

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»  
Чистопольского муниципального района

Рассмотрено  
на заседании ШМО  
протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.  
\_\_\_\_\_ \Дорофеева Е.В.\

Согласовано  
зам.директора  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024г.  
\_\_\_\_\_ \Зайцева Ю.Г.\

Утверждено  
и введено в действие  
Приказ №\_\_ от \_\_ 2024г  
\_\_\_\_\_ \Ислямова Н.Н.\

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**дополнительного образования**  
**«Азбука общения»**  
**(психолого-педагогической направленности)**  
**Срок реализации: 2 года**  
**Составитель: Ерашова Анастасия Викторовна**

Рассмотрено на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от \_\_\_\_\_ 2024г.

**2024-2026 учебный год**

## Содержание

I. Пояснительная записка .....	3
1. Направленность программы .....	4
2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность .....	4
3. Цель и задачи программы.....	5
4. Возраст детей, участвующих в реализации программы .....	5
5. Сроки реализации программы .....	5
6. Формы и режим занятий .....	5
7. Ожидаемые результаты и способы их проверки .....	6
8. Формы подведения итогов реализации программы .....	7
II. Учебный план .....	8
III. Список литературы, рекомендуемой для детей и родителей по данной программе .....	13
IV. Список литературы, рекомендуемой педагогам для разработки программы и организации образовательного процесса .....	14

## I. Пояснительная записка

Школа и семья, образующие социальную среду ребенка, как правило, не занимаются выстраиванием индивидуальной стратегии взаимодействия личности с собой и с миром. Семья формирует внешние социально приемлемые формы поведения ребенка, а школа занимается преимущественно интеллектуальным развитием. Между тем, именно эти два социальных института демонстрируют дефицит конструктивного и партнерского диалога с подрастающей личностью.

В этой связи возникла идея создания данной общеразвивающей программы, образовательная деятельность, которой направлена на создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, через процесс самопознания; социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе, формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни, соблюдению принципов ведения трезвого образа жизни. расширение знаний школьников о питании, его значимости, о взаимосвязи здоровья и питания.

Содержание программы имеет «Стартовый уровень» сложности, так как используемые в ней материалы, предполагают минимальный уровень затрат для освоения содержания программы.

Общеразвивающая программа «Юный психолог» разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

1. Федеральным законом Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ».
4. Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р.
5. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

## **1. Направленность программы социально-педагогическая.**

Психология, как наука интегрирует знания о системе целенаправленно организованной поддержки жизненных сил человека, разумного построения его отношений с окружающим миром и людьми, самим собой на основе инициативной активности и нравственной самоорганизации жизни в конкретном социуме.

Вступая во взаимодействие с существующими общественными ценностями, ребенок сравнивает свое поведение с теми образцами, которые предлагаются ближайшим окружением: родителями, учителями, воспитателями и другими значимыми для него взрослыми и сверстниками. При возникновении несоответствия между реальным поведением и предлагаемыми образцами в самосознании ребенка формируются негативные отношения, как к предлагаемым ценностям, так и к самому себе. Младший школьник начинает испытывать трудности во взаимоотношениях с окружающими людьми, которые приводят к тем или иным формам социальной дезадаптации. В связи с этим, главной психолого-педагогической идеей данной программы является, преодоление процесса дезадаптации обучающихся через процесс самопознания и как следствие личностного развития обучающихся.

## **2. Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность.**

Новизной программы «Азбука общения» является то, что она подразумевает усвоение программного материала обучающимися в условиях системно-деятельностного подхода, дает практические навыки, предоставляет возможность самоопределения в дальнейшей профессиональной области. В итоге, обучающиеся приобретают коммуникативные навыки, опыт социального общения и социальной адаптации.

*Актуальность* данной общеобразовательной программы определяется необходимостью большинству обучающихся овладеть психолого-педагогическим комплексом знаний на уровне самопознания и понимания других людей.

*Педагогическая* целесообразность программы заключается в том, что занятия проходят не в формате школьного урока, а в форме тренингов, которые приближены к простому общению, с использованием бесед,

диалогов, различных психологических игр, что позволяет наиболее полно достичь, поставленные цели и задачи.

### **3. Цель и задачи программы.**

*Цель программы:* создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития обучающихся, через процесс актуализации самопознания; социализация и адаптация обучающихся к жизни в обществе.

*Задачи программы:*

- обеспечение обучающихся системой понятий и представлений, необходимых для анализа своей личности и личности других;
- формирование умений эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- развитие навыков рефлексии и обратной связи.

### **4. Возраст детей, участвующих в реализации программы.**

Программа рассчитана на детей младшего школьного возраста 12-13 лет. Количество детей в группе - 15 человек.

### **5. Сроки реализации программы.**

Общеобразовательная программа рассчитана на 2 год.

Учебный план программы рассчитан на 140 часов.

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

### **6. Формы и режим занятий.**

1. Психологические игры и упражнения:

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

2. Различные методы тренинга:

- ролевая игра;
- моделирование практических ситуаций;
- работа в парах;
- работа в малых группах;
- игра по ролям;
- метод кейсов и т.д.;
- подгрупповая.

*Структура занятия:*

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

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

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

IV этап. Завершающий этап: рефлексия, прощание.

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу.

### **7. Ожидаемые результаты и способы их проверки.**

Результатами реализации программы является:

- сформированные социально-психологические качества и компетенции, связанные с социализацией и адаптацией обучающихся к жизни в обществе, через процесс актуализации самопознания и развитие личности;
- освоенные обучающимися понятия и представления, необходимые для анализа своей личности и личности других,
- сформированные умения эмоциональной и поведенческой саморегуляции;
- развитые навыки рефлексии и обратной связи.

### **8. Формы подведения итогов реализации программы.**

Способы отслеживания усвоения программы:

- начальная диагностика, проводится с целью определения уровня развития детей;

- текущая диагностика, проводится с целью определения степени усвоения обучающимися учебного материала;
- промежуточная аттестация, проводится с целью определения результатов обучения по окончании полугодия;
- итоговая диагностика, проводится на конец срока реализации программы с целью определения уровня личностного развития обучающихся.

## II. Учебный план программы «Азбука общения»

№	Тема занятия	Дата	Кол-во часов
1.	Что такое психология?		
2.	История психологической науки.		
3.	Психологические знания и их роль в жизни человека.		
4.	Знакомство в группе.		
5.	Рисование на тему «Автопортрет»		
6.	Занятие с элементами тренинга «Самопрезентация».		
7.	Тайна моего имени		
8.	Рисование на тему «Я в трех зеркалах»		
9.	Мой портрет в лучах солнца.		
10.	Кто я? Какой я?		
11.	Рисование на тему «Я люблю больше всего...»		
12.	Я уверен в себе.		
13.	Мои достоинства.		
14.	Я глазами других		
15.	Моя школа.		
16.	Мой любимый сказочный герой		
17.	Мои желания		
18.	С кем я живу		
19.	Беседа –тренинг «Кто такой человек?»		
20.	Занятие с элементами тренинга «Человек и социум»		
21.	Школьные трудности.		
22.	Я – ученик.		
23.	Трудно ли быть учителем?		
24.	Упражнения на развитие сплоченности группы «Связующая нить», «Повтори за другом», «Ты и я, мы с тобой друзья»		
25.	Понятие «личность»		
26.	Темперамент		
27.	Характер		
28.	Самореализация личности		
29.	Занятие с элементом тренинга «Кто я?»		
30.	Я умею расслабляться.		
31.	Какой я друг.		
32.	Критика.		
33.	Комплименты или лесть?		
34.	Игра «Путешествие с друзьями»		

35.	Рисование на тему «Мои друзья»		
36.	Игра «Помоги решить проблему»		
37.	Конфликты и причины их возникновения		
38.	Я учусь решать конфликты		
39.	Я становлюсь сильным духом. Я умею делать задание вместе с другими		
40.	Я становлюсь сильным духом. Я умею слышать мнение другого		
41.	Игра «Возьмемся за руки, друзья – мы теперь одна семья»		
42.	Вежливость и я.		
43.	Наши эмоции		
44.	Упражнение на развитие сплоченности группы «Паутинка», «Слон»		
45.	Упражнение «Интервью с партнером»		
46.	Занятие с элементом игры «Дочки матери, отцы и сыновья»		
47.	Итоговое занятие раздела «Семья и я»		
48.	«Зачем учиться в школе?»		
49.	Я – ученик.		
50.	Нелегкий процесс получения знаний		
51.	Знания и будущая профессия		
52.	Трудно ли быть учителем?		
53.	Упражнение на повышение самооценки «Скала препятствий», «Черное и белое»		
54.	Упражнения на развитие сплоченности группы «Протяни руку», «От кого это письмо?»		
55.	Понятие семьи		
56.	Семейные ценности и традиции		
57.	Воспитание и любовь родителей		
58.	Занятие с элементом арт-терапии «Портрет моей семьи»		
59.	Рисование на тему «Моя семья»		
60.	Итоговое занятие раздела		
61.	Игра «Возьмемся за руки, друзья – мы теперь одна семья»		
62.	Что такое дружба?		
63.	Упражнение на развитие сплоченности группы «Паутинка», «Слон»		
64.	Игра «Никому не дам списать»		
65.	Упражнение «Не хочу грубить в ответ», «Сказать спасибо так не сложно»		

66.	Занятие с элементом арт-терапии «Мой идеальный класс»		
67.	Итоговое занятие: круглый стол «Школьное бюро»		
68.	Общение. Зачем людям общаться?		
69.	Общение и умение слушать		
70.	Средства общения		
71.	Общение без слов		
72.	Конфликт. Причины возникновения и способы решения		
73.	Итоговое занятие раздела		
74.	Толерантность. Понятие толерантности и терпимости		
75.	Толерантная личность		
76.	Знакомство со стереотипами		
77.	Быть принятым другими – не значит быть как все		
78.	Занятие с элементом тренинга «Передай другому»		
79.	Упражнения «Свои и чужие», «Мое государство»		
80.	Игра «По чужим правилам»		
81.	Упражнение «Как отстоять свое мнение?», «Докажи, но не злись»		
82.	Занятие с элементом тренинга «Толерантность или как быть терпимым»		
83.	Итоговое занятие раздела: беседа-игра «В мире без войны»		
84.	Итоговое занятие раздела		
85.	Занятие креативности		
86.	Развитие мышления, памяти, внимания		
87.	Эмоции и чувства людей		
88.	Доброта и злость. Отчего злятся люди?		
89.	Воспитание характера – тернистый путь		
90.	Упражнение «Дерево радостей и печалей», «Передача чувств»		
91.	Упражнение «Что было бы, если ...», игра «Снежный ком»		
92.	Занятие с элементом арт-терапии «Как простить обиду?»		
93.	Упражнение «Зеркало», «Три желания»		
94.	Занятие с элементом тренинга «Самовоспитание. Правила на каждый день»		

95.	«Вредные привычки и здоровье человека»		
96.	Навыки публичных выступлений		
97.	Отработка навыков публичного выступления		
98.	Что такое самооценка		
99.	Как не поддаться мнению окружающих		
100.	Кумиры и ценности. Положительные и отрицательные стороны мечты		
101.	Тестирование на самооценку (интерпретация и комментирование)		
102.	Упражнения «Комплимент другу», «Подари улыбку»		
103.	Занятие с элементом тренинга «Кому слабо?», «Портрет в лучах солнца»		
104.	Упражнения «Новичок в классе», «Почетный гость»		
105.	Упражнение «Посмотри со стороны», «Успех»		
106.	«Беседа на тему влияние наркотических веществ на организм человек»		
107.	Успешный человек. Как достичь успехов в учебе?		
108.	Постановка цели		
109.	План достижения цели		
110.	Имидж-техника: упражнение «Самопиар»		
111.	Игра-воображение «Биография кумира»		
112.	Занятие с элементом тренинга «Внутренняя осанка»		
113.	Занятие с элементом тренинга «Я хочу...»		
114.	Практическое занятие «Как достичь мою цель?»		
115.	Итоговое занятие раздела: «Я могу!»		
116.	Распознавание и выражение эмоций.		
117.	Эмоция «испуг».		
118.	Эмоция «удивление».		
119.	Радость. Что такое мимика		
120.	«О спорт! – ты мир»		
121.	Рисование на тему «Моя радость»		
122.	Страх. Как справиться со страхом.		
123.	Рисование на тему «Нарисуй свой страх»		
124.	Гнев. С какими чувствами он дружит?		
125.	Как справиться с гневом?		
126.	«Наше здоровье в наших руках»		
127.	Как помочь грустному человеку.		

128.	«Смейся на здоровье. Улыбка и хорошее настроение»		
129.	Как помочь сердитому человеку.		
130.	Обиды		
131.	Стресс, психологическая помощь при стрессе.		
132.	Рисование на тему «Мое настроение»		
133.	Груз привычек		
134.	Азбука перемен		
135.	Итоговое занятие – наши эмоции		
136.	Телефонный разговор		
137.	Зачем нужен этикет		
138.	Умение вести беседу		
139.	«Учимся отдыхать»		
140.	Итоговое занятие		

### **III. Список литературы, рекомендуемый для детей и родителей по данной программе:**

1. Немов Р.С. Психология. Словарь – справочник. В 2 кн. -3-е изд. – М.:Гуманит. изд. центр ВЛАДОС, 2007г.
2. Немов Р.С. Общая психология. Краткий курс. – СПб: Изд. Питер, 2009 г.
3. Немов Р.С. Психология: учебник для бакалавров. – М.: Изд.Кнориус, 2015 г.
4. Гребень Н.Ф. Психологические тесты. Эффективная психология-. М.: Изд.Букмастер, 2014 г.
5. Маклаков А.Г. Общая психология. – СПб: Изд. Питер, 2009г.

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

1. Альманах психологических тестов. – М.: «КСП», 2006 г.
2. «Внешкольник. Воспитание и дополнительное образование молодежи». – Журнал. Москва ООО «Красногорская типография». – 2014-2015гг. Психогимнастика в тренинге\Под редакцией Н.Ю.Хрящевой. –СПб.: «Речь», Институт тренинга, 2014г.
3. Петровская А.А. «Теоретические и методические проблемы социально-психологического тренинга» - М.: 2010г.
4. «Программно-методическое обеспечение образовательного процесса» (из опыта работы педагогического коллектива Дворца детского и юношеского творчества) Составитель: А.И.Тихненко, г.Армавир 2014 г.
5. Свеницкий А.Л. Социальная психология: Учебник. –М.: ООО «ТК Велби», 2013г.
6. «Школьный психолог». – Еженедельная методическая газета для педагогов-психологов. М.: Издательский дом «Первое сентября». – 2010-2014 г.