

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ЛИЦЕЙ №144  
КАЛИНИНСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

**ПРИНЯТА**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказ №14до от 01.09.2023 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Калининского района Санкт-Петербурга  
Федорова Л. А.

**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Психология»**

**Срок освоения: 72 академических часа**

**Возраст обучающихся: 14-15 лет**

**ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга**

**Подписано электронной подписью  
01.09.2023 10:28**

**директор**

**Федорова Лолита Анатольевна**

**7804140160-15-1717054290-20240530-150-4-1031-30**

**Разработчик:**

**Калинина Дария Сергеевна,  
педагог дополнительного образования**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### *Направленность.*

Данная программа имеет *социально-педагогическую направленность*.

### *Обоснование*

Программа направлена на раскрытие личностного потенциала учащихся через повышение уровня психологической компетентности и приобретение навыков самопознания.

### *Адресат программы.*

По данной программе могут обучаться как мальчики, так и девочки. Возраст 14-15 лет.

Обучение по данной программы не предусматривает наличия какой-либо специальной подготовки или требований, предъявляемых к обучающимся.

### *Актуальность программы.*

Подростки, испытывающие трудности в учебе и социализации, нуждаются в дополнительной помощи в адаптации и раскрытии потенциала. Это позволяет сделать данная программа, дающая знания по базовым основам психологии и обучающая основным психологическим навыкам.

### *Отличительные особенности программы.*

Программа акцентирует внимание на индивидуальных особенностях конкретного ребенка, а также обучает конкретным приемам и техникам, способствующим успешной адаптации подростков в социуме и повышению самооценки.

### *Новизна программы.*

Новизна программы состоит в ее практической направленности, реализуемой преимущественно в тренинговой форме.

### *Уровень освоения программы – общекультурный.*

### *Объем и срок освоения программы.*

Программа рассчитана на 72 академических часа.

### *Цель.*

Цель программы состоит в развитии личности и ее социализации через приобретение знаний в области психологии и конкретных психологических навыков.

### *Задачи.*

#### Обучающие:

- Расширить знания по психологии;
- Научить работать с информацией;
- Обучить понятиям: личность, мотивы, способности, темперамент, характер, общение, деятельность, развитие, социализация, адаптация, стресс, эмоции.

#### Развивающие:

- Обучение навыкам формулирования своих мыслей и публичных выступлений;
- Развитие у обучающихся навыков самопознания и рефлексии;
- Формирование уверенности учащихся в себе и в собственных силах;
- Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими).

#### Воспитательные:

- Формирование интереса к психологической науке;

- Пробуждение потребности в самопознании и самосовершенствовании.

*Планируемые результаты освоения программы.*

Личностные результаты:

- потребность в самопознании и самосовершенствовании,
- интерес к психологии.

Метапредметные результаты:

- умение формулировать свои мысли и высказывать их,
- способность понимать и осознавать особенности своей личности,
- быть уверенным в своих силах,
- развитие социального интеллекта.

Предметные результаты:

- знание основ психологии, содержания основных понятий (личность, мотивы, способности, темперамент, характер, развитие, общение, деятельность, социализация, адаптация, стресс, эмоции);
- умение работать с информацией.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

*Язык реализации программы:* русский

*Форма обучения:* очная

*Особенности реализации программы:*

Особенностью программы является реализация ее воспитательного потенциала. В программу включены мероприятия:

1. Направленные на развитие гражданской активности (выступления и презентации для младших школьников)
2. Направленные на здоровье сбережение учащихся (беседы о ЗОЖ, посещение Музея гигиены, тренинг по ЗОЖ и т.д.)
3. Направленные на профориентацию (беседы о профессии психолога, приглашение консультирующих и ведущих тренинги психологов и т.д.)

Условия набора в коллектив: принимаются все желающие.

Условия формирования групп: группы формируются разновозрастные.

Количество обучающихся в группе: 15 человек.

Списочный состав групп формируется с учетом вида деятельности, санитарных норм, особенностей реализации программы.

Особенности организации образовательного процесса.

*Особенности организации образовательного процесса:*

Программа состоит из 3 модулей.

1. Личность: учащиеся получают представление о понятии «личность», ее основных характеристиках, проходят разноплановую личностную диагностику, направленную на выявление личностных особенностей и склонностей, тренинги личностного роста.
2. Деятельность и общение: подростки узнают о закономерностях и основных факторах формирования личности, участвуют в разнообразных тренингах общения.

3. Развитие и адаптация личности: школьники получают знания о законах развития личности, понятии адаптации, стресса, эмоций.

*Формы организации занятий*

Программа предусматривает как групповые аудиторные занятия, так и самостоятельные внеаудиторные занятия.

*Формы проведения занятий*

Основной формой организации деятельности является учебное занятие, как традиционное, так и различные его формы: игры, конкурсы, круглый стол, тренинги, подготовка газеты.

*Формы организации деятельности учащихся:* на занятии используются следующие виды деятельности:

- фронтальная работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
- групповая организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
- коллективная организация проблемно - поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно.

*Материально-техническое оснащение программы*

Оснащение	Кол-во
Рабочий кабинет	1
Персональный компьютер	1
Проектор	1
Парты	10
Стулья	20
Канцелярские принадлежности	

*Кадровое обеспечение:* занятие проводит педагог дополнительного образования.

## Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ	2	1	1	Педагогическое наблюдение
2.	Личность	30	12	18	Выполнение тестовых заданий
3.	Деятельность и общение	24	6	18	Круглый стол
4.	Развитие и адаптация личности	14	4	10	Выполнение тестовых заданий
5.	Итоговое занятие	2		2	Круглый стол
	Итого	72	23	49	

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

*Особенности организации образовательного процесса.*

Программа состоит из 3 модулей.

1. **Личность:** учащиеся получают представление о понятии «личность», ее основных характеристиках, проходят разноплановую личностную диагностику, направленную на выявление личностных особенностей и склонностей, тренинги личностного роста.
2. **Деятельность и общение:** подростки узнают о закономерностях и основных факторах формирования личности, участвуют в разнообразных тренингах общения и преодоления конфликтов.
3. **Развитие и адаптация личности:** школьники получают знания о законах развития личности, понятии адаптации, стресса, эмоций, участвуют в тренингах, направленных на овладение способами и техниками борьбы со стрессом и его негативными последствиями.

Задачи.

Обучающие:

- Расширить знания по психологии;
- Научить работать с информацией;
- Обучить понятиям: личность, мотивы, способности, темперамент, характер, общение, деятельность, развитие, социализация, адаптация, стресс, эмоции.

Развивающие:

- Обучение навыкам формулирования своих мыслей и публичных выступлений;
- Развитие у обучающихся навыков самопознания и рефлексии;
- Формирование уверенности учащихся в себе и в собственных силах;
- Развитие социального интеллекта (овладение способами и приемами конструктивного взаимодействия с окружающими).

Воспитательные:

- Формирование интереса к психологической науке;
- Пробуждение потребности в самопознании и самосовершенствовании.

### Содержание

#### ДОП «Психология»

**Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по ТБ и ОТ.**

*Теория.*

Ознакомление с инструкциями по охране труда и технике безопасности. Правила поведения в кабинетах повышенной опасности. Пожарная безопасность. Электробезопасность.

*Практика.*

Тренинг «Знакомство».

**Тема 2. Личность.**

*Теория.*

Что такое личность. Как она формируется. Свойства личности. Темперамент. Характер. Понятие индивидуальности. Понятие толерантности.

Природная основа личности. Понятие темперамента. Свойства темперамента. Типы темперамента, их особенности.

Понятие мотива, потребностей. Разнообразие мотивов. Мотивы внешние и внутренние. Пирамида потребностей А.Маслоу.

Понятие способностей. Условия проявления и развития способностей.

*Практика.*

Диагностика характерологических особенностей личности (тест Т.В.Матолина). Диагностика технических способностей (Тест механической понятливости Беннета), диагностика креативных способностей. Диагностика типа мышления. Тренинг личностного развития. Тренинг «Темперамент и профессия». Тренинг повышения мотивации подростков. Тренинг развития творческих способностей.

**Тема 3.**

***Деятельность и общение.***

*Теория.*

Факторы и закономерности формирования личности. Понятие деятельности. Виды деятельности. Общение. Понятие конфликта и пути разрешения конфликтных ситуаций. Понятие самооценки. Адекватность самооценки. Способы повышения самооценки.

*Практика.*

Тренинг на развитие активного слушания и эмпатии. Диагностика уровня самооценки (методика Г.Н.Казанцевой). Тренинг повышения самооценки. Тест «Экспресс-диагностика выявления уровня конфликтности» (автор О.Л. Гончарова). Тренинг по разрешению конфликтов.

**Тема 4. Развитие и адаптация личности.**

*Теория.*

Понятие развития. Понятие адаптации психики. Способы адаптации. Состояния психики. Понятие эмоционального стресса. Эустресс и дистресс. Способы борьбы со стрессом.

*Практика.*

Тестирование по методике «Дифференциально-диагностический опросник Е.А.Климова». Диагностика стрессоустойчивости и ведущих способов адаптации к стрессу. Тренинги развития самопознания: «Эмблема», «Я – предмет», «Вселенная моего Я».

**Тема 5. Итоговое занятие.**

*Практика.* Круглый стол на тему: «Что мы узнали о себе?»

### **Планируемые результаты.**

Личностные результаты: потребность в самопознании и самосовершенствовании, интерес к психологии.

Метапредметные результаты: умение формулировать свои мысли и высказывать их, способность понимать и осознавать особенности своей личности, уверенность в своих силах, развитый социальный интеллект.

Предметные результаты: знание основ психологии, содержания основных понятий (личность, мотивы, способности, темперамент, характер, развитие, общение, деятельность, социализация, адаптация, стресс, эмоции).

## МЕТОДИЧЕСКИЕ и ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

*Используемые практики, технологии и методы.*

Методы арт-терапии, просмотр и анализ видеоматериалов, здоровые берегающие технологии, тренинги, материалы всероссийского проекта «Билет в будущее».

*Дидактические средства.*

Наглядные пособия, проектор, ноутбук, подборка видеоматериалов по темам программы.

*Электронные образовательные ресурсы:*

1. ПроеКТОриЯ <https://proektoria.online/lessons>
2. Тренинги, психологические тесты, библиотека, психологический клуб [psychology.net.ru](http://psychology.net.ru)
3. Навигатум: <https://navigatum.ru/>
4. Универсарийум -система электронного образования <https://universarium.org/>
5. Просветительский проект Лекториум <https://www.lektorium.tv>

Список литературы:

1. Бардышевская, М. К. Диагностика психического развития ребенка : учебное пособие для вузов / М. К. Бардышевская. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 153 с.
2. Емельянова, Психологические проблемы современного подростка и их решение в тренинге, СПб: Издательство «Речь», 2008. – 334 с.
3. 45.Немов Р.С. Психология: Учеб. для студентов высш. пед. учеб. заведений: В 3 кн.: Кн. 3: Экспериментальная педагогическая психология и психодиагностика. – М.: Просвещение: ВЛАДОС, 1995. – 512 с., ил.
4. Обухова, Л. Ф. Психология развития. Исследование ребенка от рождения до школы : учебное пособие для вузов / Л. Ф. Обухова. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 275 с.
5. 46.Общая психодиагностика. – СПб.: Изд-во «Речь», 2000. – 440 стр.
6. 53.Пезешкиан Н. Психотерапия повседневной жизни: тренинг разрешения конфликтов. – СПб.: Речь, 2001. – 288 с.
7. Рогов, Е. И. Практикум школьного психолога : практическое пособие / Е. И. Рогов. – Москва : Издательство Юрайт, 2021. – 435 с.
8. Толстых, Н. Н. Психология подросткового возраста : Учебник и практикум / Н. Н. Толстых, А. М. Прихожан. – Москва : Общество с ограниченной ответственностью «Издательство ЮРАЙТ», 2020. – 406 с.

Интернет-источники:

<https://ped-kopilka.ru/>,

<https://infourok.ru/>

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

*Входной контроль (при необходимости)*

Отсутствует.

*Текущий контроль*

В качестве текущего контроля используются педагогическое наблюдение, тестирование, письменный опрос, презентация проекта и круглый стол.

*Итоговый контроль*



На итоговом занятии учащиеся обсуждают вновь приобретенную в результате прохождения курса информацию и навыки в рамках круглого стола.

В течение года возможно анкетирование как детей, так и родителей с целью выявления уровня удовлетворенности программой.