

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №64»

«Согласовано»
на заседании ШМК
Протокол № 4 от 04.09.2024 г.

«Утверждаю»
Приказ директора МБОУ «СОШ №64»
№ 187-1-ОД от 28. 08.2024 г
Директор МБОУ «СОШ №64»
_____ Т.В. Поздеева

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Страна понимания»
возраст детей: 10-11 лет (4 класс)
срок реализации 1 год

Составитель: Мацкевич Елена Валентиновна, педагог-психолог школы

Ижевск 2024

Раздел 1 «Комплекс основных характеристик»

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Страна понимания» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта, предназначена для организации внеурочной деятельности школьников. Данная программа создана с учётом особенностей и традиций учреждения, предоставляющего возможности учащимся в раскрытии интеллектуальных и творческих возможностей личности. Разработана в соответствии с Законом РФ «Об образовании» (п.5 ст. 14), Уставом МБОУ «СОШ №64», другими локальными актами. Программа «Страна понимания» составлена на основе программы «Тренинг общения для учащихся 4- 6 классов» Е.А. Лещинской и программы уроков психологии А.В. Микляевой «Я – подросток. Мир эмоций».

Направленность дополнительной общеобразовательной программы: программа направлена на формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию, на развитие у подростков социальных и коммуникативных умений; на знакомство с приемами саморегуляции, а также на формирование чувства ответственности за свое поведение и на снижение напряженности, возникающей в результате дезадаптации в семейных либо социально-групповых взаимоотношениях. Направленность дополнительной общеобразовательной программы- социально-гуманитарная.

Актуальность дополнительной образовательной программы. Младший подростковый возраст характеризуется эмоциональными переживаниями подростка и требованием от личности подростка способности эффективно взаимодействовать с другими, умений и навыков общения с другими. Указанный возрастной период является благоприятным временем для работы по развитию рефлексии, навыков конструктивной коммуникации, самоконтроля. Это связано, с одной стороны, с возрастанием их интереса к себе, к своим возможностям, способностям, а с другой с их открытостью к помощи со стороны взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений. Программа призвана приобщить обучающихся к вопросам самопознания.

Новизна программы заключается в обеспечении развития психических процессов у младших школьников, необходимых для дальнейшего формирования личности ребенка. Программа учитывает возрастные, учебные и психологические особенности детей младшего школьного возраста.

Педагогическая целесообразность программы заключается в развитии социальных навыков, образного и логического мышления, зрительной памяти, внимания, умения работать в группе

Цель программы: снижение уровня агрессивности в поведении младших подростков через обучение приемам выражения своего негативного эмоционального состояния, через развитие навыков конструктивного взаимодействия с другими людьми.

Задачи программы

Предметные /обучающие:

- расширять область знаний и умений, полученных на занятиях, способствовать их систематизации;
- обучить приемам группового взаимодействия;
- обучить приемам и технологии взаимодействия друг с другом

Метапредметные /развивающие:

- развивать интеллектуальные способности и познавательные интересы;
- развивать социальную активность;
- развивать коммуникативные качества;

Личностные/воспитательные:

- воспитывать целеустремленность, дисциплинированность, исполнительность, аккуратность;
- воспитывать стремление использовать полученные знания в образовательном процессе и в повседневной жизни;
- совершенствовать коммуникативные навыки детей при работе в паре, коллективе;

Отличительные особенности программы данной дополнительной общеобразовательной программы является то, что она не предполагает оценивания ответов обучающихся. Занятия проводятся в игровой форме, и больше напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения, рефлексии и осознания своего поведения. Изучение материалов по теме развития коммуникативных способностей в рамках программы, а также использование психологических игр, заданий, упражнений способствует развитию и поддержке интереса учащихся к психологии, дает возможность расширять и углублять знания и умения, полученные на других школьных предметах, что позволяет отнести данную программу к базовому уровню сложности.

С опорой на психологию изучаются возможности, потребности, способности и интересы человека. Во время занятий по программе происходит осознание своих возможностей, исчезает боязнь ошибочных шагов, снижаются тревожность и агрессивность поведения. Тем самым создаются необходимые личностные и интеллектуальные предпосылки для успешного протекания процесса обучения на всех последующих этапах образования.

Формы организации образовательного процесса.

В целях обеспечения наибольшей активности обучающихся на занятиях используются: коммуникативные приемы работы; парная и групповая работа, обеспечивающая постоянное вербальное и невербальное взаимодействие обучающихся; активные методы обучения с использованием психологических игр, различных видов наглядности и совместных проектов.

Адресат программы. Программа рассчитана на обучающихся 10-11 лет (4 класс).

Объем и срок освоения программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 36 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Ожидаемые результаты

Личностные результаты:

- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- формирование внутренней позиции обучающегося;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- освоение социальных норм, правил поведения;
- формирование коммуникативной компетентности общения и сотрудничестве.

Регулятивные УУД:

- умение организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать — определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы.

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Познавательные УУД:

- умение работать с разными источниками информации: текстом учебника, научно-популярной литературой, словарями и справочниками; анализировать и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую;

Предметные результаты отражают:

- понимание роли и значения психологии в формировании личностных качеств;
- формирование умения вести наблюдение за динамикой своего развития и функциональных возможностей.

В результате изучения программы «Страна понимания» у обучающихся должны быть сформированы: понятийный аппарат в объеме определенным содержанием программы, знания о развитии познавательных психических процессов, владение приемами мнемотехники, и методами самообразования, понятие о личности на уровне субъективной рефлексии, умение работать с экспресс методиками, определяющими психологическое состояние личности, представления о своих личностных характеристиках, способность применять приемы эффективного общения.

**Содержание программы
Учебный план**

N п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы промежуточной аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Раздел 1 Встречи с самим собой (Познай себя)	9	2	7	Рисунок «Мой портрет в лучах солнца»
2	Раздел 2. Мои эмоции	9	2	7	Конкурс кроссвордов «Мир моих чувств»
3	Раздел 3. Я смогу, я сделаю.	9	2	7	Создание и защита памятки «Мои права и обязанности»
4	Раздел 4. Я в мире людей	9	2	7	Создание коллажа «Я и мир вокруг меня»

Содержание учебного плана

Раздел 1 Встречи с самим собой (Познай себя)

Цели: помочь подросткам осознать особенности позиции ученика; подтолкнуть процесс осознания своих социальных ролей, своей индивидуальности.

Мини-беседы Беседа о значении имени человека. Осознание детьми своей уникальности.

Развитие навыков самопознания, принятия себя. Знакомимся с историей своего имени.

Кто Я? Знакомство с понятиями «характер», «черты характера». Сильные и слабые стороны характера. Воспитание характера. Мои сильные и слабые стороны. Что я могу и чего не могу. Мой автопортрет. Я – волшебник. Мир моих фантазий. Ценности и традиции моей семьи. Семейные праздники. Самые яркие воспоминания детства. Игры (словесные, подвижные), упражнения, рисование на заданные темы.

Раздел 2. Мои эмоции.

Расширение знаний о чувствах и эмоциях. Развитие способности безоценочного принятия различных проявлений переживаний. Умение различать различные эмоции. Обсуждение влияния эмоций на поведение и действия человека (обращение к опыту подростков). Знакомство со способами выражения чувств. Обращение подростков к телесному опыту переживаний эмоций. Знакомство с понятиями: чувство, эмоции, переживания, эмпатия, способы выражения чувств. Игры (словесные, подвижные), упражнения, разыгрывание ситуаций, этюдов рисование на заданные темы

Раздел 3. Я смогу, я сделаю.

Обучение подростков навыкам уверенного поведения, повышение самооценки, формирование свойств и качеств личности, уверенных в себе людей. Укрепление чувства собственного достоинства. Оценивание подростками своего уровня уверенности в себе. Обучение навыкам уверенного поведения для позитивного преодоления различных затруднительных ситуаций, конфликтов, для решения проблем. Тренировка уверенного поведения (в игровых ситуациях).

Раздел 4. Я в мире людей

Формирование умения слушать и слышать другого, умения участвовать в свободной беседе, умения быть внимательным к самому себе и окружающим, умения понимать чувства и настроение другого. Направлен на подготовку детей к самостоятельной жизни, их правильной социализации, воспитание терпимости и уважения к другому человеку, а также помочь детям научиться правильно общаться. Мини – беседы Способы общения: речь, мимика, жесты. Вежливое отношение и внимание к людям. Сочувствие к другим, взаимное уважение. Разные позиции людей. Игры (словесные, подвижные), упражнения, разыгрывание ситуаций, этюдов рисование на заданные темы.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

Календарный учебный график

месяц	Сентябрь					Октябрь				30.10-05.11	Ноябрь			27.11-03.12	Декабрь			25.12-31.12	Январь				29.01-04.02.24.	Февраль			26.02-03.03
	04 10	11 17	18 24	25 30		02 08	09 15	16 22	23 29		06 12	13 19	20 26		04 10	11 17	18 24		01 07	08 14	15 21	22 28		05 11	12 18	19 25	
неделя	1	2	3	4		5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17		18	19	20	21	22	23	24	25
Кол-во часов	1	1	1	1		1	1	1	1		1	1	1	1	1	1	1	1	В	1	1	1	1	1	1	1	1

месяц	Март			25.03-31.03	Апрель					Май			20.05-26.05	Июнь			21.06- 27.06	Июль			23 29	30.07-05.08	Август				Всего учебных недель	Всего ча- сов по программе
	04 10	11 17	18 24		01 07	08 14	15 21	22 28		29 05	06 12	13 19		27 06	07 13	14 20		02 08	09 15	16 22			06 12	13 19	20 26	27 31		
неделя	26	27	28	29	30	31	32	33		34	35	36														36	36	
Количество часов	1	1	1	1	1	1	1	1		1	1	1		ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК	ЛК			

Условные обозначения: К- комплектование групп, В – выходные и праздничные дни, ЛК – летние каникулы

**Рабочая программа воспитания.
Календарный план воспитательной работы.**

Общие положения.

Характеристика творческого объединения.

В состав объединения входят девочки и мальчики: возраст учащихся 10-11 лет

К психологическим особенностям детей младшего школьного возраста можно отнести формирование силы воли, расширение круга общения, появление новых авторитетов вне семьи, осознание собственного “я” с точки зрения своего места в социуме, становление самооценки через мнение о себе окружающих людей, обретение уверенности, развитие самостоятельности и ответственности. Деятельность осуществляется в разновозрастной группе, численный состав которой 12-15 человек.

Направления воспитательной работы.

1. Гражданско-патриотическое воспитание.
2. Здоровьесберегающее воспитание
3. Эстетическое воспитание
4. Работа с родителями.

Цель воспитательной работы: дальнейшая социализация и повышение готовности младших школьников к обучению в среднем звене посредством формирования социальной компетентности и гармонизации отношений с окружающими людьми.

Задачи:

- формировать основы гражданственности и патриотизма, как важнейших социальных и духовно-нравственных ценностей;
- воспитывать ответственное отношение к своему физическому и психическому здоровью;
- способствовать развитию личностных качеств (ответственности, толерантности, дружелюбия, коммуникабельности).

Ожидаемый результат:

Результатом реализации программы воспитания является социальная активность детей, осуществляющих в условиях дополнительного образования самопознание, саморазвитие: сформированность и развитие чувства гражданской позиции, сформированность коммуникативных умений и навыков обучающихся, снижение агрессивности в поведении, повышение уровня познавательного интереса младших подростков, сформированность ответственности за свое здоровье, развитие навыков здорового образа жизни и безопасного жизнеобеспечения.

Педагогика событийности

№п/п	Образовательное событие	Решаемые задачи	Сроки проведения
	Гражданско-патриотическое воспитание		
1	День Защитника Отечества (23 февраля)	Воспитание чувства гордости за защитников нашей Родины	февраль
2	День космонавтики (12 апреля)	Воспитание любви к Родине, гордость за героев Отечества, бережное отношение к Земле	апрель
3	День Победы (9 мая)	Воспитание уважения и благодарности к памяти воинов-защитников, воинов-освободителей, воинов-победителей	май

Здоровьесберегающее воспитание			
1	Неделя безопасности дорожного движения (4.09.-10.09)	Воспитание культуры поведения с целью предупреждения детского дорожно-транспортного травматизма	сентябрь
2	День Интернета (30 сентября)	Формирование общепринятых норм поведения в сети.	Сентябрь
3	Всемирный день здоровья (7апреля)	Формирование здорового образа жизни	апрель
Эстетическое воспитание			
1	Новый год (31 декабрь)	Приобщение к традиционным праздникам и развитие качеств, которые способствуют восприятию и изучению традиций	декабрь
2	Международный женский день (8марта)	Воспитание любви и уважения к близким людям (мамам, бабушкам) и окружающим их людям	март
Работа с родителями			
1	Посещение родительских собраний в классах	Установление контакта между родителями и психологом.	По плану школы
2	Консультирование родителей по вопросам воспитания и развития младших подростков	Формирование активной педагогической позиции родителей	В течение года

Календарный план воспитательной работы.

№п/п	Направления работы	Форма и содержание работы	Реализуется в разделах/ темах программы
1	Здоровьесберегающее воспитание	Неделя безопасности дорожного движения (4.09.-10.09) <i>Игра «Ложно- верно»</i>	Раздел 1. Встречи с самим собой. 1.Вводное занятие.
2	Работа с родителями	Выход на родительские собрания. <i>Информирование родителей о содержании работы творческого объединения</i>	07.09.23. По плану школы
3	Здоровьесберегающее воспитание	День Интернета (30 сентября) Диагностика обучающихся (тест О.Л. Кутуевой «Определение уровня компьютерной зависимости у младших школьников»)	4. Что я знаю о себе (Привет, индивидуальность)
4	Эстетическое воспитание	Новый год (31 декабря) Конкурс кроссвордов «Мир моих чувств»	Раздел 2. Мои эмоции 17. В поисках мирного выражения чувств.
5	Гражданско- патриотическое воспитание	День Защитника Отечества (23 февраля) <i>Интеллектуальная игра- викторина «Азартная дюжина»</i>	Раздел 3 Я смогу, я сделаю. 24. Когда на меня оказывают давление.
6	Эстетическое воспитание	Международный женский день (8 марта) Мини- проект «Поздравляем!»	26.Множество решений; учусь делать

			выбор
7	Здоровьесберегающее воспитание	Всемирный день здоровья (7 апреля) <i>Занятие – тренировка с использованием упражнений на межполушарное взаимодействие</i>	30. Барьеры на пути общения. Барьеры, которые создаю я сам.
8	Гражданско- патриотическое воспитание	День космонавтики (12 апреля) <i>Занятие- игра «Прогулки на кометах»</i>	31. Почему люди ссорятся (конфликты и конфликтные ситуации)?
9	Гражданско- патриотическое воспитание	День Победы (9 мая) Урок памяти «Наши земляки- герои войны»	35. Пойми меня. Ищу друга.

Условия реализации программы.

- *материально-техническое обеспечение* – занятия проводятся в кабинете

- *информационное обеспечение* – компьютер с колонками, интернет.

- *средства обучения*:

1. Видеофильмы, мультфильмы
2. Слайды.
3. Графические иллюстрации.
4. Дидактические материалы.
5. Разработки игр, конкурсов.

Формами подведения итогов по темам программы в году обучения являются: конкурсы, творческие работы.

Результаты процессов, запускаемых занятиями измерить довольно сложно. Изменения могут происходить у разных подростков по-разному, эффект может носить отсроченный характер. Показателем успешности работы группы может стать перенос изменения, произошедших во время занятий, в более широкий жизненный контекст. Контроль проводится в игровой форме (конкурсы, постановки, лексические игры, решение кроссвордов), посредством выполнения творческих заданий, их презентации и последующей рефлексии. Способами определения результативности программы являются: диагностика, проводимая в конце триместра и года в виде естественно – педагогического наблюдения; выставки работ.

Критерии отслеживания усвоения программы

Результативность, эффективность программы можно выявить путем психодиагностического обследования. На протяжении курса занятий обследование проводится два раза: до проведения коррекционно-развивающих занятий по данной программе и итоговая диагностика; по результатам итоговой диагностики и на основе сравнительного анализа результатов входящей и итоговой диагностики делается вывод об эффективности произошедших изменений у каждого ребенка. При проведении психодиагностического обследования (как входящей диагностики, так и итоговой) используется следующий психодиагностический инструментарий:

Время проведения	Форма контроля	Виды оценочных материалов
30.10-05.11.2023	Выставка рисунков «Мой портрет в лучах солнца»	Создание рисунков
08- 14.01. 2024	Разгадывание кроссворда по теме «Мир моих чувств»	Составленный по теме кроссворд
11- 17.03.2024	Защита памятки «Мои права и обя-	Разработка памятки «Мои

	занности».	права и обязанности».
13-19.05.2024	Конкурс коллажей «Я и мир вокруг меня»»	Оформление коллажей (коллективная работа)

Оценочные материалы

1) Выставка рисунков «Мой портрет в лучах солнца»

Задание: Приготовить лист ватмана размером А4. Нарисовать свой портрет (шарж). Возможны и коллажи портретов из разных фото и картинок.

2) Конкурс кроссвордов «Мир моих чувств»

Составь кроссворд по теме «Эмоции и чувства». Предложи одноклассникам решить его.

3) Создание (разработка) памятки «Мои права и обязанности». Работа в группах

Задание: а) обсудите в группе одноклассников, какими правами и обязанностями вы наделены.

б) запишите на листе А4, в) представьте вашу памятку одноклассникам

4) Конкурс коллажей «Я и мир вокруг меня»

Задание: Приготовить лист ватмана размером А3, принести для изготовления коллективного коллажа журналы, фотографии, открытки, вырезки из журналов. Можно принести рисунки по данной тематике. Учащиеся объединяются на группы по 3-4 человека, оформляют коллаж, делают подписи под фото и рисунками. Подводятся итоги.

Список литературы

1. Ветрова В.В. Уроки психологического здоровья. – М.: Педагогическое общество России, 2000.
2. Возможности практической психологии в образовании: Из опыта работы психологов УЦ «Перспектива». – Вып.1 /Под ред. Бурлаковой Н.С. – М.: УЦ «Перспектива», 1998.
3. Калинина Р.Р. Тренинг развития личности школьника: занятия, игры, упражнения. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001.
4. Касаткина Ю.В., Ключева Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. – Ярославль: Академия развития, 1996.
5. Коблик Е.Г. Первый раз в пятый класс! Программа адаптации детей к средней школе. – Москва: Генезис, 2003.
6. Корнелиус Х., Фейр Ш. Выиграть может каждый. Как разрешать конфликты. – М.: Стрингер, 1992.
7. Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. – Ярославль: Академия развития, 1996.
8. Лещинская Е.А. Тренинг общения для учащихся 4-6 классов.- Ярославль: Академия развития, 1996
9. Лютова Е.К., Моница Г.Б. Тренинг эффективного взаимодействия с детьми. – СПб.: Изд-во «Речь», 2001.
10. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии. 1 часть. – Санкт-Петербург: Издательство «Речь», 2003.

11. Монахова А.Ю. Психолог и семья. Активные методы взаимодействия. - Ярославль: Академия развития, 2002.
12. Семенюк Л.М. Психологические особенности агрессивного поведения подростков и условия его коррекции. – М.: Изд-во «Флинта», 1998.
13. Цукерман Г.А. Психология саморазвития: задача для подростков и их педагогов. – Рига: ПЦ «Эксперимент», 1998.