УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №28 С УГЛУБЛЕННЫМ ИЗУЧЕНИЕМ ОТДЕЛЬНЫХ ПРЕДМЕТОВ ИМЕНИ А.А. УГАРОВА» СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

Рассмотрена
Протокол заседания педагогического совета
№18 от «31» августа 2021 года

Утверждена
Приказ МБОУ «СОШ №28 с УИОП имени А.А. Угарова»
№ 619 от «31» августа 2021 года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Мой выбор»

Уровень программы: базовый

Срок реализации программы: 2 года

Общее количество часов: 288 часов

Возраст учащихся: 13 – 15 лет

Вид программы: авторская

Автор-составитель:
Прохорова Ольга Александровна,
педагог дополнительного образования

Старый Оскол

2021

Раздел 1. Комплекс основных характеристик образования: объем, содержание, планируемые результаты

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа «Мой выбор»имеет социально-гуманитарную направленность и предназначена для реализации в системе дополнительного образования.

Программа ориентирована на изучение психологических особенностей личности, познание мотивов своего поведения, изучение методик самоконтроля, формирование личности как члена коллектива, а в будущем как члена общества, изучение межличностных взаимоотношений, адаптацию в коллективе, социальное самоопределение, профессиональную ориентацию подростков и развитие детской социальной инициативы.В результате изучения программы будут созданы условия для становления базовых компетенций личности, т.е. культуры жизненного (личностного и профессионального) самоопределения обучающихся; ознакомление обучающихся с возможностями выбора собственного жизненного пути в современном мире; выявление профессиональных интересов и склонностей обучающихся.

Программа может служить основой для разработки индивидуального учебного планаили индивидуального образовательного маршрута.

Программа допускает организацию образовательной деятельности с обучающимися в дистанционном формате через электронную почту, мессенджеры и сайты, разработанные педагогом дополнительного образования, проведение сессионных занятий с участием всех обучающихся и индивидуальных консультаций по их потребностям.

Программа может использоваться при реализации в сетевой форме. Программа может быть использована также для обучения детей с разным уровнем начальной подготовки.

Актуальность. Подростковый период – важнейший этап жизни человека, время выбора, который во многом определяет 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. Кроме того, подростковый возраст является сензитивным периодом для начала развития специальных способностей

иинтересов к разным областям знания, для постепенного понимания своего характера, что закладывает основу личностной индивидуальности.

Учитывая это, программа социально-педагогического направления для подростков должна обеспечивать с одной стороны формирование их психологического здоровья, с другой стороны - выполнение основных задач развития, то есть, учит ребенка принимать самого себя и других людей, при этом адекватно осознавая свои и чужие достоинства и недостатки.Формирует умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков, строить жизненные планы, таким образом, помогает личностной рефлексии ребенка, развивает умение сделать выбор, готовность нести за него ответственность, формированию потребности в самоизменении, личностном росте и профессиональном самоопределении.

Новизна программы «Мой Выбор» предполагает активизацию у обучающихся процесса личностного, жизненного и профессионального самоопределения, через интерактивные формы организации занятий.

Отличительная особенностьявляются ее адаптированностьк конкретным условиям образовательного учреждения, а также способностям и возможностям учащихся. Темы занятий имеют определенную структуру. Программа состоит из разделов. Каждый раздел предусматривает свою цель и постепенное усложнение, и углубление основных понятий психологической науки.

Адресат Программы:

В программе принимают участие и активно работают ребята 13-15 лет. Этот возраст называют подростковым. Главная особенность подросткового периода – развития заключается в том, что подросток находится в положении (состоянии) между взрослым и ребенком — при сильном желании стать взрослым, что определяет многие особенности его поведения. Подросток стремится отстоять свою независимость, приобрести право голоса. Избавление от родительской опеки является универсальной целью отрочества. Но избавление это проходит не путем разрыва отношений, отделения, что, вероятно, тоже имеет место (в особых случаях), а путем возникновения нового качества отношений. Это не столько путь от зависимости к автономии, сколько движение к все более дифференцированным отношениям с другими. Несмотря на это, этот возраст – самый благоприятный для творческого развития. Он является наиболее интересным в процессе становления и развития личности. Это период социального, личностного, профессионального, духовного самоопределения и в основе этого процесса самоопределения располагается избрание будущей сферы деятельности. Обучающимся необходимо оказывать помощь в становлении самосознания. Эта помощь может

оказываться, опираясь на опыт взрослых, на ошибки человечества и на историю персоналий.

Объем и сроки реализации программы

2 года обучения – 288 часов.

Форма обучения – очная.

Режим организации занятий

2 раза в неделю по 2 учебному часу

Уровень программы – базовый.

Режим занятий-данная программа рассчитана на 288 часов (занятия проводятся два раза в неделю по 2 часа). В соответствии с целями и основными задачами программы предусмотрен рабочий план реализации программы на 2 года.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание и условия реализации дополнительной общеобразовательнной программы соответствуют возрастным и индивидуальным особенностям учащихся по программе.

Возраст детей, участвующих в реализации данной программы 13-15 лет. Количество учащихся в группе: 1 год – до 15 человек.

Цель и задачи программы

Цель:развитие личности учащегося, в частности, его самосознания и рефлексивных способностей, через приобретение теоретических знаний и развитие практических навыков в интерактивной деятельности.

Задачи:

Образовательные:

- познакомить учащихся с базовым понятийным аппаратом психологии;
- научить методам и приемам познания себя, рефлексивным умениям;
- сформировать потребность в саморазвитии;
- способствовать осознанию собственных переживаний,положительному самоотношению и принятию других людей;
- мотивировать обучающихся к развитию творческих способностей и воображения;
- способствовать профессиональному и личностному самоопределению.

Воспитательные:

- воспитывать уважительное отношение к старшим;
- формировать ответственное отношение к порученному делу;
- воспитывать активную жизненную гражданскую позицию, стремление к личному участию в практической деятельности;

– воспитывать трудолюбие, целеустремлѐнность, чувство коллективизма, взаимопомощи.

Метапредметные:

– умение координировать свои действия в зависимости от ситуации;
– умение организовать окружающих для конкретного учебного дела;
– умение применять на практике полученные теоретические знания.

В основу программы заложено формирование у обучающихся теоретических знаний и практических навыков. Содержание программы соответствует целям и задачам, изложенным в пояснительной записке.

Содержание программы отражено в **учебном плане.**

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
1год обучения

№ п/п	**Название раздела, темы**	**Количество часов**			**Форма аттестации/контроля**
		Всего	**Теория**	**Практика**	
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Предмет и задачи курса«Мой выбор»	**2**	**1**	**1**	Собеседование
1.	**Психические процессы**	**50**	**22**	**28**	Практическое занятие
1.1.	Ощущение	**4**	3	1	
1.2.	Восприятие	**2**	1	1	
1.3.	Память	**8**	4	4	
1.4.	Воображение	**6**	2	4	
1.5.	Внимание	**4**	2	2	
1.6.	Мышление	**6**	2	4	
1.7.	Речь	**6**	4	2	
1.8.	Эмоции	**8**	2	6	
1.9.	Воля	**6**	2	4	
2	**Способности. Характер. Темперамент**	**32**	**14**	**18**	Тестирование
2.1.	Способности	**20**	10	10	
2.2.	Характер	**6**	2	4	
2.3.	Темперамент	**6**	2	4	
3.	**Психология общения**	**32**	**18**	**14**	Практическое занятие
3.1.	Как складывается впечатление о другом человеке	**4**	3	1	
3.2.	Как люди воспринимают друг друга	**4**	3	1	

3.3.	Особенности восприятия человека детьми и взрослыми	**2**	1	1	
3.4.	Как общаются разные люди	**6**	3	3	
3.5.	Виды общения	**2**	1	1	
3.6.	Общение и отношения	**4**	2	2	
3.7.	Общение и понимание людьми друг друга	**4**	2	2	
3.8.	Особенности понимания человека детьми и взрослыми	**2**	2		
3.9.	Я живу среди людей	**4**	2	2	
4.	**Человек в группе и коллективе**	**26**	**9**	**17**	Практическое занятие
4.1.	Психология групп	**3**	2	1	
4.2.	Малые группы	**3**	1	2	
4.3.	Влияние групп и коллектива	**7**	2	5	
4.4.	Большая группа	**5**	2	3	
4.5.	Конфликты и их разрешение	**6**	2	4	
4.6.	**Итоговое занятие**	**2**		2	Тестирование
	Итого	**144**	**65**	**79**	

Содержание программы первого года обучения

1.Вводное занятие (4 часа)

*Теория:*Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях. Понятие о психологии как науке. Что изучает психология. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной деятельности. Значение психологии для познания самого себя и других, для успешного осуществления учебной и иной деятельности, для общения и взаимодействия с окружающими людьми, для самовоспитания и выбора профессии.

Практика: Входная диагностика: выявление личностных интересов и склонностей. Тестирование, анкетирование, мини-сочинение на тему «Кем я хочу быть?»

Раздел 1. Психические процессы (50 часов)

1.1.Ощущение.

Теория. Понятие об ощущении. Возникновение ощущений. Органы чувств. Виды ощущений: как мы ощущаем окружающий мир – ощущение внешнего мира и ощущение внутри нас – органические ощущения. Все ли мы ощущаем – пороги ощущения. Развитие способности к ощущению.

Практика. Эксперимент «Порог ощущения».

1.2.Восприятие.

Теория. Восприятие и его отличие от ощущения. Почему мы многого не замечаем. Влияние прошлого опыта на восприятие человеком окружающего мира. Иллюзии и ошибки восприятия. Влияние на процесс восприятия речи, мышления, памяти, внимания, эмоций.

Практика. Предметы и фон восприятия, фигура и фон.

1.3.Память.

Теория. Понятие о памяти человека. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Особенности произвольного и непроизвольного запоминания, отличие этих видов памяти друг от друга. Приемы, используемые для облегчения запоминания. Отработка и усвоение некоторых из них. Кратковременная и долговременная память. Факторы, оказывающие влияние на длительность хранения информации. Различные виды памяти: моторная, эмоциональная, логическая, образная.

Практика. Определение типа и уровня памяти: «Определение типа памяти», «Заучивание 10 слов», «Определение объема кратковременной памяти», «10 слов», «Оперативная память».

1.4.Воображение.

Теория. Что такое воображение. Чем понятие «вообразить» отличается от понятий «вспоминать» и «представлять». Образы памяти и воображения. Зачем человеку нужно воображение. Виды воображения. Творческое воображение. Что общего между сказкой, изобретением и научным открытием. Воссоздающее воображение, создание образа по описанию, восстановление целого по детали. Развитие творческого и воссоздающего воображения. Непроизвольное (пассивное) и произвольное (активное) воображение. Звуковое, зрительное, слуховое, обонятельное и осязательное воображение.

Практика. Построение образа по описанию «Сказка», «Ошибки Буратино», «Угадай и дорисуй предмет», «Закончи сказку», тренинговое занятие на развитие творческого воображения.

1.5.Внимание.

Теория. Понятие о внимание. Зачем человеку нужно внимание. Виды внимания: произвольное и непроизвольное. Внутреннее усилие и контроль. Интерес и внимание. Рассеянность как недостаток внимания. Зачем внимание для выполнения игровой, учебной и трудовой деятельности. Способы развития и тренировки внимания.

Практика. Определение уровня внимания «Тест Корректурная проба», методика «Красно-черная таблица», тест «Бурдона».

1.6.Мышление.

Теория. Человек как существо разумное. Потребность человека в понимании и объяснении окружающего мира. Роль мышления в жизни человека. Любознательность. Умение задавать вопросы как важная мыслительная способность. Основные мыслительные действия: анализ и синтез, сравнение. Мышление и эмоции. Переживание собственных мыслей. Эмоции как сигнал верного или неверного движения мысли при решении задач. Что такое «Эврика!». Ум как способность человека мыслить. Индивидуальность и своеобразие ума каждого человека. Мышление и речь. Речь как средство выражения мысли.

Практика. Изучение и развитие мышления с помощью тестов-упражнений методики «Изучение ригидности мышления», «Изучение гибкости мышления», «Эббингауза», «Аналогии», «Исключение понятий», «Выделение существенных признаков», «Интеллектуальная лабильность», «Матрицы Равена», ГИТ.

1.7.Речь.

Теория. Виды речи: устная, письменная, активная, пассивная. Понятие «монолог» и «диалог». Внутренняя речь. Понимание и восприятие речи. Речевое высказывание. Речь и общение. Диалог как более простой, монолог как более сложный вид устного речевого общение. Условия, облегчающие обращение при устной речи. Развитие речи (младенческий лепет, дошкольный возраст – совершенствование фразовой речи, младший школьный возраст – усвоение письма, влияние письменной речи на устную).

Практика. Упражнения «Монолог и диалог», «Слышать и слушать». Контекстный анализ воспринимаемой устной речи (на примере понимания однозначных и многозначных слов). Написание эссе.

1.8.Эмоции.

Теория. Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Различные формы проявления эмоций. Вербальные и невербальные эмоции. Положительные и отрицательные эмоции, примеры проявления положительных и отрицательных эмоций. От чего зависят эмоциональные реакции на одно и то же событие у разных людей. Наблюдение как один из методов изучения эмоциональных реакций

Практика. Тренинговое занятие «Что я знаю о своих эмоциях?» (анализ различных видов эмоций (печаль, радость, страх, грусть, восторг, удивление и др.) по степени и форме их выражения). Тренинговое занятие «Мы управляем эмоциями или они управляют

нами». Тренинговое занятие «Приемы снятия нервно-мышечного напряжения. Влияние музыки на эмоциональное состояние».

1.9.Воля.

Теория. Понятие о саморегуляции. Произвольные и непроизвольные действия. Определение произвольного и непроизвольного действия. Воля и волевое поведение. Волевое поведение и борьба мотивов. Определение намерения как механизма, организующего деятельность человека. Механизмы поведения по принуждению и чувство долга.

Практика. Упражнения – тесты «Умеете ли вы себя контролировать», приемы волевого поведения.

Раздел 2. Психические процессы (32 часа)

2.1.Способности.

Теория. Что такое способности. Откуда берутся способности. Задатки как основа способностей. Задатки способностей и деятельность. Как развиваются способности. Одаренность, талант, гениальность. Одаренность и талант. Одаренность и гениальность. Общие способности. Мышление как общая способность. Память как общая способность. Восприятие окружающего мира. Творческое отношение к действительности как общая способность. Специальные способности. Что такое специальные способности. Структура специальных способности (математические, литературные, художественные).

Практика. Определение интересов и склонностей «Карта интересов», определение профессиональных склонностей, творческие способности. Приемы развития способностей. Познавательная активность. Интересы и склонности. Способности и школа. Способность к учение. Способность к творчеству. Интерес и успешность в деятельности. Самооценка способностей. Как развить свои способности.

2.2.Характер.

Теория. Что такое характер. Черты характера. Нравственные черты характера. Волевые черты характера. Черты характера и способности. Любознательность и влюбленность в мир. Воля и трудолюбие. Сосредоточенность и внимание. Характер и успехи в школе.

Практика. Человек – хозяин своего характера - определение характера, акцентуации «тест Шмишека», «тест «Несуществующее животное»», «тест Айзенка», тест «Какой у вас характер», «тест конструктивный рисунок человека из геометрических фигур».

2.3.Темперамент.

Теория. Что такое темперамент. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер. Темперамент и способности.

Практика. Определение типа темперамента «тест Лурия».

Раздел 3. Психология общения(32 часа)

3.1. Как складывается впечатление о другом человеке.

Теория. Я и другой человек. Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чем говорят жесты. Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа.

Практика. Просмотр фильма «Жесты», тренинговые упражнения «Сюжеты», «Анимация – отгадай предмет».

3.2. Как люди воспринимают друг друга.

Теория. Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка.

Теория. Тренинговые упражнения «Экзаменатор и экзаменующийся», «Иностранец», «Деловая игра». Прошлый опыт и восприятие другого человека. Прошлый опыт и восприятие другого человека.

3.3. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми.

Теория. Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники. Восприятие человека взрослыми людьми.

Практика. Влияние профессии человека на восприятие им других людей. Как люди воспринимают самого себя.

3.4. Как общаются разные люди.

Теория. Что такое потребность в общении. Навык, манера и стиль общения. Пространство и время общения.

Практика. Слушать и слышать. Психологические особенности человека и общение. Подстройка в общении.

3.5. Виды общения.

Теория. Непосредственное общение. Что значит уметь общаться. Барьеры в общении.

Практика. Тренинговое занятие «Общение без слов».

3.6. Общение и отношения.

Теория. Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения. Как возникает симпатия. Товарищество и дружба.

Практика. Тренинг «Как стать хорошим собеседником».

3.7. Общение и понимание людьми друг друга.

Теория. Психические процессы и понимание.Стереотипы понимания. Эталоны понимания.

Практика. Тренинговое занятие «Понимание чувств другого человека».

3.8. Особенности понимания человека детьми и взрослыми.

Теория. Понимание человека детьми и подростками. Понимание человека школьниками. Понимание человека взрослыми людьми. Влияние профессии на понимание человека человеком.

3.9. Я живу среди людей.

Теория. Что значит быть культурным человеком.

Практика. Тренинговые занятия «Мы пассажиры», «Мы зрители».

Раздел 4. Человек в группе и коллективе(26 часов)

4.1. Психология группы.

Теория. Мы живем среди людей. Что такое социальные группы. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Как люди влияют друг на друга в группах.

Практика. Тренинговое занятие «Мы и другие»

4.5. Малые группы.

Теория. Что такое малая группа. Группа и коллектив. Положение человека в группе и коллективе. Психологический климат в группе и коллективе.

Практика. Психологическая игра «Известное и неизвестное».

4.3. Влияние группы и коллектива.

Теория. Как влияет на нас и нашу деятельность присутствие других людей. Как группа принимает решение. Влияние большинства в группе. Что такое конформизм. Конформизм – это хорошо или плохо. Что может меньшинство.

Практика. Психологическая игра «Волшебный город».

4.4. Большая группа.

Теория. Что такое большая группа. Молодежные неформальные объединения. Группы по интересам и увлечениям. Почему и зачем подросток уходит в «неформалы». Реклама способ воздействия на людей. Что нас интересует. Почему мы верим рекламе.

Практика. Тренинговые занятия «Как противостоять манипуляции», «Альтернативная реклама».

4.5. Конфликты и их разрешение.

Теория. Что такое конфликт. Причины возникновения конфликта. «Конфликтный человек».

Практика. Тренинг «Я и конфликт», «Как разрешить конфликты. Приемы успешного решения споров».

4.6. Итоговое занятие.

Практика. Подведение итогов за год. Итоговый контроль. Мини-сочинение «Я через 10 лет».

УЧЕБНЫЙ ПЛАН
2год обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводный инструктаж по ТБ. Предмет и задачи курса «Мой выбор»	**2**	**1**	**1**	Собеседование
1.	**Психические процессы**	**32**	**11**	**21**	Практическое занятие
1.1.	Ощущение	2	1	1	
1.2.	Восприятие	2	1	1	
1.3.	Память	2	1	1	
1.4.	Воображение	6	2	4	
1.5.	Внимание	2	1	1	
1.6.	Мышление	2	1	1	
1.7.	Речь	4	1	3	
1.8.	Эмоции	2	1	1	
1.9.	Воля	10	2	8	
2	**Способности. Характер. Темперамент**	**12**	**5**	**7**	Практическое занятие
2.1.	Способности	6	2	4	
2.2.	Характер	4	2	2	
2.3.	Темперамент	2	1	1	
3.	**Психология общения**	**32**	**13**	**19**	Тестирование
3.1.	Как складывается впечатление о другом человеке	2	1	1	
3.2.	Как люди воспринимают друг друга	2	1	1	
3.3.	Особенности восприятия человека детьми и взрослыми	2	1	1	
3.4.	Как общаются разные люди	2	1	1	
3.5.	Виды общения	8	2	6	
3.6.	Общение и отношения	2	1	1	
3.7.	Невербальное общение	6	2	4	
3.8.	Общение и понимание людьми друг друга	2	1	1	
3.9.	Особенности понимания человека детьми и взрослыми	2	1	1	
3.10	Я живу среди людей	4	2	2	
4.	**Человек в группе и коллективе**	**20**	**8**	**12**	Практическое занятие
4.1.	Психология групп	2	1	1	
4.2.	Малые группы	2	1	1	

4.3.	Влияние групп и коллектива	4	2	2	
4.4.	Большая группа	6	2	4	
4.5.	Конфликты и их разрешение	6	2	4	
5	**Психология деятельности**	**20**	**10**	**10**	Практическое занятие
5.1.	Что побуждает человека к деятельности	4	2	2	
5.2.	Отношение человека к деятельности и к себе как деятелю	4	2	2	
5.3.	Какое место в деятельности занимают движения, навыки, привычки	4	2	2	
5.4.	Психологические особенности основных видов деятельности	4	2	2	
5.5.	Профессиональная деятельность	4	2	2	
6	**Психология личности**	**12**	**6**	**6**	Практическое занятие
6.1.	Человек	4	2	2	
6.2.	Индивид. Личность. Индивидуальность	4	2	2	
6.3.	Поведение и поступок	4	2	2	
7.	**Психология самоопределения**	**12**	**6**	**6**	Практическое занятие
7.1.	Личностное самоопределение	2	1	1	
7.2.	Профессиональное самоопределение	2	1	1	
7.3.	Социальное самоопределение	2	1	1	
7.4.	Что может нарушить процесс самоопределения	2	1	1	
7.5.	Психологическая культура личности	2	1	1	
7.6.	**Итоговое занятие**	2	1	1	Тестирование
	Итого:	**144**	**61**	**83**	

Содержание программы второго года обучения

1.Вводное занятие (2 часа)

*Теория:*Введение в программу. Правила техники безопасности на занятиях. Понятие о психологии как науке. Что изучает психология. Зависимость психической деятельности человека от особенностей его нервной деятельности. Значение психологии для познания самого себя и других, для успешного осуществления учебной и иной деятельности, для общения и взаимодействия с окружающими людьми, для самовоспитания и выбора профессии.

Практика: Входная диагностика: выявление педагогических интересов и склонностей. Тестирование, анкетирование, мини-сочинение на тему «Кем я хочу быть?»

Раздел 1. Психические процессы (32 часа)

1.1.Ощущение.

Теория. Понятие об ощущении. Возникновение ощущений. Органы чувств. Виды ощущений: как мы ощущаем окружающий мир – ощущение внешнего мира и ощущение внутри нас – органические ощущения. Все ли мы ощущаем – пороги ощущения. Развитие способности к ощущению.

Практика. Эксперимент «Порог ощущения».

1.2. Восприятие.

Теория. Восприятие и его отличие от ощущения. Почему мы многого не замечаем. Влияние прошлого опыта на восприятие человеком окружающего мира. Иллюзии и ошибки восприятия. Влияние на процесс восприятия речи, мышления, памяти, внимания, эмоций.

Практика. Эксперимент «Предметы и фон восприятия, фигура и фон».

1.3. Память.

Теория. Понятие о памяти человека. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение и забывание. Особенности произвольного и непроизвольного запоминания, отличие этих видов памяти друг от друга. Приемы, используемые для облегчения запоминания. Отработка и усвоение некоторых из них. Кратковременная и долговременная память. Факторы, оказывающие влияние на длительность хранения информации. Различные виды памяти: моторная, эмоциональная, логическая, образная.

Практика. Определение типа и уровня памяти: «Определение типа памяти», «Заучивание 10 слов», «Определение объема кратковременной памяти», «10 слов», «Оперативная память».

1.4. Воображение.

Теория. Зачем человеку нужно воображение. Виды воображения. Творческое воображение. Что общего между сказкой, изобретением и научным открытием. Воссоздающее воображение, создание образа по описанию, восстановление целого по детали. Непроизвольное (пассивное) и произвольное (активное) воображение. Звуковое, зрительное, слуховое, обонятельное и осязательное воображение.

1.5. Внимание.

Теория. Понятие о внимание. Зачем человеку нужно внимание. Виды внимания: произвольное и непроизвольное. Внутреннее усилие и контроль. Интерес и внимание. Рассеянность как недостаток внимания. Зачем внимание для выполнения игровой, учебной и трудовой деятельности. Способы развития и тренировки внимания.

Практика. Тестирование «Определение уровня внимания», «Тест Корректурная проба», тест «Бурдона».

1.6. Мышление.

Теория. Основные мыслительные действия: анализ и синтез, сравнение. Мышление и эмоции. Переживание собственных мыслей. Эмоции как сигнал верного или неверного движения мысли при решении задач. Что такое «Эврика!». Ум как способность человека мыслить. Индивидуальность и своеобразие ума каждого человека. Мышление и речь. Речь как средство выражения мысли.

Практика. Изучение и развитие мышления с помощью тестов-упражнений методики «Аналогии», «Изучение ригидности мышления», «Изучение гибкости мышления», «Эббингауза», «Аналогии», «Исключение понятий», «Выделение существенных признаков», «Интеллектуальная лабильность».

1.7. Речь.

Теория. Виды речи: устная, письменная, активная, пассивная. Понятие «монолог» и «диалог». Внутренняя речь. Понимание и восприятие речи. Речевое высказывание. Речь и общение. Диалог как более простой, монолог как более сложный вид устного речевого общение. Условия, облегчающие обращение при устной речи.

1.8. Эмоции.

Теория. Общее представление об эмоциях. Эмоции как способ выражения отношения к происходящему. Различные формы проявления эмоций. Вербальные и невербальные эмоции. Положительные и отрицательные эмоции, примеры проявления положительных и отрицательных эмоций. От чего зависят эмоциональные реакции на одно и то же событие у разных людей. Наблюдение как один из методов изучения эмоциональных реакций

Практика. Тренинговое занятие «Что я знаю о своих эмоциях?» (анализ различных видов эмоций (печаль, радость, страх, грусть, восторг, удивление и др.) по степени и форме их выражения). Тренинговые занятия: «Попробуем договориться», «Слышать и слушать», «Приемы позитивного настроения».

1.9. Воля.

Теория. Понятие о саморегуляции. Воля и волевое поведение. Волевое поведение и борьба мотивов. Определение намерения как механизма, организующего деятельность человека.

Практика. Упражнения – тесты «Умеете ли вы себя контролировать».

Раздел 2. Способности. Характер. Темперамент.

2.1. Способности.

Теория. Задатки способностей и деятельность. Как развиваются способности. Одаренность, талант, гениальность. Одаренность и талант. Одаренность и гениальность. Общие способности. Специальные способности. Что такое специальные способности. Структура специальных способности (математические, литературные, художественные).

Практика. Определение интересов и склонностей «Карта интересов», «Определение профессиональный склонностей».

2.2. Характер.

Теория. Что такое характер. Черты характера. Нравственные черты характера. Волевые черты характера. Черты характера и способности. Характер и успехи в школе.

Практика. Тестирование «Какой у вас характер…» (автор А.Н.Сазонов), тренинговое занятие «Я познаю себя: характер…»

2.3. Темперамент.

Теория. Что такое темперамент. Психологические характеристики темпераментов. Темперамент и общение. Темперамент и характер.

Практика. Опросники по выявлению темперамента и способностей.

Раздел 3. Психология общения(12 часа)

3.1. Как складывается впечатление о другом человеке.

Теория. Я и другой человек. Что такое внешний вид человека. Лицо человека. О чем говорят жесты. Речь говорит сама за себя. Одежда и прическа.

Практика. Упражнения на определение жестов, эмоций.

3.2. Как люди воспринимают друг друга.

Теория. Первое впечатление о человеке. Реакция на новизну. Расстояние и восприятие. Время и восприятие. Отношение к человеку и восприятие. Что такое установка.

Практика. Эксперимент Ла-Пьера.

3.3. Особенности восприятия человека детьми и взрослыми.

Теория. Как воспринимают человека дошкольники. Каким видят человека школьники. Восприятие человека взрослыми людьми.

Практика. Упражнения на развитие восприятия.

3.4. Как общаются разные люди.

Теория. Что такое потребность в общении. Навык, манера и стиль общения. Пространство и время общения.

Практика. Большая игра «Остров», «Волк и 7 козлят»

3.5. Виды общения.

Теория. Непосредственное общение. Что значит уметь общаться. Барьеры в общении.

Практика. Тестирование «Общительный ли вы человек?», тренинговые занятия: «Как стать хорошим собеседников», «Секреты воздействия рекламы, или Лучше один раз увидеть, чем сто раз услышать», «Все могут короли!».

3.6. Общение и отношения.

Теория. Что такое межличностные отношения. Личные и деловые отношения. Как возникает симпатия. Товарищество и дружба.

Практика. Тренинг «Общение - основа взаимоотношений».

3.7. Невербальное общение.

Теория. Невербальное общение. Виды невербального общения. Мимика и жесты. Связь эмоций с мимикой и жестами.

Практика. Игра «Зеркала молчащие и говорящие», «Общение без слов», «По одежде встречают…».

3.8. Общение и понимание людьми друг друга.

Теория. Психические процессы и понимание. Стереотипы понимания. Эталоны понимания.

Практика. Тренинговое занятие «Понимание чувств другого человека».

3.9. Особенности понимания человека детьми и взрослыми.

Теория. Понимание человека детьми и подростками. Понимание человека школьниками. Понимание человека взрослыми людьми. Влияние профессии на понимание человека человеком.

Практика. Тестирование «Коммуникативные и организаторские склонности».

3.10. Я живу среди людей.

Теория. Что значит быть культурным человеком.

Практика. Тренинговые занятия «Мы пассажиры», «Мы зрители».

Раздел 4. Человек в группе и коллективе(32 часа)

4.1. Психология группы.

Теория. Мы живем среди людей. Что такое социальные группы. Формальные и неформальные группы. Референтные группы. Как люди влияют друг на друга в группах.

Практика. Тренинговое занятие «Мы и другие»

4.2. Малая группа.

Теория. Что такое малая группа. Группа и коллектив. Положение человека в группе и коллективе. Психологический климат в группе и коллективе.

Практика. Психологическая игра «Известное и неизвестное».

4.3. Влияние группы и коллектива.

Теория. Как влияет на нас и нашу деятельность присутствие других людей. Как группа принимает решение. Влияние большинства в группе. Что такое конформизм. Конформизм – это хорошо или плохо.

Практика. Психологическая игра «Волшебный город».

4.4. Большая группа.

Теория. Что такое большая группа. Молодежные неформальные объединения. Группы по интересам и увлечениям. Почему и зачем подросток уходит в «неформалы». Реклама способ воздействия на людей. Что нас интересует. Почему мы верим рекламе.

Практика. Тренинговые занятия «Как противостоять манипуляции», «Альтернативная реклама».

4.5. Конфликты и их разрешение.

Теория. Что такое конфликт. Причины возникновения конфликта. «Конфликтный человек».

Практика. Тестирование «Умеете ли вы себя контролировать в процессе общения», тренинг «Профилактика конфликтных ситуаций», тренинг «Приемы успешного решения споров».

Раздел 5. Психология деятельности(20 часа)

5.1. Что побуждает человека к деятельности.

Теория. Что такое потребность. Виды потребностей. Мотивы. Цель и смысл деятельности.

Практика. Тренинг «Мой выбор».

5.2. Отношение человека к деятельности и к себе как деятелю.

Теория. Успех или неуспех в деятельности. Притязание на успех и уровень достижений в деятельности. Притязания и достижения в деятельности.

Практика. Тренинг «Личностного роста».

5.3. Какое место в деятельности занимают движения, действия, навыки, привычки.

Теория. Движение и действие. Многообразие движений человека. Связь моторики с другими психическими процессами. Что такое действие. Знания, умения, навыки.

Практика. Тренинг активного движения.

5.4. Психологические особенности основных видов деятельности.

Теория. Виды деятельности человека. Игра. История игрушки. Игра и развитие человека. Учебная деятельность. Мотивы учения. Трудовая деятельность.

Практика. Большая психологическая игра «Взгляд в будущее».

5.5. Профессиональная деятельность.

Теория. Профессия, специальность, занятие. Психологические особенности профессий. Понятие о типах профессий и их психологическое описание.

Практика. Тестирование «Карта интересов» А.Голомшток, «ДДО Йовайши».

Раздел 6. Психология личности(12 часа)

6.1. Человек.

Теория. Сознание как высшая форма психики. Сознание и бессознательное.

Практика. Тестирование «Несуществующее животное», «Дом. Дерево. Человек», «Кактус».

6.2. Индивид. Личность. Индивидуальность.

Теория. Человек как индивид. Человек как личность. Человек как индивидуальность. Я – концепция. Самооценка, уровень притязаний. Локус контроль.

Практика. Тестирование «Определение уровня самооценки», «Определение локус контроля: экстернального и интернального», «Определение мотивации», «Тип личности».

6.3. Поведение и поступок.

Теория. Что такое поведение. Проявление личности в вербальном поведении. Проявление личности в невербальном поведении. Личность и поступок.

Практика. Игра «Как распознать манипуляцию и защититься от нее», тренинг «Культура эмоций и поведения», психологическое занятие «Поговорим о застенчивости»

Раздел 7. Психология самоопределения(12 часа)

7.1. Личностное самоопределение.

Теория. Эмоциональное состояние и чувства. Саморегуляция в выражении чувств. Смущение и застенчивость. Чувство стыда. Чувство вины. Совесть. Чувство долга и ответственности. Чувство привязанности. Чувство одиночества. Негативные моральные чувства.

Практика. Тестирование «Бесса - Дарки», «Умеешь ли ты владеть собой?», тренинговое занятие «Я и другие», тренинг: «Самопознания и откровенности», «Как развить навык самообладания при общении с неприятными людьми», «Методика психологической защиты при общении с неприятными людьми».

7.2. Профессиональное самоопределение.

*Теория.*Профессиональное самоопределение и отношение к труду. Способности и склонности. Выбор будущей профессии. Профессиональное самоопределение и самооценка.

Практика. Тестирование «Профессионально ориентированные интересы учащихся», методика «Профиль», игра «Остров, игра «Новый город», игра «Ассоциации».

7.3. Социальное самоопределение.

Теория. Что такое семья. Функции современной семьи. Любовь как основа семьи.

Практика. Тренинги «Современные проблемы отцов и детей», «Семья», тренинг «Пути из одиночества», «Культура эмоций», сказкотерапия.

7.4. Что может нарушить процесс самоопределения.

Теория. Психологический стресс. Психологические зависимости – способы бегства от действительности. Бегство в иллюзии – наркомания и алкоголизм. Бегство в вертуальный мир – игровая зависимость.

Практика. Тренинговые занятия «В плену иллюзий», «Хозяин судьбы», «Если друг оказался вдруг…», тренинг по профилактике ПАВ, сочинение «Каким я вижу свое будущее…» тренинговое упражнение «Что такое стресс? Как справиться со стрессом», тестирование «Устойчивость к стрессу».

7.5. Психологическая культура личности.

Практика. Элементы психотерапии.

7.6. Итоговое занятие

Практика. Подведение итогов за год. Итоговый контроль. Мини-сочинение «Я через 10 лет».

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Организация деятельности по программе «Мой выбор» создаст условия для достижения личностных, метапредметных и предметных результатов.

Личностные результаты:

- развитие навыков общественной деятельности;
- формирование нравственных ценностей;
- развитие самостоятельности, творческого подхода к заданиям;

- умение работать в команде;

- формирование активной гражданской позиции.

Метапредметные результаты:

- расширение круга приёмов составления разных типов плана;

-расширение круга структурирования материала;

-умение работать со справочными материалами и Интернет-ресурсами;

-обогащение ключевых компетенций (коммуникативных, деятельностных и др.);

-умение организовывать лидерскую деятельность;

Предметные результаты:

Обучающиеся научатся:

- оценивать свои силы, способности;
- организовать себя и свою работу;
- организовывать совместную работу команды;
- работать в группе, в команде, в коллективе;
- активизировать работу органов ученического самоуправления.
- владеть культурой делового общения;
- самоопределяться в школьном сообществе;
- принимать решения и брать на себя инициативу и ответственность;
- избегать конфликтных ситуаций, манипулирования, уметь конструктивно высказываться и принимать обратную связь;
- анализировать разнообразные процессы жизнедеятельности школьного сообщества; свою деятельность как лидера ученического самоуправления; отношения, складывающиеся с окружающими людьми;
- ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в коллективе.

Раздел №2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации».

Календарный учебный график

Начало занятий	01 сентября нового учебного года
Окончание занятий	31 мая учебного года
Количество учебных недель	35
Сроки каникул	июнь-август
Сроки организованной аттестации/контроля	сентябрь, декабрь, апрель-май

В период осенних, зимних, весенних каникул занятия проводятся в рамках рабочей программы согласно утвержденному расписанию.

Вид контроля	**Входной**	**Промежуточный**	**Итоговый**
Сроки контроля / форма контроля	сентябрь ежегодно/собеседование	декабрь ежегодно/тестирование	Апрель-май ежегодно/тестирование

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Набор в группу осуществляется в соответствии с заявлением родителей о приеме детей в детское объединение. Руководитель объединения регулярно проводит инструктаж с учащимися по технике безопасности, правилам дорожного движения, пожарной безопасности, поведения в случае террористических актов.

Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение: Для реализации программы необходим учебный кабинет, рассчитанный на 15 человек со звуковой и видео аппаратурой, колонками стульями, столами, наглядными пособиями.

Техническое оснащение занятий включает всю материально- техническую базу, необходимую для реализации образовательной программы. Необходимое оборудование: мультимедийная доска, колонки, ноутбук. Информационное обеспечение: Интернет-ресурсы, видео материал.

Формы аттестации

Входящий контроль осуществляется при комплектовании группы в начале учебного года. Цель − определить исходный уровень знаний учащихся, определить формы и методы работы с учащимися. Форма контроля: опрос.

Текущий контроль осуществляется после изучения отдельных тем, раздела программы. В практической деятельности результативность оценивается качеством выполнения тестирования, анкетирования,степени самостоятельности в их реализации, выраженности конструктивности в общении. Анализируются положительные и отрицательные стороны работы, корректируются недостатки. Контроль знаний осуществляется с помощью заданий педагога (тесты, викторины, деловые и ситуативно-ролевые игры); взаимоконтроля, самоконтроля и др. Они активизируют, стимулируют работу учащихся, позволяют более полно проявлять полученные знания, умения, навыки.

Промежуточный контроль осуществляется в конце I полугодия учебного года. Форма контроля: тестирование.

Итоговый контроль осуществляется в конце учебного года. Форма контроля: анализ мини-сочинения,Отслеживание личностного развития учащихся осуществляется методом наблюдения, анкетирования. По итогам первого полугодия и по итогам года заполняется «Диагностическая карта», в которой проставляется уровень усвоения программы каждым учащимся объединения.

Оценочные материалы

1. Тренинговые занятия, направленные на освоение и развития навыков, необходимых для успешного взаимодействия;
2. Игры (ситуативные, ролевые, деловые), позволяющие моделировать деятельность учащихся в определённой ситуации.
3. Лекции, беседы, практические занятия, «круглый стол»

Методические материалы

Методы обучения:словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, игровой.

Методы воспитания: убеждение, поощрение, стимулирование, мотивация.

Образовательные технологии: технология проектной деятельности, технология игровой деятельности.

Формы организации занятий– тематические беседы, наблюдение, практическое занятие, защита проектов.

Список литературы для педагога

1. Битянова, М.Р. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/ М.Р.Битянова - М.: Изд-во Питер, 2016.-304с.
2. Бреслав, Э.Г.Психологическая коррекция детской и подростковой агрессивности: учебное пособие для специалистов и дилетантов/ Э.Г.Бреслав. - СПб.: Речь, 2014.-137с.
3. Дубровина, И.А. Преподавание психологии в школе. 3-11 класс: учебно-методическое пособие – 2 изд., испр и доп./ И.А.Дубровина – М.: Изд-во Московского психолого-социального института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2018.-800с.
4. Осипенко, Е.Конфликты и методы их преодоления: социально-психологический тренинг/ Е.Осипенко, Е.Чуменко. – М.: Чистые пруды, 2017.- 32с.
5. Подростки XXIвека.Психолого-педагогическая работа в кризисных ситуациях. - М.: ВАКО, 2017.-255с.

Список литературы для учащихся

1.Дубровина, И.В. Психология. V класс: учебное пособие. – 2 изд., испр. и доп./ И.В.Дубровина-М.: Изд-во Московского социально-психологического института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2017.-248с.

2. Дубровина, И.В. Психология. VI класс: учебное пособие. – 2 изд., испр. и доп./ И.В.Дубровина-М.: Изд-во Московского социально-психологического института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2017.-253с.

3. Дубровина, И.В. Психология. VII класс: учебное пособие. – 2 изд., испр. и доп./И.В.Дубровина[и другие]-М.: Изд-во Московского социально-психологического института; Воронеж: Изд-во НПО «МОДЭК», 2012.-272с.

Интернет-ресурсы

сайт КнигоГид https://knigogid.ru/books/585659

https://www.litres.ru/mariya-osorina/

https://www.labirint.ru/books/496013/

https://4brain.ru/conflictology/knigi.php

https://metodlit.ru

https://infourok.ru

http://easyen.ru/

https://psyera.ru