

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ  
ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР  
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО  
ОКРУГА

Подписан цифровой подписью: МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
DN: C=RU, O=Амурская область, STREET="ул.Советская, д.56", L=г.Новобурейский  
Т=Директор, O=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ  
БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА, OGRN=1152813000075, SНИПС=  
05862544804, ИНН ЮЛ=2813005821, ИНН=281300419827, E=buraya-cvrf@rambler.ru,  
O=Ирина Владимировна, SN=Варламова, CN=МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ДЕТЕЙ ЦЕНТР  
ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ БУРЕЙСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
Основание: Я подтверждаю этот документ своей удостоверяющей подписью  
Расположение:  
Дата: 2023.08.04 13:58:41+09'00'  
Foxit PDF Reader Версия: 12.1.1

ПРИНЯТА:  
методическим советом  
протокол от 21.02.2023 № 04

УТВЕРЖДЕНА:  
директор \_\_\_\_\_ И.В. Варламова  
приказ от 22.02.2023 № 11

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА

«Азбука психологии»

с применением электронного обучения и дистанционных  
образовательных технологий

Направленность:	социально-гуманитарная
Возраст обучающихся:	12-17 лет
Срок реализации:	1 год
Уровень программы:	базовый
Форма обучения:	очно-заочная
Составитель (разработчик):	Кобаченко Оксана Витальевна, педагог дополнительного образования

п. Новобурейский 2023

## Содержание программы

1. Комплекс основных характеристик программы .....	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цели и задачи программы.....	4
1.3. Содержание программы.....	5
1.4. Планируемые результаты.....	12
2. Комплекс организационно-педагогических условий.....	13
2.1. Форма аттестации и оценочные материалы.....	13
2.2. Условия реализации программы.....	14
2.3. Календарный учебный график.....	16
3. Список литературы.....	18
4. Приложения.....	21

# 1. Комплекс основных характеристик программы

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Азбука психологии» имеет **социально-гуманитарную направленность** и ориентирована на обучающихся, заинтересованных в изучении основ психологии и овладении практическими навыками межличностного общения. Изучение психологии подростками дает возможность обретения разнообразного социального опыта и навыков, саморазвития и самоопределения.

**Актуальность программы.** Психология, как учебный предмет, отсутствует в школьном обучении. Изучение программы позволит обучающимся получить системные научные знания, развить компетентности в области человекознания, с тем чтобы они могли наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

**Отличительной особенностью программы** является ее очно-заочная форма организации обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, способствующая более полному использованию потенциальных возможностей дополнительного образования при решении общих образовательных задач.

Работа по программе состоит из теоретических и практических блоков. Дистанционная часть программы предоставляет возможность индивидуального обучения, обучения в индивидуальном режиме.

При прохождении дистанционной части программы обучающийся и педагог взаимодействуют в образовательном процессе в режимах:

- on-line (онлайн): педагог использует средства коммуникации, одновременно взаимодействуя с обучающимся (обучающимися);
- off-line (офлайн): самостоятельная работа обучающегося (обучающихся), с последующим оцениванием и определением рекомендаций.

**Новизна программы** основана на системном подходе психолого-педагогического сопровождения социализации и профессионального самоопределения обучающихся, идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность.** Программа занятий даёт возможность использовать навыки, полученные во время обучения основам психологии, в повседневной жизни. Благодаря занятиям в объединении, обучающиеся учатся работать в коллективе, решать вопросы с учётом интересов окружающих людей, оценивать события с нравственных позиций, приобретают навыки контролировать себя, становятся более эрудированными и коммуникабельными людьми, повышается общий психологический уровень обучающихся.

**Форма организации образовательной деятельности** – очно-заочная, групповая, предусмотрены дистанционная и индивидуальная формы работы.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 часа академических часа (академический час – 40 минут) – 72 часа в год.

Во время занятий предусмотрен 10 минутный перерыв. Наличие динамических пауз, проветривание помещения, физкультминутки.

Программа содержит тематический блок, реализуемый с использованием форм электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Занятия с применением дистанционных образовательных технологий и электронного обучения включают:

- разработанные презентации с текстовым комментарием;
- инструкции по выполнению практических заданий;
- тестовые задания;
- контрольные вопросы и задания.

Для проведения онлайн - занятий используется платформа Zoom.

Материалы дистанционного образовательного модуля программы размещены на интерактивной платформе Google Classroom.

Для закрепления и обобщения изученного материала привлекаются образовательные ресурсы с функцией автоматической проверки заданий и позволяющие осуществить быструю обратную связь с обучающимися: Google Forms, OnlineTest Pad и др. Для организации обратной связи с участниками образовательного процесса создана группа в WhatsApp.

**Адресат Программы** – обучающиеся в возрасте от 12 до 17 лет. Принцип набора детей в объединение свободный. Программа не предполагает требований к содержанию и объему стартовых знаний. Обучение с 12 лет обосновано тем, что в данном возрасте ребенок уже способен воспринимать сложные категории и соотносить научные теоретические знания с собственным опытом, рефлексировать. Интерес к человеку и его отношениям, характерный для подросткового возраста, обеспечит необходимый уровень мотивации обучающихся.

Количество обучающихся в группе – 15-20 человек.

## 1.2 Цели и задачи программы

**Цель программы** – расширение и углубление знаний обучающихся о психической деятельности человека, всестороннее развитие личности ребенка, формирование у обучающихся мотивации и навыков саморазвития и самовоспитания.

### **Задачи программы**

#### **Обучающие:**

- формирование базовых знаний из области психологии познавательных процессов, психологии общения, конфликтологии,
- помощь обучающимся в овладении психологическими знаниями, способствующими личностному росту,
- развитие и совершенствование навыков информационно-коммуникативных технологий.

**Развивающие:**

- развитие навыков эффективного общения,
- развитие навыков конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

**Воспитательные:**

- воспитание нравственных и коммуникативных качеств,
- формирование объективной самооценки личности ребенка,
- создание мотивации для саморазвития и самореализации обучающихся,
- воспитание самостоятельности, умения работать в коллективе,
- формирование культуры представления результатов деятельности,
- развитие коммуникативных компетенций: взаимодействие с другими обучающимися и взрослыми в коллективе, в группе,
- формирование ответственного отношения к порученному делу.

**1.3 Содержание программы****Учебный план**

№	Название раздела, тема	Количество часов			Форма обучения	Форма аттестации (контроля)
		всего часов	теория	практика		
<b>1</b>	<b>Введение в образовательную программу</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
1.1	Вводное занятие	2	1	1	очно	тестирование, наблюдение
<b>2</b>	<b>Психологии как наука</b>	<b>8</b>	<b>4</b>	<b>4</b>		
2.1	История психологии	2	1	1	очно	опрос
2.2	Ведущие направления психологической науки	2	1	1	очно	наблюдения, опрос
2.3	Особенности труда психолога	2	1	1	очно	наблюдение
2.4	Тренинг «Активизация ресурсов»	2	0,5	1,5	очно	наблюдение, рефлексия
<b>3</b>	<b>Психические процессы</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>		
3.1	Ощущение и восприятие	2	0,5	1,5	очно	наблюдение
3.2	Память	4	1,5	2,5	очно	опрос
3.3	Воображение	2	0,5	1,5	очно	практическое задание,

						опрос
3.4	Внимание	2	0,5	1,5	очно	наблюдение
3.5	Мышление и речь	2			заочно	практическое задание
3.6	Воля	2	0,5	1,5	очно	рефлексия
3.7	Эмоции	2	0,5	1,5	очно	рефлексия
<b>4</b>	<b>Способности</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
4.1	Общие и специальные способности	2	1	1	очно	наблюдение
4.2	Талант. Гениальность	2	1	1	очно	промежуточный контроль
<b>5</b>	<b>Психология общения</b>	<b>22</b>	<b>8</b>	<b>14</b>		
5.1	Психология общения. Внешний вид	2	1	1	заочно	тестирование
5.2	Виды общения	2	1	1	заочно	тестирование
5.3	Вербальная и невербальная информация в общении	2	1	1	очно	опрос
5.4	Понятие межличностных отношений	2	1	1	очно	рефлексия
5.5	Приемы и средства эффективного общения	2	1	1	очно	практическое задание
5.6	Большая и малая группа	2	1	1	очно	опрос
5.7	Конфликты	4	1	3	очно	текущий контроль
5.8	Разрешение конфликтных ситуаций	4	1	3	очно	наблюдение
5.9	Тренинг «Стоп конфликт»	2	-	2	очно	практическое задание
<b>6</b>	<b>Темперамент. Характер</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>		
5.10	Темперамент	2	1	1	очно	наблюдение
7.4	Характер	2	1	1	очно	опрос
<b>7</b>	<b>Психология личности</b>	<b>14</b>	<b>5</b>	<b>9</b>		
7.1	Самооценка	2	1	1	заочно	практическое задание
7.2	Страхи. Тревожность и застенчивость	2	1	1	очно	рефлексия
7.3	Творчество личности	2	1	1	очно	практическое задание

7.4	Особенности подросткового возраста	2	1	1	очно	рефлексия
7.5	Межличностные отношения в коллективе подростков	4	1	3	очно	опрос
7.6	Особенности публичного выступления	2	-	2	очно	практическое задание
<b>8</b>	<b>Подведение итогов работы группы за год</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>		
<b>8.1</b>	Итоговое занятие	2	1	1	очно	Тестирование
<b>Итого</b>		<b>72</b>	<b>27</b>	<b>45</b>		

### Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Введение в образовательную программу (2 час.)

**Теория.** Знакомство с обучающимися. Постановка цели и задач перед обучающимися. Ознакомление с правилами противопожарной безопасности. Знакомство с графиком занятий группы и планами на учебный год.

**Практика.** Диагностика личностного роста школьников. Проведение игры на знакомство «Работа с именем», «Угадай кто», «Круг с карандашами». «Шляпа». Упражнение «Доверяющее падение».

#### Раздел 2. Психология как наука (8 час.)

##### Тема 2.1 История психологии.

**Теория.** История психологии. Психология как наука о душе. Миф о Психее. Психология в Древней Греции. Развитие психологии в новое время. Общие понятия.

**Практика.** Кроссворд по истории психологии. Упражнение «Мел». Проведение игры на сплочение коллектива «Паутина».

##### Тема 2.2 Ведущие направления психологической науки.

**Теория.** Различные направления теоретической и практической психологии (Психоанализ. Гештальтпсихология, Бихевиоризм. Гуманитарная психология).

**Практика.** Тест «Диагностика усвоения знаний».

##### Тема 2.3 Профессия психолог.

**Теория.** Особенности труда психолога. Этика профессиональной деятельности психолога.

**Практика.** Тест по профориентации «Карта интересов». Упражнение «Показ профессий». Встреча с психологом МО МВД России «Бурейский» О.М. Кравец.

##### Тема 2.4. Тренинг «Активизация ресурсов».

**Теория.** Правила проведения тренинга.

**Практика.** Упражнения «Мои ресурсы», «Звуки», «Копилка ресурсов», «Виртуальная муха», «Энергетика ума», «Передай другому», «Точнее, лучше, быстрее», «Меняющаяся комната», «Снайперы», «Я тебе желаю».

### **Раздел 3. Психические процессы (16 час.)**

#### **Тема 3.1 Ощущение и восприятие.**

**Теория.** Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Что такое восприятие. Что мы воспринимаем и почему многого не замечаем. Ошибки и иллюзии восприятия.

**Практика.** Элементарные опыты на ощущения. Упражнения на сенсорный опыт «Слепой и поводырь», «Опознать на ощупь». Определение ведущего анализатора (аудиал, визуал, кинестетик). Экскурсия на Ледовую арену.

#### **Тема 3.2 Память.**

**Теория.** Что такое память. Что и как мы запоминаем. Законы памяти. Кратковременная и долговременная память. Как мы вспоминаем и что забываем. Виды и типы памяти. Способы запоминания.

**Практика.** Диагностика памяти. Тест Струпа. Таблица Шульте. Игры и упражнения на развитие памяти «Я фотоаппарат», «Каскад слов», «Делай как я», «Слова и цифры», «Ассоциации». Методика А.Р. Лурия «Пиктограмма». Экскурсия к памятникам п. Новобурейского.

#### **Тема 3.3 Воображение.**

**Теория.** Воображение как психический процесс. Творческое и воссоздающее воображение. Произвольное и произвольное воображение. Развитие воображения.

**Практика.** Диагностика воображения. Игры и упражнения на развитие воображения «Назови картину», «Создай историю», «Нарисуй двумя руками».

#### **Тема 3.4 Внимание.**

**Теория.** Роль внимания в успешности в различных видах деятельности. Что такое внимание и зачем оно нужно. Произвольное и произвольное внимание. Свойства внимания (направленность, объем, концентрация, устойчивость, колебание, распределение, переключение). Внимательность и невнимательность. Развитие внимания.

**Практика.** Диагностика внимания. Игры и упражнения на развитие внимания «Ухо-нос», «Бегемот», «Дождик», «Птички», «Слова-невидимки». Корректирующая проба Бурдона. Тест Ландольта. Экскурсия в МБУ «Бурейский краеведческий музей».

#### **Тема 3.5 Мышление и речь.**

**Теория.** Речь как инструмент мышления и средство общения. Возможности человеческого мозга. Виды мышления. Связь мышления и обучения. Устная и письменная речь. Развитие речи.

**Практика.** Игра «Алфавит». Игра «Да. Нет. Вставайка!». Упражнение «Умение четко и ясно излагать свою мысль». Упражнение «Запретные слова». Тест IQ.

#### **Тема 3.6 Эмоции.**



**Теория.** Чувства как важнейшая характеристика личности. Что такое эмоции, и их значение в жизни человека. Длительность эмоций и настроение. Способы выражения эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями. Деструктивные эмоции. Эмоции, эмоциональные состояния и здоровье человека.

**Практика.** Диагностика эмоциональных состояний. Игры и упражнения на познание и управление эмоциями. Рисуночный тест «Ваши эмоции». Исследование «Две эмоции – польза и вред». Упражнения «Сосулька», «Мимика человека», «Всё относительно», «Вычерпывание плюсов», «Эмоциональное чтение», «Выражение настроения».

### **Тема 3.7 Воля**

**Теория.** Понятие воля. Сила воли. Решимость. Волевой поступок и волевое действие. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли. Приемы саморегуляции психических состояний.

**Практика.** Разбор ситуаций. Тест «Самооценка силы воли». Встреча с тренером-преподавателем МАУ ДОД ЦВР по боксу А.А. Ивахненковым.

## **Раздел 4. Способности (4 час.)**

### **Тема 4.1 Общие и специальные способности.**

**Теория.** Первичные и вторичные способности. Мышление, память, восприятие, воображение, как общие способности. Математические, художественные, музыкальные способности. Восемь типов интеллекта. Способности и профессия.

**Практика.** Выполнение задач на сообразительность. Тест «Фрактальный анализ». Обсуждение темы «Талант – труд или дар».

### **Тема 4.2 Талант и гениальность.**

**Теория.** Определение таланта и гениальности в психологии. Способности и успешность человека. Реализация творческого потенциала.

**Практика.** Диагностический тест «Способности школьника». Упражнение «Покорители воздуха». «Бумажный мост». «Необычные названия». «Творческая жизнь». Встреча с художником Е.П. Доценко.

## **Раздел 5. Психология общения (22 час.)**

### **Тема 5.1 Психология общения. Внешний вид.**

**Теория.** Представление о процессе общения. Функции общения. Роль общения в психической деятельности человека. Влияние внешнего вида на общение. Речь, одежда и прическа как визитная карточка человека.

**Практика.** Диагностика готовности слушать собеседника. Игра «Ресторан». Игра «Чемодан». Игра «Поиграй в учителя». Игра «Алфавит». Упражнение «Бедные и богатые». Упражнение на выявление актуальных потребностей.

### **Тема. 5.2 Виды общения**

**Теория.** Виды и уровни общения. Структура общения. Роль общения в психическом развитии человека. Особые виды общения (письмо, интернет, телефон).

**Практика.** Игра-разминка. Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи игр и упражнений. Упражнения «Глаза», «Расскажи

жестами», «Интонация», «Кошки и собаки», «А я так не думаю», «Общение рисунком». Игра «Угадай слово». Игра «Экспресс-дебаты». Тест В.Ф. Ряховского «Определение уровня общительности».

### **Тема. 5.3 Вербальная и невербальная информация в общении.**

**Теория.** Понятие невербального и вербального поведения. Основные невербальные средства общения. Значение речи в общении.

**Практика.** Формирование навыков самоконтроля за невербальными проявлениями: жестами, мимикой, позой. Упражнение «Чувства». Упражнение «Слепой – поводырь». Упражнение «Иностранец». Упражнение «Таможня». Ролевая игра «Как привлечь внимание». Экскурсия в МБУК «Централизованная клубная система Бурейского муниципального округа». Встреча с режиссером Бурейского народного театра Н.И. Самоловских.

### **Тема. 5.4 Понятие межличностных отношений.**

**Теория.** Личные и деловые отношения. Симпатия и антипатия. Дружба, любовь, альтруизм.

**Практика.** Освоение приемов активного слушания. Игра-манипуляция «Пространство». Игра «Испорченный телефон». Упражнение «Марионетка». Разбор межличностных отношений на основе театральной постановки.

### **Тема. 5.5 Приемы и средства эффективного общения.**

**Теория.** Основные проблемы коммуникации. Классификация средств общения. Теоретические аспекты эффективного общения. Барьеры общения.

**Практика.** Формирование и закрепление коммуникативных навыков при помощи упражнений и игр. Упражнения «Я тебя понимаю», «Комплименты», «Бумеранг», «Отгадай предмет», «Дискуссия». Ролевая игра «Собеседование с работодателем».

### **Тема. 5.6 Большая и малая группы.**

**Теория.** Понятие большой и малой группы. Толпа и ее феномен. Психологический климат в коллективе. Лидерство. Конформизм.

**Практика.** Личностный опросник «Конформность-внушаемость». Игра-манипуляция «Путаница». Экскурсия в МБУК «Библиотечная система Бурейского муниципального округа».

### **Тема. 5.7 Конфликты.**

**Теория.** Понятие и природа конфликта. Типы поведения в конфликтах. Защитные механизмы.

**Практика.** Тест «Самооценка конфликтности». Анализ и решение проблемной ситуации. Упражнение «Покажи ситуацию». Упражнение «Абазур». Арт-практика «Психологическая разгрузка».

### **Тема. 5.8 Разрешение конфликтных ситуаций.**

**Теория.** Способы разрешения конфликтов. Различные подходы разрешения конфликта.

**Практика.** Моделирование конфликтных ситуаций. Упражнение «Гвалт», «Раздвоение», «Бесконечное уточнение», «Воздушный шарик», «Лепим из глины», «Смятый лист». Тренинг бесконфликтных решений.

### **Тема 5.9. Тренинг «Стоп конфликт».**

**Теория.** Правила проведения тренинга.

**Практика.** Проведение тренинга на профилактику конфликтов среди подростков. Выработка неагрессивных методов поведения в конфликте.

## **Раздел 6 Темперамент. Характер (4 час.)**

### **Тема 6.1 Темперамент.**

**Теория.** Что такое темперамент. Психологические характеристики типов темперамента. Индивидуальный стиль поведения. Влияние психотипов и темперамента на общение.

**Практика.** Тест на определение темперамента. Опросник Айзенка.

### **Тема 6.2. Характер**

**Теория.** Понятие характер. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

**Практика.** Тест «Какой у тебя характер». Упражнение «Скажи нет». Упражнение «Застенчиво. Уверенно. Агрессивно». Игра «Огонь, вода и медные трубы». Дискуссия «Характер – это приговор?».

## **Раздел 7. Психология личности (14 час.)**

### **Тема 7.1 Самооценка.**

**Теория.** Самооценка и отношение к другому. Принятие себя как личности. Самосознание и рефлексия. Понятие «Я-концепции». Локус контроля. Формирование положительной самооценки подростка.

**Практика.** Тест «Определение уровня самооценки». Игра «Кто я?». Игра «Определи самооценку». Игра «Прогнозируем поступок». Игра «Пиктограммы». Игра «Концентрация». Упражнения «Автопортрет», «Мои сильные стороны».

### **Тема 7.2 Страхи. Тревожность и застенчивость.**

**Теория.** Причины неуверенности и страхов. Типичные ошибки мышления. Последствия подавления эмоций.

**Практика.** Тест «Насколько ты уверен в себе». Тест тревожности (Р. Теммл, М. Дорки, В. Амен). Шкала Кондаша. Упражнение «Многие боятся». Упражнение «Мне удастся». Упражнение «Лучшее в себе». Методика «Фантастическое животное». Арт-практика «Пластилиновое настроение». Встреча с психологом ГБУЗ «Бурейская больница» Т.В. Даушевой.

### **Тема 7.3 Творчество личности.**

**Теория.** Особенности творческой личности. Регуляция и развитие творческой деятельности.

**Практика.** Тест на выявление творческих способностей Х. Зиветра. Арт-практика «Воздушная атипия». Упражнение «Сделай полезнее». Упражнение «По клеточкам». Упражнение «Что, откуда, как». Упражнение «Способы действия», Упражнение «Возможное и невозможное», «Бумажная арка».

### **Тема 7.4 Психологические особенности подросткового возраста.**

**Теория.** Подростковые инициации. Основные проблемы. Теория взросления.

**Практика.** Упражнение «Автопортрет». Дискуссия «Подросток: взрослый или ребенок». Арт-практика «Чувство в рамке». Встреча со специалистом МО МВД России «Бурейский» А.В. Степанюк.

### **Тема. 7.5 Межличностные отношения в коллективе подростков.**

**Теория.** Межличностные отношения в зависимости от пола. Групповая принадлежность, социальный контакт.

**Практика.** Игра-ассоциация «Кто есть кто». Игра «Волк и семеро козлят». Тест «Исследование межличностных отношений».

### **Тема 7.6 Особенности публичного выступления.**

**Теория.** Практические советы при подготовке публичного выступления.

**Практика.** Упражнения на саморегуляцию. Моделирование публичного выступления. Беседа с руководителем театральной студии «Премьера» МАУ ДОД ЦВР Е.В. Поляковой.

### **Раздел 8. Подведение итогов работы группы за год (2 час.).**

**Теория.** Самоанализ личностных изменений.

**Практика.** Итоговое тестирование. Арт-практика «Расширение», техника «Заземление», арт-практика «Мое состояние».

## **1.4 Планируемые результаты**

По окончании обучения по данной программе обучающиеся **будут знать:** историю развития психологии, иметь представление об основных психических процессах, знать общие принципы построения общения, правила предупреждения и разрешения конфликтов,

**будут уметь:** использовать средства коммуникации и знания правил эффективного общения в деятельности и в построении отношений, конструктивно вести себя в конфликтной ситуации, работать с информационно-коммуникативными технологиями.

#### **Метапредметные результаты:**

- обучающиеся разовьют навыки эффективного общения,
- обучающиеся разовьют навыки конструктивного поведения в конфликтной ситуации.

#### **Личностные результаты:**

- формирование и развитие организационно-волевых и поведенческих качеств, познавательной активности,
- адекватная самооценка в рамках профиля деятельности,
- стремление к совершенствованию результатов в выбранном профиле деятельности,
- конструктивное взаимодействие с другими членами коллектива и взрослыми,
- осознание себя гражданином страны, ответственным за ее будущее.

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Форма аттестации и оценочные листы

Отслеживание результатов образовательной программы осуществляется в форме входного, текущего, промежуточного и итогового контроля.

**Входной контроль** осуществляется в форме тестирования по методике диагностики личностного роста школьников (модификация) (Григорьев Д.В., Степанова И.В., Степанов П.В.), которая позволяет определить динамику личностных изменений обучающихся. Диагностика проводится 2 раза в год: в начале и в конце учебного года.

Ссылка на материалы теста: [http://29school.ucoz.ru/vospitRabota/metodika\\_dagnostiki\\_lichnostnogo\\_rosta\\_shkolnikov.pdf](http://29school.ucoz.ru/vospitRabota/metodika_dagnostiki_lichnostnogo_rosta_shkolnikov.pdf)

**Текущий контроль** направлен на закрепление теоретического материала по изучаемой теме и осуществляется в процессе каждого учебного занятия (опрос, рефлексия, наблюдение).

**Промежуточный контроль** проводится в конце первого полугодия (тестирование по теоретической части программы).

Ссылка на эл. форму теста: <https://clck.ru/33SKBb>

**Критерии оценки результатов тестирования обучающихся в рамках промежуточной аттестации**  
(max – 4 балла за тест)

Баллы рейтинговой оценки	Критерии оценки
4	Обучающийся ответил на все вопросы, допустив не более 1 ошибки в тесте
3	Обучающийся ответил на все вопросы, допустив не более 2 ошибок в тесте
2	Обучающийся ответил на все вопросы, допустив не более 3 ошибок в тесте
1	Обучающийся ответил не на все вопросы и допустил 4 и более ошибок в тесте

**Итоговый контроль** осуществляется педагогом методом изучения динамики развития личностных качеств в конце учебного года (повторное тестирование Методикой диагностики личностного роста школьников (модификация). Результаты диагностики фиксируются в протоколе (Приложение 1).

## 2.2 Условия реализации программы

### Материально-технические условия реализации программы

Учебный кабинет, соответствующий санитарно-гигиеническим требованиям.

Оборудование, необходимое для реализации программы:

Компьютер (ноутбук) с выходом в интернет, программное обеспечение, мультимедийное проекционное устройство, принтер, сканер, классная доска, канцелярские товары, столы, стулья.

Материалы для детского творчества:

Белая и цветная бумага, ручки, картон, ватман, цветные карандаши, акварель, гуашь, кисти, клей.

### Учебно- методическое обеспечение программы

Реализация программы предполагает формы организации образовательной деятельности: лекции, беседы, тренинги, игры, викторины и участие в конкурсах и др. Занятия включают в себя теоретическую и практическую части.

При реализации программы применяются образовательные технологии: проблемное обучение, ИКТ – технологии, технология сотрудничества, личностно-ориентированное обучение, коллективная творческая деятельность, игровые, проектные, здоровьесберегающие технологии.

Используются следующие методы обучения:

- словесный (инструктаж, беседа, рассказ, лекция, сообщение);
- наглядный (использование мультимедийных устройств, скрайбинг);
- практический (игры, тренинги, дискуссии, сюжетно-ролевые игры, упражнения, коучинг-обучение, анализ и решение проблемных ситуаций, кейс-стади).

### Перечень методического обеспечения программы

№	Название раздела	Название и формы методического материала
1	Раздел №1 Введение в образовательную программу	Инструкция №1 для детей и подростков по пожарной безопасности. Инструкция №8 по антитеррористической безопасности для обучающихся. Инструкция №16 по правилам безопасности обучающихся во время занятий в кабинете. Беседа по профилактике правонарушений.
2	Раздел №2 Психология как наука	Лекция «О психоанализе», планы-конспекты занятий, видеоматериалы по теме занятия, настольные игры «Своя игра», «Мемо», методическая разработка «Закрывать гештальт», материалы тестов.
3	Раздел №3 Психические процессы	Учебные презентации «Ощущения и восприятие», «Память», «Воображение», «Мышление и речь». Тесты. Планы-конспекты занятий. Набор картинок на диагностику мышления. Карточки эмоций. Игры на коррекцию внимания. Карточки на развитие

		воображения. Карточки на развитие мышления. Интерактивная беседа. Настольные игры: на развитие памяти «Мемо», внимания «Медвед», мышления и речи «Моя твоя не понимать», викторина «Своя игра», логики «Да? Нет? Ка», коммуникабельности «Фанты». Видеоматериалы по теме занятия (видеоролик «7 чувств», мультфильмы «Мост», «Конфликт»).
4	Раздел №4 Способности	Учебные презентации: «Способности», «Гений и талант». Планы-конспекты занятий. Материалы тестов. Музыка для релаксационных упражнений.
5	Раздел №5 Психология общения	Карточки для разбора проблемных ситуаций. Презентация «Способы эффективного общения». Презентация «Понятие, принципы и приемы эффективного общения». Тренинг для подростков «Стоп, конфликт!». Музыка для релаксационных упражнений. Планы-конспекты занятий.
6	Раздел №6 Темперамент и характер	Учебные презентации «Темперамент». «Узнай свой характер». План-конспект занятий.
7	Раздел №7 Психология личности	Презентации: «Самооценка – это важно», «Победить тревожность и страхи», «Творчество личности». Музыка для релаксационных упражнений. Интерактивная беседа. План-конспект занятий.
8	Раздел №8 Подведение итогов работы группы за год	Методика диагностики личностного роста школьников.

Для проведения занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий с использованием систем дистанционного обучения по каждой учебной теме разработаны информационные материалы и технологические карты (инструкции, памятки) по выполнению обучающимися практических заданий.

### **Воспитательный компонент программы**

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично встроенным в содержание учебного процесса. Содержание воспитания находится в зависимости от уровня программы, этапа обучения, темы учебного занятия.

В процессе обучения особое внимание обращается на воспитание эмоциональной отзывчивости, культуры общения в детско-взрослом коллективе.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

Содержание воспитания: духовно-нравственное, гражданское, патриотическое, познавательное направление воспитания.

Формы воспитательной работы: игра, дискуссия, беседа, разговор, наблюдение, участие в конкурсах, социальных акциях и традиционных мероприятиях МАУ ДОД ЦВР, досугово-познавательные мероприятия.

Методы воспитания: методы формирования сознания (объяснение, рассказ, беседа, личный пример педагога), методы организации деятельности и

формирования опыта поведения (приучение, педагогическое требование, воспитывающие ситуации), методы стимулирования поведения и деятельности (методы поощрения: создание «ситуации успеха», благодарность, награждение, методы наказания: замечание, метод естественных последствий).

Технологии воспитательной работы, используемые в обучении: гуманитарно-личностная технология, технология сотрудничества, здоровьесберегающие технологии, информационно-коммуникативные технологии.

#### **Кадровое обеспечение программы**

Дополнительную общеобразовательную общеразвивающую программу «Азбука психологии» реализует педагог дополнительного образования Кобаченко Оксана Витальевна, имеющая высшее профессиональное образование (Благовещенский государственный педагогический университет, 2008 «педагог-психолог»).

#### **Курсы профессиональной переподготовки**

ООО «Столичный учебный центр» «Педагог дополнительного образования: Теория и методика дополнительного образования» 26.11.2019 г. (300 час.).

#### **Курсы повышения квалификации**

АО «Академия «Просвещение» «Современные образовательные технологии в дополнительном образовании детей» 01.11.2021 г. (144 час.).

Педагог соответствует требованиям профессионального стандарта педагога дополнительного образования детей и взрослых, утверждённым приказом Министерства труда России от 22.09.2021 №652-н

### **2.3. Календарный учебный график**

Раздел программы	Дата начала занятий в данном разделе	Дата окончания занятий в данном разделе	Кол-во учебных дней	Кол-во учебных часов	Режим занятий
Раздел №1 Введение в образовательную деятельность	15.09.2023	15.09.2023	1	2	1 раз в неделю по 2 академических часа (40 минут).  Продолжительность онлайн-занятия - 25 минут.
Раздел №2 Психология как наука	21.09.2023	12.10.2023	4	8	
Раздел №3 Психические процессы	19.10.2023	07.12.2023	8	16	
Раздел №4 Способности	14.12.2023	21.12.2023	2	4	
Раздел №5 Психология общения	28.12.2023	07.03.2024	11	22	



Раздел №6 Темперамент и характер	14.03.2024	21.03.2024	2	4	
Раздел №7 Психология личности	28.03.2024	16.05.2024	7	14	
Раздел №8 Подведение итогов работы группы за год	23.05.2024	23.05.2024	1	2	
Итого			36	72	

В соответствии с Планом о режиме занятий обучающихся в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования детей Центр внешкольной работы Бурейского муниципального округа, утвержденным приказом от 31.08.2021 №37 (с изменениями от 18.07.2022 №50), продолжительность учебного года в учреждении составляет 36 учебных недель.

Учебный процесс начинается 15 сентября и завершается 25 мая каждого учебного года.

В период освоения программы каникулы не предусмотрены.

### 3. Список литературы

#### 3.1 Основные нормативно-правовые акты в сфере дополнительного образования детей

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 31.07.2020 №304-ФЗ, от 02.07.2021 №322-ФЗ).
2. Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р.
4. Национальный проект «Образование» (утвержден Президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24.12.2018 №16).
5. Целевая модель развития региональной системы дополнительного образования детей (приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 №28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (зарегистрировано в Минюсте России 18.12.2020 №61573).
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 N 02 «Об утверждении санитарных правил СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (Зарегистрировано в Минюсте РФ 29.01.2021 N 62296).
8. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы): приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 №09-3242.
9. Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: приложение к письму Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06.
10. Устав МАУ ДОД ЦВР Бурейского муниципального округа.
11. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДОД ЦВР, утвержденное приказом от 30.12.2022 №118.
12. Положение о режиме занятий в МАУ ДОД ЦВР (приложение №4 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).
13. Положение об аттестации обучающихся МАУ ДОД ЦВР (приложение №3 приказа от учреждения от 31.08.2021 №37, с изменениями от 18.07.2022 №50).

### 3.2 Список литературы для педагога

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками – Санкт-Петербург: Питер, 2004. - 112 с.
2. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебное методическое пособие. – Москва: «Ось-89», 2002 – 138 с.
3. Егорова Е. проЦВЕТание по Максу Люшеру. – СПб.: Питер, 2007. – 160 с.
4. Ительсон Л.Б. Лекции по общей психологии. – Москва: ООО «Издательство АСТ», 2002. – 896 с.
5. Малкина-Пых И.Г. Справочник практического психолога – Москва: Эксмо, 2008. – 848 с.
6. Попова М.В. Психология как предмет в школе. Учебно-методическое пособие/ М.В. Попова – М.: ВЛАДОС, 2000. – 288 с.
7. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками/Под ред. М.Р. Битяновой. – Санкт-Петербург: Питер, 2005. – 320 с.
8. Преподавание психологии в школе: 3-11-й классы. Учебно-метод. пособие/ Под ред. Дубровиной И.В. – М.: Издательство НПО «МОДЭК», 2007. – 800 с.
9. Рогов Е.И. Настольная книга практического психолога: учебное пособие в 2 кн. – Москва: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС. – 2001. – Работа психолога с детьми разного возраста. – 384 с.
10. Современный психологический словарь/сост. И общ. Ред. Б.Г. Мещеряков, В.П. Зинченко, - Санкт-Петербург: ЕВРОЗНАК. – 2007. – 633 с.
11. Титова Н.А. Человекология: как понимать людей с первого взгляда – Москва: Эксмо, 2021. – 352 с.
12. Тренинги с подростками: программы, конспекты занятий / Ю.А. Голубева. – Волгоград: Методкнига. – 196 с.

### 3.3 Список литературы для обучающихся

1. Барташникова И.А., Барташников А.А., Учись играя. Харьков: «ФОЛІО», 2002. – 98 с.
2. Грецов А.Г. Психология для подростка: Учебное пособие. - Санкт-Петербург: Изд-во РГПУ им. Герцена, 2004. – 178 с.
3. Коваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. Москва: «ГНОМ и Д», 2003. – 94 с.
4. Практическая психодиагностика. Методики и тесты. Учебн. Пособие/ Сост. Д.Я. Райгородская. – Самара: Изд. Дом «Бахрам – М», 2003. – 672 с.
5. Селезнева Е.В., Увлекательная психология: Москва: Изд-во АСТ, 2021. – 237 с.

### 3.4 Список литературы для родителей

1. Гиппенрейтер Ю.Б. Продолжаем общаться с ребенком. Так?/ Ю.Б. Гиппенрейтер. – Астрель, 2016. – 304 с.
2. Петровский А.В. Популярныe беседы о психологии/ А.В. Петровский. – М.: Педагогика, 2017. – 208 с.
3. Плоткиенс И. Психология в семье /И. Плоткиенс. – М.: Педагогика, 2011. – 208 с.
4. Родители и дети. Хрестоматия. – М.: «Бахрах – М», 2014. – 784 с.
5. Смирнова З.Ю. Дистанционное обучение вашего ребенка – СПб.: ГОУ ДПО ЦПКС СПб «Региональный центр оценки качества образования и цифровых технологий», 2010. – 56 с.
6. Шишова Т.Л. Книга для трудных родителей/ Т.Л. Шишова. – М: Звоница – МГ, 2013. – 229 с.

### 3.5 Электронные ресурсы

Научные учреждения:

1. <http://ipras.ru/> – Институт Психологии РАН.
2. <http://www.psy.msu.ru> – Сайт факультета психологии МГУ.
3. <http://www.ht.ru> – Центр тестирования «Гуманитарные технологии».
4. <http://www.sobchik.ru/> – Институт прикладной психологии.
5. <http://www.ipd.ru/> – Институт развития личности.

Психологические журналы:

1. <http://www.psy.msu.ru/science/vestnik/index.html> – Вестник Московского университета (Серия 14, Психология).
2. <http://www.voppsy.ru/> – Вопросы психологии (журнал).
3. <http://psyjournals.ru/index.shtml> – Портал психологических изданий.
4. <http://www.psychol.ras.ru/08.shtml> – Психологический журнал.
5. <http://www.psychology.su/> – Журнал «Психология».
6. <http://www.popsy.ru/> – Журнал «Популярная психология».

Популярные сайты по психологии:

1. <http://psyfactor.org/> – «ПСИ-ФАКТОР», Центр практической психологии.
2. <http://psychology.net.ru> — Сайт «Мир психологии».
3. <http://www.zercalo.ru/index.shtml> – Каталог ссылок по психологии.
4. <http://psylib.kiev.ua/> – Психологическая библиотека.
5. <http://www.psychologov.net/> – Интересная психология.
6. <http://psi-net.ru/> – Информационная Сеть Российской Психологии.
7. <http://www.psyworld.ru/> – «Мир психологии», психология для всех и каждого.



## Игры во время проведения онлайн-занятий

### «Поиграй в учителя»

Разделить группу на две команды. Попросить каждую подгруппу придумать по пять вопросов, касающихся пройденного материала. Когда вопросы подготовлены, каждая подгруппа выбирает по одному представителю, который будет играть роль учителя. Представитель от каждой из подгруппы задает вопросы другим ученикам. Эта игру хорошо проводить в конце урока для обобщения пройденного на занятии.

### «Алфавит»

Группа делится на команды. Педагог задаёт определённую тему. Обучающиеся в командах должны написать по одному слову, словосочетанию или термину, которые начинаются с каждой букв алфавита. Например, если мы повторяем тему “Самооценка”, то начало алфавита может выглядеть так.

С – самостоятельность

А – активность

М – мобильность

О – общительность

Выигрывает команда, назвавшая как можно больше слов за отведённое время (5-7 минут).

### «Угадай слово»

Группа делится на две команды. Игрок первой команды вытаскивает табличку, на которой написано слово, но не показывает его своей команде. Задача игрока за ограниченное время (1-2 минуты) объяснить своей команде значение слова так, чтобы команда смогла это слово отгадать. Главное - не использовать само слово, а также однокоренные слова. Затем играет вторая команда. Побеждает та команда, которая смогла отгадать больше слов за 3-4 раунда.

### «Экспресс-дебаты»

Группа делится на две команды. Педагог формулирует некое дискуссионное утверждение, например: “Эмоции – это хорошо”. Жеребьёвкой определяется команда, поддерживающая утверждение, и команда, опровергающая утверждение. Далее игроки обеих команд по очереди формулируют аргументы, чередуя позиции “за” и “против”. Выигрывает та команда, участник которой сказал последний аргумент.

### «Пиктограммы»

Класс делится на группы. Каждой группе предлагается лист, на котором написан текст или отдельные предложения. В тексте некоторые слова заменены пиктограммами. Задача игроков — восстановить словесный текст полностью за отведенное время (3-5 минут в зависимости от сложности вставляемых единиц). Выигрывает команда, которая максимально полно и правильно восстановила исходный текст.

Материалы (пиктограммы) для подготовки исходного текста можно найти на сайтах в интернете, например, на этом <https://thenounproject.com>

«Да. Нет. Вставай!»

Можно играть со всей группой одновременно. Педагог задаёт закрытый вопрос, на который правильным может быть только один ответ. Ученики слушают вопрос и отвечают: если правильный ответ “Да”, то встают; если правильный ответ “Нет”, то продолжают сидеть. Такая игра позволяет ученикам не только повторить пройденный материал, но и провести физическую разминку.

«Концентрация»

Группа делится на две команды (можно больше). Каждой команде в течение двух минут демонстрируют карточку или слайд, на которых написаны 10-12 языковых единиц (слов, словосочетаний, идиом). Игроки должны запомнить как можно больше представленных единиц. В процессе просмотра игрокам нельзя делать записи. После знакомства с карточкой (слайдом) игроки в течение 5 минут должны вспомнить как можно больше единиц, которые им были предъявлены. Побеждает та команда, которая назовёт максимальное количество исходных единиц.