


Муниципальное образовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №2 г. Коряжмы»,  
структурное подразделение «Центр психолого-медико-социального сопровождения»  
165651, Архангельская область, г.Коряжма, ул. Гоголя, д. 22

СОГЛАСОВАНО  
педагогическим советом  
протокол №1 от 30.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МОУ «СОШ №2»  
Е.Л. Спицына



Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа  
социально-гуманитарной направленности

**«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе»**

**Возраст обучающихся:** 10-13 лет  
**Срок реализации программы:** 1 год  
**Составитель:** Е.В. Лаптева  
педагог- психолог

**Программа скорректирована:**

\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

г. Коряжма  
2023

## Оглавление

### **Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной программы.**

---

- 1.1. Пояснительная записка.
- направленность (профиль) программы;
  - актуальность программы;
  - отличительные особенности программы;
  - цель и задачи программы
  - адресат программы;
  - объем программы;
  - формы обучения;
  - методы обучения;
  - тип занятий;
  - формы проведения занятий;
  - срок освоения программы;
  - режим занятий.
  - планируемые результаты
- 

- 1.2. Содержание программы.
- учебный план;
  - содержание учебно-тематического плана.

### **Раздел 2. Воспитание.**

- 2.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.
- 2.2. Формы и методы воспитания.
- 2.3. Условия воспитания, анализ результатов.
- 2.4. Календарный план воспитательной работы.

### **Раздел 3. Комплекс организационно-педагогических условий.**

- 3.1. Календарный учебный график.
- 3.2. Условия реализации программы.
- 3.3 Формы аттестации в дополнительном образовании.
- 3.4. Методические материалы.
- 3.5. Рабочие программы (модули) курсов, дисциплин, которые входят в состав программы.

### **Раздел 4. Список литературы.**

---

## **Раздел 1. Комплекс основных характеристик адаптированной дополнительной общеобразовательной программы.**

---

### **1.1 Пояснительная записка**

Адаптированная дополнительная общеобразовательная программа «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе» имеет социально-гуманитарную направленность, разработана для детей 10-13 лет с задержкой психического развития.

**Нормативные документы:** адаптированная дополнительная общеобразовательная программа составлена в соответствии с нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»,
- Федеральный закон Российской Федерации от 14.07. 2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»,
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 № 629),
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ (приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 5 августа 2020 г. № 882/391),
- Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда России от 22 сентября 2021г. № 652н),
- Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей (письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09),
- Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах РФ» (утв. министерством просвещения РФ 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06),
- Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного

[Введите текст]

обучения и дистанционных образовательных технологий (письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 №ДГ-245/06),

- Письмо министерства просвещения РФ от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»,
- Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28),
- Устав Муниципального образовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 2 г. Коряжмы»;
- Положение об организации образовательной деятельности, правилах приема, перевода и отчисления обучающихся структурного подразделения «Центр психолого-медико-социального сопровождения» МОУ «СОШ № 2»

и с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях социально-гуманитарной направленности и спецификой работы учреждения.

### **Направленность программы**

«Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе» является адаптированной дополнительной общеобразовательной программой *социально-гуманитарной направленности*, предполагает *групповой уровень* освоения знаний и практических навыков, по функциональному предназначению - *учебно-познавательной*, по времени реализации – *годовой*.

### **Актуальность программы**

Одной из важнейших и актуальных задач современной системы образования является расширение образовательных возможностей детей с ОВЗ, в том числе за счет включения их в систему дополнительного образования. Дополнительное образование дает возможность выбора ребенку с ОВЗ своего индивидуального образовательного пути, увеличивает пространство, в котором может развиваться личность ребенка, обеспечивает ему «ситуацию успеха».

Подростковый возраст относится к критическому периоду развития личности. Остро протекающий перелом психического развития обуславливает его исключительную сложность и противоречивость. Наиболее важным отличительным признаком подросткового периода являются фундаментальные изменения в сфере самосознания, которые имеют кардинальное значение для всего последующего развития и становления личности.

Самосознание – сложное психическое образование, важнейшим компонентом которого является самоотношение, которое активно формируется в старшем подростковом возрасте: вырабатывается собственная

независимая система эталонов самооценивания, все более развиваются способности проникновения в свой внутренний мир. Являясь одной из важнейших образующих личности, самоотношение непосредственно связано с межличностной и социальной позицией, с масштабом и значимостью тех задач и деяний, за которые личность принимает ответственность.

Самоотношение непосредственно сказывается на степени активности личности, направленной на самовыражение и самореализацию. Позитивное самоотношение, по мнению Р.Бернса, А.В. Визгиной, С.Р.Пантилеева, В.В. Столина и др., проявляется в виде гордости, чувстве собственного достоинства, уважения к себе. Личность высоко оценивает принадлежащие ей качества, отличается согласованностью представлений о себе, предполагает, что отношение окружающих является тождественным ее представлениям. Негативное самоотношение характеризуется презрением, сознанием собственной малоценности. Таким образом, активно развиваясь в подростковом возрасте, самоотношение определяет практически все сферы жизнедеятельности человека, не только на данном этапе, но и в будущем. Указанный возрастной период является очень благоприятным временем для работы с детьми с ЗПР по развитию способностей к самопознанию и уверенности в себе. Это связано, с одной стороны, с возрастанием интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой – с открытостью их к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднении, проблем, принятии решений.

**Отличительные особенности программы** от уже существующих в этой области заключаются в том, что в основу положен такой теоретический конструктор, как «самоотношение», тогда как в большинство разработанных программ акцентируют внимание на развитии самооценки подростков. Именно самоотношение является важнейшим компонентом самосознания подростка, сочетает в себе, как когнитивный компонент (знания подростка о самом себе), так и эмоционально-ценностный (отношение к себе, ощущение ценности своего «Я»). Данную программу можно использовать в развивающих, профилактических целях, а также для консультирования и просвещения подростков по вопросам развития самосознания, положительной самооценки, осознания ценности собственной личности. Программа является *начальным уровнем коррекции и развития* детей в данном направлении.

Образовательный процесс имеет ряд преимуществ:

- занятия в свободное время;
- обучение организовано на добровольных началах всех сторон (дети, родители, педагоги);
- детям предоставляется возможность удовлетворения своих интересов и сочетание различных направлений и форм занятий.

Возможность использования программы в других образовательных системах:

Данная адаптированная дополнительная общеобразовательная программа социально-гуманитарной направленности реализуется в рамках учреждения «Центр психолого-медико-социального сопровождения», но так же может быть реализована педагогом-психологом на базе общеобразовательной школы в коррекционном классе, предварительно разделённом на группы, обеспечивая *принцип сетевого партнёрства*.

**Программа основана на важных педагогических принципах построения образовательного процесса:**

- Принцип преемственности, системности и последовательности обучения;
- Принцип единства группового и индивидуального обучения;
- Принцип учёта индивидуальных и возрастных особенностей обучающихся;
- Принцип комплексности и единства процесса обучения и воспитания;
- Принцип продуктивности и надёжности обучения.

**Цель и задачи программы**

**Основная цель программы:** развитие способности к самопознанию и уверенности себе у детей 10-13 лет с ЗПР.

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

1. Научить подростков конкретным приёмам снижения стресса и тревожности;
2. Научить практическим способам саморегуляции эмоционального состояния;
3. Обеспечить детей знаниями о средствах самопознания.

*Воспитательные:*

1. Привить позитивный взгляд на мир;
2. Создать устойчивую оптимистическую установку на преодоление стресса;
3. Пропаганда здорового образа жизни;

*Развивающие:*

1. Развить способность к самопознанию, самораскрытию и самоанализу;
2. Сформировать устойчивую положительную самооценку и уверенность в себе;
3. Развить представление детей о собственной значимости, ценности и укрепить чувство собственного достоинства.
4. Развитие умения распознавать свои чувства, развитие умения выражать чувства, развитие саморегуляции;
5. Развить потребности в общении;
6. Сформировать представления о правилах необходимых для адекватного поведения в обществе;
7. Развить навыки и умения, необходимые для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, в общении и других видах деятельности;
8. Сформировать мотивацию к самовоспитанию и саморазвитию.



**Исходя из этого, работа проводится по следующим разделам:**

*1. Развитие способности к самопознанию:*

- знакомство со средствами и формами самопознания;
- развитие умения адекватно оценивать качества и поступки – свои собственные и других людей;
- закрепление знаний об эмоциях и чувствах, их отличиях между собой и характерных признаках;
- развитие представления о себе, как об отдельной личности со сложным набором качеств.

*2. Развитие уверенности в себе:*

- поддержка и повышение представлений школьника о собственной значимости, ценности;
- закрепление знаний подростков о понятии «самооценка»: её типах, особенностях формирования;
- выработка умения построения целей;
- изучение влияния наличия цели на поведение человека и его дальнейшую жизнь;
- формирование активной жизненной позиции;
- развитие умения применять на практике конструктивные способы поддержания позитивной самооценки.

**Адресат программы**

Программа рассчитана на детей 10-13 лет, обучающихся по общеобразовательным или адаптивным программам. Таким образом, в группу могут быть зачислены как дети с ОВЗ, так и другие дети, имеющие низкую самооценку и проблемы с уверенностью в себе. Дети, нуждающиеся в коррекционно-развивающей деятельности, зачисляются в группу по результатам заключения ПМПК или на основе результатов предварительной диагностики.

**Характеристика обучающихся по программе**

<b>Категория детей с ОВЗ</b>	<b>Психолого-педагогическая характеристика детей целевой группы</b>
Дети с задержкой психического развития	ЗПР – задержка в развития психики в целом или отдельных ее функций (моторных, сенсорных, речевых, эмоционально-волевых). У школьников с ЗПР нет специфических нарушений слуха, зрения, опорно-двигательного аппарата, речи, интеллекта. Для них характерна парциальная недостаточность различных психических функций, что проявляется в: -недостаточной познавательной активности; -быстрой утомляемости и истощаемости; -отставании в развитии психомоторных функций,

	<p>недостатки общей и мелкой моторики, координационных способностей, чувства ритма;</p> <p>-недостаточности объема, обобщенности, предметности и целостности восприятия;</p> <p>-низкой способности, к приему и переработке перцептивной информации;</p> <p>-незрелости мыслительных операций;</p> <p>-задержке темпов формирования мнестической деятельности, низкой продуктивности и прочности запоминания;</p> <p>-недостатках всех свойств внимания;</p> <p>-недостаточной форсированности произвольности и саморегуляции;</p> <p>-незрелости эмоционально-волевой сферы;</p> <p>задержке в развитии и своеобразии игровой, учебной деятельности.</p> <p>Недоразвитие речи при ЗПР носит системный характер и обусловлено задержкой в развитии всей познавательной деятельности. Проявляется в следующем:</p> <p>отставание в овладении речью как средством общения;</p> <p>низкой речевой активности; бедности и недифференцированности словаря; выраженных недостатках грамматического строя речи; слабой словесной регуляции действий, трудности вербализации и словесного отчета; задержке в развитии фразовой речи; недостатках устной речи и ее семантической стороны.</p>
--	--

### **Объем и срок освоения программы**

Программа рассчитана на 1 учебный год, занятия проводятся 2 раза в неделю – всего 68 занятий. При необходимости из-за сложности освоения программы или необходимости дополнительной работы с учениками, количество занятий в неделю может быть сокращено или увеличено.

### **Формы обучения**

Занятия проводятся согласно учебно-тематическому планированию. Форма проведения занятий – *очная аудиторная*. Занятия проводятся в *группах 3-7 человек*. Так же возможна организация освоения программы учениками в *индивидуальной форме*, если ребёнок в силу своих особенностей или поведения не может воспринимать информацию при групповой форме работы. Кроме того, возможно и *дистанционное обучение* по программе.

### **Методы обучения**

[Введите текст]



<b>Словесные</b>	<b>Наглядные</b>	<b>Практические</b>
Устное изложение	Показ видеоматериалов, иллюстраций	Игровая деятельность
Беседа, объяснение	Показ педагогом приемов исполнения	Тренировочные упражнения
Анализ текста	Наблюдение	тренинг
	Работа по образцу	

**Тип занятия:** комбинированный

**Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 академическому часу. Количество часов в неделю - 2 часа, в год – 68 часов.

**Формы проведения занятий**

Одно из главных условий успеха обучения детей – это индивидуальный подход к каждому ребенку. Важен и принцип обучения и воспитания в коллективе. Он предполагает сочетание коллективных, групповых, индивидуальных форм организации на занятиях. Коллективные задания вводятся в программу с целью формирования опыта общения и чувства коллективизма. Выбор групповой формы работы обусловлен возрастнопсихологическими особенностями подросткового возраста и спецификой строения самоотношения: являясь ядром конкретной личности и аспектом внутреннего мира человека, самоотношение формируется в ходе общения с окружающими людьми и определяет успешность и эффективность социального взаимодействия человека. Возможность сравнить себя с окружающими, получить обратную связь от сверстников будет стимулировать самопознание, стремление к саморазвитию, самосовершенствованию. Групповая форма работы реализуется в форме занятия с элементами тренинга.

Применяются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методы рисуночного и вербального типа, метод «репетиции поведения». Некоторые занятия проходят в форме самостоятельной работы (итоговые работы по результатам прохождения каждого блока, полугодия и года). В начале каждого занятия несколько минут отведено теоретической беседе, завершается занятие просмотром выполненных работ и их обсуждением.

Беседа	Наблюдение	Сказкотерапия
Викторина	Соревнование	Занятие-игра
Сюжетно-ролевая игра	Открытое занятие	Праздник
Мастер-класс	Соревнование	Творческая мастерская, арт-терапия
консультация	размышление	

**Структура занятий**

[Введите текст]

По своей структуре урок делится на вводную часть, основную и заключительную. Эти три части неразрывно связаны между собой темой занятия и плавно следуют друг за другом.

Задачей вводной части является создание у учащихся определенного положительного эмоционального фона. Кроме того, на вводной части повторяются итоги прошлого занятия и озвучивается тема нового, тем самым обеспечиваются закрепление пройденного материала и плавный переход между темами.

Задания основной части урока подбирались для коллективной, групповой, парной и индивидуальной работы в классе. Они нацелены на приобретение знаний по тематике занятия, практическое овладение определёнными навыками, отработки модели поведения и др.

Задача заключительной части урока состоит в подведении итогов занятия, обсуждении результатов работы учащихся и тех трудностей, которые у них возникали при выполнении заданий. Существенным моментом здесь являются ответы учащихся на вопрос, чем они занимались, чему научились на данном уроке и как смогут использовать полученный опыт в бытовых ситуациях.

### **Планируемые результаты реализации программы**

В результате освоения адаптированной дополнительной общеобразовательной программы «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе» у подростков будут расширены знания и представления о себе, сформирована способность адекватно оценивать себя на основе внутренней системы ценностей, сформирована уверенность в себе, ощущение ценности собственной личности. Кроме того, у учащихся будет сформировано стремление к самопознанию и саморазвитию.

## **1.2 Содержание программы**

**Таблица «Учебный план»**

<b>№</b>	<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>
	Входная диагностика	4
1	Развитие способности к самопознанию	29
2	Развитие уверенности в себе	31
	Итоговая диагностика	4
<b>Итого</b>		<b>68</b>

**Таблица «Учебно-тематический план программы»**

<b>№</b>	<b>Темы занятий</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>	<b>Форма контроля</b>
Входной контроль	<b>Входная диагностика:</b> 1. Тест на определение самооценки у подростков	4	10 мин. 10 мин.	35мин 35мин	Входной контроль

[Введите текст]

ль	по методике Р.В. Овчаровой 2. Тест ДДЧ (дом, дерево, человек) (Дж. Бак) 3. Беседа "Расскажи о себе" (А.М.Щетинина) 4. Шкала «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан		10 мин. 10 мин.	35мин 35мин	
<b>Раздел 1 - Развитие способности к самопознанию</b>					
1	Знакомство	1	15 мин.	30 мин.	Наблюдение, беседа
2	Что такое самопознание: 2.1. Что такое самопознание? 2.2. Кто такой «Я»? 2.3. Знаете ли вы себя 2.4. Я – уникальный!	4	10 мин. 10 мин 10 мин. 10 мин	35мин. 35 мин 35мин. 35 мин	Творческая работа
3	Наши эмоции и чувства: 3.1. Наши эмоции и чувства 3.2. Как отличить эмоции от чувств? 3.3. Взрывные эмоции! 3.4. Мы очень разные и этим интересны друг другу 3.5. Я знаю, что ты чувствуешь... 3.6. В мире эмоций	6	10 мин. 10 мин 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин	35мин. 35 мин 35мин. 35 мин 35мин 35мин	Опрос
4	Положительные эмоции: 4.1. Положительные эмоции 4.2. Радость, гордость, восторг 4.3. Я сияю от счастья!	3	10 мин. 10 мин 10 мин.	35мин. 35 мин 35мин.	Творческая групповая работа
5	Отрицательные эмоции: 5.1. Отрицательные эмоции	3	10 мин. 10 мин	35мин. 35 мин	

[Введите текст]

	5.2. Как победить гнев? 5.3. Не время злиться и грустить?		10 мин	35мин.	Творческая инд. работа
6	Навыки распознавания эмоций и чувств: 6.1. Навыки распознавания эмоций и чувств 6.2. Что чувствуют люди вокруг меня? 6.3. «Что я чувствую, когда...» 6.4. Я и другие	4	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	35мин. 35 мин 35мин. 35 мин	Опрос
7	Как преодолевать стресс: 7.1. Как преодолевать стресс 7.2. Я – борец!	2	10 мин. 10 мин.	35мин. 35 мин	Наблюдение за вып.упр.
8	Как преодолевать тревогу: 8.1. Как преодолевать тревогу 8.2. Тревога – не помеха!	2	10 мин. 10 мин.	35мин. 35 мин	Творческая инд. работа
9	Способы саморегулирования эмоционального состояния: 9.1. Саморегуляция – это... 9.2. Способы саморегулирования эмоционального состояния 9.3. Я учусь владеть собой! 9.4. Спокойствие, только спокойствие!	4	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	35мин. 35 мин 35мин. 35 мин	Наблюдение за вып. групп. упражн.
<b>Раздел 2 - Развитие уверенности в себе</b>					
10	Моя самооценка: 10.1. Что такое «самооценка»?	6	10 мин. 10 мин	35мин. 35 мин	

[Введите текст]

	<p>10.2. Как я себя оцениваю?</p> <p>10.3. Что я о себе думаю?</p> <p>10.4. Что во мне самое лучшее?</p> <p>10.5. Добрые слова для меня самого</p> <p>10.6. Какой я молодец!</p>		<p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>35мин.</p> <p>35 мин</p> <p>35мин</p> <p>35мин</p>	Творческая работа
11	<p>Цели:</p> <p>11.1. Цели</p> <p>11.2. Чего я хочу добиться?</p> <p>11.3. Результаты моего выбора</p> <p>11.4. В будущее – с улыбкой!</p>	4	<p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>35мин.</p> <p>35 мин</p> <p>35мин.</p> <p>35 мин</p>	Результат парной работы
12	<p>Секрет здоровья и счастья:</p> <p>12.1. Секрет здоровья и счастья</p> <p>12.2. Солнце, воздух и вода</p> <p>12.3. Здоровье – это важно!</p> <p>12.4. Здоровым быть модно!</p>	4	<p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>35мин.</p> <p>35 мин</p> <p>35мин.</p> <p>35 мин</p>	Творческая работа
13	<p>Общение без границ:</p> <p>13.1. Общение без границ</p> <p>13.2. Чётко и ясно</p> <p>13.3. Среди людей</p> <p>13.4. Уверенность</p> <p>13.5. Интересно, то скажешь ТЫ?</p> <p>13.6. Давай поболтаем!</p>	6	<p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p>	<p>35мин.</p> <p>35 мин</p> <p>35мин.</p> <p>35 мин</p> <p>35мин.</p> <p>35 мин</p>	Груп.творч. работа
14	<p>Мои возможности:</p> <p>14.1. Что я умею?</p> <p>14.2. Превратим «минусы» в «плюсы»</p> <p>14.3. Мои возможности</p> <p>14.4. Я – исследователь!</p>	6	<p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин</p> <p>10 мин.</p> <p>10 мин.</p>	<p>35мин.</p> <p>35 мин</p> <p>35мин.</p> <p>35 мин</p> <p>35мин.</p> <p>35мин.</p>	

	14.5. Внутри нас 14.6. Как я могу сделать мир лучше?		10 мин	35 мин	Творческая работа
15	Мир вокруг: 15.1. Общество и общение 15.2. Толерантность 15.3. Мир вокруг 15.4. В мире с собой 15.5. От улыбки станет мир светлей...	5	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	35мин. 35 мин 35мин. 35 мин 35мин.	Груп.творч. работа
Итоговый контроль	<b>Итоговая диагностика:</b> 1. Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой 2. Тест ДДЧ (дом, дерево, человек) (Дж. Бак) 3. Беседа "Расскажи о себе" (А.М.Щетинина) 4. Шкала «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан	4	10 мин. 10 мин. 10 мин. 10 мин.	35мин 35мин 35мин 35мин	Итоговый контроль
<b>Итого</b>		<b>68 часов</b>			

### Содержание учебно-тематического плана

#### Входная диагностика (4 часа)

1. Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой (1 час)

2. Тест ДДЧ (дом, дерево, человек) (Дж. Бак) (1 час)

3. Беседа "Расскажи о себе" (А.М.Щетинина) (1 час)

4. Шкала «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан (1 час)

#### Раздел 1. Развитие способности к самопознанию (29 часов)

##### Тема 1. Знакомство. Вводный инструктаж по ОТ. (1 час)

*Теория.* Ознакомление с программой «Развитие способности к самопознанию и уверенности в себе», содержание и порядок работы. Знакомство с детьми, создание положительного эмоционального фона. Проведение вводного инструктажа по ОТ.

Формы занятия. Рассказ с элементами беседы.

Практическая часть:

1. Упражнение «Псевдоним»
2. Упражнение «Бейджик»
3. Упражнение «Паутинка»

Методическое обеспечение. Инструкции по ОТ, листы формата А5, цветные карандаши, фломастеры.

**Тема 2. Что такое самопознание? (4 часа)**

**Тема 2.1. Что такое самопознание? (1 час)**

Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о себе, как об отдельной личности.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе, стимулирование осознания своего «Я».

Практическая часть:

1. Игра «Снежный ком»
2. Упражнение «Моя футболка»
3. Опрос на тему «Что я люблю»

Формы занятия. Беседа.

Методическое обеспечение. Плакат с принципами работы в группе, таблички с вопросами, листы формата А4, цветные карандаши, бланки для рефлексии.

**Тема 2.2. Кто такой «Я»? (1 час)**

Обучающий компонент

Приобретение знаний и представлений подростками о понятии «самопознание».

Воспитывающий компонент. Формирование более полного представления о себе, своих особенностях; раскрытие многоаспектности своего «Я».

Практическая часть:

1. Беседа на тему «самопознание» (раскрытие термина, способы)
2. Упражнение «Мой портрет в лучах солнца», обсуждение
3. Упражнение «Я и мой внутренний мир»

Формы занятия. Беседа, творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы формата А5, фломастеры, бланки для рефлексии.

**Тема 2.3. Знаете ли вы себя? (1 час)**

Обучающий компонент:

Формирование у подростков представлений о системе знаний человека о себе; выявление положительных и отрицательных сторон собственной личности.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о собственной личности, актуализация представления об отношении к самому себе.

Практическая часть:

1. Упражнение «Круги»



2. Упражнение «10 позитивных и негативных «Я» во мне»

3. Упражнение «Конфеты»

Формы занятия. Беседа, коллективная работа.

Методическое обеспечение. Листы формата А4, А5, конфеты в разных обёртках (непохожие друг на друга), фломастеры, бланки для рефлексии.

**Тема 2.4. Я – уникальный! (1 час)**

Обучающий компонент: Приобретение знаний о наличии физических и психологических отличиях между людьми.

Воспитывающий компонент. Формирование у подростков представлений о системе знаний человека о себе; осознание собственной уникальности.

Практическая часть:

1. Упражнение «Походите, как...»

2. Упражнение «Остров мечты»

3. Упражнение «Калейдоскоп»

4. Упражнение «Представь себя в виде животного»

Формы занятия. Беседа, творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы формата А4, фломастеры, бланки для рефлексии, шнурки и разноцветные бусины.

**Тема 3. Наши эмоции и чувства (6 часов)**

**Тема 3.1. Наши эмоции и чувства (1 час)**

Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков об эмоциях и чувствах, их характерных признаках.

Воспитывающий компонент. Стимулирование осознания переживания собственных чувств.

Практическая часть:

1. Беседа на тему «Эмоции и чувства» (определение терминов, отличия, характерные признаки, виды)

2. Рассмотрение карточек по теме «Эмоции»

3. Упражнение «Эмоции и чувства нашей группы»

Формы занятия: Беседа, коллективная работа.

Методическое обеспечение. Обучающие карточки по теме «Эмоции», ватман формата А3, фломастеры, цветные карандаши, бланки для рефлексии.

**Тема 3.2. Как отличить эмоции от чувств? (1 час)**

Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков об эмоциях и чувствах и их отличиях между собой; расширение представлений о проявлении определённых эмоций в различных ситуациях.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе.

Практическая часть:

1. Упражнение «Угадай эмоцию»

2. Упражнение «Интервью»

### 3. Упражнение «Фантом»

Формы занятия: Беседа, творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

#### **Тема 3.3. Взрывные эмоции!(1час)**

Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков об эмоциях и чувствах; приобретение знаний о базовых эмоциях и их внешнем проявлении.

Воспитывающий компонент. Углубленный интерес к системе знаний человека о себе, развитие навыков самоанализа и эмпатии.

Практическая часть:

1. Упражнение «Словарь чувств»
2. Упражнение «Почему он так себя ведёт?»
3. Ролевая игра «Добро против Зла» (рыцарь, принцесса, дракон, король)
4. Притча про Авиценну

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Фотографии людей в разных бытовых ситуациях, бланки для рефлексии.

#### **Тема 3.4. Мы очень разные и этим интересны друг другу (1час)**

Обучающий компонент

Развитие умения наблюдать за людьми вокруг и определять эмоциональное состояние собеседника.

Воспитывающий компонент. Развитие интереса к собственному внутреннему миру и внутреннему миру близких людей.

Практическая часть:

1. Упражнение «Похожи - не похожи»
2. Рисунок по группам «Моя команда»
3. Упражнение «Я не такой, как все, и все не такие, как я»

Формы занятия: Беседа, работа по группам.

Методическое обеспечение. Листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

#### **Тема 3.5. Я знаю, что ты чувствуешь... (1час)**

Обучающий компонент

Расширение представлений о проявлении определённых эмоций в различных ситуациях; развитие умения определять эмоциональное состояние собеседника; развитие эмпатии.

Воспитывающий компонент. Углубленный интерес к системе знаний человека о себе, развитие способности сопереживать.

Практическая часть:

1. Упражнение «10 минут из жизни соседа»
2. Упражнение «Подбери лицо»
3. Упражнение «Почему он так себя ведёт?»
4. Упражнение «Скульптура»

Формы занятия: Беседа, парная работа.

Методическое обеспечение. Карточки с перечислением бытовых ситуаций, листы формата А4, ручки, клей-карандаш, вырезки туловищ и лиц из журналов.

### **Тема 3.6. В мире эмоций (1 час)**

#### Обучающий компонент

Закрепление знаний подростков об эмоциях и чувствах человека, навыков выражения собственных эмоций и чтения их у других людей.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе; стимулирование осознания своего «Я».

#### Практическая часть:

1. Рассмотрение наглядного материала, ответы на вопросы
2. Упражнение «Хвалить или ругать?»
3. Упражнение «Прочитай стихотворение, как...»
4. Упражнение «Скульптура»

Формы занятия: Беседа, работа по группам, упражнение с наглядным пособием.

Методическое обеспечение. Наглядное пособие в виде фотографий/картинок/иллюстраций с изображением людей, сказочных или мультипликационных персонажей, испытывающих различные чувства в зависимости от изображённой ситуации, бланки для рефлексии.

### **Тема 4. Положительные эмоции (3 часа)**

#### **Тема 4.1: Положительные эмоции (1 час)**

#### Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о положительных эмоциях, их внешнем проявлении и роли в жизни человека.

Воспитывающий компонент. формирование представлений о системе знаний человека о себе; развитие эмпатии.

#### Практическая часть:

1. Беседа на тему «Положительные эмоции» (определение, внешнее проявление, роль в жизни человека, причины появления и значимость в жизни человека)
2. Упражнение «Эмоциональный крокодил» (положительные эмоции)
3. Упражнение «Угадай, кто из них...?»
4. Упражнение «Дорисуй лицо»

Формы занятия. Беседа, работа по группам, творческое задание.

Методическое обеспечение: Карточки с написанными положительными эмоциями, листы формата А4 (с заготовленными недорисованными позитивными рожицами), цветные карандаши.

#### **Тема 4.2: Радость, гордость, восторг! (1 час)**

#### Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о положительных эмоциях, их внешнем проявлении и роли в жизни человека, причинах появления положительных эмоций и их значимости.

Воспитывающий компонент. Углубленный интерес к системе знаний человека о себе

Практическая часть:

1. Упражнение «Кто больше назовет?»
2. Фронтальная дискуссия на тему «Возможно ли всегда быть на позитиве?»
3. Упражнение «Будь оптимистом!»
4. Рисунок «Как выглядит счастье?»

Формы занятия. Беседа, фронтальная дискуссия с предварительной подготовкой

Методическое обеспечение: Листы формата А5, ручки, карандаши, фломастеры.

**Тема 4.3: Я сияю от счастья! (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков о положительных эмоциях, их внешнем проявлении и роли в жизни человека, причинах появления положительных эмоций и их значимости.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе, формирование оптимистического взгляда на мир.

Практическая часть:

1. Упражнение «Оптимист или пессимист?»
2. Упражнение «Мешочек смеха»
3. Упражнение «Наши счастливые лица»

Формы занятия. Беседа, творческая коллективная работа.

Методическое обеспечение: Вырезанные из журналов или газет фотографии, на которых изображены части лица (носы, глаза, брови, губы и т.д), клей-карандаш, ватман формата А2, листы формата А5, ручки.

**Тема 5. Отрицательные эмоции (3 часа)**

**Тема 5.1. Отрицательные эмоции (1 час):**

Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков об отрицательных эмоциях, их внешнем проявлении и роли в жизни человека.

Воспитывающий компонент. Углубленный интерес к системе знаний человека о себе

Практическая часть:

1. Беседа на тему «Отрицательные эмоции» (определение, внешнее проявление, роль в жизни человека, причины появления и значимость в жизни человека)
2. Упражнение «Эмоциональный крокодил» (отрицательные эмоции)
3. Упражнение «Угадай, кто из них...?»
4. Рисунок «Ворчун»

Формы занятия. Беседа, работа по группам, творческое задание.

Методическое обеспечение: Карточки с написанными отрицательными эмоциями, листы формата А4, цветные карандаши.

**Тема 5.2. Как победить гнев? (1 час):**

Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о причинах появления отрицательных эмоций и их значимости; развитие представлений о социально-приемлемых формах выражения отрицательных эмоций.

Воспитывающий компонент. Развитие углубленного интереса к системе знаний человека о себе.

Практическая часть:

1. Упражнение «Я сержусь, когда...»
2. Упражнение «Копилка обид»
3. Фронтальная дискуссия на тему «Могут ли быть полезны отрицательные эмоции?»
4. Притча «Гнев и гвозди»

Формы занятия. Беседа, фронтальная дискуссия с предварительной подготовкой

Методическое обеспечение: Листы формата А5, ручки, коробка в виде копилки.

**Тема 5.3. Не время злиться и грустить (1 час):**

Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков об отрицательных эмоциях, их причинах появления и значимости; развитие представлений о социально-приемлемых формах выражения отрицательных эмоций.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе; стимулирование развития оптимистического взгляда на мир.

Практическая часть:

1. Упражнение «Кто знает больше?»
2. Упражнение «Колокольчик»
3. Упражнение «Халк строит»
4. Упражнение «Чувствую-себя-хорошо»

Формы занятия. Беседа, творческая индивидуальная работа

Методическое обеспечение: Колокольчик, листы формата А5, ручки, фломастеры, карандаши.

**Тема 6. Навыки распознавания эмоций и чувств (4 часа)**

**Тема 6.1. Навыки распознавания эмоций и чувств (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков об эмоциях и чувствах, их отличиях между собой и характерных признаках; расширение представлений о проявлении определённых эмоций в различных ситуациях.

Воспитывающий компонент. Развитие интереса к внутреннему миру близких людей, развитие способностей к эмпатии.

Практическая часть:

1. Беседа об эмоциях и чувствах, эмпатии
2. Упражнение «Угадай эмоцию»
3. Упражнение «Перечисление ситуаций»
4. Упражнение «Пословицы»+рисунок

Формы занятия: Беседа, ролевая игра, творческое задание в парах.

Методическое обеспечение. Обучающие карточки по теме «Эмоции», листы формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

**Тема 6.2. Что чувствуют люди вокруг меня (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков об эмоциях и чувствах, их отличиях между собой и характерных признаках.

Воспитывающий компонент. Углубленный интерес к системе знаний человека о себе, развитие эмпатии и способности сопереживать.

Практическая часть:

1. Упражнение «Портрет эмоции»
2. Работа с наглядным материалом
3. Ролевая игра «Почему он так себя ведёт?»
4. Упражнение «Что чувствуют люди вокруг меня?»

Формы занятия: Беседа, работа по группам.

Методическое обеспечение. Картинки с изображением известных персонажей из мультфильмов и сказок, клубок цветных ниток, листы формата А5, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

**Тема 6.3. «Что я чувствую, когда...».(1 час)**

Обучающий компонент

Овладение навыками распознавания эмоций и чувств, испытываемых самим подростком или окружающими людьми; практическое освоение изученных способов социально-приемлемого поведения в обществе.

Воспитывающий компонент. Формирование более полного представления о себе, своих особенностях, стимулирование развития механизмов самоанализа и самопознания;

Практическая часть:

1. Упражнение «Словарь чувств»
2. Упражнение «Интервью»
3. Фронтальная дискуссия на тему «Хорошо или плохо?»
4. Тестовое задание «Что я чувствую когда...»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия, самостоятельная работа.

Методическое обеспечение. Тестовое задание для самостоятельной работы на тему «Что я чувствую, когда...», листы формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

**Тема 6.4. Я и другие (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков об эмоциях и чувствах; овладение навыками распознавания эмоций и чувств, испытываемых самим

подростком или окружающими людьми; практическое освоение изученных способов социально-приемлемого поведения в обществе.

Воспитывающий компонент. Развитие интереса к внутреннему миру близких людей, развитие эмпатии, толерантности.

Практическая часть:

1. Упражнение «Мимика и жесты»
2. Упражнение «Чувственное буриме»
3. Упражнение «Пушинка»
4. Упражнение «Из эмоции - в эмоцию»

Формы занятия: Беседа.

Методическое обеспечение. Листы формата А5, ручки, бланки для рефлексии, мяч.

## **Тема 7. Как преодолевать стресс. (2 часа)**

### **Тема 7.1. Как преодолевать стресс. (1 час)**

Обучающий компонент

Приобретение знаний и представлений подростков о понятии «стресс»: его причинах, формах проявления, характерных признаках и возможных последствиях; подбор методов для снижения и снятия стресса.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе, формирование позитивного взгляда на мир.

Практическая часть:

1. Упражнение «Ассоциации» (со словом стресс)
2. Беседа на тему «Стресс»
3. Фронтальная дискуссия на тему «Как побороть стресс?»
4. Упражнение «Мой список» и «Мусорное ведро»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия, творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы формата А4, А5, ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

### **Тема 7.2. Я – борец! (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков о понятии «стресс»: его причинах, формах проявления, характерных признаках и возможных последствиях; практическое освоение методов для снижения и снятия стресса.

Воспитывающий компонент. Углубленный интерес к системе знаний человека о себе, осознание личностных ресурсов; овладение навыками саморегуляции; стимулирование развития механизмов самопознания.

Практическая часть:

1. Упражнение «Якорь»
2. Упражнение «Скульптура стресса»
3. Упражнение «В любом случае...»
4. Упражнения «Телевизор» и «Колокол»

Формы занятия: Беседа, работа по группам.



Методическое обеспечение. Листы формата А5, ручки, бланки для рефлексии.

## **Тема 8. Как преодолевать тревогу. (2 часа)**

### **Тема 8.1. Как преодолевать тревогу. (1 час)**

#### Обучающий компонент

Приобретение знаний и представлений подростков о понятии «тревожность»: её причинах, формах проявления, характерных признаках и возможных последствиях; подбор методов для снижения и снятия тревожного состояния.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе, формирование позитивного взгляда на мир и уверенности в себе.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Имя+качество»
2. Беседа на тему «Тревожность»
3. Ролевая игра «Ситуации»
4. Упражнение «Раздувшийся пузырь»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Листы формат А4, ручки, бланки для рефлексии.

### **Тема 8.2. Тревога – не помеха! (1 час)**

#### Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков о понятии «тревожность»: её причинах, формах проявления, характерных признаках и возможных последствиях; практическое освоение методов для снижения и снятия тревожного состояния.

Воспитывающий компонент. Осознание личностных ресурсов; овладение навыками саморегуляции; стимулирование развития механизмов самопознания.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «10 секунд»
2. Рисунок «Моё самочувствие»
3. Упражнение «Выйди из круга»
4. Релаксация «Сад чувств» (сказкотерапия)

Формы занятия: Беседа, творческое задание, сказкотерапия.

Методическое обеспечение. Листы формата А4, ручки, карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

## **Тема 9. Способы саморегулирования эмоционального состояния. (4 часа)**

### **Тема 9.1. Саморегуляция – это... (1 час)**

#### Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о различных эмоциональных состояниях, их формах проявления и характерных признаках; приобретение знаний о понятии «саморегуляция».

Воспитывающий компонент. Развитие углубленного интереса к системе знаний человека о себе

Практическая часть:

1. Упражнение «Художники»
2. Беседа на тему «Саморегуляция»+работа с наглядным материалом.
3. Ролевая игра «Простая ситуация»
4. Упражнение «Самолётик добра»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Фотографии или картинки людей, находящихся в стрессовых ситуациях, карточки с описанием различных бытовых ситуаций, бланки для рефлексии.

**Тема 9.2. Способы саморегулирования эмоционального состояния. (1 час)**

Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о понятии «саморегуляция»; подбор способов регулирования собственного эмоционального состояния.

Воспитывающий компонент. Стимулирование осознания своего «Я», собственных ресурсов организма.

Практическая часть:

1. Упражнение «На допросе»
2. Дискуссия «Способы для регулирования эмоционального состояния»
3. Дыхательные упражнения под релаксационную музыку
4. Упражнение «Самолётик добра»

Формы занятия: Беседа, дискуссия.

Методическое обеспечение: листы формата А5, ручки, линейки, простые и цветные карандаши, бланки для рефлексии, аудиосистема и музыка для релаксации.

**Тема 9.3. Я учусь владеть собой! (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков о различных эмоциональных состояниях, их формах проявления и характерных признаках; подбор и практическое освоение способов для регулирования собственного эмоционального состояния.

Воспитывающий компонент. Формирование позитивного взгляда на мир и уверенности в себе, осознание собственных особенностей поведения, развитие стремления к саморазвитию.

Практическая часть:

1. Упражнение «Мысли в голове»
2. Дискуссия на тему «Про кого говорят «Он не в ладах с самим собой»?»
3. Упражнение «Я управляю собой»
4. Опрос на тему «Как я поступлю, если...»
5. Самомассаж активных точек для регуляции эмоционального состояния

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия.

Методическое обеспечение. Опросник на тему «Как я поступлю, если...», листы формата А5, ручки, бланки для рефлексии.

#### **Тема 9.4. Спокойствие, только спокойствие! (1 час)**

##### Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков о понятии «саморегуляция»; практическое освоение способов для регулирования собственного эмоционального состояния.

Воспитывающий компонент. Овладение навыками саморегуляции, создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

##### Практическая часть:

1. Упражнение «Даже если...., в любом случае....»
2. Игра «Джеффа»
3. Притча «Что на самом деле является спокойствием»
4. Релаксация под спокойную музыку

Формы занятия: Беседа, групповая работа.

Методическое обеспечение. Листы формата А4 с напечатанными словами «Да»/«Нет»/«Может быть», листы формата А5, цветные карандаши, фломастеры, аудиосистема и музыка для релаксации, бланки для рефлексии.

### **Раздел 2. Развитие уверенности в себе (13 часов)**

#### **Тема 10. Моя самооценка (6 часов)**

##### **Тема 10.1. Что такое «самооценка»? (1 час)**

##### Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о понятии «самооценка»: её типах, причинах формирования, характерных признаках и проявлениях.

Воспитывающий компонент. Стимулирование осознания отношения к самому себе, формирование представления о ценности собственной личности, формирование представления о факторах, влияющих на самоотношение.

##### Практическая часть:

1. Упражнение «Комплименты»
2. Беседа на тему «Самооценка» + демонстрация наглядного пособия
3. Дискуссия на тему «Зависит ли наша самооценка от окружающих людей?»
4. Притча про ворону и павлина

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия.

Методическое обеспечение. Наглядное пособие в виде фотографий/картинок/иллюстраций известных людей или персонажей, обладающих разными типами самооценки; разрезанное по отдельным буквам слово «самооценка», бланки для рефлексии.

##### **Тема 10.2. Как я себя оцениваю? (1 час)**

##### Обучающий компонент

Актуализация знаний и представлений подростков о понятии «самооценка»; изучение влияния определённого типа самооценки на поведение человека и его дальнейшую жизнь.

Воспитывающий компонент. Актуализация представлений об отношении к самому себе, формирование стремления адекватно себя оценивать.

Практическая часть:

1. Упражнение «Кто согласен?»
2. Тест «Лесенка»
3. Ролевая игра «Букашка и Лев»
4. Упражнение «Копилка качеств»

Формы занятия: Беседа, тестирование, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Бланки для теста «Лесенка», карандаши и ручки, карточки с перечислением типов самооценки, бланки для рефлексии.

**Тема 10.3. Что я о себе думаю? (1 час)**

Обучающий компонент

Обсуждение конструктивных способов формирования и поддержания позитивной самооценки.

Воспитывающий компонент. Формирование позитивного отношения к себе, раскрытие своих положительных качеств и сильных сторон личности, формирование уверенности в себе.

Практическая часть:

1. Упражнение «Волшебное зеркало»
2. Упражнения «Маски»
3. Упражнение «Без Маски»
4. Упражнение «Ты..., зато я...»

Формы занятия: Беседа, работа в парах, творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы формата А4, цветные карандаши, цветная бумага, клей, ножницы, ручки, бланки для рефлексии.

**Тема 10.4. Что во мне самое лучшее? (1 час)**

Обучающий компонент

Обсуждение и апробация конструктивных способов поддержания позитивной самооценки.

Воспитывающий компонент. Формирование позитивного отношения к себе; раскрытие многоаспектности своего «Я», формирование более полного представления о себе, своих особенностях; осознание ресурсов собственной личности.

Практическая часть:

1. Упражнение «Магазин качеств»
2. Дискуссия на тему «Как поддерживать свою позитивную самооценку?»
3. Упражнение «я себя люблю, даже когда я...»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия, индивидуальная работа.

Методическое обеспечение. Карточки с перечислением различных положительных качеств, листы формата А5, цветные карандаши и ручки, бланки для рефлексии.

## **Тема 10.5. Добрые слова для меня самого (1 час)**

### Обучающий компонент

Обсуждение и апробация конструктивных способов поддержания позитивной самооценки, концентрация на собственных достоинствах.

Воспитывающий компонент. Формирование позитивного отношения к себе, выявление положительных качеств подростков, концентрация на собственных достоинствах, формирование представления о своем идеальном «Я».

### Практическая часть:

1. Упражнение «Начинка моего пирога»
2. Беседа на тему «Лидер и уверенность в себе»
3. Дискуссия на тему «Лидерству нельзя научиться, лидером можно только родиться»
4. Создание талисмана, дающего уверенность в себе

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия, творческая групповая работа.

Методическое обеспечение: Мяч, нарезанные нити из толстой пряжи синего, жёлтого, красного, зелёного и оранжевого цвета длиной 10 см и фиолетового цвета длиной 30 см, бланки для рефлексии.

## **Тема 10.6. Какой я молодец! (1 час)**

### Обучающий компонент

Закрепление знаний и представлений подростков о понятии «самооценка»: её типах, причинах формирования, характерных признаках и проявлениях, влиянии определённого типа самооценки на поведение человека и его дальнейшую жизнь; обсуждение конструктивных способов поддержания позитивной самооценки.

Воспитывающий компонент. Формирование представления о своём идеальном «Я», создание мотивации к формированию самоотношения на основе внутренней системы ценностей взглядов и убеждений; формирование способности к безусловному принятию себя.

### Практическая часть:

1. Упражнение «Моя ладошка и ладошка идеальных качеств»
2. Упражнение «Меняющаяся комната»
3. Сказкотерапия «Разноцветные звёзды»+создание талисмана-звезды

Формы занятия: Беседа, сказкотерапия + творческая работа.

Методическое обеспечение: Листы формата А5, цветные карандаши, разрезные геометрические фигуры разных цветов из цветной бумаги, клей-карандаш, бланки для рефлексии, аудиосистема с музыкой для релаксации.

## **Тема 11. Цели (4 часа)**

### **Тема 11.1. Цели (1 час)**

#### Обучающий компонент

Выработка умения построения целей, изучение влияния наличия цели на поведение человека и его дальнейшую жизнь.

Воспитывающий компонент. Формирование навыков самоанализа, формирование представления о своём потенциале, ресурсах развития личности.

Практическая часть:

1. Упражнение «Прицельный прыжок»
2. Беседа на тему «Цели»
3. Дискуссия на тему «Влияет ли наличие цели на жизнь человека?»
4. Упражнение «Чем мне нравится заниматься больше всего»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия.

Методическое обеспечение. Листы А4, карандаши и ручки, бланки для рефлексии.

### **Тема 11.2. Чего я хочу добиться? (1 час)**

Обучающий компонент

Формирование активной жизненной позиции подростков; осознание собственных целей, стремлений и интересов.

Воспитывающий компонент. Формирование представления о возможных путях саморазвития, формирование представления о своем идеальном «Я», создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

Практическая часть:

1. Упражнение «Мои достижения»
2. Беседа на тему «Успех»
3. Упражнение «Поменяйтесь местами»
4. Упражнение «Дотянись до звёзд»+релаксация

Формы занятия: Беседа.

Методическое обеспечение. Мяч, аудиосистема, спокойная музыка для релаксации, бланки для рефлексии.

### **Тема 11.3. Результаты моего выбора (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление умения построения целей.

Воспитывающий компонент. Формирование навыков самоанализа и принятия на себя ответственности за собственные действия, развитие способности к прогнозированию и самоанализу.

Практическая часть:

1. Упражнение «3 главные цели»
2. Беседа на тему «К чему приводит выбор» (работа с наглядным материалом)
3. Ролевая игра «Попутный ветер для корабля» (капитан, диспетчер, пассажиры)
4. Коллаж «Мои стремления/желания»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Карточки с описанием людей, находящихся в различных жизненных ситуациях, бланки для рефлексии.

### **Тема 11.4. В будущее – с улыбкой! (1 час)**

Обучающий компонент

Закрепление умения построения целей, умения планировать будущую жизнь и добиваться успеха.

Воспитывающий компонент. Формирование активной жизненной позиции подростков, формирование навыков самоанализа и принятия на себя ответственности за собственные действия, самостоятельности; формирование представления о возможных путях саморазвития.

Практическая часть:

1. Упражнение «Граница на замке!»
2. Упражнение «Создавая действительность»
3. Упражнение «Профессии»
4. Притча «Мужчина и ангелы»

Формы занятия: Беседа, работа в парах.

Методическое обеспечение. Листы А5, карандаши и ручки, разрезные карточки с перечислением профессий, бланки для рефлексии.

## **Тема 12. Секрет здоровья и счастья (4 часа)**

### **Тема 12.1. Секрет здоровья и счастья (1 час)**

Обучающий компонент

Актуализация знаний о здоровом образе жизни; рассмотрение понятий «психологическое (душевное) здоровье» и «физическое здоровье».

Воспитывающий компонент. Формирование навыков самоанализа, формирование представления о ценности здоровья собственной личности.

Практическая часть:

1. Упражнение «Продолжи предложение»
2. Беседа на тему «Психологическое и физическое здоровье»
3. Фронтальная дискуссия на тему «Здоровье дороже богатства»
4. Упражнение «Пословицы»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия.

Методическое обеспечение. Листы А5, ручки, бланки для рефлексии.

### **Тема 12.2. Солнце, воздух и вода (1 час)**

Обучающий компонент

Актуализация знаний о здоровом образе жизни; рассмотрение основных принципов здорового образа жизни.

Воспитывающий компонент. Формирование навыков самоанализа; стимулирование осознания своего «Я»; формирование позитивного взгляда на мир и уверенности в себе.

Практическая часть:

1. Упражнение «Спортивные анаграммы»
2. Упражнение «Походи, как...»
3. Ролевая игра «Жили-были Ах и Ох»
4. Упражнение «Дай ответ»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра, работа в группах.

Методическое обеспечение. Листы А5, ручки, меловая доска, цветной мел, аудиосистема и активная музыка, бланки для рефлексии.



### **Тема 12.3. Здоровье – это важно! (1 час)**

#### Обучающий компонент

Актуализация знаний о здоровом образе жизни; повторение и разбор основных принципов здорового образа жизни; изучение влияния негативных привычек на поведение человека и его дальнейшую жизнь.

Воспитывающий компонент. Формирование навыков самоконтроля; стимулирование создания полезных привычек.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Здоровое утро!»
2. Упражнение «Зеркало»
3. Рисунок «Полезности и вредности»
4. Притча «Братья Живо и Мера»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Листы А4, карандаши, фломастеры, ручки, бланки для рефлексии.

### **Тема 12.4. Здоровым быть модно! (1 час)**

#### Обучающий компонент

Актуализация знаний о здоровом образе жизни; повторение и разбор основных принципов здорового образа жизни; изучение влияния полезных привычек на поведение человека и его дальнейшую жизнь.

Воспитывающий компонент. Формирование навыков самоконтроля; развитие уверенности в себе.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Я здоровье берегу – сам себе я помогу»
2. Беседа «Привычки в жизни человека»
3. Ролевая игра «Суд над привычками»

Формы занятия: Беседа, творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы А4, мяч, карточки с перечислением привычек (полезных и вредных), ручки, бланки для рефлексии.

### **Тема 13. Общение без границ (6 часов)**

#### **Тема 13.1. Общение без границ (1 час)**

#### Обучающий компонент

Получение теоретических знаний о процессе общения, основных правилах вежливого и культурного общения; осознание роли общения в современном мире.

Воспитывающий компонент. формирование мотивации к совместной деятельности, развитие стремления налаживать и поддерживать эмоциональный контакт с окружающими.

#### Практическая часть:

1. Упражнения «Неповторимые приветствия»
2. Беседа на тему «Общение»
3. Дополнение собственных правил культурного общения
4. Дискуссия на тему «Один - в поле не воин»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия.

Методическое обеспечение. Плакат с напечатанными правилами вежливого и культурного общения, листы А5, ручки.

### **Тема 13.2. Чётко и ясно (1 час)**

#### Обучающий компонент

Получение теоретических знаний о процессе общения, рассмотрение видов коммуникации (вербальная и невербальная), особенностей общения в различных обстоятельствах; осознание роли общения в современном мире, формирование умения правильно выражать мысли и строить грамотную речь.

Воспитывающий компонент. Развитие стремления налаживать эмоциональный контакт с окружающими людьми и организовывать совместную деятельность.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Толстое стекло»
2. Беседа на тему «Вербальное и невербальное общение»
3. Упражнение «Чем мы похожи»
4. Игра «Джеффа»

Формы занятия: Беседа, групповая и индивидуальная работа.

Методическое обеспечение. Листы А5, ручки, карточки с перечислением определённых фраз, листы формата А4 с напечатанными словами «вербально»/«невербально», карточки с напечатанными словами ДА/НЕТ/МОЖЕТ БЫТЬ.

### **Тема 13.3. Среди людей (1 час)**

#### Обучающий компонент

Формирование навыков социального поведения, построения коммуникативной деятельности в условиях межличностного взаимодействия, в т.ч. с людьми различных возрастных категорий (младшее поколение, сверстники, старшее поколение).

Воспитывающий компонент. Формирование стремления к самосовершенствованию, стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Сила слова»
2. Беседа на тему «Культурное общение с людьми разных возрастных категорий»
3. Упражнение «Настольная битва!»
4. Притча «Бабочка в руках»

Формы занятия: Беседа, работа в парах, соревнование.

Методическое обеспечение. Листы А5, ручки, настольная игра, бланки для рефлексии.

### **Тема 13.4. Уверенность (1 час)**

#### Обучающий компонент

Получение информации о понятии «конформизм», особенностей общения в различных обстоятельствах; развитие умения отстаивать свою точку зрения и говорить «НЕТ».

Воспитывающий компонент. Формирование уверенности в себе, позитивного самоотношения, развитие рефлексивности и критичности по отношению к себе.

Практическая часть:

1. Упражнение «Письмо в газету»
2. Беседа на тему «Групповое давление и уверенность в себе»
3. Упражнение «Алгоритм двух О»
4. Упражнение «Откажись по-разному»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Мяч, вырезанные из бумаги звёзды, бланки для рефлексии.

### **Тема 13.5. Интересно, что скажешь ТЫ? (1 час)**

Обучающий компонент

Развитие умения отстаивать свою точку зрения, умения говорить «нет», умения обсуждать, умения прислушиваться к чужой точке зрения.

Воспитывающий компонент. Формирование терпимости к людям, имеющим противоположное мнение, развитие эмпатии.

Практическая часть:

1. Ролевая игра «Кай, Герда и Снежная королева»
2. Беседа на тему «Умей сказать нет»
3. Игра «Джеффа»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение: Листы формата А4 с напечатанными словами «Да»/«Нет»/«Может быть», бланки для рефлексии.

### **Тема 13.6. Давай поболтаем! (1 час)**

Обучающий компонент

Подведение итогов о процессе общения, повторение основных правил вежливого и культурного общения; повторение видов коммуникации (вербальная и невербальная), особенностей общения в различных обстоятельствах.

Воспитывающий компонент. Формирование мотивации к совместной деятельности; развитие стремления налаживать эмоциональный контакт с окружающими и организовывать совместную деятельность, стимулирование осознания влияния окружающих на представления и отношение подростка к самому себе.

Практическая часть:

1. Упражнение «Фанты»
2. Опрос на тему «Культурное общение»
3. Ролевая игра (различные бытовые ситуации)
4. Творческая работа «Мы - одна команда!»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра, групповая творческая работа.

Методическое обеспечение. Ватман А2, ручки, цветные карандаши, фломастеры-маркеры, цветная бумага и картон (можно вырезанные из бумаги разноцветные фигуры: цветы, звёзды, смайлики и др.), клей-карандаш, ножницы, аудиосистема с подвижной музыкой.

## **Тема 14. Мои возможности (6 часов)**

### **Тема 14.1. Что я умею? (1 час)**

#### Обучающий компонент

Осознание подростками собственных ценностей и целей, умений и интересов.

Воспитывающий компонент. Формирование навыков осознания себя, как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями и интересами.

#### Практическая часть:

1. Беседа на тему «Умения и интересы!»
2. Упражнение «Самоисследование»
3. Рисунок «Моё любимое занятие»

Формы занятия: Беседа, индивидуальное творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы формата А5, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

### **Тема 14.2. Превратим «минусы» в «плюсы» (1 час)**

#### Обучающий компонент

Осознание собственных качеств и недостатков, рассмотрение ситуаций, когда «минусы» превращаются в «плюсы».

Воспитывающий компонент. Формирование позитивного отношения к себе, концентрация на положительных качествах, формирование способности к безусловному принятию себя.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Я - уникальный!»
2. Упражнение «Обмен качествами»
3. Упражнение «Герб моего «Я»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия.

Методическое обеспечение. Листы формата А5, ручки, цветные карандаши, линейки, бланки для рефлексии.

### **Тема 14.3. Мои возможности (1 час)**

#### Обучающий компонент

Расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях.

Воспитывающий компонент. Формирование позитивного отношения к себе, осознание личностных ресурсов, возможностей и склонностей.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Если бы я был..., то был бы...»
2. Беседа на тему «Возможности и успех»+работа с наглядным материалом
3. Ролевая игра «Примеряем роли»

#### 4. Упражнение «Бумажные мячики»

Формы занятия: Беседа, ролевая игра.

Методическое обеспечение. Наглядное пособие в виде фотографий/картинок/иллюстраций известных людей или персонажей, имеющих выдающиеся достижения, бланки для рефлексии, листы формата А5, ручки.

#### **Тема 14.4. Я – исследователь! (1 час)**

##### Обучающий компонент

Расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях; развитие умения анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих людей.

Воспитывающий компонент. Формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию.

##### Практическая часть:

1. Упражнение «20 ответов – кто я?»
2. Упражнение «Журналисты»+творческое задание «Фото на первой полосе!»
3. Упражнение «Афоризмы»

Формы занятия: Беседа, работа в парах + творческое задание.

Методическое обеспечение. Листы А4, карандаши, фломастеры и ручки, бланки для рефлексии.

#### **Тема 14.5. Внутри нас (1 час)**

##### Обучающий компонент

Расширение знаний учащихся о себе, своих возможностях и способностях; тренировка способности к самораскрытию.

Воспитывающий компонент. Формирование навыков самораскрытия и самопрезентации, формирование позитивного взгляда на мир и уверенности в себе, стимулирование развития механизмов самопознания.

##### Практическая часть:

1. Упражнение «Сигнал»
2. Дискуссия на тему «Талант или труд?»
3. Упражнение «Моя скульптура»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия.

Методическое обеспечение. Листы А4, карандаши, фломастеры и ручки, бланки для рефлексии.

#### **Тема 14.6. Как я могу сделать мир вокруг лучше? (1 час)**

##### Обучающий компонент

Осознания себя, как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями и интересами, а так же своих внутренних ресурсов и многообразия форм проявления собственных возможностей.

Воспитывающий компонент. Формирование мотивации к саморазвитию и самосовершенствованию, формирование оптимистического взгляда на мир.

##### Практическая часть:

1. Упражнение «Мой след»

2. Беседа на тему «Необходимость самосовершенствования»

3. Рефлексия «Розовый куст»+творческое задание

Формы занятия: Беседа, сказкотерапия + индивидуальное творческое задание..

Методическое обеспечение. Лист А3, карандаши, фломастеры и ручки, цветная бумага, клей, ножницы, бланки для рефлексии.

## **Тема 15. Мир вокруг (5 часов)**

### **Тема 15.1. Общество и общение (1 час)**

#### Обучающий компонент

Расширение знаний учащихся о межличностном бесконфликтном общении; тренировка коммуникативных навыков.

Воспитывающий компонент. Формирование представлений о системе знаний человека о себе, развитие эмпатии.

#### Практическая часть:

1. Упражнение «Секретика в шляпе»
2. Беседа на тему «Бесконфликтное общение»
3. Упражнение «Интересные вопросы»

Формы занятия: Беседа, работа в парах.

Методическое обеспечение: Мяч, листы А5, шляпа, ручки.

### **Тема 15.2. Толерантность – это... (1 час)**

#### Обучающий компонент

Расширение знаний учащихся о понятии «толерантность» и особенностях толерантной личности; развитие социальной восприимчивости, доверия, умения выслушивать другого человека, способности к сочувствию и сопереживанию.

Воспитывающий компонент. Развитие эмпатии и толерантности.

#### Практическая часть:

1. Ролевая игра «Приветствия и традиции разных стран»
2. Беседа на тему «Толерантность в нашем мире»
3. Дискуссия на тему «Легко ли быть толерантным?»
4. Упражнение «Инопланетянин»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия, ролевая игра.

Методическое обеспечение: Карточки с приветствиями разных странах/культурах, листы А4, ручки.

### **Тема 15.3. Мир вокруг (1 час)**

#### Обучающий компонент

Расширение представлений о «мире взрослых», представлений о жизненных проблемах и способах их преодоления.

Воспитывающий компонент. Развитие способности к самопознанию, развитие самостоятельности и ответственности за свои действия.

#### Практическая часть:

1. Беседа на тему «Мир взрослых и его проблемы»
2. Упражнение «Письмо себе любимому в будущее»

3. Дискуссия «Самые важные качества хорошего человека» и «Годы юности – самые трудные годы, потому что это время выбора»

4. Ролевая игра «Успех и неудачи»

Формы занятия: Беседа, фронтальная дискуссия, ролевая игра.

Методическое обеспечение: Листы А4, карточки круглой формы красного и синего цветов, ручки, бланки для рефлексии.

#### ***Тема 15.4. В мире с собой (1 час)***

##### ***Обучающий компонент***

Закрепление позитивного образа «Я», мотивация на саморазвитие.

Воспитывающий компонент. Развитие способности к самопознанию; развитие самостоятельности и уверенности в себе, формирование безусловного принятия себя, создание мотивации для дальнейшей работы над собой.

##### ***Практическая часть:***

1. Упражнение «Моя вселенная»
2. Упражнение «Чему я хочу научиться?»
3. Упражнение «Символ уверенности»

Формы занятия: Беседа, тестирование.

Методическое обеспечение: Мяч, листы формата А5, фломастеры, цветные карандаши, ножницы, ручки.

#### ***Тема 15.5. От улыбки станет мир светлей!.. (1 час)***

##### ***Обучающий компонент***

Подведение итогов программы, планирование работы по дальнейшему саморазвитию.

Воспитывающий компонент. Осознания себя, как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, интересами и особенностями; развитие способности к самопознанию и стремления к межличностному общению; развитие толерантности, самостоятельности, ответственности и уверенности в себе.

##### ***Практическая часть:***

1. Упражнение «Чемодан знаний»
2. Рисунок «От улыбки станет мир светлей!»
3. Притча «Два светильника»
4. Упражнение «Аплодисменты»

Формы занятия: Беседа, творческая групповая работа.

Методическое обеспечение: Ватман А3, фломастеры, цветные карандаши, цветная бумага, ножницы, клей-карандаш, ручки.

#### ***Итоговая диагностика (4 часа)***

***1. Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой (1 час)***

***2. Тест ДДЧ (дом, дерево, человек) (Дж. Бак) (1 час)***

***3. Беседа "Расскажи о себе" (А.М.Щетинина) (1 час)***



#### ***4. Шкала «Я-концепции» Е. Пирс, Д. Харрис адаптация А.М. Прихожан (1 час)***

### **Раздел 2. Воспитание.**

#### **2.1. Цель, задачи, целевые ориентиры воспитания детей.**

Целью воспитания является развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование чувства патриотизма, гражданственности, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде (Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», ст. 2, п. 2).

Задачами воспитания по программе являются:

- усвоение детьми знаний норм, духовно-нравственных ценностей, организация общения между ними на содержательной основе целевых ориентиров воспитания;
- формирование и развитие личностного отношения детей к собственным нравственным позициям и этике поведения в учебном коллективе;
- приобретение детьми опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений в составе учебной группы, применение полученных знаний, организация активностей детей, их ответственного поведения, создание, поддержка и развитие среды воспитания детей, условий физической безопасности, комфорта, активностей и обстоятельств общения, социализации, признания, самореализации, творчества при освоении предметного и метапредметного содержания программы.

Целевые ориентиры воспитания детей по программе:

- освоение детьми понятия о своей российской культурной принадлежности (идентичности);
- принятие и осознание ценностей языка, традиций, праздников, памятников, святых народов России;
- воспитание уважения к жизни, достоинству, свободе каждого человека, понимания ценности жизни, здоровья и безопасности (своей и других людей), развитие физической активности;
- формирование ориентации на солидарность, взаимную помощь и поддержку, особенно поддержку нуждающихся в помощи;
- воспитание уважения к труду, результатам труда, уважения к старшим.

#### **2.2. Формы и методы воспитания.**

Решение задач информирования детей, создания и поддержки воспитывающей среды общения и успешной деятельности, формирования

межличностных отношений на основе российских традиционных духовных ценностей осуществляется на каждом из учебных занятий.

Ключевой формой воспитания детей при реализации программы является организация их взаимодействий в упражнениях, в подготовке и проведении календарных праздников с участием родителей (законных представителей), организация, проведение и выступление на празднике «Наша дружная семья!».

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

### **2.3. Условия воспитания, анализ результатов.**

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе.

Косвенная оценка результатов воспитания, достижения целевых ориентиров воспитания по программе проводится путём опросов родителей в процессе реализации программы (отзывы родителей, интервью с ними) и после её завершения (итоговые исследования результатов реализации программы за учебный период, учебный год).

Анализ результатов воспитания по программе не предусматривает определение персонифицированного уровня воспитанности, развития качества личности конкретного ребёнка, обучающегося, а получение общего представления о воспитательных результатах реализации программы, продвижения в достижении определённых в программе целевых ориентиров воспитания, влияния реализации программы на коллектив обучающихся: что удалось достичь, а что является предметом воспитательной работы в будущем. Результаты, полученные в ходе оценочных процедур — опросов, интервью — используются только в виде агрегированных усреднённых и анонимных данных.

### **2.4. Календарный план воспитательной работы.**

[Введите текст]

№ п/п	Название события, мероприятия	Сроки	Форма проведения	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1	Праздник для обучающихся и их родителей (законных представителей) «Мамочка и я!»	1 декабря	Праздник на уровне коллектива Центра ПМСС	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
2	Новогодняя Ёлка	Декабрь	Утренник на уровне коллектива	Фото- и видеоматериалы с выступлением детей
3	Праздник «День пап»	Февраль	Концерт	Фотоотчет
4	«Туристический слёт «Жизнь в движении!»	Май	Мероприятие с обучающимися ОВЗ и детьми социального окружения	Фото- и видеоматериалы. Заметка на сайте Центра ПМСС
5	Игровая программа «Лучше нет твоей семьи!»	Май	Мероприятие с обучающимися ОВЗ и их родителями	Фото и видеоматериалы с выступлением детей

### Раздел 3. Комплекс организационно – педагогических условий

#### 3.1 Календарный учебный график

Занятия для детей проводятся с 1 сентября по 31 мая.

**Таблица «Календарный учебный график» (краткая)**

№ группы	Кол – во часов									Всего часов
	сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	
1	8	8	8	8	7	7	8	8	6	68

**Таблица «Календарный учебный план»**

[Введите текст]

№	Месяц/неделя/число	Форма занятия	Кол-во часов (всего)	Раздел, тема занятия	Форма контроля
<i>Входная диагностика</i>					
1-4	Сентябрь	Диагностические занятия	4	Диагностика	Входной контроль
<i>Раздел 1 – Развитие способности к самопознанию</i>					
5	Сентябрь	Беседа, упражнения	1	Знакомство	Наблюдение, беседа
6-9	Сентябрь, октябрь	Беседа, творческое занятие, групповая работа	4	Что такое самопознание	Творческая работа
10-15	Октябрь	Беседа, групповая работа, творческое занятие, ролевая игра, работа в парах	6	Наши эмоции и чувства	Опрос
16-18	Октябрь, Ноябрь	Беседа, работа в группах, творческое занятие, дискуссия	3	Положительные эмоции	Творческая групповая работа
19-21	Ноябрь	Беседа, работа в группах, творческое занятие, дискуссия	3	Отрицательные эмоции	Творческая индивидуальная работа
22-25	Ноябрь, Декабрь	Беседа, ролевая игра, работа в парах, дискуссия, беседа	4	Навыки распознавания эмоций и чувств	Опрос
26-27	Декабрь	Беседа, дискуссия, творческая работа	2	Как преодолевать стресс	Наблюдение за выполнением упражнений
28-29	Декабрь	Беседа, ролевая игра, сказкотерапия	2	Как преодолевать тревогу	Творческая индивидуальная работа
30-33	Декабрь, январь	Беседа, ролевая игра, дискуссия, опрос	4	Способы саморегулирования эмоционального состояния	Наблюдение за выполнением группового упражнения
<i>Раздел 2 – Развитие уверенности в себе</i>					
34-39	Январь	Беседа, дискуссия, творческое занятие	6	Моя самооценка	Творческая работа
40-	Февраль	Беседа,	4	Цели	Результат парной

[Введите текст]

43		дискуссия, ролевая игра			работы
44-47	Февраль, Март	Беседа, дискуссия, ролевая игра	4	Секрет здоровья и счастья	Творческая работа
48-53	Март	Беседа, дискуссия, групповая работа, соревнование, ролевая игра	6	Общение без границ	Групповая творческая работа
54-59	Март, Апрель	Беседа, творческое занятие, дискуссия, ролевая игра	6	Мои возможности	Творческая работа
60-64	Апрель, май	Беседа, работа в парах, дискуссия, ролевая игра,	5	Мир вокруг	Творческая групповая работа
<i>Итоговая диагностика</i>					
65-68	Май	Диагностические занятия	4	Диагностика	Итоговый контроль
<b>ИТОГО</b>			<b>68</b>		

### 3.2 Условия реализации программы

#### *Материально-техническая база:*

- наличие светлого и просторного кабинета для занятий, удобной мебели.
- обеспеченность учащихся необходимыми материалами и инструментами (канцелярские товары)
- мультимедиа.

#### *Методическое и дидактическое обеспечение:*

- дидактический и раздаточный материал (тесты, опросники)

#### *Психолого-педагогические условия:*

- наличие стабильного детского коллектива,
- создание атмосферы эмоционального комфорта,
- творческая атмосфера на занятиях,
- формирование взаимоотношений в духе сотрудничества и принятия каждого члена коллектива,
- мастерство педагога.

#### **Требования к педагогу, реализующему программу:**

- обязательное наличие высшего образования по специальности «Педагогика и психология» и/или в сфере коррекционной педагогики, либо наличие курсов переподготовки и повышения квалификации по направлениям работы с детьми с ОВЗ;
- соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог – психолог (психолог в сфере образования)» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 24 июля 2015 г. № 514н)

### **3.3 Формы аттестации в дополнительном образовании**

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой (входной) диагностике в рамках реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ» МОУ «СОШ №2».

В качестве форм проверки результатов используются входная и итоговая диагностика, а так же диагностические срезы в течение года. Для оценки эффективности программы используются результаты первичного и повторного психолого-педагогического обследования с помощью теста на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой (Приложение №1).

Выявление результатов по ходу освоения тем занятий и изучения материала данной программы проводится в форме практических и творческих работ, соответствующих содержанию программы. По *итогам мониторинга* за результатами диагностик в конце учебного года можно судить о степени освоения программы обучающимися.

### **3.4 Методические материалы**

Тема 1 - Инструкции по ОТ, листы формата А5, цветные карандаши, фломастеры.

Тема 2.1 –Плакат с принципами работы в группе, таблички с вопросами, листы формата А4, цветные карандаши, бланки для рефлексии.

Тема 2.2 - Листы формата А5, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 2.3 – Листы формата А4, А5, конфеты в разных обёртках (непохожие друг на друга), фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 2.4 - Обучающие карточки по теме «Эмоции», ватман формата А3, фломастеры, цветные карандаши, бланки для рефлексии.

Тема 3.1 - Листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 3.2 - Фотографии людей в разных бытовых ситуациях, бланки для рефлексии.

Тема 3.3 - Листы формата А4, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 3.4 – Листы формата А4, фломастеры, бланки для рефлексии, шнурки и разноцветные бусины

Тема 3.5 – Карточки с перечислением бытовых ситуаций, листы формата А4, ручки, клей-карандаш, вырезки туловищ и лиц из журналов.

Тема 3.6 – Наглядное пособие в виде фотографий/картинок/иллюстраций с изображением людей, сказочных или мультипликационных персонажей, испытывающих различные чувства в зависимости от изображённой ситуации, бланки для рефлексии.

Тема 4.1 - Карточки с написанными положительными эмоциями, листы формата А4 (с заготовленными недорисованными позитивными рожицами), цветные карандаши.

Тема 4.2 – Листы формата А5, ручки, карандаши, фломастеры.

Тема 4.3 - Вырезанные из журналов или газет фотографии, на которых изображены части лица (носы, глаза, брови, губы и т.д), клей-карандаш, ватман формата А2, листы формата А5, ручки.

Тема 5.1 - Карточки с написанными отрицательными эмоциями, листы формата А4, цветные карандаши.

Тема 5.2 -. Листы формата А5, ручки, коробка в виде копилки.

Тема 5.3 – Колокольчик, листы формата А5, ручки, фломастеры, карандаши.

Тема 6.1 – Обучающие карточки по теме «Эмоции», листы формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 6.2 – Картинки с изображением известных персонажей из мультфильмов и сказок, клубок цветных ниток, листы формата А5, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 6.3 – Тестовое задание для самостоятельной работы на тему «Что я чувствую, когда...», листы формата А4, А5, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 6.4 – Листы формата А5, ручки, бланки для рефлексии, мяч.

Тема 7.1 – Листы формата А4, А5, ручки, цветные карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 7.2 - Листы формата А5, ручки, бланки для рефлексии.

Тема 8.1 - Листы формат А4, ручки, бланки для рефлексии.

Тема 8.2 – Листы формата А4, ручки, карандаши, фломастеры, бланки для рефлексии.

Тема 9.1 - Фотографии или картинки людей, находящихся в стрессовых ситуациях, карточки с описанием различных бытовых ситуаций, бланки для рефлексии.

Тема 9.2 – листы формата А5, ручки, линейки, простые и цветные карандаши, бланки для рефлексии, аудиосистема и музыка для релаксации.

Тема 9.3 – Опросник на тему «Как я поступлю, если...», листы формата А5, ручки, бланки для рефлексии.

Тема 9.4 – Листы формата А4 с напечатанными словами «Да»/«Нет»/«Может быть», листы формата А5, цветные карандаши, фломастеры, аудиосистема и музыка для релаксации, бланки для рефлексии.

Тема 10.1 - Наглядное пособие в виде фотографий/картинок/иллюстраций известных людей или персонажей, обладающих разными типами самооценки; разрезанное по отдельным буквам слово «самооценка», бланки для рефлексии.

Тема 10.2 – Бланки для теста «Лесенка», карандаши и ручки, карточки с перечислением типов самооценки, бланки для рефлексии.

Тема 10.3 - Листы формата А4, цветные карандаши, цветная бумага, клей, ножницы, ручки, бланки для рефлексии.

Тема 10.4 – Карточки с перечислением различных положительных качеств, листы формата А5, цветные карандаши и ручки, бланки для рефлексии.

Тема 10.5 – Мяч, нарезанные нити из толстой пряжи синего, жёлтого, красного, зелёного и оранжевого цвета длиной 10 см и фиолетового цвета длиной 30 см, бланки для рефлексии.

Тема 10.6 - Листы формата А5, цветные карандаши, разрезные геометрические фигуры разных цветов из цветной бумаги, клей-карандаш, бланки для рефлексии, аудиосистема с музыкой для релаксации.

Тема 11.1 – Листы А4, карандаши и ручки, бланки для рефлексии.

Тема 11.2 – Мяч, аудиосистема, спокойная музыка для релаксации, бланки для рефлексии.

Тема 11.3 – Карточки с описанием людей, находящихся в различных жизненных ситуациях, бланки для рефлексии.

Тема 11.4 - Листы А5, карандаши и ручки, разрезные карточки с перечислением профессий, бланки для рефлексии.

Тема 12.1 - Листы А5, ручки, бланки для рефлексии.

Тема 12.2 – Листы А5, ручки, меловая доска, цветной мел, аудиосистема и активная музыка, бланки для рефлексии.

Тема 12.3 - Листы А4, карандаши, фломастеры, ручки, бланки для рефлексии.

Тема 12.4 - Листы А4, мяч, карточки с перечислением привычек (полезных и вредных), ручки, бланки для рефлексии.

Тема 13.1 – Плакат с напечатанными правилами вежливого и культурного общения, листы А5, ручки.

Тема 13.2 - Листы А5, ручки, карточки с перечислением определённых фраз, листы формата А4 с напечатанными словами «вербально»/«невербально», карточки с напечатанными словами ДА/НЕТ/МОЖЕТ БЫТЬ.

Тема 13.3 - Листы А5, ручки, настольная игра, бланки для рефлексии.

Тема 13.4 - Мяч, вырезанные из бумаги звёзды, бланки для рефлексии.

Тема 13.5 – Листы формата А4 с напечатанными словами «Да»/«Нет»/«Может быть», бланки для рефлексии.

Тема 13.6 – Ватман А2, ручки, цветные карандаши, фломастеры-маркеры, цветная бумага и картон (можно вырезанные из бумаги разноцветные фигуры: цветы, звёзды, смайлики и др.), клей-карандаш, ножницы, аудиосистема с подвижной музыкой.

Тема 14.1 - Листы формата А5, ручки, цветные карандаши, фломастеры.

Тема 14.2 – Листы формата А5, ручки, цветные карандаши, линейки, бланки для рефлексии.

Тема 14.3 – Наглядное пособие в виде фотографий/картинок/иллюстраций известных людей или персонажей, имеющих выдающиеся достижения, бланки для рефлексии, листы формата А5, ручки.

Тема 14.4 - Листы А4, карандаши, фломастеры и ручки, бланки для рефлексии.

Тема 14.5 - Листы А4, карандаши, фломастеры и ручки, бланки для рефлексии.



Тема 14.6 – Лист А3, карандаши, фломастеры и ручки, цветная бумага, клей, ножницы, бланки для рефлексии.  
Тема 15.1 – Мяч, листы А5, шляпа, ручки.  
Тема 15.2 - Карточки с приветствиями разных странах/культурах, листы А4, ручки.  
Тема 15.3 - Листы А4, карточки круглой формы красного и синего цветов, ручки, бланки для рефлексии.  
Тема 15.4 – Мяч, листы формата А5, фломастеры, цветные карандаши, ножницы, ручки.  
Тема 15.5 - Ватман А3, фломастеры, цветные карандаши, цветная бумага, ножницы, клей-карандаш, ручки.

## **2.6 Список информационных ресурсов**

1. Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М.: Просвещени, 1991. С.63.
2. Берне Р. Развитие Я-концепции и воспитание. М.,1986. (с.420)
3. Гиппенрейтер Ю.Б. Общаться с ребёнком. Как? Издательство АСТ, 2008 – 320 с.
4. Дубровина И.В. , Лисина М.И. Возрастные особенности психического развития детей.- М.,1986. (с.420)
5. Замесский Г.Е. Психологические вопросы формирования личности. М.: Мысль, 1976.
6. Захарова А.В. Психология формирования самооценки. Минск,1993.
7. Казанская В.Г. Подросток. Трудности взросления. Спб.: Питер,2008.
8. Кле М. Психология подростка. М., 1989.
9. Куницына В.Н. Восприятие подростками других людей и себя. Л.,1972.
10. Самосознание и защитные механизмы личности. Хрестоматия./ Ред.-сост. Райгородский Д.Я. Самара: БАХРАХ-М.,2003.- С.656.
11. Селихов С. Пол, возраст и конфликт // Журнал практического психолога. –№2 -1999.
12. Синягин Ю.В., Синягина Н.Ю.. Детский суицид. Психологический взгляд. КАРО, С – П , 2006.
13. Столин В.В. Самосознание личности. М., 1983.
14. Столяренко Л.Д. Основы психологии. Ростов н/Д.: Феникс, 1997.- С.214
15. Сушинских С. Подростковый возраст. Психологические особенности//Журнал практического психолога.-№3-1999.
16. Трубицына Л.В. Методика проведения занятий с подростками по программе позитивной профилактики наркомании, алкоголизма и других видов асоциального поведения. М.,1993
17. Фельдштейн Д.И. Психология развития личности в онтогенезе. М.: Педагогика,1989.
18. Хорни К. Самосознание. М.,1996.
19. Шеламова Г.М., Деловая культура и психология общения. - М. Издательский центр «Академия», 2009 – 320 с.

20. Шеламова Г.М., Деловая культура взаимодействия. - М. Издательский центр «Академия», 2010 – 64 с.

#### **Список интернет-ресурсов:**

1. Ведущий образовательный портал России «Инфоурок»: <https://infourok.ru/razvitiie-samoocenki-detej-v-processe-obucheniya-4757005.html>
2. Педагогическое сообщество «УРОК.РФ»: [https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/klassnij\\_chas\\_zerkalo\\_samootcenki\\_185402.html](https://xn--j1ahfl.xn--p1ai/library/klassnij_chas_zerkalo_samootcenki_185402.html)
3. Профессиональное интернет-издание «Психологическая газета»: <https://psy.su/feed/11796/>
4. Сайт «Ваш психолог»: <http://www.vashpsixolog.ru/correctional-work-school-psychologist/46-program/817-programme-for-the-development-of-ability-to-self-knowledge-and-self-confidence-in-children-10-12-years>
5. Сайт для учителей «Мультиурок»: <https://multiurok.ru/files/sbornik-trieninghovykh-zaniatii-po-formirovaniuu-kommunikativnoi-tolierantnosti-u-podrostkov.html>
6. Сайт «Молодой учёный»: <https://moluch.ru/keywords/%D1%81%D0%B0%D0%BC%D0%BE%D0%BE%D1%86%D0%B5%D0%BD%D0%BA%D0%B0/>
7. Сайт «Толерантность»: <http://www.tolerance.ru/Git-v-mire.php>
8. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/materialy-dlya-roditelei/2013/03/20/voznrastnye-osobennosti-detey-9-10-let>
9. Социальная сеть работников образования: <https://nsportal.ru/shkola/vneklassnaya-rabota/library/2021/03/22/rolevoy-dialog-na-temu-samootsenka-i-realnye>
10. Учебно-методический кабинет «Пед-копилка»: <https://ped-kopilka.ru/psihologija/igry-i-uprazhnenija-na-formirovanie-kolektiva.html>
11. Центр дополнительного образования «Элитариум»: <http://www.elitarium.ru/jemocionalnoe-sostojanie-uprazhnenija-samoreguljacija-dyhanie-vnimanie-naprjazhenie-vizualizacija/>
12. Электронный журнал «Психолого-педагогические исследования»: [http://psyedu.ru/journal/2016/4/Maslova\\_et\\_al.phtml](http://psyedu.ru/journal/2016/4/Maslova_et_al.phtml)

## Приложение 1

### Тест на определение самооценки у подростков по методике Р.В. Овчаровой

Чтобы определить уровень самооценки, школьнику предлагается ответить на 16 вопросов. В каждом из них возможно 3 варианта: «да», «нет» или «трудно сказать». Последний следует выбирать только в крайних случаях.

За каждый положительный ответ испытуемому присуждается 2 балла, а за ответ «трудно сказать» - 1 балл. В случае отрицания любого из утверждений ребенок не получает за него ни одного балла.

*Вопросы теста на самооценку для подростков Р.В. Овчаровой выглядят следующим образом:*

1. Мне нравится создавать фантастические проекты.
2. Могу представить себе то, чего не бывает на свете.
3. Буду участвовать в том деле, которое для меня ново.
4. Быстро нахожу решения в трудных ситуациях.
5. В основном стараюсь обо всем иметь свое мнение.
6. Мне нравится находить причины своих неудач.
7. Стараюсь дать оценку поступкам и событиям на основе своих убеждений.
8. Могу обосновать: почему мне что-то нравится или не нравится.
9. Мне нетрудно в любой задаче выделить главное и второстепенное.
10. Убедительно могу доказать правоту.
11. Умею сложную задачу разделить на несколько простых.
12. У меня часто рождаются интересные идеи.
13. Мне интереснее работать творчески, чем по-другому.
14. Стремлюсь всегда найти дело, в котором могу проявить творчество.
15. Мне нравится организовывать своих товарищей на интересные дела.
16. Для меня важно, как оценивают мой труд окружающие.

Итоговая сумма полученных баллов поможет определить результат:

- 25-32 балла – высокий уровень самооценки;
- 13-24 балла – средний;
- 0-12 баллов – низкий.

С детьми, получившими в результате прохождения теста «низкий» или «высокий» результат, должен обязательно поработать школьный психолог, чтобы не совсем адекватная самооценка не повлияла на дальнейшую жизнь подростка.