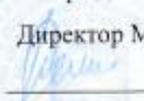


КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ  
Г. МУРМАНСКА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 37»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «01» сентября 2023г.  
протокол № 52/3

Утверждаю:  
Директор МБОУ ООШ № 37  
 /Шкляр И.Я./  
«01» сентября 2023г.

Дополнительная общеобразовательная программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Я в мире людей»

Возраст обучающихся: 13-15 лет.

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Вислобокова А.В.,  
педагог-психолог

г. Мурманск, 2023

---

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная программа социально-гуманитарной направленности «Я в мире людей» (далее – Программа) разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Закон РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273 ФЗ от 29.12.2012);
- Приказ Минпросвещения России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- 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»;
- 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».

### **Актуальность**

Предлагаемая программа направлена на дальнейшее формирование и расширение у обучающихся МБОУ г. Мурманска ООШ № 37 психологических знаний, основы которых были получены на уроках таких предметов, как обществознание и биология. В подростковом возрасте обучающиеся сталкиваются с чувством растерянности, обиды, неуверенности в себе, неумением находить понимание со взрослыми и сверстниками. Программа способствует развитию интереса подростка к изучению психологии как науки, формирует навыки познания собственных возможностей, учит находить пути и способы преодоления трудностей, формирует коммуникативные навыки, учит умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей. Всё это в комплексе повышает ресурсы психологического противостояния негативным факторам реальности, создаёт условия для полноценного развития личности подростка, его успешной адаптации к социуму, что является основой психологического здоровья.

## Цели и задачи программы

**Цель рабочей программы** - повышение уровня психологической компетенции обучающихся МБОУ г. Мурманска ООШ № 37.

### **Задачи:**

#### *Обучающие:*

- 1) Обеспечение обучающихся психологическими знаниями;
- 2) Формирование у обучающихся практических навыков общения, самопознания, саморазвития.

#### *Развивающие:*

- 1) Повышение самооценки и уверенности в себе.

#### *Воспитательные:*

- 1) Воспитание психологической культуры для обеспечения эффективного взаимодействия в социуме.

## Условия реализации программы

Направленность программы: социально-педагогическая.

Уровень сложности программы: базовый.

Критерии отбора обучающихся: обучающиеся зачисляются на обучение по программе по результатам собеседования, задачей которого является выявление следующих способностей:

- логическое мышление;
- эмоциональный интеллект;
- коммуникативные навыки;
- творческое мышление.

Адресат программы: обучающиеся МБОУ г. Мурманска ООШ № 37, возраст 13-15 лет.

Объем учебной нагрузки: 34 часа.

Режим занятий – 1 раз в неделю, 1 академический час.

Срок реализации программы: 1 год.

Материально-технические условия:

- занятия проводятся в кабинете №14;
- используемое оборудование: индивидуальный компьютер, интерактивная доска, проектор.

Кадровые условия реализации программы: программа реализуется педагогом-психологом высшей квалификационной категории.

## **Педагогические технологии**

1. Технология критического мышления. Позволяет сформировать умение критически мыслить – обсуждать, оценивать, выявлять и решать проблемы. Технология основывается на коммуникативно-деятельностном принципе обучения, предусматривающем диалоговый, интерактивный режим занятий, совместный поиск решения проблем, а также «партнёрские» отношения между педагогом и обучаемыми.
2. Технология дидактической игры. Технология основана на моделировании ситуаций, что способствует формированию устойчивого интереса к учению, формированию коммуникативных навыков, освоению социальных ролей, снятию психологического напряжения.
3. Технология обучения в сотрудничестве. Технология предполагает совместное обучение, в результате которого учащиеся работают вместе, коллективно конструируя, продуцируя новые знания.

## **Планируемые результаты**

*Обучающие:*

1) Обеспечение обучающихся психологическими знаниями:

- находить ответы на вопросы (курса и для решения жизненных задач) в различных источниках информации;
- анализировать свои и чужие поступки (действия, чувства; изменения в самом себе);
- обобщать (делать выводы, доказывать), устанавливать причинно-следственные связи (поступков, ситуаций);
- обогатить представления о собственных ценностях, эмоциональном мире человека, их роли в жизни;
- планировать свою деятельность в учебной и жизненной ситуациях;
- прогнозировать последствия собственных и чужих поступков.

2) Формирование у обучающихся практических навыков общения, самопознания, саморазвития:

- понимать чувства других людей;
- идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;

- осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях.

*Развивающие:*

3) Повышение самооценки и уверенности в себе.

- осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;

- осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

*Воспитательные:*

4) Воспитание психологической культуры для обеспечения эффективного взаимодействия в социуме.

- излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;

- понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;

- самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;

- преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

#### Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			
		Всего	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
1	Эмоциональная сфера человека.	9	4	5	Прием цветограммы, диагностики эмоционального состояния; тест на изучение знаний обучающихся в области эмоциональной сферы человека.
2	Социальное восприятие: как узнать другого человека.	16	5	11	Прием цветограммы, диагностика, самооценки, уровня коммуникабельности, стратегии поведения в

					конфликте; тест на изучение знаний обучающихся в области социального восприятия
3	Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	9	5	4	Прием цветограммы, диагностика удовлетворенности межличностными отношениями, тест на изучение знаний обучающихся в области межличностных отношений; подготовка и проведение отчетного мероприятия обучающимися; изучение удовлетворенности курсом
	ВСЕГО	34	14	20	

### Содержание программы

Раздел 1. Эмоциональная сфера человека (9ч).

Теория (4ч): Понятие эмоциональный интеллект.

Практика (5ч): Освоение навыков и умений развивать положительные эмоции и волевые качества; умение осознавать свои чувства, причины поведения, последствия поступков.

Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека (16ч).

Теория (5ч): Невербальные средства общения. Мотивы поведения людей.

Практика (11ч): Освоение навыков и умений понимать других людей; содействие в оптимизации общения подростков с окружающими.

Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба (9ч).

Теория (5ч): Понятие дружба, влюбленность, любовь. Межличностные отношения, Четыре модели общения.

Практика (4ч): развитие рефлексии процесса общения со сверстниками.

### Календарно-тематическое планирование

№	Месяц	Раздел	Тема занятия	Практическая часть
1	Сентябрь	Раздел 1. Эмоциональная сфера человека.	Почему нам нужно изучать чувства.	Технология критического мышления – упражнение «Профессии», «Парк развлечений». Технологическая дидактической игры – упражнение «Олигархи», «Два подсказчика». Тест на изучение знаний обучающихся в области психологии.
2			Основные законы психологии эмоций	Технология критического мышления – упражнение «Прорыв плотины», работа со сказкой «Чертежник». Технологическая дидактической игры – упражнение «Чье кольцо»
3			Запреты на чувства.	Технология критического мышления – упражнение «Определи запреты»

4			Запреты на чувства. Страх	Технология дидактической игры – упражнение «Сонник»
5	Октябрь		Запреты на чувства. Гнев и агрессия	Метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «Конфликт в классе»
6			Запреты на чувства. Обида	Технология критического мышления – упражнение «Копилка обид», «Куда уходит злость»
7			Закон обратного эффекта	Технология критического мышления, технология обучения в сотрудничестве – упражнение «Закон обратного эффекта», «Плохое настроение». Технология дидактической игры – упражнение «Забронируй путевку», «Человек-паук».
8			Передача чувств «по наследству»	Технология критического мышления – упражнение «Могут ли чувства передаваться «по

				<p>наследству?»), «Одежда», анализ текста «Рассказ сына», «Рассказ внучки».</p> <p>Технология дидактической игры – упражнение «Что чувствует человек, если...», «Кто загадан?»</p>
9	Ноябрь		<p>Психогигиена эмоциональной жизни.</p> <p>Властелин эмоций</p>	<p>Технология критического мышления – упражнение «С чем я согласен», анализ сказки «Портфельчик».</p> <p>Метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «И это грустно, и это весело...»</p> <p>Технология дидактической игры – упражнение «Интернет-магазин «Веселье»», «Перепутаница»</p>
10		Раздел 2. Социальное восприятие: как узнать другого человека.	Как мы получаем информацию о человеке.	<p>Технология критического мышления – упражнение «Что чувствует человек,</p>

				если он сделал...», «Понимать окружающих». Технология дидактической игры, технология обучения в сотрудничестве – «Как мы друг друга понимаем»
11			Учимся понимать жесты и позы.	Технология критического мышления – упражнение «Что чувствует человек, если в голову приходят мысли...»
12	Декабрь		Учимся понимать жесты и позы.	Технология дидактической игры, технология обучения в сотрудничестве – «Разговор по телефону», «Чемодан на отдых»
13			Жесты.	Технология критического мышления – упражнение «Найди лишнее слово» Технология дидактической игры, технология обучения в сотрудничестве – упражнение «Живое зеркало»
14			Жесты.	Технология

				дидактической игры, технология обучения в сотрудничестве – упражнение «Четыре буквы», «Крокодил»
15			Невербальные признаки обмана.	Технология критического мышления – упражнение «Определи причину», «У кого можно списать?» Метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «Школьные будни». Тест на выявление уровня сформированности знаний у обучающихся по изученному материалу.
16	Январь		Понимание причин поведения людей	Технология критического мышления – упражнение «Как не делать ошибок в понимании?»
17			Понимание причин поведения людей.	Технология дидактической игры, технология обучения в сотрудничестве – упражнение «Где я

				нахожусь?» Метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «Ситуации из жизни подростка»
18			Впечатление, которое мы производим.	Технология критического мышления – упражнение «Как произвести впечатление» Технология дидактической игры – упражнение «Приготовь обед»
19	Февраль		Впечатление, которое мы производим.	Технология критического мышления – упражнение «Впечатление в социальных сетях» Технология дидактической игры – упражнение «Устройство на работу»
20			Из чего складывается впечатление о человеке?	Технология критического мышления – упражнение «Анализ сочинений» Метод конкретных

				ситуаций (метод «case-study») – упражнение «Новый учитель» Технология дидактической игры – упражнение «Где происходит действие»
21			Способы понимания социальной информации	Технология критического мышления – упражнение «В какой профессии нужно быть наблюдательным?» Технология дидактической игры – упражнение «Обложка учебника»
22			Способы понимания социальной информации.	Технология критического мышления – упражнение «Узнай по фотографии» Технология дидактической игры – упражнение «Скажи иначе»
23	Март		Мастерство ораторского искусства	Технология критического мышления – упражнение «Трудности публичного выступления»

24			Мастерство ораторского искусства	Технология дидактической игры – упражнение «Театр» Метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «Собеседование»
25			Обобщение темы.	
26	Апрель	Раздел 3. Межличностная привлекательность: любовь, дружба.	Привлекательность человека.	Технология критического мышления – упражнение «Что привлекает в человеке» Технология дидактической игры – упражнение «Кто пришел в гости», «Волшебное превращение»
27			Взаимность или обоюдная привлекательность	Технология критического мышления – упражнение «Легко ли проявлять симпатию?», анализ текста «Рассказ кинорежиссера»
28			Дружба. Четыре модели общения.	Технология критического мышления – упражнение «Что для тебя значимо?»

				«Дружба в социальных сетях» Метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «На приеме у психолога»
29			Романтические отношения или влюбленность.	Технология критического мышления – упражнение «Влюбленность и любовь». Метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «На приеме у психолога»
30	Май		Любовь.	Технология критического мышления – упражнение «Идеал», анализ притчи «Апельсин». Проведение зачетного мероприятия: метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «Первая любовь»
31			Половая идентичность и ее развитие у подростков.	Проведение зачетного мероприятия: технология критического мышления –

				<p>упражнение «Если бы ты был предметом, то каким...?», «Сказки, ценности, СМИ – влияние на воспитание»</p> <p>Проведение зачетного мероприятия: метод конкретных ситуаций (метод «case-study») – упражнение «Воспитание в семье»</p>
32			Переживание любви.	<p>Проведение зачетного мероприятия:</p> <p>технология критического мышления – анализ притчи «Булочка».</p> <p>Проведение зачетного мероприятия:</p> <p>технология дидактической игры – упражнение «Пригласи на свидание»</p>
33			Что помогает и мешает любви.	<p>Проведение зачетного мероприятия:</p> <p>технология критического мышления - упражнение «Что помогает и мешает любви».</p> <p>Проведение</p>

			зачетного мероприятия: технология дидактической игры – упражнение «Черный ящик» Проведение зачетного мероприятия: технология обучения в сотрудничестве – «Пылающее сердце»
34		Заключительное занятие.	Тест на выявление уровня сформированности знаний у обучающихся по изученному материалу.

### Формы и содержание оценочных материалов

Цель диагностики	Направление диагностики	Формы диагностики	Сроки
Выявление стартовых возможностей и индивидуальных особенностей обучающихся в начале цикла обучения (проводится в течение 2-х недель с начала изучения программы)	Начальный контроль	Тест на изучение знаний обучающихся в области психологии. Психологические тесты на исследование уровня сформированности у обучающихся навыков общения,	Сентябрь

		самопознания, саморазвития, самооценки	
Отслеживание динамики развития каждого обучающегося	Текущий контроль	Тест на выявление уровня сформированности знаний у обучающихся по изученному материалу. Психологические тесты на исследования уровня сформированности у обучающихся навыков общения, самопознания, саморазвития, самооценки	В течение года
Оценка результатов обучения крупного блока информации для систематизации и обобщения материала (проводится 1 раз в полугодие)	Промежуточный контроль	Тест на выявление уровня сформированности знаний у обучающихся по изученному материалу. Подготовка и проведение мероприятия (классного часа, тренингового занятия, практикума для обучающихся).	Декабрь, май
Подведение итогов	Итоговый контроль	Тест на выявление	Май

освоения программы (проводится по окончании курса программы)		уровня сформированности знаний у обучающихся по изученному материалу. Подготовка и проведение отчетного мероприятия (классного часа, тренингового занятия, практикума для обучающихся).	
--	--	--	--

Результат промежуточной аттестации устанавливается в соответствии со следующей системой оценок:

- Низкий уровень
- Средний уровень
- Высокий уровень

**Критерии оценки по уровням**

1. Знание теории:

- Высокий (5 баллов): дается полный ответ на поставленный вопрос
- Средний (4 балла): знание в основном теоретического материала, допускаются незначительные ошибки
- Низкий (3 балла): ответы на вопросы не даются

2. Выполнение практических заданий

- Высокий: правильное выполнение задания полностью
- Средний: выполнение работы с незначительными ошибками
- Низкий: задание не выполнено

3. Оценка выполненных зачетных работ

- Высокий: работы соответствуют всем разработанным критериям
- Средний: работы в основном соответствуют разработанным критериям
- Низкий: работы не соответствуют разработанным критериям или не выполнены

Критерии оценки за выполненные работы:

- Эстетичность
- Оригинальность
- Аккуратность
- Правильность

Уровень освоения программы дополнительного образования		
Низкий уровень	Средний уровень	Высокий уровень
Владение основами знаний. При выполнении заданий необходима помощь педагога	Овладение специальными знаниями, умениями. Справляется с заданием самостоятельно	Допрофессиональная подготовка. Способен выполнить работу по собственному замыслу

### Список литературы для педагога

1. Кривцова С. В. Жизненные навыки: Тренинговые занятия с подростками (7-8 классы)/ С. В. Кривцова, Д. В. Рязанова. – М.: Генезис, 2016. – 250с.
2. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я: Уроки психологии в средней школе (7–8 классы) – М.: Генезис, 2019. – 216с.
3. Виртуальная библиотека по психологии [Электронный ресурс]: URL: <https://bibliopskov.ru/library.htm> (дата обращения: 18.10.2020).
4. Психея [Электронный ресурс]: URL: <http://www.psycheya.ru> (дата обращения: 18.10.2020).
5. Психология [Электронный ресурс]: URL: <http://www.psychology.su/> (дата обращения: 18.10.2020).

6. Психологическая библиотека. Самопознание и саморазвитие [Электронный ресурс]: URL: <http://psylib.kiev.ua> (дата обращения: 18.10.2020).

#### **Список литературы для обучающихся**

1. Армстронг Томас. Ты можешь больше, чем ты думаешь. – Манн, Иванов и Фербер, 2016. – 208с.
2. Ермакова С. Язык эмоций. Как научиться контролировать себя и других.-М.: ЗАО Центрполиграф, 2006.-191с.
3. Мельникова М. Психология на пальцах. - АСТ, 2019. -284с.
4. Эдвардс Ванесса. Наука общения. Как читать эмоции, понимать намерения и находить общий язык с людьми. – Манн, Иванов и Фербер, 2018. – 384с.

#### **Список литературы для родителей**

1. Райгородский Д. Я. Ребенок. От рождения до подросткового возраста. - Бахрах-М, 2011. -736с.
2. Резниченко В.Н. 50 секретов для родителей. Воспитание подростков. - Омега-Л, 2018. -171с.
3. Популярная психология [Электронный ресурс]: URL: <http://karpowww.narod.ru/> (дата обращения: 18.10.2020).