

Комитет по образованию администрации города Мурманска
Муниципальное бюджетное учреждение г. Мурманска
«Средняя общеобразовательная школа № 50»

ПРИНЯТО

на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 31 августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

X 

директор МБОУ г. СОШ №50

Подписано: Анжелика Кауфман

Приказ № 65 от 31 августа 2023

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Зеркало души»

Возраст обучающихся: 12-15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

Гончарова Екатерина Юрьевна,
педагог дополнительного образования

Мурманск 2023 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативная база разработки и реализации программы:

1. Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
2. Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения , отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
5. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания».
6. Нормативно-правовые документы, регламентирующие деятельность МБОУ г. Мурманска СОШ №50.

Программа знакомит подростков с основными категориями психологии, формирует интерес к собственной психической жизни, навыки ее познания. Занятия по программе позволят детям развить компетентности в области человекознания, с тем чтобы он мог наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми. В результате обучения по программе у детей разовьется эмпатия, повысится

уровень понимания и принятия другого человека, разовьется умение прогнозировать и планировать свое поведение и жизнь на более длительный срок, повысится креативность.

Цель программы – повышение уровня психологической культуры подростка.

Задачи программы:

- Привлечь внимание детей к психической жизни человека; показать глубокую внутреннюю психическую работу, определяющую поведение, взаимоотношения и самоощущение человека в мире;
- Помочь ребенку овладеть средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими его людьми;
- Развивать психологическую готовность учащегося к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы;
- Дать учащимся знания о «самих себе» и способах получения этих знаний; ознакомить с особенностями организации и механизмами управления собственной психической жизнью (процессы, свойства, характеристики деятельности, отношения).

Направленность программы: социально-гуманитарная: создаются условия для социальной практики ребенка в его реальной жизни, накопления нравственного и практического опыта.

Уровень освоения программы: стартовый.

Данная программа является очень актуальной, т.к. учебные нагрузки, несоответствие между внешними требованиями и психофизиологическими возможностями учащихся, слабая функциональная готовность к школе, отсутствие учебной мотивации приводят к тому, что школа для многих детей становится источником стресса. В особой ситуации риска находятся дети младшего школьного возраста, поскольку именно им необходимо быстро адаптироваться к непростым условиям школьной жизни. Именно в этом возрасте закладываются такие психологические составляющие личности, как: самооценка, сила воли, адаптация в социуме.

Новизна программы

Программа «Зеркало души» направлена на удовлетворение специфических интересов учащихся в области психологии и самопознания, чтобы научиться жить соответственно своим возможностям, способностям, характеру. Понимание себя приходит через самораскрытие в межличностных отношениях. Психологические знания и практические умения в области общения позволят старшеклассникам выбрать правильную тактику взаимодействия со сверстниками, родителями, педагогами, а также помогут в реализации своего личностного потенциала.

Программа курса составлена на основе:

1. Козлов Н. Лучшие психологические игры и упражнения. – Екатеринбург, 1997.
2. Курс практической психологии, или как научиться работать и добиваться успеха /Автор-составитель Кашапов Р.Р. – Ижевск, 1996.
3. Моница Г.Б., Лютова-Робертс Е.К. Коммуникативный тренинг. – СПб., 2007.

Основные принципы программы:

1. **ПРИНЦИП АКТИВНОСТИ.** Активность участников носит особый характер, отличный от активности человека, слушающего лекцию или читающего книгу. В данном случае участники оказываются вовлечены в процесс обсуждения. Принцип активности опирается на известную психологии идею: человек усваивает десять процентов того, что слышит, пятьдесят процентов того, что видит, семьдесят процентов того, что проигрывает, и девяносто того, что делает сам.
2. **ПРИНЦИП ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКОЙ (ТВОРЧЕСКОЙ) ПОЗИЦИИ.** Исходя из этого принципа, педагог конструирует и организует такие ситуации, которые давали бы возможность участникам обсуждения осознать и апробировать новые способы поведения в процессе воспитания ребенка.

3. ПРИНЦИП ПАРТНЕРСКОГО (СУБЪЕКТ-СУБЪЕКТОНОГО) ОБЩЕНИЯ. Партнерским, или субъект - субъектным, общением является такое, при котором учитываются интересы других участников взаимодействия, а так же их чувства, эмоции, переживания, признается ценность личности другого человека.

Режим занятий: программа подразумевает три занятия в неделю. Длительность занятия - 40 минут. Программа рассчитана на 9 месяцев и состоит из 102 занятий для учащихся 6-9 классов.

Формы занятий: групповые.

На занятиях используются разнообразные и взаимодополняющие **методы:**

- информирование
- диагностика
- ролевое проигрывание
- беседа
- психотехнические приемы - дискуссии
- анализ ситуаций.

Ожидаемые результаты.

Повышение уровня психологической культуры подростка, развитие его компетентности в области человекознания, с тем чтобы он мог наилучшим образом проявить себя в конструктивном взаимодействии с окружающим миром и другими людьми.

Привлечение внимания детей к психической жизни человека.

Овладение средствами понимания самого себя, самопринятия и саморазвития в контексте гуманистического взаимодействия с окружающими его людьми;

Развитие психологической готовности к полноценному и позитивному взаимодействию с миром людей, его собственным внутренним миром, с миром культуры, миром природы;

Принятие знаний о «самих себе» и способах получения этих знаний

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела и темы	Количество часов		
		Теория	Практика	ВСЕГО
	Раздел 1. Психические процессы			
1.1	Введение. Что изучает психология	1	1	2
1.2	Ощущение	2	4	6
1.3	Восприятие	3	4	7
1.4	Память	2	4	6
1.5	Воображение	2	4	6
1.6	Внимание	2	4	6
1.7	Мышление	2	4	6
1.8	Речь	2	4	6
1.9	Эмоции	3	4	7
1.10	Воля	2	8	10
	Раздел 2. Способности			
2.1	Способности	1	4	5
2.2	Общие способности	2	8	10
2.3	Специальные способности	2	7	9
2.4	Способности, талант и гениальность	2	7	9
2.5	Итоговые занятия	3	4	7
	Итого за год:	31	71	102

Календарно- учебный график

№	Дата проведения	Кол-во часов	Тема	Форма деятельности	Форма контроля	Место проведения
1		2	Введение. Что изучает психология	Игра «Снежный ком». Знакомство с правилами работы группы.	Беседа, опрос. Выполнение игры	Учебный кабинет
2		6	Ощущение	Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником. Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека». Игра «Волшебный круг». Задание « Мой дневник».	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
3		7	Восприятие	Мини-лекция. Упражнение «Каляки-маляки». Упражнение «Внимательные руки». Упражнение «Круг в квадрате». Психогимнастика. Практические задания.	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
4		6	Память	Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной	Беседа, опрос. Выполнение	Учебный кабинет

				<p>готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.</p> <p>Мини-лекция.</p> <p>Упражнения на активизацию.</p> <p>Упражнение «Живая картинка».</p> <p>Психогимнастика.</p> <p>Упражнение «Восстановить пропущенное слово». Пиктограммы.</p>	<p>игр, упражнений</p>	
5		6	Воображение	<p>Упражнение «Шесть пар».</p> <p>Упражнение «Запомни рисунок».</p> <p>Упражнение «Слова-антонимы».</p> <p>Упражнение «Слова-синонимы».</p> <p>Упражнение «Смысловые пары».</p> <p>Практическая работа. Рефлексия занятия.</p>	<p>Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений</p>	Учебный кабинет
6		6	Внимание	<p>Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.</p> <p>Мини-лекция.</p> <p>Упражнения на активизацию.</p> <p>Игра «Кто внимательнее?».</p> <p>Психогимнастика.</p>	<p>Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений</p>	Учебный кабинет

7		6	Мышление	<p>Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.</p> <p>Мини-лекция.</p> <p>Упражнения на активизацию.</p> <p>Упражнение «Анаграммы».</p> <p>Задачи на развитие дедукции. 5)</p> <p>Упражнение «Перцептивное моделирование».</p> <p>Упражнение «Логические закономерности».</p>	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
8		6	Речь	<p>Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.</p> <p>Мини-лекция.</p> <p>Упражнение «Иностранец».</p> <p>Упражнение «Сказка по кругу».</p> <p>Упражнение «Попробуй говорить быстрее».</p>	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
9		7	Эмоции	<p>Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.</p> <p>Мини-лекция.</p> <p>Игра «Крокодил».</p>	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет

				Разбор ситуаций. Дискуссия. Упражнение «Скульптор».		
10		10	Воля	Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека. Упражнения на активизацию. Мини-лекция. Притча «Вставай». Проигрывание ситуаций. Дискуссия. Диагностика «Степень развития воли». Упражнение «Хочу. Могу. Надо».	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
11		5	Способности	Упражнение на активизацию. Мини-лекция. Упражнение «Претензии». Диагностика.	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
		10	Общие способности	Упражнение на активизацию. Мини-лекция. Упражнение «Я тебе доверяю». Игра «Солнечная система». Упражнение «Кролик».	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
12		9	Специальные способности	Упражнение на активизацию. Мини-лекция.	Беседа, опрос. Выполнение	Учебный кабинет

				Упражнение «Значимые люди». Упражнение «Автопортрет инкогнито». Упражнение «Горячее место». Упражнение «На что он похож?».	игр, упражнений	
13		9	Способности, талант и гениальность	Упражнение на активизацию. Мини-лекция. Упражнение «представления». Практическое задание. Дискуссия.	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет
14		7	Итоговые занятия	Мини-лекция. Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать». Тренировка слуховой чувствительности. Тренировка ощущений. Упражнение «Штирлиц».	Беседа, опрос. Выполнение игр, упражнений	Учебный кабинет

Содержание

Раздел 1. Психические процессы Тема

1.1. Введение. Что изучает психология.

Теория. Первое знакомство с новым учебным предметом и наукой. Что изучает наука психология и зачем ее нужно знать. Как человек узнает об окружающем мире и самом себе. Мифы о психологии. Различные направления теоретической и практической психологии. Немного из истории психологии.

Практика. Инструктаж по технике безопасности. Правила работы в группе при обучении психологии.

Планирование работы объединения (деловая игра). Планирование работы над проектом «Моя система красоты и здоровья».

Входная диагностика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.2. Ощущение.

Теория. Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить. Можно ли привыкнуть к ощущениям. Элементарные опыты на ощущения. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.3. Восприятие.

Теория. Что такое восприятие. Что мы воспринимаем и почему многого не замечаем. Ошибки и иллюзии восприятия. **Практика.** Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.4. Память.

Теория. Что такое память. Что и как мы запоминаем. Способы запоминания. Кратковременная и долговременная память. Как мы вспоминаем и что забываем. Виды памяти. Законы памяти.

Практика. Диагностика памяти. Игры и упражнения на развитие памяти. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.5. Воображение.

Теория. Воображение как психический процесс. Творческое и воссоздающее воображение. Произвольное и непроизвольное воображение. Развитие воображения.

Практика. Диагностика воображения. Игры и упражнения на развитие воображения. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 1.6. Внимание.

Теория. Что такое внимание и зачем оно нужно. Произвольное и непроизвольное внимание. Свойства внимания (направленность, объем, концентрация, устойчивость, колебание, распределение, переключение). Внимательность и невнимательность. Развитие внимания. **Практика.** Диагностика внимания. Игры и упражнения на развитие внимания.

Тема 1.7. Мышление.

Теория. Зачем человеку мышление и что оно из себя представляет. Чем мы думаем – сложность и возможности человеческого мозга. Мыслительные действия. Виды мышления. Саногенное мышление. Как развивается мышление и как это связано с обучением. Что такое интеллект. **Практика.** Диагностика интеллекта.

Тема 1.8. Речь.

Теория. Что такое наша речь. Мышление и речь. Активный и пассивный словарь. Устная и письменная речь.

Развитие речи. Мимика и жесты, интонация - их различительное значение.

Практика. Тренинговые упражнения.

Тема 1.9. Эмоции.

Теория. Что такое эмоции и их значение в жизни человека. Длительность эмоций и настроение. Способы выражения эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями. Деструктивные эмоции. Эмоции, эмоциональные состояния и здоровье человека. **Практика.** Диагностика эмоциональных состояний. Игры и упражнения на познание и управление эмоциями.

Тема 1.10 Воля.

Теория. Что такое воля. Понятие о волевом поступке и волевом действии. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли. *Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Раздел 2. Способности

Тема 2.1. Способности.

Теория. Возникновение способностей в истории человечества. Что такое способности. Как развиваются способности, задатки и способности, компенсация. Одаренность. Уровни способностей.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.2. Общие способности.

Теория. Мышление как общая способность (качества ума, задающие индивидуальность мыслительной деятельности – самостоятельность, критичность, гибкость и проч.) Память как общая способность (индивидуальные особенности памяти). Восприятие как общая способность. Творческое отношение к действительности как общая способность. Воображение как общая способность (воображение и творческая деятельность). *Практика.* Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.3. Специальные способности.

Теория. Связь специальных способностей с основными способностями и видами деятельности. Математические, литературные, художественные и музыкальные способности.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.4. Способности, талант и гениальность.

Теория. Способности и успешность человека. Способности и школьное обучение.

Практика. Диагностика, самодиагностика, наблюдения.

Тема 2.5. Итоговые занятия.

Теория. Возможности дальнейшего изучения темы.

Практика. Дооформление портфолио и проектной папки «Моя система красоты и здоровья». Коллективное обсуждение итогов года и индивидуальное осмысление своей деятельности. Задание на летний период.

Консультация «Анализ качества выполнения проекта».

Итоговая диагностика. Анализ выполнения проекта.

Методическое обеспечение программы. Организационно-методические аспекты работы по программе «Зеркало души» предусматривают организацию специальной пространственно-предметной среды. Для проведения занятий необходимо наличие специального помещения, пригодного как в качестве традиционного учебного класса, так и в качестве игровой аудитории.

Материально-техническое обеспечение программы

- 1) Учебный кабинет, удовлетворяющий санитарно – гигиеническим требованиям, для занятий группы (парты, стулья, классная доска, зона отдыха).
- 2) Оборудование, необходимое для реализации программы:
 1. Программное обеспечение;
 2. Компьютер (ноутбук) с выделенным каналом выхода в Интернет;
 3. Мультимедийная проекционная установка;

4. Принтер черно-белый, цветной;
 5. Сканер;
 6. Ксерокс;
 7. Диктофон или магнитофон;
 8. Цифровой фотоаппарат;
 9. Цифровая видеокамера.
- 3) Материалы для детского творчества (акварель, гуашь, белая и цветная бумага, картон и ватман для рисования и конструирования, клей, фотоальбомы и др.).
- 4) Канцелярские принадлежности:
1. Ручки, карандаши, маркеры, корректоры;
 2. Блокноты, тетради;
 3. Бумага разных видов и формата (А3, А4, А2);
 4. Клей; 5. Файлы, папки и др.

Формы подведения итогов реализации программы:

- самопрезентация;
- устный опрос;
- игры, упражнения;
- диагностика;
- выполнение творческих работ; • собеседование.

Список литературы для педагога:

1. Практическая психология образования / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: ТЦ «Сфера», 1998.

2. Истратова, О.Н. Справочник психолога начальной школы / О.Н. Истратова, Т.В. Экзакусто. - Ростов-на-Дону: Феникс, 2003.
3. Игры, ребусы, загадки для дошкольников: пособие для родителей / сост. Т.И. Линго. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Винокурова, Н. Лучшие тесты на развитие творческих способностей / Н. Винокурова. - М.: «АСТ-Пресс», 1999.
5. Младший школьник. Развитие познавательных способностей» / под ред. И.В. Дубровиной. - М.: Просвещение, 2003.
6. Винокурова, Н.К. Развиваем способности детей / Н.К. Винокурова. - М.: РОСМЭН, 2003.
7. Милосердов, И.В. Сборник диктантов для начальной школы / И.В. Милосердов. - М.: «Школа XXI век».
8. Сиротюк, А.Л. Обучение детей с учетом психофизиологии / А.Л. Сиротюк. - М.: «Творческий центр», 2001.
9. Вергелис, Г.И. Младший школьник: помощи ему учиться / Г.И. Вергелис, Л.А. Матвеева, А.И. Раев. - СПб.: Изд-во РГПУ им. А.И. Герцена. Изд-во «Союз», 2000.
10. Корнеева, Е.Н. Ох уж эти первоклашки!.. / Е.Н. Корнеева. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1999.
11. Костромина, С.Н. Как преодолеть трудности в обучении детей / А.Ф. Ануфриев, С.Н. Костромина. - М.: Ось-89, 1999.
12. Битянова, М.Р. Работа психолога в начальной школе / М.Р. Битянова, Т.В. Азарова, Е.И. Афанасьева, Н.Л. Васильева. - М.: Совершенство, 1998.
13. Сиротюк, А.Л. Нейропсихологическое и психофизиологическое сопровождение обучения / А.Л. Сиротюк. - М.: Творческий центр, 2003.
14. Кравцова, Е.Е. Психологические особенности детей младшего школьного возраста. Лекции 1-8 / Е.Е. Кравцова. - М.: Педагогический университет «Первое сентября», 2005.
15. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я/О..Хухлаева.-генезис, М.2012г.

Для учащихся:

1. Гин, С. Мир логики / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.

2. Гин, С. Мир фантазии / С. Гин. - М.: Вита-пресс, 2001.
3. Тихомирова, Л.Ф. Упражнения на каждый день: логика для младших школьников / Л. Ф. Тихомирова. - Ярославль: Академия развития, Академия К, 1998.
4. Аверина, И. С. Методика экспресс-диагностики интеллектуальных способностей / И.С. Аверина, Е.И. Щербланова, Е.Н. Задорина // Вопросы психологии. - № 5. - 1991; № 4. - 1994.