностные особенности	31	9	22
	3.1. Темперамент.	4	1,5	2,5
	3.2. Характер, особенности характера.	4	1,5	2,5
	3.3. Самооценка.	5	1,5	3,5
	3.4. Воля. Волевое поведение.	6	1,5	4,5
	3.5. Эмоции. Развитие.	6	1,5	4,5
	3.6. Саморегуляция. Самоконтроль.	6	1,5	4,5
4	Общение и взаимодействие.	39	9	30
	4.1. Виды общения.	2	0,5	1,5
	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?	4	0,5	3,5
	4.6. Качества, важные для межличностного общения.	2	0,5	1,5
	4.7. Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	2	0,5	1,5
	4.8. Конфликт. Разрешение конфликтов.	2	0,5	1,5
	4.9. Мои права и права других людей.	2	0,5	1,5
	4.10. Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	2	0,5	1,5
	4.11. Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	2	0,5	1,5
	4.12. Как мы воспринимаем окружающий мир?	2	0,5	1,5
	4.13. Поддержка.	2	0,5	1,5
	4.14. Позиции в общении.	2	1	1
	4.15. Правила ведения дискуссии.	3	1	2
	4.16. Учимся чувствовать и наблюдать.	2	0,5	1,5
	4.17. Я и моё имя.	2	0,5	1,5

	4.18. Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.			
5	Потребности. Мотивы	16	4	10
	5.1. Знания. Умения. Навыки. Привычки.	2	0,5	1,5
	5.2. Потребности человека.	2	0,5	1,5
	5.3. Мотивы.	2	0,5	1,5
	5.4. Виды деятельности. Игра.	2	0,5	1,5
	5.5. Учебная деятельность. Мотивы учения.	4	1,5	2,5
	5.6. Заключительное занятие.	2	0,5	1,5
	Резерв	2		
	Итого часов:	135	34	99

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Технические средства обучения.

Effecton Studio (Компьютерная психодиагностика, коррекция и развитие)

- персональный компьютер;
- мультимедийный проектор;
- колонки;
- DVD – комплекс

Наглядные пособия по курсу.

- Стимульный материал к занятиям;
- Обучающие фильмы;
- инструкционные карты для выполнения всех практических заданий курса;
- раздаточный материал для освоения разделов курса.
- метафорические карты

Список литературы:

для учителя:

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 2017.
2. Истратова, О.Н. Справочник психолога / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2018.
3. Игры, ребусы, загадки для школьников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 2017.
4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 2008.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2016.
6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2016.
7. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2017.
8. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 2018.
9. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 2018.
10. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2018.
11. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2017г.

для учащихся:

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2015.
2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2016.

3. . Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 2018.
4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щербанова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 2018; № 4. - 2018.