

МОУ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №4»  
ЛУЖСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА  
ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ

Рассмотрена на заседании

Утверждена распоряжением

Педагогического совета

директора МОУ «Средняя школа №4»

МОУ «Средняя школа №4»

от «31» августа 2020 г.

Протокол № 1 от «31» августа 2020 г.

№143-а

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ АДАптиРОВАННАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ХОЧУ, МОГУ, УМЕЮ»**

11-12 лет

Срок реализации: 1 год обучения

Составители

Педагог-психолог

**Бурыкина Яна Юрьевна**

Луга  
2020г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа создана в 2020 г. в соответствии со следующими нормативными документами:

- ФЗ №273 «Об образовании в РФ» от 29.12.2012г.

- Письмо «О соблюдении законодательства РФ в сфере образования при реализации дополнительных общеразвивающих программ» №19-1932/14-0-0 Комитета общего и профессионального образования администрации ЛО по состоянию на 09 сентября 2014г.

«Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» - Приказ Минобрнауки России от 09.11.2018г. №196

- Сан ПиН 2.4.4.3172-14

- Устав МОУ «Средняя школа №4»

При определении содержания данной дополнительной общеразвивающей программы учтены возрастные и индивидуальные особенности детей (часть 1 ст.75 273 ФЗ)

Общение является ведущим видом деятельности в подростковом возрасте, и от того, как оно протекает в этот возрастной период, зависит во многом будущее ребенка.

**Направленность дополнительной общеразвивающей программы**  
Социально-гуманитарная.

**Актуальность программы** состоит в том, что основными психологическими задачами данного возраста является самоопределение в психологической и социальной сферах, т.е. потребности в безопасности, которую ребенок находит в принадлежности к группе. Программа по психологии общения составлена на основе федерального компонента государственного стандарта и примерной программы института развития профессионального образования, обучение строится с расчетом на учащихся 6 коррекционных классов. Программа направлена на помощь в становлении личностных качеств каждого обучающегося, умении себя правильно преподнести, вписаться в социальное общество и стать неотъемлемой его частью.

### **Новизна программы**

Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя блоки занятий, направленные на:

- осуществление коррекции понимания своего положения и формирование позитивной установки на будущее;
- коррекция самооценки и восприятия себя как субъекта социальных контактов;
- коррекция отношения к окружающим как субъекта межличностных отношений, столь необходимых для личности в период ее становления.

Очень важно уделять внимание в работе с детьми, психоэмоциональной и поведенческой коррекцией, именно через социальное взаимодействие и сотрудничество взрослого и ребенка, именно при наличии деятельностного подхода в данном процессе.

**Педагогическая целесообразность** дополнительной общеразвивающей программы заключается в соответствии желаемых изменений свойств и качеств личности обучаемого (коллективизм, способность чувствовать и ценить красоту настоящей дружбы и товарищества, требовательность к себе и другим, познание личных эмоциональных потребностей, умение чувствовать и понимать себя) поставленным целям и задачам обучения.

### **Принципы педагогического процесса**

- принцип единства личностных и эмоциональных структурных качеств;
- принцип гармонического воспитания личности;
- принцип адекватного восприятия себя, как личности;
- принцип успешности;
- принцип индивидуального подхода;
- принцип практической направленности.

**Цель программы:** Систематическая, целенаправленная работа по реализации данного курса с использованием активных видов деятельности и форм занятий поможет воспитать человека, для которого нормы, правила и требования общественной морали выступали бы как его собственные взгляды, убеждения, как глубоко осмысленные и привычные формы поведения, приобретённые в силу внутренней потребности.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- Способствовать приобретению навыков коллективного обсуждения эмоционального напряжения, способов управления своим поведением и настроением при любом эмоциональном состоянии.
- Познакомить с правилами тренингового поведения.

### *Развивающие:*

- Закрепление основных этических понятий и норм речевого поведения.
- Формирование общественных норм поведения, знакомство с устройством общества, социально одобряемыми и не одобряемыми формами поведения в обществе (социальными знаниями).
- Профилактика вредных привычек.
- Приобретение опыта самостоятельного общественного действия, который позволит ученику стать гражданином, социальным деятелем, свободным человеком.
- Приобретение опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества.

### *Воспитательные:*

- Воспитывать умение работать в группе.
- Формировать положительные качества личности, такие как доброта, дружелюбие, отзывчивость, умение слушать.
- Создавать атмосферу, значимости, увлеченности, успешности каждого ребенка.
- Формировать у обучающихся культуру общения и поведения в социуме.

### **Формы и методы занятий**

- Словесные (наблюдение и обсуждение в педагогически организованной ситуации различных поступков; беседа ситуативная, беседа-рассуждение, беседа-игра, беседа-размышление, посещение музейных экспозиций).
- Наглядные (просмотр кинофильмов, мультфильмов, презентаций, аудиофайлов, фрагментов кинофильмов, чтение художественных произведений, сказок, притч;).
- Практические (игровые практикумы).

### **Виды деятельности:**

- анализ норм этики и морали с точки зрения конкретных условий их реализации в жизненных ситуациях;
- выбор форм поведения и способов защиты прав и интересов личности в жизненных ситуациях;
- изложение и аргументация собственных суждений об этических нормах поведения, конкретных поступках людей;

- решение спорных ситуаций с учетом социального опыта обучающихся с использованием тренингов, диагностики и тестирования, ролевых и деловых игр, дискуссий.

### **Планируемые результаты реализации программы:**

Овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для защиты прав и законных интересов граждан.

### **Учащийся должен уметь:**

- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для: повседневного общения в малой группе (семье) и коллективе (трудовом).
- знать основные нравственные правила поведения людей, о различных социальных ролях людей в семье, способы взаимодействия между людьми, живущими в одной семье, основы семейного законодательства, об ответственности родителей за жизнь и здоровье своего ребенка;
- понимать особенности развития детей и основные проблемы воспитания ребенка, определять основные обязанности по отношению к своим детям;

### **Формы, методы, инструментарий контроля образовательных достижений, обучающихся:**

Самостоятельная работа, индивидуальный и фронтальный опросы, тестирование.

### **Домашние задания должны иметь самостоятельно-творческий характер, например:**

- ознакомление с дополнительной литературой по теме;
- подготовка самостоятельных сообщений, углубляющих и расширяющих учебный материал;
- наблюдение за каким-либо психологическим явлением;
- анализ собственных мыслей, отношений, переживаний;
- подбор примеров из научной и художественной литературы, из жизненных наблюдений по теме, изучаемой на уроке и т.п.;
- проведение интервью и пр.

Такая работа позволяет учащимся принять свою учебную работу как деятельность исследовательскую, требующую самостоятельности в

постановке цели и выборе средств, т.е. формирует учеников как субъектов учебной деятельности.

## **Организационно-педагогические условия для реализации программы**

### **Возраст детей**

Программа рассчитана на обучающихся 6 коррекционных классов (11 лет)

### **Сроки реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Содержание программы рассчитано на один год обучения, – 34 часа.

На базе данной программы предполагается дальнейшее обучение.

### **Формы и режимы проведения занятий.**

Форма обучения: очная.

Форма проведения занятий: аудиторная.

Форма организации занятий: групповая.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 40 минут.

### **Учебно-тематическое планирование:**

№ п/п	Тема урока	Форма урока	Кол-во часов	
			теория	практика
1	Правила «мовэтона»	Дискуссия	25	15
2	Учусь правильно отказывать	Урок-рассуждение	25	15
3	Как вести себя с людьми с ограниченными возможностями	Урок-беседа	25	15
4	Сказка – ложь, да в ней намек	Урок-откровение	25	15
5	О чувстве дистанции в общении	Урок беседа	25	15
6	Ни пуха, ни пера, или как не попасть впросак. (историческая значимость русских фразеологизмов)	Урок-игра	25	15
7	Основы культуры речи	Урок-рассуждение	25	15
8	Человек и обстоятельства	Урок-беседа	25	15
9	Психологические основы формирования культуры общения	Урок-беседа	25	15
10	Как стать искусным собеседником.	Урок-откровение	25	15
11	Стиль – это ваша индивидуальность	Урок-беседа	25	15

12	Атрибуты деловой привлекательности	Урок-рассуждение.	25	15
13	Приемы рационального чтения текстов научного и официально-делового стилей речи	Урок-беседа	25	15
14	Уют в вашем доме	Урок-беседа	25	15
15	Приемы выразительного чтения и анализа (интерпретации) текстов публицистического и художественного стилей речи	Урок-игра	25	15
16	Обобщающий урок	Урок-беседа	25	15
17	Итоговое занятие «Я теперь дружу с собой»	Урок семинар	25	15
18	Нет-значит НЕТ	Урок-рассуждение	25	15
19	Мои ценности	Урок-рассуждение	25	15
20	Сердце в ладонях	Урок-рассуждение	25	15
21	Рука помощи	Урок-рассуждение	25	15
22	Книга желаний	Урок-рассуждение	25	15
23	Цель и успех в моей власти	Урок-рассуждение	25	15
24	Побеждаем все тревоги	Урок-рассуждение	25	15
25	Что они обо мне подумают	Ролевая игра	25	15
26	«Я – высказывания»	Урок-откровение	25	15
27	Я – наблюдатель	Урок-рассуждение	25	15
28	Гармония моей души-моя сила	Урок-рассуждение	25	15
29	Опасные последствия	Урок-беседа	25	15
30	Я-подросток	Урок-беседа	25	15
31	Декларация моей самооценности	Урок-беседа	25	15

32	Обобщающий урок	Ролевая игра	25	15
33	Итоговое занятие	Урок-откровение	25	15
34	Защита проектной работы	Урок-конференция	25	15
<b>Итого</b>			<b>34</b>	

### **Содержание:**

#### **Тема 1. Правила «мовэтона».**

- Учение о нравственности;
- В игровой форме, с задействованием учеников проигрываются сценки с «не правильным» поведением. Учащиеся, путем собственных умозаключений разбирают принципы воздействия отрицательных и положительных факторов, влияющий на речевой этикет;
- Способ оценки человеческих поступков, их одобрения или осуждения;

#### **Тема 2. Учись правильно отказывать.**

Основы тактичного поведения в различных ситуациях, где требуется навык вежливого отказа. Особенности тактичности, критерии. Понятие общественного положения. Вежливость – необходимое проявление общей культуры. Формируется представление о вежливости как необходимом проявлении общей культуры и об этикете как обязательных правилах поведение и речи.

#### **Тема 3. Как вести себя с людьми с ограниченными возможностями.**

Понятие о толерантности. Этикет вежливого обращения к людям с ограниченными возможностями. Умение видеть положительные качества в людях. В форме беседы и самостоятельной работы развить навык тактичности.

#### **Тема 4. Сказка – ложь, да в ней намек.**

- Умение оценивать жизненные ситуации поступки с точки зрения общечеловеческих норм.
- Знания о характере взаимоотношений с другими людьми, что является предпосылкой воспитания доброжелательного и заботливого отношения к



людям, эмоциональной отзывчивости, сопереживания, сочувствия, формирования нравственного сознания школьника.

### **Тема 5. О чувстве дистанции в общении.**

С помощью наглядных средств усвоение детьми норм поведения, которые прививаются через проигрывание ситуации: как дружить и общаться не «перекрывая кислород» другу, где стоит промолчать и как не быть наигранным.

### **Тема 6. Ни пуха, ни пера, или как не попасть впросак. (историческая значимость русских фразеологизмов).**

Учащиеся сформируют такие навыки как:

- владеть различными языковыми средствами, которые могут помочь в установлении доброжелательных контактов с собеседниками в разных условиях общения;
- иметь сведения о роли невербальных средств, используемых при общении;
- уметь использовать необходимую интонацию в разных речевых ситуациях;

### **Тема 7. Основы культуры речи.**

Понимание русского языка как одной из основных национально-культурных ценностей русского народа, определяющей роли родного языка в развитии интеллектуальных, творческих способностей и моральных качеств личности;

Осознание эстетической ценности русского языка, уважительное отношение к родному языку, стремление к речевому совершенствованию;

Достаточный объем словарного запаса для свободного выражения мыслей и чувств, способность к самооценке на основе наблюдения за собственной речью.

### **Тема 8. Человек и обстоятельства.**

Критерии уверенного, неуверенного и агрессивного поведения в различных обстоятельствах. Умение «держат лицо» и подстраиваться под различные социальные факторы.

### **Тема 9. Психологические основы формирования культуры общения.**

Наблюдение – исследование рассказов Чехова. Юмор у М. Шолохова, у А. Чехова (иностранные слова);

Участие в беседе о коллективно выбранной теме. Логика мысли в беседах Сократа.

#### **Тема 10. Как стать искусным собеседником.**

Правила общения. Воспитанность. Этикет движений при общении. Отношения в классе. Одноклассники. Параметры общения: уважительный тон, умение не вмешиваться в разговор взрослых, внимательно слушать и слышать. Обучение строится с целью уточнения смысла и цели вежливого речевого обращения одного человека к другому и употреблению вежливых слов в разных ситуациях.

#### **Тема 11. Стиль – это ваша индивидуальность.**

Косметика и парфюмерия. Визаж. Правила хорошего «тона». Повседневный, деловой, вечерний, праздничный макияж. Ароматы. Имидж успешного человека. Стилистика. Внешний вид. Одежда. Украшения. Аксессуары.

#### **Тема 12. Атрибуты деловой привлекательности.**

Умение выделяться в толпе, социализироваться в обществе, не выходя за рамки норм держать дистанцию и быть приятным собеседником.

#### **Тема 13. Приемы рационального чтения текстов научного и официально-делового стилей речи.**

Умение выделять главную мысль в деловом письме, научной литературе и различного рода стилей речи. Коммуникативно-целесообразное взаимодействие с окружающими людьми в процессе речевого общения, совместного выполнения какой-либо задачи, участие в спорах, обсуждениях, овладение национально-культурными нормами речевого поведения в различных ситуациях формального и неформального межличностного и межкультурного общения.

#### **Тема 14. Уют в вашем доме.**

Трудолюбие как главная ценность человека. Элементы культуры труда. Как не переборщить в создании своего интерьера.

**Тема 15. Приемы выразительного чтения и анализа (интерпретации) текстов публицистического и художественного стилей речи.**

Посредством игры и работы в парах научиться интерпретации текстов публицистического и художественного стилей речи. Приемы ораторского мастерства.

**Тема 16. Обобщающий урок.**

Умение смотреть на себя со стороны. Анализировать свое поведение, соотносить его с мнением окружающих.

**Итоговая занятие.**

**Тема 18. Я теперь дружу с собой.**

Подведение итогов. Оценка своих этических навыков и взгляд со стороны на себя.

**Тема 19. Нет-значит НЕТ.**

Формирование уверенности в своих силах, умение отказывать. Способы коммуникативных навыков.

**Тема 20. Мои ценности.**

Ценности и их значение в жизни человека. Виды и формы ценностей.

**Тема 21. Сердце в ладонях.**

Сопереживание и благородство. Как научиться вглядываться вглубь в себя.

**Тема 22. Рука помощи.**

Виды помощи. Как правильно просить помощи и предлагать.

Формирование способности включаться в социальную сферу деятельности, навыков жизни в коллективе.

**Тема 23. Книга желаний.**

Умение формировать свои желания. Сопоставлять реальные возможности и желаемое.

**Тема 24. Цель и успех в моей власти.**

Основные механизмы формирования и постановки цели. Пути достижения.

### **Тема 25. Побеждаем все тревоги.**

Обсуждение проблемы тревожности. Умение делиться своими страхами. Искать «корень зла» и избавляться от него.

### **Тема 26. Что они обо мне подумают.**

Восприятие окружающих. Сопоставление и сравнения себя с другими людьми. Умение жить «своей жизнью», не сравнивать себя с другими, а сопоставлять.

### **Тема 27. «Я – высказывания».**

Игра «какой Я». Работа в парах. Навык видеть свои сильные стороны и представлять их.

### **Тема 28. Я – наблюдатель.**

Виды наблюдения. Умение путем наблюдения узнавать психологию человека, угадывать его эмоции и предугадывать действия.

### **Тема 29. Гармония моей души-моя сила.**

Значение гармоничного существования. Как мир и спокойствие в душе способствует психологической устойчивости человека.

### **Тема 30. Опасные последствия.**

Анализ внутренних барьеров и способы расширения самоанализа. Как наши действия и поступки могут влиять на ход событий.

### **Тема 31. Я-подросток.**

Игра «Где я», беседа, просмотр ролика о подростках, страхах и месте в жизни.

### **Тема 32. Декларация моей самооценки.**

Обсуждение успеха и неудач, построение и создание правил, которые ценны для каждого учащегося.

### **Тема 33. Обобщающий урок.**

В ходе урока обобщить все изученное на 3 ступени обучения элективного курса по психологии, подвести итоги.

## **Защита проектной работы.**

### **Требования к уровню знаний и умений обучающихся**

- Подростки должны осознать свои особенности, познакомиться с миром эмоций и научиться контролировать раздражительность, застенчивость, неуверенность в себе и т.д.
- Развить культуру общения с собеседниками, желание высказывать своё мнение, прислушиваться к мнению других людей.
- Выработать желания структурировать себя, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.
- Ознакомиться с практическими приемами и методами своего совершенствования.
- Пополнить арсенал лексических единиц, связанных со сферой чувств подростков.
- Развить навыки отражения и узнавания внешних эмоциональных проявлений, снижение эмоциональной нестабильности.

### **Система отслеживания результативности**

Способы определения результативности:

- мозговой штурм;
- дискуссия;
- драматические представления;
- выступления;
- ролевое моделирование;
- обсуждение;
- группы обучения;
- метод пиктограмм;
- описания;
- диагностические методы: наблюдение, анкетирование, тестирование, интервьюирование.

**Формы подведения итогов** реализации дополнительной общеразвивающей программы:

**Формы текущего контроля:**

- опрос

- тест
- конкурс

**Формы итоговой аттестации:**

– Участие в коллективной и индивидуальной творческой деятельности, предоставление докладов по самоанализу личного эмоционального состояния, конкурс рисунков.

**Способы фиксации результативности:**

- Диагностическая карта результатов освоения программы

**Календарный учебный график  
дополнительной общеразвивающей программы  
на 2020-2021 год**

Комплектование группы – 01-09.09.2020года

Начало учебного года – 01.09.2020года

Окончание учебного года – 31.05. 2021 года

Продолжительность учебного года – 34 недели

**Последний учебный день 31 мая.**

**Продолжительность четвертей:**

<b>Учебные периоды</b>		<b>Количество недель/ дней</b>
I четверть	01.09.2020 – 24.10.2020	7 недель 4 дня/ 39 дней
II четверть	04.11.2020 – 29.12.2020	7 недель 4 дня/ 39 дней
III четверть	11.01.2021 – 20.03.2021	9 недель 3 дня/ 48 дней
IV четверть	29.03.2021 – 31.05.2021	8 недель 4 дня / 44 дня
<b>Количество учебных недель/дней за год</b>		<b>34 недели/ 170 дней</b>

<b>Праздничные дни в течение учебного года</b>	<b>Перенос выходных дней</b>
4 ноября 2020 г. «День народного единства»	03 мая 2021 г перенос с 01 мая 2020 г.
23 февраля 2021 г. «День защитника Отечества»	10 мая 2021 г. перенос с 09 мая 2021 г.
8 марта 2021 г. «Международный женский день»	
1 мая 2021 г. «Праздник весны и труда»	
9 мая 2021 г. «День Победы»	

Количество часов, режим занятий:

1 раз в неделю по 1 часу. Количество часов в год 34.

Продолжительность занятий: - 40 минут

Занятия в детском объединении проводятся в соответствии с учебной нагрузкой педагога и расписанием занятий.

## **Материальная база**

### **Аппаратные средства**

- Компьютер - универсальное устройство обработки информации; основная конфигурация современного компьютера обеспечивает учащемуся мультимедиа-возможности.
- Принтер - позволяет фиксировать на бумаге информацию, найденную и созданную психологом.
- Устройства для ручного ввода текстовой информации и манипулирования экранными объектами - клавиатура и мышь.

### **Не аппаратные средства**

*(игры, специализированные приспособления)*

- Спортивные пособия и предметы (мячи разной величины)
- Арсенал для техники АРТ-терапии (*куклы, сюжетные картинки, журналы, вырезки, альбомные листы формата А 1, А 2, А 3, А 4, А 5, краски, гуашь, цветная бумага, кисти, баночки для воды, пластилин, восковые карандаши*)
- Тетради для творческих работ учащихся
- Записи для релаксации и рисования: звуки природы, цветотерапия, инструментальная музыка, детские песни и т.д.

### **Список литературы.**

1. Дереклеева Н.И Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире. – М.: ВАКО, 2006
2. Микляева А.В. Я – подросток. Программа уроков психологии. – СПб.: Издательство «Речь», 2011
3. Психология. Разработка занятий. 7 класс. Сост. Мухаметова Р.М. – Волгоград : ИТД «Корифей», 2006
4. Фопель К. Как научить детей сотрудничать. Психологические игры и упражнения: практическое пособие: в 4т М.:2010
5. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе. – М.: Генезис, 2005