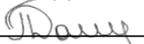


**Муниципальное казённое общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 2 пос. Жигалово
Центр образования естественно- научной и технологической
направленностей «Точка роста»**

«Согласовано»

Руководител ЦО «Точка роста»:

Пакушина Д.А.
« 23 » августа 2024 г.

«Утверждаю»


Директор МКОУ СОШ №2:
Петрова М.А.
Приказ №118-од от 23.08.2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я умею общаться»**

Направленность: социально - гуманитарная

Возраст учащихся: 15-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Количество часов в неделю: 4 часа в неделю

Количество часов в год: 136 часов

Составитель программы:

Маслова А.А., педагог

дополнительного образования

п. Жигалово

2024-2025 учебный год

Содержание

1. Комплекс основных характеристик программы	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы	4
1.3. Планируемые результаты освоения программы	4
1.4. Учебно-тематический план	6
2. Комплекс организационно-педагогических условий	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Формы аттестации/контроля	12
2.3. Оценочные материалы	12
2.4. Методическое обеспечение программы	12
2.5. Условия реализации программы	12
3. Список литературы	12

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовое обеспечение программы:

Дополнительная общеразвивающая программа "Я управляю собой!" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79);

Концепция развития дополнительного образования до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 года № 678-р;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении порядка организации образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ № 09-3242 от 18.11.2015 года;

СП 2.4.3648-20 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи;

Локальные акты образовательной организации:

Устав образовательной организации МКОУ СОШ № 2;

Положение о разработке, структуре и порядке утверждения дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы в МКОУ СОШ № 2;

Положение о порядке проведения входного, текущего контроля, итогового контроля освоения обучающимися дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, промежуточной и итоговой аттестации обучающихся в МКОУ СОШ № 2;

Направленность (профиль): социально-гуманитарная

Актуальность программы:

Стресс – это особая реакция защиты организма от различных неблагоприятных факторов окружающей среды, состояние эмоционального и физического напряжения. Это особое ощущение, которое испытывает человек, когда полагает, что не может эффективно справиться с возникшей ситуацией. В настоящее время, накоплено большое количество знаний и исследовательских работ, которые посвящены различным видам стресса. Одно из актуальных направлений в психологической теории и практике протекание стресса у старшеклассников. В современной системе образования негативное воздействие на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу старшеклассников оказывает Единый Государственный экзамен (ЕГЭ), который проходит в виде тестирования и является особой формой государственной итоговой аттестации по основным образовательным программам . В подростковом и юношеском возрасте, к которым относятся старшеклассники, происходят значительные перемены в личностной сфере. Главной характеристикой данного возрастного периода является – личностная нестабильность, которая проявляется в тревожности, агрессивном поведении, в эмоциональной лабильности и неустойчивости самооценки. Педагогика и психология задает вопросы, требующие решений от психолого-педагогической науки и практики: насколько современный ученик 11 класса психологически готов противостоять стрессам и в чем заключается причина снижения стрессоустойчивости при сдаче ЕГЭ. В ходе экзамена негативное воздействие на психоэмоциональное состояние оказывают личностные характеристики старшеклассников, которые связаны с заниженной самооценкой,

высокой тревожностью, отсутствием навыков самопрезентации, неумения контролировать свои эмоции и поведение, низкой стрессоустойчивостью и опыт взаимодействия с учителями и т. д.

Отличительные особенности программы:

Программа имеет общеинтеллектуальное направление, а также позволяет развивающейся личности познавать не только законы материального мира, но и формировать систему знаний о себе, о законах взаимодействия людей, узнавать свои собственные возможности и расширять их, т.е. овладевать психологической культурой.

Новизна программы:

Обучение основано на использовании традиционных **принципов** дидактики: принцип воспитывающего обучения, научности, наглядности, сознательности и активности, систематичности, прочности, доступности. Индивидуальный подход, учет возрастных возможностей для преподавания психологии в подростковой аудитории имеют исключительное значение.

Адресат программы:

Программа предназначена для обучения детей в возрасте 15-17 лет.

Уровень освоения программы: базовый

Наполняемость группы: класс

Объем программы: 136 часов

Срок освоения программы: 1 год

Режим занятий: 2 раз в неделю по 2 часа в 8,9,10 классах

Форма(ы) обучения: очная

Особенности организации образовательного процесса:

Обучение по программе ведется с использованием групповой формы, практические, тренинг.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: является демонстрация сложности и многоплановости общения в человеческой деятельности, повышение уровня психологической компетентности старшеклассников в коммуникативной сфере, стрессоустойчивости.

Задачи программы:

Образовательные:

- Обучение принятию самого себя и других людей;
- Обеспечение учащихся психологическими знаниями в области общения;

Формирование у уч-ся практических навыков снижения стресса

Развивающие:

- Развитие рефлексии;

Повышение самооценки и стрессоустойчивости.

Воспитательные:

- Воспитание психологической культуры для обеспечения эффективного взаимодействия в социуме;

Активизация потребности в самовоспитании и личностном росте.

1.3. Планируемые результаты освоения программы

Предметные образовательные результаты:

1.Знание возрастной динамики становления способности к восприятию другого человека, роли индивидуальных различий в восприятии человека человеком

2. Понимание психологических механизмов формирования первого впечатления о другом человеке, его значения для установления взаимоотношений между людьми.
3. Формирование представления о типах отношений между людьми, о формах проявления отношения к другому человеку в словах, поступках, мимике, жестах
4. Умение правильно интерпретировать информацию, получаемую при непосредственном наблюдении за человеком.
5. Формирование представления об особенностях общения при различных видах коммуникации, о межличностных отношениях, как отношениях, основанных на взаимности, взаимодействии.
6. Формирование понятия потребности в общении, осознание своей потребности и своих характерных особенностей в общении.
7. Формирование представления об эмпатии как важнейшем условии отношений между людьми, обеспечивающем подлинно гуманное отношение к другим людям.
8. Знания о том, какие условия, факторы влияют на возникновение симпатии и антипатии между людьми. Формирование представления о дружбе и товариществе как высших формах проявления человеческой симпатии, о чувстве любви как высшем человеческом чувстве.
9. Осознание роли основных психических процессов в понимании другого человека.
10. Понимание роли стереотипов, предрассудков, предубеждений как факторов, препятствующих пониманию другого человека.
11. Раскрытие роль жизненного опыта в формировании собственных критериев понимания и оценки другого человека
12. Формирование представления о том, как на понимание другого человека влияют возраст и профессия.

Метапредметные результаты:

1. Самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.
5. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.
6. Создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

7. Пользоваться смысловым чтением.

8. Организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение.

9. Осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

Личностные результаты:

1. Формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.

2. Формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

3. Формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

4. Освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества.

5. Стремление к поиску наиболее эффективных способов учебной деятельности.

6. Формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

7. Формирование ценности здорового и безопасного образа жизни.

1.4. Учебно-тематический план Календарно- тематический план

№ занятия	Название занятия	Количество часов
1.	Ведение в предмет «Психология». Психология личности.	4
Раздел 1. Человек. 6		
1.	Человек как предмет познания.	4
1.	Психика и мозг.	4
1.	Что такое сознание.	4
1.	Виды сознания.	4
1.	Структура сознания.	4
1.	Сознание и бессознательное.	4

Раздел 2. Индивид. Личность. Индивидуальность. 6		
1.	Человек как индивид.	4
1.	Человек как индивид.	4
1.	Человек как личность.	4
1.	Человек как личность.	4
1.	Человек как индивидуальность.	4
1.	Человек как индивидуальность.	4
Раздел 3. Характеристики человека как личности. 4		
1.	Самосознание.	4
1.	Я – концепция.	4
1.	Самооценка и уровень притязаний.	4
1.	Локус контроля.	4
Раздел 4. Личность и мотивация. 6		
1.	Мотивационная сфера личности.	4
1.	Мотивационная сфера личности.	4
1.	Направленность личности.	4
1.	Определение направленности личности.	4
1.	Уровень развития личности и мотивация.	4
1.	Устойчивость и изменчивость личности.	4
Раздел 5. Поведение и поступок		4
1.	Что такое поведение.	4
1.	Что такое поведение.	4
1.	Проявления личности в вербальном поведении.	4
1.	Проявления личности в невербальном поведении.	4
1.	Личность и поступок.	4
1.	Личность и поступок.	4
Раздел 6. Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов 4		
1.	Память и приемы запоминания.	4
1.	Методы работы с текстом.	4
1.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами.	4
1.	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения.	2

Заключение		1
1.	Итоговое занятие по теме «Психология личности».	1
2.	Общее количество часов	136

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

№ занятия	Название занятия	Количество часов	Месяц
2.	Ведение в предмет «Психология». Психология личности.	4	Сентябрь
Раздел 1. Человек. 6			
2.	Человек как предмет познания.	4	Сентябрь
2.	Психика и мозг.	4	Сентябрь
2.	Что такое сознание.	4	Сентябрь
2.	Виды сознания.	4	Октябрь
2.	Структура сознания.	4	Октябрь
2.	Сознание и бессознательное.	4	Октябрь
Раздел 2. Индивид. Личность. Индивидуальность. 6			
2.	Человек как индивид.	4	Октябрь
2.	Человек как индивид.	4	Ноябрь
2.	Человек как личность.	4	Ноябрь
2.	Человек как личность.	4	Ноябрь
2.	Человек как индивидуальность.	4	Ноябрь

2.	Человек как индивидуальность.	4	Декабрь
Раздел 3. Характеристики человека как личности. 4			
2.	Самосознание.	4	Декабрь
2.	Я – концепция.	4	Декабрь
2.	Самооценка и уровень притязаний.	4	Декабрь
2.	Локус контроля.	4	Январь
Раздел 4. Личность и мотивация. 6			
2.	Мотивационная сфера личности.	4	Январь
2.	Мотивационная сфера личности.	4	Январь
2.	Направленность личности.	4	Январь
2.	Определение направленности личности.	4	Февраль
2.	Уровень развития личности и мотивация.	4	Февраль
2.	Устойчивость и изменчивость личности.	4	Февраль
Раздел 5. Поведение и поступок		4	Февраль
2.	Что такое поведение.	4	Март
2.	Что такое поведение.	4	Март
2.	Проявления личности в вербальном поведении.	4	Март
2.	Проявления личности в невербальном поведении.	4	Март

2.	Личность и поступок.	4	Апрель
2.	Личность и поступок.	4	Апрель
Раздел 6. Как психологически подготовиться к сдаче экзаменов 4			
2.	Память и приемы запоминания.	4	Апрель
2.	Методы работы с текстом.	4	Май
2.	Знакомство с приемами волевой мобилизации и совладания со своими чувствами.	4	Май
2.	Обучение приемам релаксации и снятия напряжения.	2	Май
Заключение		1	Май
3.	Итоговое занятие по теме «Психология личности».	1	Май
4.	Общее количество часов	136	

2.2. Формы аттестации/контроля

Формы аттестации/контроля для выявления предметных и метапредметных результатов:

дискуссия,

Формы аттестации/контроля формы для выявления личностных качеств:

беседа,

Особенности организации аттестации/контроля:

2.3. Оценочные материалы

Заполнить анкету

2.4. Методическое обеспечение программы

Методические материалы:

Методики и технологии:

Релаксация;

Концентрация;

Игротерапия;

Форма коррекционная ритмопластика Арт-терапия;

Сказкотерапия.

2.5. Условия реализации программы

Для эффективной реализации настоящей программы необходимы определённые условия:

наличие помещения для учебных занятий, рассчитанного на 12 человек и отвечающего правилам СанПин;

наличие ученических столов и стульев, соответствующих возрастным особенностям обучающихся;

шкафы стеллажи для оборудования, а также разрабатываемых и готовых прототипов проекта;

наличие необходимого оборудования согласно списку;

наличие учебно-методической базы: качественные иллюстрированные определители животных и растений, научная и справочная литература, наглядный материал, раздаточный материал, методическая литература.

Информационное обеспечение программы:

Актуальные аудио-, видео -, фото -, интернет-источники, которые обеспечивают достижение планируемых результатов.

3. Список литературы

Для учителя:

1. Андреева Г.М. Социальная психология: Пособие для студентов / Г.М.Андреева. - М., 2001.
2. Аронсон Э. Общественное животное: Введение в социальную психологию / Э.Аронсон. – М., 1998.
3. Берн Э. Игры, в которые играют люди: Психология человеческих взаимоотношений; Люди, которые играют в игры: Психология человеческой судьбы: Пер. с англ. / Э.Берн. - М.: Современный литератор, 2006.
4. Бодалев А.А. Восприятие человека человеком / А.А.Бодалев. - М., 1992.
5. Вачков И.В. Основы технологии группового тренинга / И.В.Вачков. - М., 2001г.
6. Григорьева Т.Г., Линская Л.В., Усольцева Т.П. Основы конструктивного общения. / Т.Г. Григорьева, Л.В. Линская, Т.П. Усольцева. - Новосибирск, 1997 г.

7. Добрович А.Б. Воспитателю о психологии и психогигиене общения / А.Б.Добрович. - М., 1887.
8. Козлов Н.И. Лучшие психологические игры и упражнения / Н.И.Козлов.- Екатеринбург,1997 г.
9. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский. – Минск, 2000.

Литература, необходимая для овладения курса.

Дополнительная для обучающихся

1. Васильченко К.В. Путешествие в страну «Я». - Д.: «Сталкер», 1998 г.
2. Гуревич П.С. Человек. – М.: Дрофа, 1995г.
3. Жариков Е.С., Крушельницкий Е.Л Для тебя и о тебе.- М. « Просвещение», 1991 г.
4. Коломинский Я.Л. Человек: психология.- М. «Просвещение», 1986 г.

Электронные ресурсы:

1. Электронная библиотека Российской государственной библиотеки, режим доступа: <http://elibrary.rsl.ru/>
2. Библиотека учебной и научной литературы» Русского гуманитарного интернет – университета, режим доступа: <http://www.i-u.ru/biblio/default.aspx>
3. «Психея», режим доступа: <http://www.psycheya.ru>
4. Библиотека сайта «Psychology.ru: Психология на русском языке», режим доступа: <http://www.psychology.ru/Library>
5. Виртуальная библиотека по психологии, режим доступа: <http://scitylibrary.h11.ru/Library.htm>
6. «Каталог психологической литературы», режим доступа: <http://www.psyncatalog.ru>
7. «Популярная психология», режим доступа: <http://karpowwww.narod.ru/>
8. «ИССЛЕДОВАТЕЛЬ: Сайт для психологов и тех, кто интересуется психологией», режим доступа: <http://explorateur.narod.ru/library.htm>
9. «Антистресс», режим доступа: <http://marks.on.ufanet.ru>
10. PSYLIB: Психологическая библиотека «Самопознание и саморазвитие», режим доступа: <http://psylib.kiev.ua>.