

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г.Казани

Казан шәһәре Идел буе районының «Олимп» балалар ижаты үзәге»
өстәмә белем муниципаль бюджет учреждениесе

Принята на заседании
Педагогического Совета
МБУДО ЦДТ «Олимп»
Протокол № 1
От «27» августа 2021 г.

УТВЕРЖДАЮ
Директор
МБУДО ЦДТ «Олимп»
А.Г. Барисва
Приказ № 119/21
От «01» 09



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

Естественно – научной направленности

«Познай себя»

Возраст учащихся: 13-16 лет
Срок реализации программы: 2 года

Детское объединение «Познай себя»
Автор – составитель программы:
Фаизова Мадина Рафаиловна
педагог дополнительного образования

Казань 2020

Содержание программы

1. Пояснительная записка
2. Цели и задачи рабочей программы
3. Учебный план
4. Ожидаемые результаты учащихся
5. Формы проведения занятий
6. Учебно – тематический план, содержание
7. Средства контроля
8. График открытых занятий «Познай себя»
9. Методическое обеспечение программы
10. Материально-техническое обеспечение программы
11. Список литературы

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр детского творчества «Олимп» Приволжского района г. Казани
2.	Полное название программы	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей «Познай себя»
3.	Направленность программы	Социально – педагогическая
4.	Сведения о разработчиках	Фаизова Мадина Рафаиловна
4.1	Ф.И.О., должность	педагог дополнительного образования
5.	Сведения о программе	
5.1	Срок реализации	1 год
5.2	Возраст обучающихся	13-16
5.3	Характеристика программы - тип программы - вид программы	Модифицированная Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
5.4	Цель программы	Создание специальной образовательной среды, способствующей саморазвитию каждого ученика через реализацию себя как субъекта собственной жизни, деятельности, общения и самосознания на основе индивидуально психологических особенностей.
	Формы и методы образовательной деятельности	Форма обучения – групповая. Методы обучения: - словесные (беседа, объяснение) - наглядные (презентации, видеоматериалы) - игровые (подвижные, развивающие) - практические (тренинги)
5.	Результативность реализации программы	В качестве показателей результативности реализации программы может рассматриваться динамика: - индивидуальных достижений учащихся - социализация - умения аргументировать, рассуждать по заданным темам и проблемам, работать в команде

6.	Дата утверждения и последней корректировки программы	01.09.2021
7.	Рецензенты	Программно – экспертная комиссия МБУДО ЦДТ «Олимп»

1. Пояснительная записка

Данная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познай себя» предназначена для детей 13-16 лет и является актуальной, так как период с 13-16 лет оценивается как момент наибольшего «смятения», «сумятицы», связанной с собственным «Я».

Если среда неблагоприятна, а интеллектуальный уровень низок, то проблема самопознания и адекватной идентификации себя по отношению к окружающим людям встает наиболее остро.

Подростки очень часто в погоне за успехом, склонны преувеличивать свои возможности, склонны к риску и не в состоянии оценивать эту степень, чувство ценности собственной жизни еще недостаточно сформировано, и если среда плюс к этому недостаточно благоприятна, часто подросток отвергает себя как значимого для близких, а неуверенность в себе часто приводит к гиперкомпенсированному, аддиктивному, патохарактерологическому или делинквентному поведению, что не способствует прогнозированию и анализу собственных поступков.

Именно поэтому предполагается, что изучение основ психологии повысит уровень социальной компетентности учащихся, ориентирует их на саморазвитие, самосовершенствование. Данный учебный курс направлен также на развитие творческого мышления учащихся, способности к выработке собственной позиции и критической переработке информации, помогает научиться принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность, моделировать свое будущее, ощущать себя полноправными гражданами общества, способными отстаивать свои права конструктивными способами и участвовать в общественной жизни.

Психологическая культура, толерантность, позитивное самоотношение, чувство собственного достоинства, способность к рефлексии и самосовершенствованию, понимание мотивов, чувств и потребностей окружающих людей, умение строить отношения с окружающими – все это относится к необходимым компонентам успешной личности.

Цели и задачи программы

Цель программы - Создание специальной образовательной среды, способствующей саморазвитию каждого ученика через реализацию себя как субъекта собственной жизни, деятельности, общения и самосознания на основе индивидуально психологических особенностей.

Задачи:

- сформировать у детей представление о внутреннем мире человека, о его месте в окружающем мире;
- активизировать ценностно-смысловой компонент сознания и личности детей, побудить их к осмыслению общечеловеческих ценностей, к

осознанию собственной внутренней позиции, формированию собственных ценностных ориентаций;

- развивать умение чувствовать и понимать другого;
- способствовать развитию творческих способностей и воображения, индивидуальному самовыражению детей;
- развивать любознательность, наблюдательность;
- способствовать сплочению коллектива;

Дополнительная программа «Познай себя» построена и модернизирована с учетом возрастных особенностей и интересов учащихся старших классов на основе Приказа МО и Н РФ от 9 ноября 2018г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» и программы «Развитие временной перспективы и способности к целеполаганию для учащихся» (автор программы Толстых Н.Н., 1995 г.) и на основе программы А.В. Микляевой.

Программа «Познай себя» рассчитана на 1 год обучения (40 недель), на 144 часа, из них 50- теория, 94 – практика. Занятия проводятся 4 раза в неделю по 2 часа.

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы занятий	Кол-во часов
		1 год
Раздел 1. Принадлежность к группе		
1	Инструктаж по технике безопасности	1
2	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	2
3	Что вообще такое психология и с чем ее едят?	2
4	Предварительная диагностика психоэмоционального состояния	4
5	Какой я? (мини-сочинение, первичное)	4
6	«Я – индивидуальность или чем я отличаюсь от других?»	4
7	Мои хорошие стороны	4
Раздел 2. Личностные качества		
1	Самостоятельность. Общее представление.	4
2	Самостоятельный ли я? Что я могу сказать о своей самостоятельности?	4
3	Характер и темперамент. Какой я?	4
4	Понятие самооценки. Самооценка и саморазвитие	4
5	Что таится в наших позах?	4
6	Моя внешность. Какой я в глазах других?	4
7	Мой имидж. Зачем и для чего?	4
8	Как понравиться окружающим?	4
9	Понятие «Успешный человек». Лидер ли я?	4

10	Целеполагание, мечты и планы.	4
11	Мои достоинства и недостатки.	2
12	Как превратить недостатки в достоинства?	2
13	Экстраверт или интроверт?	4
14	Воля. Сила воли.	2
Раздел 3. Самовоспитание		
1	Учимся регулировать свои эмоции	4
2	Поведение. Выработка хороших привычек. Тренинг «победи своего дракона»	5
3	Культура общения. Формальное и неформальное.	4
4	Межличностные отношения. Коллектив.	4
5	Основы конфликтологии. Конфликт. Пути разрешения конфликтных ситуаций.	4
6	Манипуляции. Как быть манипулятором во благо?	4
7	Развитие навыков уверенного отказа.	4
8	Стресс. Как быстро справиться.	4
Раздел 4. Дверь во взрослую жизнь.		
1	Путь к счастью в личной жизни	6
2	Влюбленность	6
3	Любовь	6
4	Как завязать дружбу и быть хорошим другом	6
5	Методика психологической защиты при общении с неприятными людьми	6
6	Эмоциональные переживания и выражения лица. Умеете ли вы читать чужие эмоции?	6
7	Как сформировать нейтральное отношение к отрицательным воздействиям?	6
Раздел 5. Подведем итоги		
1	Самопознание - «Какой я стал?» (мини – сочинение, вторичное)	4
2	Самопрезентация	4
3	Итоговая диагностика психоэмоционального состояния	6
Итого		144

Ожидаемые результат

Учащиеся должны знать:

- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- раскрытие своих творческих способностей и возможностей;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания;
- понятие термина «психология», что изучает;

- место психологических знаний о человеке в процессе социализации личности;
- о роли своих возможностей и способностей в развитии личности человека;
- понятия самовоспитания, способностей, характера.

Должны научиться:

- владение средствами общения и способами взаимодействия со взрослыми и сверстниками
- коммуникативные результаты
- способность управлять своим поведением и планировать свои действия на основе ценностных представлений
- развить такие качества, как сотрудничество, терпимость, внимательность;
- формирование уверенности в своих силах;
- развить чувства ответственности и самостоятельности;
- способность решать интеллектуальные и личностные задачи (проблемы – познавательные результаты).

Формы проведения занятий

Форма занятий: групповая. Программа предполагает дискуссии, сюжетно-ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включен блок упражнений и игр, способствующих развитию внимания, памяти, мышления, воображения; упражнений и игр, требующих взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д. В структуре урока выделяются смысловые блоки, традиционные для групповой психологической работы с детьми: 1. Теоретическая часть. 2. Групповые дискуссии. Обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия. 3. Практическая часть: - Ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения, мозговые штурмы). - Работа по теме занятия (объявление темы занятий, за которым следует мотивирующее упражнение и / или обсуждение, благодаря которому учащиеся получают возможность обратиться к личному опыту, связанному с заявленной проблемой).

Формы подведения итогов реализации программы:

- самопрезентация;
- устный опрос;
- диагностика;
- выполнение творческих работ;

Учебно - тематический план

№ п/п	Тема	Кол-во часов		
		Всего	Теория	Практика
Раздел 1. Принадлежность к группе				
1	Инструктаж по технике безопасности	1		1
2	Вводное занятие «Давайте познакомимся»	2		2
3	Что вообще такое психология и с чем ее едят?	2	1	1
4	Предварительная диагностика психоэмоционального состояния	4		4
5	Какой я? (мини-сочинение, первичное)	4	1	3
6	«Я – индивидуальность или чем я отличаюсь от других?»	4	1	3
7	Мои хорошие стороны	4	1	3
Раздел 2. Личностные качества				
1	Самостоятельность. Общее представление.	4	2	2
2	Самостоятельный ли я? Что я могу сказать о своей самостоятельности?	4	2	2
3	Характер и темперамент. Какой я?	4	1	3
4	Понятие самооценки. Самооценка и саморазвитие	4	1	3
5	Что таится в наших позах?	4	2	2
6	Моя внешность. Какой я в глазах других?	4	2	2
7	Мой имидж. Зачем и для чего?	4	2	2
8	Как понравиться окружающим?	4	1	3
9	Понятие «Успешный человек». Лидер ли я?	4	2	2
10	Целеполагание, мечты и планы.	4	2	2
11	Мои достоинства и недостатки.	2	1	1
12	Как превратить недостатки в достоинства?	2	1	1
13	Экстраверт или интроверт?	4	1	3
14	Воля. Сила воли.	2	1	1
Раздел 3. Самовоспитание				
1	Учимся регулировать свои эмоции	4	1	3
2	Поведение. Выработка хороших привычек. Тренинг «победи своего дракона»	5	1	4
3	Культура общения. Формальное и неформальное.	4	1	3
4	Межличностные отношения. Коллектив.	4	1	3
5	Основы конфликтологии. Конфликт. Пути разрешения конфликтных ситуаций.	4	1	3
6	Манипуляции. Как быть манипулятором во	4	2	2

	благо?			
7	Развитие навыков уверенного отказа.	4	1	3
8	Стресс. Как быстро справиться.	4	1	3
	Раздел 4. Дверь во взрослую жизнь.			
1	Путь к счастью в личной жизни	6	2	4
2	Влюбленность	6	3	3
3	Любовь	6	3	3
4	Как завязать дружбу и быть хорошим другом	6	2	4
5	Методика психологической защиты при общении с неприятными людьми	6	2	4
6	Эмоциональные переживания и выражения лица. Умеете ли вы читать чужие эмоции?	6	2	4
7	Как сформировать нейтральное отношение к отрицательным воздействиям?	6	2	4
	Раздел 5. Подведем итоги			
1	Самопознание - «Какой я стал?» (мини – сочинение, вторичное)	4		4
2	Самопрезентация	4		4
3	Итоговая диагностика психоэмоционального состояния	6		6
	Итого	144	50	94