

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ПРОФЕССИОНАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ВЛАДИМИРСКОЙ ОБЛАСТИ «МУРОМСКИЙ КОЛЛЕДЖ РАДИОЭЛЕКТРОННОГО ПРИБОРОСТРОЕНИЯ»

Согласовано:  
Методический совет  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

Утверждаю:  
Директор ГБПОУ ВО МКРП  
\_\_\_\_\_/В.Ю. Сидоров  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**  
**«Познай себя»**

Адресат программы: обучающиеся от 15 до 18 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень сложности программы: ознакомительный

Разработчик программы:  
Потапова Марина Сергеевна,  
Педагог-психолог ГБПОУ ВО МКРП

г. Муром, 2021.

## СОДЕРЖАНИЕ

	стр.
<b>1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>	3
<b>1.1 ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА</b>	3
<b>1.2 ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ</b>	5
<b>1.3 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ</b>	5
<b>1.4 ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ</b>	6
<b>2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b>	21
<b>2.1 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК</b>	21
<b>2.2 УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ</b>	21
<b>2.3 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ</b>	22
<b>2.4 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	22
<b>2.5 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ</b>	22
<b>2.6 СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ</b>	23

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### 1.1 Пояснительная записка

Система отношений – важный аспект взаимодействия человека с окружающим миром. Для того чтобы выделить себя и свои способности, быть самостоятельной личностью, успешным деловым человеком, семьянином, другом, товарищем – необходимо определить и занять свое место в стройной системе отношений личности и общества.

Подростковый возраст — определенный отрезок жизни между детством и зрелостью. Личностная нестабильность – отличительная особенность данного возрастного периода. Противоположные стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения подростка. Именно этот фактор способствует формированию конфликтных отношений подростков со старшим поколением и между собой.

Кружковая работа направлена на повышение самооценки студентов, сплочению коллектива, снижению конфликтности, развитию эмпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

Актуальность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы (ДООП), направленной на подростковый возраст, связана с тем, что в этот период все прежние системы взглядов, представлений претерпевают изменения. По-новому подросток подходит к понятию «мужчина», «женщина», стратегиях поведения в обществе, со сверстниками, с родителями, ищет новые пути построения отношений и способы адаптации к ним. Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности.

Новизна программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности обучающихся, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Педагогическая целесообразность, необходимость программы обусловлена тем, что занятия по данной Программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей. Нормативно-правовые основания программы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».

Программа адресована обучающимся в возрасте от 15 до 18. (подбор обучающихся по интересу).

Объем освоения программы	144 часов
Срок освоения программы	1 год
Формы обучения	очная
Особенности организации образовательного процесса	разновозрастные группы, кружок.
Общее количество часов в год	144 часов
Количество часов в неделю	60 часа
Количество занятий в неделю	2
Продолжительность занятий	60 мин
Периодичность занятий	Два раза в неделю

## 1.2 Цели и задачи программы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» направлена на достижение следующих целей и задач:

**Цель программы:** создание специальной образовательной среды, способствующей саморазвитию каждого обучающегося через реализацию себя как субъекта собственной жизни, деятельности, общения и самосознания на основе индивидуально психологических особенностей.

### **Задачи программы:**

#### **- метапредметные**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- определение в выборе успешной стратегии в различных ситуациях;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.
- сформировать у обучающихся представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности студентов, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;
- повысить самооценку студентов, их уверенность в себе;

#### **- образовательные**

- развивать умение чувствовать и понимать другого;
- способствовать развитию творческих способностей и воображения, индивидуальному самовыражению студентов;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- способствовать сплочению студенческого коллектива;
- обучение студентов приёмам мышечного расслабления - базового условия для аутогенной тренировки.

## 1.3 Содержание программы

### **Содержание занятий.**

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и

сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

*Ритуалы приветствия-прощания* являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

*Разминка* является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

*Основное содержание занятия* представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

*Рефлексия занятия* предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

## **Раздел первый. Что такое психология?**

### Занятие №1

#### **Вводное. (2 ч.)**

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме).

- 1) Игра «Снежный ком».
- 2) Знакомство с правилами работы группы.
- 3) Игра «Поменяйтесь местами те, ...».
- 4) Диагностика развития памяти, внимания, мышления.
- 5) Рефлексия занятия.

### Занятие №2

#### **Королевство внутреннего мира. (2 ч.)**

Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником.

- 1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».
- 2) Игра «Волшебный круг».
- 3) Задание «Мой дневник».
- 4) Игра «Попробуй удержи».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №3

#### **Игра «Мифы о психологии». (2 ч.)**

Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме). 1) Игра «Мифы о психологии».

- 2) Упражнение «Автобус».
- 3) Рефлексия занятия.

## **Раздел второй. Психические процессы**

### Занятие №1

#### **Ощущения. Виды ощущений. (4 ч.)**

Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Практические упражнения.
- 3) Психогимнастика.
- 4) Упражнение «Енотов круг».
- 5) Упражнение «Минутка».
- 6) Рефлексия занятия.

#### Занятие №2

##### **Восприятие и его свойства. (4 ч.)**

Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Каляки-маляки».
- 3) Упражнение «Внимательные руки».
- 4) Упражнение «Круг в квадрате».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Практические задания.
- 7) Упражнение «Чувство времени».
- 8) Диагностика объёма зрительного восприятия.
- 9) Рефлексия занятия.

#### Занятие №3

##### **Память и её развитие. (8 ч.)**

Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Живая картинка».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- 6) Пиктограммы.
- 7) Упражнение «Слова-признаки».
- 8) Упражнение «Шесть квадратов».
- 9) Упражнение «Слова-действия».
- 10) Упражнение «Шесть пар».
- 11) Упражнение «Запомни рисунок».
- 12) Упражнение «Слова-антонимы».
- 13) Упражнение «Слова-синонимы».
- 14) упражнение «Смысловые пары».
- 15) Практическая работа.
- 16) Рефлексия занятия.

#### Занятие №4

##### **Внимание и его развитие. (8 ч.)**

Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Игра «Кто внимательнее?».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Игра «Опаздывающее зеркало».
- 6) Упражнение «Счёт по командам».

- 7) Игра «Небо-земля-вода».
- 8) Упражнение «Примеры и текст».
- 9) Игра «Муха».
- 10) Упражнение «Каждой руке своё дело».
- 11) Игра «Искатель».
- 12) Игра «Испорченный телефон».
- 13) Игра «Четыре стихии».
- 14) Игра «Колечко».
- 15) Игра «Бегемот».
- 16) Игра «10».
- 17) Упражнение «4 формы».
- 18) Упражнение «Что в кулаке?»
- 19) Игра «Шалун».
- 20) Упражнение «Фигурный ряд».
- 21) Игра «Селектор».
- 22) Упражнение «Не пропусти профессию».
- 23) Практическая работа.
- 24) Рефлексия занятия.

#### Занятие №5

**Мышление, виды мышления. Развитие. (8 ч.)**

Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Анаграммы».
- 4) Задачи на развитие дедукции.
- 5) Упражнение «Перцептивное моделирование».
- 6) Упражнение «Логические закономерности».
- 7) Упражнение «Бег ассоциаций».
- 8) Упражнение «Закодированные слова».
- 9) Упражнение «Закодированные примеры».
- 10) Упражнение «Думаем глазами».
- 11) Упражнение «Переструктурирование слова».
- 12) Игра «Всё наоборот».
- 13) Игра «Что в кулаке».
- 14) Упражнение «Универсальный предмет».
- 15) Упражнение «Классификации».
- 16) Упражнение «Правильный вывод».
- 17) Логические задачи.
- 18) Игра «Придумай сам».
- 19) Психогимнастика.
- 20) Рефлексия занятия.

#### Занятие №6

**Речь. Развитие речи. (4 ч.)**

Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Иностранец».
- 3) Упражнение «Сказка по кругу».
- 4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
- 5) Упражнение «Координация».
- 6) Упражнение «30 слов».
- 7) Психогимнастика.



8) Упражнение «Чего на свете не бывает».

9) Рефлексия занятия.

#### Занятие №7

#### **Воображение. Развитие воображения. (8 ч.)**

Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.

1) Мини-лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Диагностика воображения.

4) Упражнение «Две линии».

5) Упражнение «Ассоциации».

6) Упражнение «Дорисуй».

7) Упражнение «Кляксы».

8) Упражнение «Продолжи рисунок».

9) Упражнение «10 непохожих человечка».

10) Игра «Необитаемый остров»

11) Психогимнастика.

12) Рефлексия занятия.

#### **Раздел третий. Личностные особенности.**

#### Занятие №1

#### **Темперамент. (4 ч.)**

Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

1) Упражнения на активизацию.

2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».

3) Мини-лекция.

4) Дискуссия.

5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».

6) Диагностика темперамента.

7) Упражнение «Определяем темперамент».

8) Психогимнастика.

9) Рефлексия занятия.

#### Занятие №2

#### **Характер. Особенности характера. (4 ч.)**

Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.

1) Мини – лекция.

2) Упражнения на активизацию.

3) Сказка «Деревья-Характеры».

4) Упражнение «Противоположные черты».

5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».

6) Дискуссия.

7) Практическая работа.

8) Психогимнастика.

9) Рефлексия занятия.

#### Занятие №3

#### **Самооценка. (6 ч.)**

Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

1) Упражнения на активизацию

2) Мини-лекция.

3) Сказка о «Волшебных зеркалах».

4) Проигрывание ситуаций.

- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Зеркало».
- 7) Упражнение «Имя».
- 8) Упражнение «Саморисование».
- 9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».
- 10) Упражнение «Три дома».
- 11) Упражнение «Кто Я?».
- 12) Упражнение «Мудрец».
- 13) Диагностика.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

#### Занятие №4

##### **Воля. Волевое поведение. (6 ч.)**

Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Притча «Вставай».
- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Диагностика «Степень развития воли».
- 7) Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- 8) Составление ассоциогаммы «Время».
- 9) Упражнение «Минутка».
- 10) Игра «Заколдованный принц».
- 11) Сказка «Лень-река».
- 12) Упражнение «Как справиться с ленью?».
- 13) Практическая работа.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

#### Занятие №5

##### **Эмоции. Развитие. (10 ч.)**

Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Игра «Крокодил».
- 4) Разбор ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Скульптор».
- 7) Упражнение «Лица».
- 8) Упражнение «Что бывает...?».
- 9) Упражнение «Передай рисунок».
- 10) Практическая работа «Рисуем настроение».
- 11) Упражнение «Изобрази сказку».
- 12) Сказка «Девочка Ошибка».
- 13) Создание рисунка «Мой страх».
- 14) Создание рисунка «Обида».
- 15) Психогимнастика.
- 16) Рефлексия занятия.

#### Занятие №6

##### **Саморегуляция. Самоконтроль. (6 ч.)**

Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Психогимнастика.
- 3) Аутотренинг. Релаксация.
- 4) Упражнение «Заколдованный принц».
- 5) Упражнение «Таинственная дверь».
- 6) Упражнение «Цепочка».
- 7) Упражнение «Только бумага».
- 8) Диагностика склонности к внушаемости.
- 9) Игра «Проекция».
- 10) Упражнение «Молодец!»
- 11) Упражнение «Дорисуй и передай».
- 12) Упражнение «Прощай напряжение».
- 13) Упражнение «Волшебный лес».
- 14) Упражнение «Ааааа и Иииии».
- 15) Игра «Стряхни».
- 16) Тест «Моё самочувствие».
- 17) Рефлексия занятия.

#### **Раздел четвёртый. Общение и взаимодействие**

##### Занятие №1

##### **Виды общения. (2 ч.)**

Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль общения и поведения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Контакт масок».
- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

##### Занятие №2

##### **Учимся управлять собой. (2 ч.)**

Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
- 4) Тест «Какой я в общении».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

##### Занятие №3

##### **Учимся понимать себя и других. (2 ч.)**

Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Карусель».
- 4) Упражнение «Круг общения».
- 5) Упражнение «Пойми меня».
- 6) Рефлексия занятия.

##### Занятие №4

##### **Знаки внимания при общении. (2 ч.)**

Ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Комплимент».
- 4) Упражнение «Подарок».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

#### Занятие №5

##### **Как научиться общаться лучше? (4 ч.)**

Повысить коммуникативный уровень учащихся. Практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Глаза в глаза».
- 6) Упражнение «Прикосновение».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Рефлексия занятия.

#### Занятие №6

##### **Качества, важные для межличностного общения. (2 ч.)**

Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Диагностика.
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

#### Занятие №7

##### **Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. (2 ч.)**

Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Разговариваем без слов».
- 4) Игра «Крокодил».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

#### Занятие №8

##### **Конфликт. Разрешение конфликтов. (2 ч.)**

Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Претензии».
- 4) Диагностика.
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

### Занятие №9

#### **Мои права и права других людей. (2 ч.)**

Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Скульптура».
- 4) Упражнение «Декларация прав».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №10

#### **Как узнать другого человека и легко с ним общаться? (2 ч.)**

Показать соотношение вербального и невербального компонентов общения. Практически овладеть навыками наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Я тебе доверяю».
- 4) Игра «Солнечная система».
- 5) Упражнение «Кролик».
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №11

#### **Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок». (2 ч.)**

Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Значимые люди».
- 4) Упражнение «Автопортрет инкогнито».
- 5) Упражнение «Горячее место».
- 6) Упражнение «На что он похож?».
- 7) Рефлексия занятия.

### Занятие №12

#### **Как мы воспринимаем окружающий мир? (2 ч.)**

Сформировать умение воспринимать собеседника. Освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне).

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «представления».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №13

#### **Поддержка. (2 ч.)**

Сформировать благожелательное отношение к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. Раскрыть сущность поддержки и принятия в общении. Научиться осуществлять поддерживающие действия. Помочь учащимся стать более открытыми в общении.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Большая загадка».
- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.

6) Рефлексия занятия.

#### Занятие №14

##### **Позиции в общении.** (2 ч.)

Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Разыгрывание ситуаций.
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

#### Занятие №15

##### **Правила ведения дискуссии.** (2 ч.)

Научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Рефлексия занятия.

#### Занятие №16

##### **Учимся чувствовать и наблюдать.** (4 ч.)

Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
- 4) Тренировка слуховой чувствительности.
- 5) Тренировка ощущений.
- 6) Упражнение «Штирлиц».
- 7) Рефлексия занятия.

#### Занятие №17

##### **Я и моё имя.** (2 ч.)

Формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер. Создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Дискуссия.
- 4) Создание символа, знака своего имени.
- 5) Рефлексия занятия.

#### Занятие №18

##### **Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.** (4 ч.)

Овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
- 4) Упражнение «Я в лучах солнца».
- 5) Упражнение «Футболка».
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

#### **Раздел пятый. Потребности. Мотивы**

### Занятие №1

#### **Знания. Умения. Навыки. Привычки. (2 ч.)**

Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Ярмарка умений».
- 4) Упражнение «Аукцион привычек».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №2

#### **Потребности человека. (2 ч.)**

Получить представление о деятельности человека. Познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №3

#### **Мотивы. (2 ч.)**

Получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов. Определить мотивацию учения, записать и проранжировать собственные мотивы учения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка «Война Мотивов».
- 4) Дискуссия.
- 5) Диагностика.
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №4

#### **Виды деятельности. Игра. (2 ч.)**

Познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр животных. Познакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Матрёшка».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

### Занятие №5

#### **Учебная деятельность. Мотивы учения. (6 ч.)**

Получить понятие о учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения. Увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Незнайка».
- 5) Упражнение «Идеальный ученик».
- 6) Упражнение «Идеальный учитель».
- 7) Дискуссия.
- 8) Упражнение «Что важно для меня».
- 9) Упражнение «Легко – трудно».
- 10) Рефлексия занятия.

## Занятие №6

### **Заключительное занятие. (2 ч.)**

Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Упражнение «Мой путь».
- 3) Диагностика.
- 4) Рефлексия занятия.
- 5) Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».



### 1.3.1 Учебно-тематический план ДООП «Познай себя»

№ п/п	Наименование учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей, практик (в том числе наименование тем)	Формы промежуточной аттестации		Объем образовательной нагрузки	Учебная нагрузка обучающихся (час.)								Распределение по периодам обучения учебных предметов, курсов, дисциплин, модулей, практики	
		Зачеты	ТР, В, КР, О*		самостоятельная учебная работа	Во взаимодействии с преподавателем							I год	
						всего учебных занятий	Нагрузка на предметы, дисциплины и курсы			По практике	Консультации	Промежуточная аттестация	1 полугодие	2 полугодие
							Теоретическое обучение	Лабораторно-практические занят.	творческие работы (проекты)					
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
<b>1</b>	<b>Что такое психология?</b>			<b>6</b>			<b>1,5</b>	<b>4,5</b>						
1.1	Вводное занятие.			2			0,5	1,5					2	
1.2	Королевство внутреннего мира человека.			2			0,5	1,5					2	
1.3	Игра «Мифы о психологии»		ТР	2			0,5	1,5					2	
<b>2</b>	<b>Психические процессы</b>			<b>44</b>			<b>10,5</b>	<b>33,5</b>						
2.1	Ощущения. Виды ощущений.			4			1,5	2,5					4	
2.2	Восприятие и его свойства.			4			1,5	2,5					4	
2.3	Память и её развитие.			8			1,5	6,5					8	
2.4	Внимание и его развитие.			8			1,5	6,5					8	
2.5	Мышление. Виды мышления. Развитие.			8			1,5	6,5					8	
2.6	Речь. Развитие речи.			4			1,5	2,5					4	
2.7	Воображение. Развитие воображения.		ТР	8			1,5	6,5					8	
<b>3</b>	<b>Личностные особенности</b>			<b>36</b>			<b>9</b>	<b>27</b>						
3.1	Темперамент.			4			1,5	2,5					4	
3.2	Характер, особенности характера.			4			1,5	2,5					4	
3.3	Самооценка.			6			1,5	4,5					6	
3.4	Воля. Волевое поведение.			6			1,5	4,5					6	
3.5	Эмоции. Развитие.			10			1,5	8,5						10
3.6	Саморегуляция. Самоконтроль.		ТР	6			1,5	4,5					6	

<b>4</b>	<b>Общение и взаимодействие.</b>			<b>42</b>		<b>10</b>	<b>32</b>						
4.1	Виды общения.			2		0,5	1,5						2
4.2	Учимся управлять собой.			2		0,5	1,5						2
4.3	Учимся понимать себя и других.			2		0,5	1,5						2
4.4	Знаки внимания при общении.			2		0,5	1,5						2
4.5	Как научиться общаться лучше?			4		0,5	3,5						4
4.6	Качества, важные для межличностного общения.			2		0,5	1,5						2
4.7	Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.			2		0,5	1,5						2
4.8	Конфликт. Разрешение конфликтов.		ТР	2		0,5	1,5						2
4.9	Мои права и права других людей.			2		0,5	1,5						2
4.10	Как узнать другого человека и легко с ним общаться?			2		0,5	1,5						2
4.11	Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».			2		0,5	1,5						2
4.12	Поддержка.			2		0,5	1,5						2
4.13	Позиции в общении.			2		0,5	1,5						2
4.14	Правила ведения дискуссии.			2		0,5	1,5						2
4.15	Правила ведения дискуссии.			2		0,5	1,5						2
4.16	Учимся чувствовать и наблюдать			4		1	3						4
4.17	Я и моё имя.			2		0,5	1,5						2
4.18	Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.		ТР	4		0,5	3,5						4
<b>5</b>	<b>Потребности. Мотивы</b>			<b>16</b>		<b>4</b>	<b>12</b>						
5.1	Знания. Умения. Навыки. Привычки.			2		0,5	1,5						2
5.2	Потребности человека.			2		0,5	1,5						2
5.3	Мотивы.			2		0,5	1,5						2
5.4	Виды деятельности. Игра.			2		0,5	1,5						2
5.5	Учебная деятельность. Мотивы учения.		ТР	6		1,5	4,5						6
5.6	Заключительное занятие.		В	2		0,5	1,5						2
<b>Всего</b>				<b>144</b>		<b>35</b>	<b>109</b>						

### 1.3.2 Содержание ДООП «Познай себя»

#### 1 год обучения

##### **Знать:**

- основы психологии отношений полов в межличностной и деловой сферах;
- приемы установления коммуникативного контакта и правил эффективного общения;
- порядок разрешения конфликтных ситуаций;
- приемы саморегуляции;
- приемы построения и поддержания эффективных отношений.

##### **Уметь:**

- анализировать социально-психологические свойства личности;
- прогнозировать поведение в сложных психологических ситуациях;
- устанавливать коммуникативный контакт;
- применять приемы саморегуляции;
- строить эффективные взаимоотношения.

**Формы обучения и виды занятий.** Групповые дискуссии, осуждение вопросов, связанных с основной темой занятия, ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения), самопрезентация, устный опрос, упражнения, диагностики, тренинги, выполнение творческих работ. Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых обучающиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

**Формы контроля:** начальная диагностика проводится в начале года, с целью выявления способностей студентов; промежуточная диагностика - позволяет узнать степень усвоения данного материала; итоговая аттестация проводится в форме игры, беседы, стола откровений.

**\*Формы промежуточной аттестации:**

З – зачет

ДЗ – дифференцированный зачет

ТР – творческая работа

В – выставка

ИКР – итоговая контрольная работа

О – отчет, в том числе отчетный концерт

**1.4 Планируемые результаты**

В ходе освоения ДООП «Познай себя» обучающийся должен

**Знать:**

- основы психологии отношений полов в межличностной и деловой сферах;
- приемы установления коммуникативного контакта и правил эффективного общения;
- порядок разрешения конфликтных ситуаций;
- приемы саморегуляции;
- приемы построения и поддержания эффективных отношений.

**Уметь:**

- анализировать социально-психологические свойства личности;
- прогнозировать поведение в сложных психологических ситуациях;
- устанавливать коммуникативный контакт;
- применять приемы саморегуляции;
- строить эффективные взаимоотношения.

Компетенции и личностные качества, которые приобретет обучающийся в результате занятий по программе «Познай себя»

**личностные результаты:**

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;
- развить интеллектуальные способности;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним

выводы;

- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

**предметные результаты:**

- понятие термина «психология», что изучает;
- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитания, способностей, характера.
- освоение приемов и методов организации и планирования деятельности;
- приобретение навыков социальной активности;
- получение конкретных социальных и профильных знаний и умений, предусмотренных программой.

**метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;

- определение в выборе успешной стратегии в различных ситуациях;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### 2.1 Календарный учебный график

#### 1 год обучения

№ п/п	Наименование дисциплины, предмета, курса, модуля	Число/месяц	Время проведения	Форма занятия	Кол-во часов	Место проведения	Формы контроля, включая пром.атт
1	Тема 1. Что такое психология?	Сентябрь-Октябрь	согласно расписанию	Теория/Практика	6	Кабинет русского языка и литературы.	Тестирование
2	Тема 2. Психические процессы	Ноябрь-Декабрь	согласно расписанию	Теория/Практика	44	Кабинет русского языка и литературы.	Диагностика
3	Тема 3. Личностные особенности	Январь-Февраль	согласно расписанию	Теория/Практика	36	Кабинет русского языка и литературы.	Психологический опрос
4	Тема 4. Общение и взаимодействие	Март-Апрель	согласно расписанию	Теория/Практика	42	Кабинет русского языка и литературы.	Выполнение упражнений
5	Тема 5. Потребности. Мотивы	Май-Июнь	согласно расписанию	Теория/Практика	16	Кабинет русского языка и литературы.	Стол откровений
Зимние каникулы: с 28 Декабря по 11 Января. Летние каникулы: с 30 Июня по 1 Сентября							

### 2.2 Условия реализации ДООП «Познай себя»

#### 2.2.1 Кадровое обеспечение программы

Квалификация педагогических работников отвечает требованиям профессиональных стандартов. Педагогические работники получают дополнительное профессиональное образование по программам повышения квалификации, в том числе в форме стажировки в организациях, направление деятельности которых соответствует области профессиональной деятельности, не реже 1 раза в 3 года.

ФИО	Должность	Категория	Награды, звания и т.п.

Потапова Марина Сергеевна	Педагог-психолог	1 категория	
---------------------------	------------------	-------------	--

### 2.2.2 Материально-техническое обеспечение программы

Кабинет русского языка и литературы.

<b>Наименование оборудования, инвентаря, материалов</b>
Стол, стулья, доска, фломастеры, карандаши, карточки, ватманы, магниты, ножницы, клей, журналы.

### 2.2.3 Информационное обеспечение обучения

#### Интернет источники:

1. <https://bookap.info/>
2. <http://lib.ru/PSIHO/>
3. <http://www.psycheya.ru/>
4. <http://psylib.org.ua/index.html>
5. <http://psychology.net.ru/articles/>
6. <http://soc.lib.ru/books.htm>
7. <http://karpowww.narod.ru/>

#### 2.3 Формы аттестации

Формы промежуточной аттестации по ДООП, согласно учебному плану.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов (ФО и ФОР) по ДООП: Тестирование, диагностика, психологический опрос, выполнение упражнений, стол откровений.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов по ДООП: аналитический материал по итогам психологической диагностики.

#### 2.4 Оценочные материалы

- Спектр способов и форм выявления результатов: беседа, опрос, наблюдение, тестирование, диагностика;
- спектр способов и форм фиксации результатов: грамоты, дипломы;
- спектр способов и форм предъявления результатов: конкурсы.

#### 2.5 Методические материалы

Обучающиеся начинают освоение программы с введение в психологию, так как это обеспечивает приобретение базы знаний и умений, необходимых для дальнейшего освоения ДООП. Система занятий построена следующим образом:

Занятия проходят в очном режиме, при этом используются методы обучения:

- словесный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, интерактивный и др.

и методы воспитания:

- убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

При реализации ДООП «Познай себя» используются следующие формы организации образовательного процесса:

- индивидуально-групповая, групповая; выбор данной формы обоснован тем, что программа направлена на повышение самооценки студентов, сплочению коллектива, снижению конфликтности, развитию эмпатии, творческих способностей, воображения самооценки и взаимооценки, наблюдательности, воспитание нравственности, профилактике и психокоррекции агрессивности, конфликтности, замкнутости и тревожности.

При реализации программы используются следующие формы организации учебного занятия и педагогические технологии:

- беседа, диспут, игра, тренинг, лекция, мастер-класс, наблюдение, олимпиада, презентация, диагностика.  
- технология группового обучения, технология критического мышления, технология исследовательской деятельности.

В ходе реализации ДООП «Познай себя» используются следующие дидактические материалы:

- Учебные и методические пособия;  
- материалы интернет-сайтов;

## **2.6 Список использованной литературы**

### **Основная:**

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись и играя. Харьков: «ФОЛІО», 2002.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
5. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
7. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.

8. Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
9. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
10. Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 2014.

**Дополнительная:**

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.
2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.