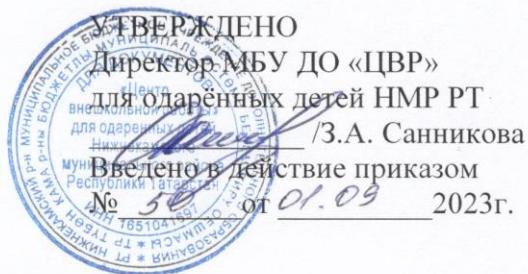


Управление образования исполнительного комитета НМР РТ  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ

ПРИНЯТО

на заседании методического совета  
протокол № 1 от 01.09 2023г.



**Дополнительная  
общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально–гуманитарной направленности  
«Мир психологии»**

**ДЕТСКОЕ ОБЪЕДИНЕНИЕ  
«Занимательная психология»**

**Год обучения:** первый

**Возраст воспитанников:** 15-17 лет, 9-10 класс

**Срок реализации:** 1 год

Составила  
педагог дополнительного образования  
Чистякова Ирина Григорьевна

г. Нижнекамск, РТ

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«Мир психологии»**

**Пояснительная записка**

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа детского объединения "?" разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. от 17 февраля 2023 года № 26-ФЗ);
- Закон Республики Татарстан «Об образовании» от 22.07.2013 г. № 68-ЗРТ (с изм. от 06.04.2023 года № 24-ЗРТ);
- Закон Республики Татарстан «О государственных языках Республики Татарстан и других языках в Республике Татарстан» от 08.07.1992 г. № 1560-ХП (с изм. от 06.04.2023 года № 24-ЗРТ);
- Закон Республики Татарстан «Об отдельных мерах по защите прав и законных интересов ребенка в Республике Татарстан» от 29.04.2022 г. № 26-ЗРТ (с изм. от 06.04.2023 N 32-ЗРТ);
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепция общенациональной системы выявления и развития молодых талантов на 2015-2020 годы (утверждена Президентом Российской Федерации 3 апреля 2012 г. № Пр-827) и комплекс мер по ее реализации (утвержден Правительством Российской Федерации 27 мая 2015 г. № 3274п-П8);
- «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (Письмо Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи МОиН РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- «Методические рекомендации по проектированию и реализации дополнительных общеобразовательных программ» Письмо МОиН РТ от 07.03.2023 г. № 2749/23;
- «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей» Письмо от 18.06.2003 г. № 28-02-484/16;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденная Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;
- Стратегическая инициатива «Новая модель системы дополнительного образования», одобренная Президентом Российской Федерации 27 мая 2015 г.;
- Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования», утвержденная Постановлением Правительства Российской Федерации от 26 декабря 2017 года № 1642 (изм. Постановлением Правительства Российской Федерации от 27 февраля 2023 года № 312) ;
- Федеральный Закон Российской Федерации «Об основных гарантиях прав ребёнка в Российской Федерации» от 24.07.1998 г. № 124-ФЗ (с изм., от 3 апреля 2023 года № 96-ФЗ);
- Приказ МОиН РТ от 20 марта 2014 г. № 1465/14 «Об утверждении Модельного стандарта качества муниципальной услуги по организации предоставления дополнительного образования детей в многопрофильных организациях дополнительного образования в новой

- редакции»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019 г. N 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изм., приказ Минпросвещения России от 2 февраля 2021 года № 38);
  - Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22 сентября 2021 года № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
  - Приказа МОиН РТ от 19.05.2021 г. № под-732/21 «О внедрении Навигатора дополнительного образования Республики Татарстан»;
  - Национальный проект «Образование», утвержденный на заседании президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 г. № 16);
  - Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 24 декабря 2018 года № 16);
  - Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. №28 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Санитарные правила 2.4.3648-20);
  - «Концепция развития дополнительного образования детей» Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. № 678-р;
  - Программа развития МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одаренных детей НМР РТ на 2022-2030 уч.гг.;
  - Устав МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одаренных детей НМР РТ;
  - Локальные нормативные акты Центра, утвержденные в 2021 году, с дополнениями и изменениями в 2023 году.

*Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мир психологии»* отнесена к программам **социально-гуманитарной направленности**. Ее цель и задачи направлены на формирование научного мировоззрения, опыта научно - исследовательской деятельности.

Программа направлена на развитие у детей психологического образа мышления: краткости речи, умелому использованию символики, правильному применению терминологии, созданию условий для развития ребёнка, развитию мотивации к познанию и творчеству, обеспечению эмоционального благополучия ребёнка, профилактике ассоциативного поведения, интеллектуального и духовного развития личности ребёнка, укреплению психического здоровья. Она способствует развитию у детей творческих способностей, логического мышления, внимания, умению создавать проекты, анализировать, решать ребусы, головоломки, обобщать и делать выводы.

**Актуальность** программы определена тем, что дети должны иметь мотивацию к обучению психологии, стремиться развивать свои интеллектуальные возможности. Данная программа позволяет ознакомиться со многими интересными вопросами психологии на данном этапе обучения, выходящими за рамки школьной программы, расширить целостное представление о проблеме данной науки. Решение задач, связанных с логическим мышлением закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет способствовать развитию мыслительных операций и общему интеллектуальному развитию.

Содержание программы соответствует познавательным возможностям воспитанников и представляет им возможность работать на уровне повышенных требований, развивая учебную мотивацию, вводит в мир элементарной психологии, расширяет и углубляет знания, позволяет включить интеллектуальную деятельность в различные соотношения с другими сторонами его

личности, прежде всего с мотивацией и интересами, оказывает положительное влияние на развитие внимания, памяти, эмоции и речи ребёнка, прививает интерес к предмету и позволяет использовать знания на практике.

Умственная задача: составить фигуру, видоизменить, найти путь решения, отгадать число - реализуется средствами игры, в игровых действиях. Развитие смекалки, находчивости, инициативы осуществляется в активной умственной деятельности, основанной на непосредственном интересе.

Занимательность психологическому материалу придают игровые элементы, содержащиеся в каждой задаче, логическом упражнении, развлечении, будь то ребус или самая элементарная головоломка.

**Новизна программы** состоит в том, что данная программа достаточно универсальна, имеет большую практическую значимость. Она доступна детям. Отличительной особенностью данной программы заключается в том, что решение выделенных в программе задач станет дополнительным фактором формирования положительной мотивации в изучении предмета, понимании единства мира, осознании положения об универсальности психологических знаний.

Данная программа имеет прикладное и образовательное значение, способствует развитию логического мышления детей, намечает и использует целый ряд межпредметных связей. Не менее важным фактором реализации данной программы является и стремление развить у детей умений самостоятельно работать, думать, решать творческие задачи, а также совершенствовать навыки аргументации собственной позиции по определенному вопросу. Содержание программы соответствует познавательным возможностям детям и предоставляет им возможность работать на уровне повышенных требований, развивая исследовательскую мотивацию.

**Педагогическая целесообразность** программы объясняется формированием приемов умственной деятельности: анализа, синтеза, сравнения, классификации, аналогии и обобщения.

Программа позволяет детям старших классов ознакомиться со многими интересными вопросами математики на данном этапе обучения, выходящими за рамки школьной программы, расширить целостное представление о проблеме данной науки. Решение психологических задач, связанных с логическим мышлением, закрепит интерес детей к познавательной деятельности, будет способствовать развитию мыслительных операций, общему интеллектуальному развитию, умению самостоятельно работать, думать, решать творческие задачи, а также совершенствовать навыки аргументации собственной позиции по определенному вопросу.

Дети на опытно-наглядной основе знакомятся с простейшими геометрическими формами, приобретают начальные навыки изображения геометрических фигур, овладевают способами измерения длин и площадей. В ходе работы с таблицами и диаграммами у них формируются важные для практико-ориентированной деятельности умения, связанные с представлением, анализом и интерпретацией данных.

### **Цель дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

Планомерное развитие интеллектуальных способностей детей, подготовка к предметным олимпиадам, развитие мышления и логики.

### **Задачи дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы:**

#### **образовательные задачи:**

- формировать умения и навыки выполнения нестандартных логических и творческих заданий различной направленности,
- совершенствовать навыки самостоятельной деятельности: определения цели, планирования этапов работы, самоконтроля, самоанализа, самооценки;

#### **воспитательные задачи:**

- воспитывать коммуникативную культуру,
- проявлять внимание и уважение к своим товарищам,
- раскрывать творческие способности детей;

#### **развивающие задачи:**

- развивать мыслительные процессы и индивидуальные способности у детей,
- расширять культуру устной и письменной речи,
- обеспечить самостоятельность творческого мышления и умение использовать полученные знания на практике.

**Отличительные особенности** программы «Мир психологии» в том, что в нее включено большое количество заданий на развитие логического мышления, памяти и задания исследовательского характера. В структуру программы входит теоретический блок материалов, который подкрепляется практической частью. Практические задания способствуют развитию у детей творческих способностей, логического мышления, памяти, речи, внимания; умению создавать психологические проекты, анализировать, решать ребусы, головоломки, обобщать и делать выводы.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной программы.** Возраст детей детского объединения –15-17 лет. Состав - постоянный, Набор в группу - свободный. Группа 1-го года обучения, численный состав - 15 человек.

**Сроки и этапы реализации Программы.** Данная программа 1го года обучения, составлена на 1 год, количество часов в год - 144. Количество групп – 1. Занятия проводятся на базе МБОУ «СОШ № 21» НМР РТ, кабинет 204.

Детское объединение функционирует от МБУ ДО «Центр внешкольной работы» для одарённых детей НМР РТ.

Запланированный срок реализации программы реален для достижения результатов.

**Формы и режим занятий.** Общее количество 144 часа в год; количество часов в неделю - 4. Занятия проводятся 4 часа в неделю, но не более 2х часов в день. Продолжительность занятия - 40 минут. Перерыв между занятиями - 10 минут.

Формы организации деятельности: групповая, индивидуальная, индивидуально – групповая, фронтальная.

- индивидуальная (воспитаннику дается самостоятельное задание с учетом его возможностей);
- фронтальная (работа в коллективе при объяснении нового материала или отработке определенной темы);
- групповая (разделение на минигруппы для выполнения определенной работы);
- коллективная (выполнение работы для подготовки к олимпиадам, конкурсам).

### ***Использование электронного обучения и дистанционных образовательных технологий (ЭО и ДОТ)***

Основная цель применения ЭО и ДОТ при реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Центре: создание единой информационно-образовательной среды, позволяющей предоставлять возможность получения доступного, качественного и эффективного образования всем воспитанникам Центра независимо от места их проживания или его временного пребывания (нахождения), состояния здоровья и социального положения, а также и в связи с особыми условиями (ЧС, карантины и др.).

Формы ЭО и ДОТ, используемые в образовательном процессе, находят отражение в дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах по соответствующим образовательным дисциплинам и могут использоваться следующие организационные формы образовательной деятельности:

- консультация;

- лекция;
- семинар;
- практическое занятие;
- контрольная работа;
- самостоятельная внеаудиторная работа;
- научно-исследовательская работа.

### **Ожидаемые результаты**

**Личностными результатами** изучения курса является формирование следующих умений:

- *Определять* и *высказывать* под руководством педагога самые простые общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы).

- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, *делать выбор*, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Для оценки формирования и развития личностных характеристик воспитанников (ценности, интересы, склонности, уровень притязаний положение ребенка в объединении, деловые качества воспитанника) используется

- простое наблюдение,
- проведение (психологических, логических) игр,
- анкетирование
- психолого-диагностические методики.

**Метапредметными результатами** изучения курса являются формирование универсальных учебных действий (УУД).

Для отслеживания уровня усвоения программы и своевременного внесения коррекции целесообразно использовать следующие формы контроля:

- занятия-конкурсы на повторение практических умений,
- занятия на повторение и обобщение (после прохождения основных разделов программы),
- самопрезентация (просмотр работ с их одновременной защитой ребенком),
- участие в олимпиадах и конкурсах различного уровня.

Кроме того, необходимо систематическое наблюдение за воспитанниками в течение учебного года, включающее:

- результативность и самостоятельную деятельность ребенка,
- активность,
- аккуратность,
- творческий подход к знаниям,
- степень самостоятельности в их решении и выполнении и т.д.

**Предметными результатами** изучения курса являются формирование следующих умений:

- описывать признаки предметов и узнавать предметы по их признакам;
- выделять существенные признаки предметов;
- сравнивать между собой предметы, явления;
- обобщать, делать несложные выводы;
- классифицировать явления, предметы;
- определять последовательность событий;
- судить о противоположных явлениях.

### **Мониторинг**

Используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, зачётов, взаимозачётов, опросов, выполнения детьми диагностических заданий;
- участия детей в мероприятиях (концертах, викторинах, соревнованиях, спектаклях);
- защиты проектов, решения задач поискового характера;
- активности детей на занятиях и т.п.

### **Виды контроля**

Начальный контроль- проводится с целью определения уровня развития детей.

Текущий контроль – с целью определения степени усвоения детьми учебного материала.

Промежуточный контроль – с целью определения результатов обучения.

Итоговый контроль – с целью определения изменения уровня развития детей, их творческих способностей).

### **Проверка результатов проходит в форме:**

- игровых занятий на повторение теоретических понятий (конкурсы, викторины, составление кроссвордов и др.),
- собеседования (индивидуальное и групповое),
- тестирования,
- проведения самостоятельных работ репродуктивного характера и др.

### **Формы подведения итогов**

**Итоговый контроль** осуществляется в формах:

- тестирование;
- практические работы;
- творческие работы детей;
- контрольные задания.

Результаты проверки фиксируются в дневнике преподавателя и диагностических картах, у детей в портфолио, где копятся итоги и результаты участия в различных конкурсах, олимпиадах, викторинах.

## **Учебный план по предмету «Мир психологии» на 144 часа в год**

№	Наименование раздела, темы	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	<b>Опрос</b>
1.1.	Техника безопасности, ПДД. «Основные	1	1		

	термины и понятия»				
1.2.	Создание эмблемы и названия. День солидарности в борьбе с терроризмом	1		1	
<b>2</b>	<b>Техники эффективного общения</b>	<b>24</b>	<b>8</b>	<b>16</b>	<b>Тестирование</b>
2.1.	Что такое эффективное общение.	4	2	2	
2.2.	Активное слушание.	4	2	2	
2.3.	Конструктивный отказ.	4	2	2	
2.4.	Открытые вопросы. Литература по теме. ПДД- Тема «Мы пешеходы»	4	2	2	
2.5.	Упражнения в группе. Обсуждение ситуаций.	4		4	
2.6.	Что такое эффективное общение. День Конституции РТ	4		4	
<b>3.</b>	<b>Умение устанавливать контакт</b>	<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>	<b>Опрос</b>
3.1.	Как установить контакт с любым человеком. Правовая беседа-игра «Детство под защитой закона», посвящённая Всемирному Дню прав ребенка и Всероссийскому дню правовой помощи детям	2	2		
3.2.	Техники поддержания «малого» разговора. ПДД-«Мы пассажиры»	2	2		
3.3.	Салонная беседа.	4		4	
3.4.	Для чего устанавливать контакт.	4		4	
3.5.	Контакты в современном мире, как эффективный способ продвижения себя.	4		4	
<b>4.</b>	<b>Как выступать на публике?</b>	<b>32</b>	<b>6</b>	<b>26</b>	<b>Опрос</b>
4.1.	Невербальные техники выступления.	6	2	4	
4.2.	Влияние невербальных сигналов на публику. ПДД - «Безопасность движения на велосипедах»	6	2	4	
4.3.	Способы поддержания интереса у публики. ПДД- «Сигналы светофора».	8	2	6	
4.4.	Стили выступлений	6		6	
4.5.	Виды слушателей.	4		4	
4.6.	Успешные ораторы цивилизации	2		2	
<b>5.</b>	<b>Техники снятия напряжения</b>	<b>35</b>	<b>7</b>	<b>28</b>	<b>Опрос</b>
5.1.	Способы снять тревогу перед ответственным мероприятием (экзамен, выступление).	10	2	8	
5.2.	Техники тонизирования.	7	1	6	
5.3.	Как отдыхать, чтобы отдохнуть? Как не стоит отдыхать	7	1	6	
5.4.	Сон, как эффективный способ снятия напряжения.	5	1	4	
5.5.	Пища перед экзаменом. День Конституции РФ	6	2	4	
<b>6.</b>	<b>Особенности психики человека</b>	<b>15</b>	<b>3</b>	<b>12</b>	<b>Тестиро</b>



					<b>вание</b>
6.1.	Подходы психологии к изучению человека. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет»	3	1	2	
6.2.	Психические заболевания.	3	1	2	
6.3.	Как работает наша психика.	3	1	2	
6.4.	Влияние на психику.	2		2	
6.5.	Неврозы, влияющие на нашу жизнь, способы борьбы с ними.	4		4	
<b>7.</b>	<b>Распределение своего времени</b>	<b>22</b>	<b>4</b>	<b>18</b>	<b>Опрос</b>
7.1.	Умение сказать «НЕТ». «День гражданской обороны»	3	1	2	
7.2.	Способы управления собой и своим временем, для эффективной работы.	4		4	
7.3.	Техники постановки целей.	5	1	4	
7.4.	Стоит ли в современном мире следить за своим временем. Модуль ПДД-тестирование.	6		6	
7.5.	Умение отдыхать в эпоху быстрой сменяемости событий.	4	2	2	
	<b>Итого часов</b>	<b>144</b>	<b>32</b>	<b>112</b>	

## СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

### 1. Вводное занятие.

#### Тема 1.1. Техника безопасности. (2ч)

**Теория.** Провести инструктаж по ТБ, ОТ, ППБ, антитеррору, ПДД-Основные термины и понятия. (1ч)

#### Тема 1.2. Создание эмблемы и названия. День солидарности в борьбе с терроризмом

**Практика.** Анкетирование, опрос, поиск информации разновидности эмблем. (1ч)

### 2. Техники эффективного общения (24ч)

#### Тема 2.1. Что такое эффективное общение.(4ч)

**Теория.** Передача информации нужному адресату и получение желаемой обратной связи путем воздействия и привлечения внимания.

**Практика:** упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

#### Тема 2.2. Активное слушание. (4ч)

**Теория.** Способ, применяемый в практике социально-психологического тренинга, психологического консультирования и психотерапии, позволяющий точнее понимать психологические состояния, чувства, мысли собеседника с помощью особых приемов участия в беседе, подразумевающих активное выражение собственных переживаний и соображений.

**Практика:** упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

#### Тема 2.3. Конструктивный отказ. (4ч)

**Теория.** Отказ, возникший по причине, связанной с несовершенством или нарушением установленных правил и (или) норм проектирования и конструирования.

**Практика:** упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

#### Тема 2.4. Открытые вопросы. Литература по теме. ПДД- Тема «Мы пешеходы» (4ч)

**Теория.** Вопросы, которые предполагают развернутый ответ. В психологии открытые вопросы еще называют ценностными, так как они предоставляют полезную информацию либо спросившему (вам), либо обоим участникам.

**Практика:** упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

**Тема 2.5.** Упражнения в группе. Обсуждение ситуаций. (4ч)

**Практика:** упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

**Тема 2.6.** Что такое эффективное общение. День Конституции РФ; (4ч)

**Практика:** упражнения на общение, обсуждение. Ситуации из жизни.

### **3. Умение устанавливать контакт (16ч)**

**Тема 3.1. Как установить контакт с любым человеком. Правовая беседа-игра «Детство под защитой закона», посвящённая Всемирному Дню прав ребенка и Всероссийскому дню правовой помощи детям. (2ч)**

**Теория.** Контакт является необходимым условием выживания человека. Конечно, так или иначе, мы все этот контакт устанавливаем, вопрос в том, как мы это делаем, насколько комфортно и насколько эффективно.

**Тема 3.2. Техники поддержания «малого» разговора. ПДД-«Мы пассажиры» (2ч)**

**Теория.** 1. цитирование партнера 2. позитивные констатации 3. информирование 4. интересный рассказ. Цитирование партнера Ссылки на ранее сказанное партнером, его рассказы о себе, своих занятиях, хобби.

**Тема 3.3. Салонная беседа. (4ч)**

**Практика:** занятие в группе, «поговори с прохожим», «поговори с одноклассником»

**Тема 3.4. Для чего устанавливать контакт. (4ч)**

**Практика:** занятие в группе, «поговори с прохожим», «поговори с родителями»

**Тема 3.5. Контакты в современном мире, как эффективный способ продвижения себя. (4ч)**

**Практика:** «самопрезентация», рассказать о своих увлечениях.

### **4. Как выступать на публике? (32ч)**

**Тема 4.1. Невербальные техники выступления. (6ч)**

**Теория.** Несловесные средства, которые включают жесты, мимику, позу оратора, расстояние до собеседника. Важную роль в публичном выступлении играют жесты. Люди обращают внимание на жесты оратора, особенно когда они не согласовываются с речью.

**Практика:** обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

**Тема 4.2. Влияние невербальных сигналов на публику. ПДД - «Безопасность движения на велосипедах» (6ч)**

**Теория.** Невербальное общение – это то, что мы говорим друг другу без слов. Другими словами - это передача информации и влияние друг на друга через интонации, выражение лица, позу, жесты, изменение мизансцены общения.

**Практика:** обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

**Тема 4.3. Способы поддержания интереса у публики. ПДД- «Сигналы светофора». (8ч)**

**Теория.** Проблема поддержания внимания слушателей – одна из самых важных проблем для любого оратора. Почему она возникает? Почему внимание слушателей не обеспечивается автоматически, с самого начала выступления?

**Практика:** обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

**Тема 4.4. Стили выступлений (6ч)**

**Практика:** обсуждение ситуации паники, страхов перед выступлением на публике, упражнения на снятие напряжения

**Тема 4.5. Виды слушателей. (4ч)**

**Практика:** Опросник В. Ф. Ряховского для определения уровня слушателя

**Тема 4.6. Успешные ораторы цивилизации (2ч)**

**Практика:** написание эссе. Просмотр фильма

## **5. Техники снятия напряжения (35ч)**

**Тема 5.1.Способы снять тревогу перед ответственным мероприятием (экзамен, выступление). (10ч)**

**Теория.** «Как перестать бояться публичных выступлений?» — вопрос актуальный для людей всех возрастов и профессий. Впервые мы сталкиваемся с необходимостью выступить перед серьезной публикой уже в школе.

**Практика:** упражнения, обсуждение, предложение своих способов борьбы с напряжением.

## **Тема 5.2. Техники тонизирования.(7ч)**

**Теория.** Анализ двух способов преодоления страдания человеком, которые при некотором сходстве имеют и глубокие различия, – отреагирование и покаяние.

**Практика:** упражнения техник, просмотр фильма

## **Тема 5.3. Как отдыхать, чтобы отдохнуть? Как не стоит отдыхать (7ч)**

**Теория.** Отдых жизненно необходим человеку. Человек - живое существо, у которого есть запас ресурсов. Когда запас становится маленьким, человек начинает чувствовать усталость, поэтому ему необходимо время на восстановление этого ресурса.

**Практика:** упражнения, различие режимов дня : повседневный и перед экзаменом

## **Тема 5.4. Сон, как эффективный способ снятия напряжения. (5ч)**

**Теория.** Сон – эффективный способ снятия умственного и физического напряжения. Недаром ослабленный, больной человек или находящийся длительное время в экстремальных ситуациях способен спать длительное время. Это – физиологическая защита организма, потребность, как лечение, обусловлена сложными психофизиологическими процессами.

**Практика:** написание сочинения, просмотр фильма

## **Тема 5.5.Пища перед экзаменом. День Конституции РФ; (6ч)**

**Теория.** Мозгу и всему организму необходим заряд энергии на весь день. Поэтому завтрак просто обязан быть питательным и максимально полезным. Поэтому выберите продукты с высокой концентрацией клетчатки и белка.

**Практика:** просмотр фильма

## **6. Особенности психики человека (15ч)**

**Тема 6.1. Подходы психологии к изучению человека. Всероссийский урок «Безопасность школьников в сети Интернет» (3ч)**

**Теория.** Наблюдение – основной метод изучения личности, то, без чего нет любого подхода к изучению личности.

**Практика:** (тестирование ) Эмоциональная сторона детско-родительского взаимодействия.

## **Тема 6.2.Психические заболевания. (3ч)**

**Теория.** Психическое заболевание - серьезная проблема, с которой сталкиваются люди во всем мире. ... Психические заболевания – это нарушения в головном мозге, которые часто приводят к необратимым или трудно поддающимся лечению изменениям.

**Практика.** просмотр фильма, написание эссе

## **Тема 6.3.Как работает наша психика. (3ч)**

**Теория.** Психика выполняет две основные функции: 1) получение информации о структуре и свойствах окружающей среды, 2) управление поведением на основе этой информации.

**Практика.** Просмотр фильма, опрос.

## **Тема 6.4.Влияние на психику. (2ч)**

**Практика.** просмотр фильма, опрос

## **Тема 6.5. Неврозы, влияющие на нашу жизнь, способы борьбы с ними.(4ч)**

**Практика:** работа в парах – поиск неврозов, навязчивых состояний.

## **7.Распределение своего времени (22ч)**

**Тема 7.1. Умение сказать «НЕТ». «День гражданской обороны» (3ч)**

**Теория.** Невозможность сказать «нет» приводит к ощущению безысходности и загнанности и наоборот, возможность отказываться делает нас более свободным и уверенным.

**Практика:** долговременное упражнение на управление временем.

**Тема 7.2. Способы управления собой и своим временем, для эффективной работы. (4ч)**

**Практика:** упражнения в парах, опрос.

**Тема 7.3. Техники постановки целей. (5ч)**

**Теория.** Как выбрать технику постановки цели. Нет универсальной методики целеполагания, потому что нет и универсальных целей.

**Практика:** долговременное упражнение на управление временем

**Тема 7.4. Стоит ли в современном мире следить за своим временем. ПДД-Тестирование (6ч)**

**Практика.** тестирование ПДД, просмотр фильма.

**Тема 7.5. Умение отдыхать в эпоху быстрой сменяемости событий. (4ч)**

**Теория.** Фокусировка, умение видеть суть и вычленять релевантные факты – вот основа критического мышления новой эпохи. В навык оценок также входит умение быстро работать с вероятностями — ключевая компетенция для мира тотальной неопределенности.

**Практика.** написание реферата, работа в группе. Выступление в группе.

#### **Методическое, дидактическое и материально - техническое обеспечение для реализации программы.**

Реализации поставленных выше задач способствует целый ряд наиболее эффективных практических методов, приемов, форм и средств обучения: общение с взрослыми и сверстниками, экспериментирование, анкетирование. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, их общекультурное развитие.

**Методы стимулирования и мотивации через:**

**методы формирования интереса к учению (эмоциональное стимулирование):**

- учебные дискуссии;
- поощрение;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий и др.

**объяснительно-иллюстративные методы:**

- сообщение об учебной информации по теме;
- организация наглядного восприятия;
- разъяснения основных теоретических положений;
- установление связи с изученным материалом;
- формулировка выводов в виде правила, формулы, алгоритма;
- организация первичного закрепления нового знания, его применение в учебном задании.

**социальные методы:**

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;

**Методы организации и осуществления учебных действий и операций через:**

**гностические методы:**

- организация мыслительных операций – проблемно-поисковые;
- проблемные ситуации и др.

**познавательные методы:**

- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

**методы самоуправления учебными действиями:**

- репродуктивные методы - инструктаж, иллюстрирование, упражнения, выполнение заданий;
- самостоятельная работа с книгой и др.

К материально-техническому оснащению относятся: учебный кабинет с необходимым количеством парт и пространством для подвижных игр, мультимедийный проектор компьютер.

### **Организация самостоятельной работы воспитанников.**

Воспитанники могут освоить дисциплину как в аудиторной, так и во внеаудиторной формах работы. Виды самостоятельной работы школьников таковы.

- *Написание рефератов по темам курса.* Объём реферата не должен превышать 10 машинописных страниц. Оформление стандартное и включает в себя титульный лист с указанием темы работы, фамилии и инициалов воспитанника; план изложения; основную часть; выводы к сказанному; список литературы примерно с пятью наименованиями работ - научно-популярных, научных, общественно-политических или учебных. Литература, на которую могут опереться воспитанники при самостоятельной работе, представлена по всем темам. Возможно использование информации, полученной в школьной библиотеке, а также и в интернете (с указанием даты обращения и режима доступа) с соответствующими ссылками на источники в подстрочниках и в списке литературы, данном в завершение работы.

- *Написание творческого эссе* по наиболее привлекательным для воспитанника темам. Эссе представляет собой свободное (авторское) изложение позиции ребенка по обсуждаемому вопросу с опорой на полученные в аудитории знания и собственные примеры, иллюстрирующие выдвигаемые тезисы. Объём эссе - в пределах 3-5 страниц рукописного текста. Список литературы в эссе не предусмотрен.

- *Выполнение практического задания.* Его вариантов представлено немало - от ответов на вопросы сугубо личного свойства до заполнения таблиц и составления разного рода документов специального характера. Назначение практических работ, как и подготовленных рефератов и эссе, - приобретение опыта исследования изучаемых научных феноменов, их прикладное применение с целью дальнейшего обсуждения на практических занятиях в аудитории.

### **Методическое и материально - техническое обеспечение для реализации программы.**

Реализации поставленных выше задач способствует целый ряд наиболее эффективных практических методов, приемов, форм и средств обучения: общение с взрослыми и сверстниками, экспериментирование, анкетирование. При этом необходимо учитывать индивидуальные особенности детей, их общекультурное развитие и связи с семьей.

***Методы стимулирования и мотивации через:***

***методы формирования интереса к учению (эмоциональное стимулирование):***

- учебные дискуссии;
- поощрение;
- создание ситуации успеха;
- свободный выбор заданий и др.

### ***объяснительно-иллюстративные методы:***

- сообщение об учебной информации по теме;
- организация наглядного восприятия;
- разъяснения основных теоретических положений;
- установление связи с изученным материалом;
- формулировка выводов в виде правила, закона, формулы, алгоритма;
- организация первичного закрепления нового знания, его применение в учебном задании.

### ***социальные методы:***

- создание ситуации взаимопомощи;
- поиск контактов и сотрудничества;
- заинтересованность в результатах;

### ***Методы организации и осуществления учебных действий и операций через:***

#### ***гностические методы:***

- организация мыслительных операций – проблемно-поисковые;
- проблемные ситуации и др.

#### ***познавательные методы:***

- создание проблемной ситуации;
- выполнение творческих заданий.

#### ***методы самоуправления учебными действиями:***

- репродуктивные методы - инструктаж, иллюстрирование, упражнения, выполнение заданий;
- самостоятельная работа с книгой и др.

К материально-техническому оснащению относятся: учебный кабинет с необходимым количеством парт и пространством для подвижных игр, мультимедийный проектор компьютер.

## **Организация самостоятельной работы воспитанников.**

Воспитанники могут освоить дисциплину как в аудиторной, так и во внеаудиторной формах работы. Виды самостоятельной работы школьников таковы.

- *Написание творческого эссе* по наиболее привлекательным для воспитанника темам. Эссе представляет собой свободное (авторское) изложение позиции ребенка по обсуждаемому вопросу с опорой на полученные в аудитории знания и собственные примеры, иллюстрирующие выдвигаемые тезисы. Объём эссе - в пределах 3-5 страниц рукописного текста. Список литературы в эссе не предусмотрен.

- *Выполнение практического задания.* Его вариантов представлено немало -от ответов на вопросы сугубо личного свойства до заполнения таблиц и составления разного рода документов специального характера. Назначение практических работ, как и подготовленных рефератов и эссе, - приобретение опыта исследования изучаемых научных феноменов, их прикладное применение с целью дальнейшего обсуждения на практических занятиях в аудитории.

## **Методическое обеспечение программы**

В данном пособии приводятся краткие теоретические сведения по основным вопросам курса. Учебное пособие предназначено для обучающихся средней школы. Пособие может быть использовано педагогами и родителями.

### **Список литературы:**

#### **для педагога:**

1. Бесемер, Христоф. Медиация: Посредничество в конфликтах / Перевод с нем. Н. В. Маловой — Калуга: Духовное познание, 2004. — 176 с.
2. Гандапас Р. – Харизма лидера
3. Коновалов А. - «Школьные службы примирения и восстановительная культура школы
4. Ларри Хьелл, Дэниел Зиглер. Теории личности
5. Стивен Пинкер. Чистый лист. Природа человека. Кто и почему отказывается признавать ее сегодня
6. Шапиро - Конфликт

#### **для воспитанников и родителей:**

1. Бах Р. – Чайка по имени Джонатан Ливингстон
2. Коновалов А. - «Школьные службы примирения и восстановительная культура школы»
3. Ю.Б. Гиппенрейтер - Общаться с ребенком.