

**Управление образования администрации муниципального образования «Город Астрахань»
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение г. Астрахани
«Средняя общеобразовательная школа № 64»
Обособленное подразделение «ЦДОД «Арлекино»**

ПРИНЯТА

На заседании ПС
Протокол № 1
От 25.08.2021 г.

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора по УВР

_____ М.А. Савин

УТВЕРЖДАЮ

Директор МБОУ
г. Астрахани «СОШ № 64»

_____ Е.Г. Тихонова
Приказ №115-д от 25.08.2021 г.

Рабочая программа
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Личность и Социум»
Социальной направленности
1 год обучения

Программу составил:
Педагог дополнительного образования
Хопрова Е.В.

Астрахань, 2021-2022 учебный год

Проверил

Методист _____

I. Пояснительная записка

Программа разработана на основании ст.12 п.4 Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» и примерными требованиями к образовательным программам:

Образовательная деятельность объединения по рабочей дополнительной общеразвивающей программе направлена на:

- формирование и развитие творческих способностей учащихся;
- укрепление психического здоровья учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития;
- укрепления здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся, социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.

Вступая во взаимодействие с существующими в физическом, социальном, культурном, временном пространствах жизни общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Подросток начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации.

Школа и семья, образующие социальную среду ребенка, как правило, не занимаются выстраиванием индивидуальной стратегии взаимодействия личности с собой и с миром. Семья формирует внешние социально-приемлемые формы поведения ребенка, а школа занимается преимущественно интеллектуальным развитием. Между тем, именно эти два социальных института демонстрируют дефицит конструктивного и партнерского диалога с подрастающей личностью. Более того, именно в семье и в школе, где ребенок проводит большую часть своего времени, остро встает проблема психологического, личностного «выживания», проблема «совпадения с собственными проблемами».

Важнейшим способом становления личности в социокультурном пространстве выступает предоставление самому индивиду возможности выбора системы ценностей, существующих в социуме. Это развивает самостоятельное мышление, свободное самоопределение и ответственность за свои поступки, побуждает беречь, уважать конкретные ценности, формирует соответствующее поведение. Этот сложный процесс будет действенным, если обеспечивается сочетание всей совокупности *воздействий на сознание человека с его вовлечением в активную деятельность.*

В этой связи возникла идея создания данной программы.

1. Направленность программы - социально-педагогическая.

Как наука *социальная педагогика* интегрирует знания о системе целенаправленной, педагогически организованной поддержки жизненных сил человека, разумного построения его отношений с окружающим миром и людьми, самим собой на основе инициативной активности и нравственной самоорганизации жизни в конкретном социуме.

Концептуальным основанием ее является психолого-педагогический подход к развитию позитивных восприятий подростка.

2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность программы

Новизна программы заключается в изучении человека в совокупности его отношений: «личность в среде», «личность в ситуации», средства влияния на поведение и на отношения человека в обществе, в различных условиях социальной среды и, учитывая всё это, влияет на его гармонизацию.

Актуальность предлагаемой образовательной программы определяется необходимостью большинству учащихся овладеть психолого-педагогическим комплексом знаний на уровне самопознания и понимания других людей.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что курс теоретических занятий не копирует академические лекции, а приближен к беседам диалогам, которые проходят в самой различной форме, в том числе и форме тренингов.

3. Цель и задачи программы.

Цель программы: Актуализация процесса личностного самопознания и самоопределения воспитанников и формирование социально активной личности.

Задачи программы:

- знакомство подростков системой понятий и представлений, необходимых для анализа своей личности, группы, социально - психологических ситуаций;
- узнавание своих слабых и сильных сторон во взаимодействии с другими людьми;
- развитие умений в организации оптимального общения, эмоциональной и поведенческой саморегуляции, психологического анализа ситуаций;
- развитие навыков рефлексии и обратной связи.

4. Отличительные особенности данной программы от уже существующих дополнительных образовательных программ

Отличительная особенность данной программы в применении современных педагогических технологий, «эффективных инструментов», в воспитании личности, через самопознание и поведенческую саморегуляцию. Программа предусматривает проведение занятий в форме тренинга. Данная форма работы способна менять привычное социальное окружение. Тренинг позволяет моделировать новые формы поведения в специально создаваемой воспитательной среде, на основе интеграции и гармонизации концептуальных и технологических составляющих наиболее эффективных форм активного социально – психологического обучения (АСПО).

Следствием этого является накопление детьми опыта гражданского поведения, основ демократической культуры, самооценности личности, осознанного выбора профессии, получение квалифицированной помощи в различных аспектах социальной жизни, обеспечение духовного и физического роста, что влияет на социальную адаптацию детей и молодежи к изменяющимся условиям жизни.

5. Возрастная характеристика детей

Возраст учащихся, на которых рассчитана программа – 13-15 лет. Количество детей в группе – 15 человек.

6. Сроки реализации дополнительной образовательной программы

Образовательная программа рассчитана на 1 год.

Программа составлена таким образом, чтобы подростки смогли не только уяснить и прослушать материал, но и на практике его отработать и закрепить. Оптимальная численность в группе: 15 человек, что обеспечивает успешное усвоение материала и приобретение необходимых навыков.

7. Формы и режим занятий

В данной образовательной программе используются следующие формы занятий.

1. Психологические игры и упражнения:

- ролевые игры;
- игры-переживания;
- деловые игры;
- психогимнастика;
- упражнения на отработку различных навыков.

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- мозговой штурм;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в малых группах;

- семинар;
- метод кейсов и т.д.
- 3. Групповые дискуссии, беседы.
- 4. Информационные блоки.
- 5. Психологические тесты.
- 6. Элементы арт-терапии.
- 7. Элементы сказкотерапии.
- 8. Элементы телесно-ориентированной терапии.

Структура занятия

I этап. Психологическое вхождение обучающихся в занятие: ритуал приветствия.

II этап. Разминка: вхождение в эмоциональный контакт/ Актуализация проблемы.

III этап. Основной этап работы: информационный блок, отработка и развитие навыков.

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, ритуал прощания.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 часа с 10-15-минутным перерывом.

Для проведения занятий необходимо хорошо проветриваемое, светлое помещение, в котором есть возможность рассадить участников не только в круг, но и за парты.

Обучающиеся на протяжении всего курса ведут тетрадь записей, где они фиксируют значимые для них моменты, обработку и интерпретацию тестов и методик, схемы и основные тезисы.

8. Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Результатом реализации таких программ является определяемый уровень сформированности (фонд умений) социально-психологических качеств и компетенций, связанных с социальной коммуникацией, поведением и деятельностью человека, его психологической культурой, принятых в конкретном обществе, с помощью которых личность может реализовать себя, свой субъектно-личностный и творческий потенциал.

По окончании курса обучения дети будут:

знать:

➤ базовые понятия из области общей и социальной психологии, психологии общения, психологии эмоций, конфликтологии и психологии познавательных процессов;

- виды конфликтов и пути их преодоления;
- эффективные формы работы в команде;
- методику определения своего темперамента, профессиональной ориентации, конфликтности, толерантности;
- методику работы с психолого-диагностическим материалом;
- виды социальной активности подростков;
- методику и технику проведения опроса в школе;

уметь:

- работать «в кругу», применяя новые методы работы (не столь часто используемые на уроках);
- взаимодействовать сообща, совместными усилиями добиваясь определённых результатов и находя новые решения проблем и ситуаций;
- доверять друг другу и регулировать свое поведение, исходя из правил тренинговой работы;
- применять на практике индивидуальные и групповые коммуникативные навыки;
- защищать себя и своё здоровье;
- высказывать и аргументировать свою позицию, при этом уважая мнение и позицию другого человека;
- применять в жизни принципы толерантности;
- самостоятельно развивать внимание, память, воображение, образное и логическое мышление.

Для отслеживания результативности образовательного процесса используются следующие виды контроля:

- начальный контроль (сентябрь: анкетирование, тестирование учащихся)
- текущий контроль (в течение всего учебного года: контроль за выполнением заданий, тренинговых упражнений)
- промежуточный контроль (декабрь: контрольный срез занятия, тестирование)
- итоговый контроль (зачетное занятие).

9. Формы подведения итогов реализации программы

По окончании курса обучающиеся самостоятельно разрабатывают опросник, который корректируется вместе с педагогами и апробируется на ровесниках. Подросткам предоставляется возможность самостоятельно выбрать тему исследования, составить вопросы для опроса. Педагог здесь выступает в роли советчика и информатора. Такая форма подведения итогов вызывает значительный эмоциональный подъём у подростков. Ведь получив свободу выбора, они используют все полученные на занятиях знания. Самостоятельность в выборе повышает чувство ответственности у обучающихся, а также мобилизует творческий потенциал подростков.

II. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

№	Раздел, тема	Всего часов	В том числе	
			Теория	Практика
Раздел 1. Знакомство.		10	2	8
1.	Психологические знания и их роль в жизни человека. Знакомство в группе	2	1	1
2.	Понятие тренинга. Принятие правил работы группы.	2	1	1
3.	Разминка. Упражнение на развитие сплоченности группы «Связующая нить», «Имя», «Ассоциации», «Карусель».	2		2
4.	Разминка. Упражнение «Моя характеристика» Упражнение «Психологический портрет».	2		2
5.	Итоговое занятие раздела: разминка, упражнение в группе «В пустыне» и его анализ.	2		2
Раздел 2. Личность		18	6	12
1	Понятие «личность» и этапы её развития. Разминка. Упражнение «Я – концепция».	2	1	1
2	Понятие темперамента и характера. Разминка. Упражнение «Черты личности»	2	1	1
3	Пути становления личности. Разминка. Игра «Путешествие во вселенной»	2	1	1
4	Самореализация личности. Разминка. Игра «Бизнес – план»	2	1	1
5	Склонности и способности. Разминка. Игра «Скала препятствий». Упражнение «Чёрное и белое».	2	1	1
6	Познавательная активность. Разминка. Упражнение «Протяни руку», «Письмо себе».	2	1	1
7	Тренинг по диагностики и развитию личностных способностей.	2		2
8	Анкетирование индивидуально психологических особенностей.	2		2

9	Заключительное занятие раздела: групповое тестирование «Личности».	2		2
Раздел 3. Тренинг толерантности, профилактики вредных привычек		22	10	12
1.	Понятие толерантности. Разминка. Упражнение «Я – толерантность».	2	1	1
2.	Критерии толерантности. Международное значение слова. Разминка. Упражнение «Толерантный человек».	2	1	1
3.	Черты толерантной личности. Что такое интолерантная личность. Разминка. Упражнение «Паутинка», «Слон».	2	1	1
4.	Проявление нетерпимости. Как воспитывать толерантное отношение к себе и окружающим. Разминка. Упражнение «Интервью с партнером» «Возьмемся за руки, друзья».	2	1	1
5.	Вредные привычки. Их опасность для физического и психологического здоровья. Разминка. Упражнение «Остров» «Скульптура зависимости», игра «Марионетка»	2	1	1
6.	Вредные привычки Табак курение. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	2	1	1
7.	Вредные привычки. Алкоголь. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	2	1	1
8.	Вредные привычки. Наркомания. Самостоятельная работа: презентация на тему...»	2	1	1
9	Аддиктивное (зависимое) поведение как вид саморазрушения личности.	2	2	
10	Разминка. Игра «Факторы риска». Игра «Ассоциации».	2		2
11	Заключительное занятие раздела: групповая диагностика ценностных ориентаций.	2		2
Раздел 4. Тренинг формирования способностей целеполагания и принятия решения		22	8	14
1.	Что такое цель и целеполагание. Разминка. Упражнение «Моя будущая жизнь»	2	1	1
2.	Планирование дня. Разминка. Упражнение «Идеальный день»	2	1	1
3.	Базовые права личности. Разминка. Упражнение «Противостояние».	2	1	1
4.	Способы саморегуляции. Разминка. Упражнение «5 шагов».	2	1	1
5.	Конфликт. Способы его решения. Составление таблицы-схема на принятия решений»	2	1	1

6.	Формы поведения и их причины. Разминка. Упражнение «Декларация прав»	2	1	1
7.	Причины возникновения агрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мое решение», «Щелчок».	2	1	1
8.	Выгода неагрессивного поведения. Разминка. Упражнение «Мозговой штурм».	2	1	1
9.	Разыгрывание конфликтных ситуаций Разминка. Упражнение на «Снятие эмоционального напряжения»	2		2
10	Тестирование на выявления уровня агрессии. Обсуждение результата.	2		2
11	Заключительное занятие раздела: упражнение «Мои достижения», «Портрет в лучах солнца».	2		2
Раздел 5. Учимся быть лидером		19	6	13
1.	Понятие лидерства. Кто такие лидеры и их группы. Разминка. Ролевая игра «Мое государство» (1 этап авторитарный)	2	1	1
2.	Как развивать лидерские качества. Разминка. Ролевая игра «Мое государство» (2 этап либеральный)	2	1	1
3.	Типы руководства. Стили лидерства. Разминка. Ролевая игра «Мое государство» (3 этап демократический)	2	1	1
4.	Концепция лидерского поведения. Разминка. Игра «Мои удачи и неудачи» (1 этап)	2	1	1
5.	Уверенность в себе. Уверенное поведение. Разминка. Игра «Мои удачи и неудачи» (2 этап)	2	1	1
6.	Формула успеха. Что это? Разминка. Игра «Мои удачи и неудачи» (3 этап)	2	1	1
7.	Разминка. Ролевые игры «Уверенное поведение», «Неуверенное поведение», «Агрессивное».	2	-	2
8.	Разминка. Ролевые игры «Уговори на субботник», «Свои и чужие».	2	-	2
9.	Разминка. Упражнение «Поход», «Скажи НЕТ», Психологические этюды.	2	-	2
10	Заключительное занятие раздела: групповое тестирование на выявление лидерских способностей.	1	-	1
. Раздел 6. Учимся чувствовать		10	4	6
1.	Понятие сензитивности в психологии. Разминка. Упражнение Радости жизни»	2	1	1
2.	Эмоции и чувства. Разминка. «Передача чувств»	2	1	1
3.	Эмоциональная сфера человека. Разминка. Упражнение «Солнце радости».	2	1	1
4.	Сензитивность возрастная. Разминка. «Эмоции» «Дерево радостей и печалей»	2	1	1

5.	Разминка. Упражнение «Что было бы, если...», «Снежный ком».	1		1
6.	Заключительное занятие раздела: «Зеркало», «Три желания», «Все обо мне».	1		1
Раздел 7. Самооценка		14	4	10
1.	Что такое самооценка. Разминка. Упражнение «Закончи предложение».	2	1	1
2.	Влияние самооценки на межличностные отношения. Разминка. Упражнение «Слова само описания».	2	1	1
3.	Самооценка и учебные достижения. Разминка. Упражнение «Новичок в классе».	2	1	1
4.	Самооценка и уровень притязаний. Уровень притязаний как потребность в положительной оценке. Разминка. Упражнение «Почетный гость»	2	1	1
5.	Разминка. Упражнение «Комплимент», «Успех», «Что было бы, если...».	1	-	1
6.	Разминка. Упражнение на самооценку. Я-оценка - завышенная, заниженная, адекватная.	1	-	1
7.	Разминка. Упражнение «Мои достижения», «Портрет в лучах солнца».	1	-	1
8.	Упражнение «Чемодан», «Позитивное мышление».	1	-	1
9	Разминка. Групповая диагностика определения уровня своей самооценки.	1		1
10	Заключительное занятие раздела: Уровень притязаний и успехи в учебной деятельности. Разминка. Упражнение «Три оценки»	1		1
Раздел 8. Общение		14	6	8
1.	Понятие «коммуникация» и её развитие.	2	2	
2.	Голос. Тело. Разминка. Упражнение «Триптих».	2	1	1
3.	Публичное выступление. Разминка. Упражнения «Мимическая гимнастика», «Слова».	2	1	1
4.	Коммуникабельность. Виды, средства общения.	2	2	
5.	Разминка. Упражнение «Приветствие», «Психологические этюды», «Имя».	1		1
6.	Разминка. Упражнение «Семейный конфликт», «Первый контакт», «Биография друга», «Объятия».	1	-	1
7.	Разминка. Имидж-техника: упражнение «Самопрезентация», «Внутренняя осанка».	1		1
8.	Разминка. Упражнение «Конкуренция», «Попугай», «Мы похожи».	1		1
9.	Заключительное занятие раздела: Разминка. Упражнение группового тренинга «Тонкие нити».	1		1
Итоговое занятие. Игра «Ковер мира» .		1		1

<i>Всего часов</i>	<i>129</i>	<i>46</i>	<i>83</i>
--------------------	------------	-----------	-----------

III. Методическое обеспечение образовательной программы

Компоненты	Содержание	
Наименование раздела		
Раздел 1 Знакомство		
формы занятий	беседа, лекция, демонстрация презентаций	
методы и приемы	учитель	обучающийся
	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	слушание, комментирование, конспектирование
дидактический материал	видеозаписи, специальная литература.	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор.	
формы проведения итогов	открытое занятие на тему «Автопортрет»	
Раздел 2 «Личность»		
формы занятий	лекция, беседа с элементами подвижной игры, демонстрация презентаций, «круглый стол», мастер-класс	
методы и приемы	учитель	обучающийся
	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	слушание, комментирование, конспектирование
дидактический материал	видеозаписи, специальная литература, памятки,	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор	
формы проведения итогов	тестирование «Личность».	
Раздел 3 Тренинг толерантности, профилактики вредных привычек.		
формы занятий	лекция, беседа, демонстрация презентаций, диспут	

методы и приемы	учитель	обучающийся
	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	слушание, комментирование, конспектирование
дидактический материал	видеозаписи, специальная литература, памятки, раздаточный материал	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор	
формы проведения итогов	Групповая диагностика ценностных ориентаций.	
Раздел 4 Тренинг формирования способностей целеполагания и принятия решений.		
формы занятий	лекция, беседа, диспут, тренинг, анкетирование	
методы и приемы	учитель	обучающийся
	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	слушание, комментирование, конспектирование
дидактический материал	специальная литература, памятки, раздаточный материал	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор	
формы проведения итогов	зачетное занятие «Портрет в лучах солнца»	
Раздел 5 Тренинг лидерства.		
формы занятий	лекция, тренинг, беседа с элементами игры	
методы и приемы	учитель	обучающийся
	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	слушание; комментирование, конспектирование
дидактический материал	плакаты, раздаточный материал, презентации	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор	
формы проведения итогов	Тестирование на выявление лидерских способностей.	
Раздел 6 Тренинг сензитивности.		
формы занятий	лекция, беседы, дискуссии, тренинги, ролевые игры, самостоятельная работа	
методы и приемы	учитель	обучающийся

	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный	слушание; комментирование, конспектирование; выполнение самостоятельной работы, выполнение практических упражнений
дидактический материал	видеозаписи, специальная литература, презентации, раздаточный материал	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор	
формы проведения итогов	Открытое занятие на тему «Желания»	
Раздел 7 Тренинг на самооценку.		
формы занятий	Лекция, самостоятельная работа	
методы и приемы	учитель	обучающийся
	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	слушание, комментирование, конспектирование
дидактический материал	научная и специальная литература, раздаточный материал, памятки	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор	
формы проведения итогов	Выявления уровня притязаний и успеха в учебной деятельности.	
Раздел 8 Коммуникативный тренинг.		
формы занятий	лекция, беседа, практикум, тренинг, доклад, самостоятельная работа	
методы и приемы	учитель	обучающийся
	вербальный, наглядный, объяснительно-иллюстративный	слушание; комментирование, конспектирование
дидактический материал	презентации, научная и специальная литература	
техническое оснащение	компьютер, мультимедийный проектор	
формы проведения итогов	Итоговое занятие в форме зачета по пройденному материалу «Ковёр мира».	

IV. Список литературы, рекомендуемой педагогам, для разработки программы и организации образовательного процесса.

1. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. Педвузов: В 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики. – 632 с.
2. Немов Р.С. Практическая психология: Познание себя: Влияние на людей: Пособие для учащихся. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999 – 320 с.
3. Немов Р.С. Психология: Учеб. Для студ. Педвузов: В 2 кн. – 2-е изд. – М.: Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 1999. – Кн. 2: Педагогическая психология. – 658 с.
4. Столяренко Л.Д. «Основы психологии»: - «Логос», Ростов – на - Дону, 1995 - 646 с.

V. Список литературы, рекомендуемой для учащихся и родителей по данной программе

1. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 2006 – 400 с.
2. «Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи». – Журнал. Москва, ООО «Красногорская типография». – 2000 – 2005. Психогимнастика в тренинге / Под редакцией Н.Ю. Хрящевой. – СПб.: «Речь», Институт Тренинга, 2011. – 256 с.
3. Петровская А.А. «Теоретические и методические проблемы социально – психологического тренинга» - М.: 2010. – 340 с.
4. «Программно – методическое обеспечение образовательного процесса» (из опыта работы педагогического коллектива Дворца детского и юношеского творчества) Составитель: А.И. Тихненко, г. Армавир 2004 г.
5. Свеницкий А.Л. Социальная психология: Учебник. – М.: ООО «ТК Велби», 2013. – 336 с.
6. «Школьный психолог». – Еженедельная методическая газета для педагогов – психологов. М.: Издательский дом «Первое сентября». – 2010-2014 г.г.