

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

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Социально-педагогической направленности**

**«Инсайт»**

**Срок реализации: 1 год**

**Возраст: 8-13 лет**

**Составитель:**

Цветкова Ксения Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022

## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данный курс посвящен актуальной проблеме – обучению и воспитанию школьников, их социализации и адаптации, развитию способностей.

Программа рассчитана на учащихся 2 - 4 классов. Этот возрастной период характеризуется активностью детей, их эмоциональностью, проявлению самостоятельности, но при этом слабым самоконтролем.

В данный возрастной период дети не только проявляют самостоятельность, но могут оценить необходимость проявления инициативы в разных ситуациях. На 10-м году жизни у большинства детей заметно увеличение неуверенности в собственных силах и способностях, растет самокритика. Поэтому так необходимо поддерживать самооценку ребенка. Именно в этот период ребенок осваивает необходимые в будущей жизни социальные навыки, роли, модели поведения. Этот этап взросления связан с налаживанием межличностного взаимодействия, реализацией интеллектуального, личностного и творческого потенциала. В развитии этого потенциала заключается суть личностно-ориентированной модели образования, которая предполагает обучение и воспитание ребенка, и оказание ему своевременной психолого-педагогической поддержки.

### **Направленность**

Программа относится к социально-педагогической направленности. По уровню освоения программа является общекультурной.

### **Актуальность программы**

Межличностное общение современных детей происходит по большей части в сети Интернет. Многие подростки уже испытывают трудности в коммуникации с реальным человеком.

Так, например, участие в играх и развивающих упражнениях дают возможность ребятам приобрести способность управлять текущими событиями, формировать открытые отношения с другими людьми, последовательно защищать свои взгляды, излагать свою точку зрения и вести дискуссию. Релаксационные техники, психогимнастика, арт-терапия помогают снижать тревожность и стабилизируют эмоциональный фон детей. Творческие занятия и анализ видеосюжетов создают условия для личностного роста детей и желания меняться.

Программа занятий клуба обращается к опыту и личности участников, позволяет гибко реагировать на состав членов группы, их состояние, на актуальные для них сегодня вопросы, оставаясь в рамках определенной темы.

### **Адресат программы**

Программа клуба «Инсайт» ориентирована на подростков 9-11 лет, разработана в соответствии с требованиями федерального государственного образовательного

стандарта основного общего образования, а также возрастных и психологических особенностей школьника.

### **Объем и срок реализации программы**

Общее количество учебных часов – 72 часа (1 раз в неделю по 2 часа).

### **Цель программы**

Развитие социальных и личностных компетенций

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- изучение различных видов эмоций, мотивов межличностных отношений, личностных особенностей;
- усвоение способов разрешения конфликтов;

#### **Развивающие**

- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, доверия к окружающим, эмоционального интеллекта;
- развитие коммуникативных навыков, вариативности моделей поведения;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений;

#### **Воспитательные**

- осознание и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся;
- воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью;
- формирование навыков саморегуляции.

### **Условия реализации программы**

В клуб осуществляется прием всех детей по желанию, не имеющих медицинских противопоказаний. В объединении может заниматься любой ребенок, независимо от природных задатков и навыков.

### **Количество детей в группе:**

1 год обучения – не более 15 человек.

### **Особенности организации образовательного процесса**

Организация деятельности обучающихся на занятиях основывается на следующих принципах:

- занимательность;
- сознательность и активность;
- доступность;
- индивидуальный подход к учащимся.

В содержание программы включены проективные методики, ролевые игры, блок теоретической информации по психологии, просмотр видеофильмов с их последующим обсуждением, а также элементы психогимнастики, творческие занятия, а так же цикл занятий на развитие психических функций (мышление, память, внимание). Многие занятия заканчиваются созданием «итогового продукта»: памятки, плаката, коллажа.

Структура занятий:

- ритуал приветствия,
- разминка,
- основное содержание (беседы с детьми, обсуждение психологических ситуаций, игры и упражнения)
- рефлексия по поводу данного занятия,
- ритуал прощания.

### **Формы и методы проведения занятий**

Занятия строятся с использованием следующих форм и методов:

- беседа, дискуссия, групповые обсуждения;
- упражнения на развитие психических функций (память, внимание, мышление).
- практические занятия с элементами игр и игровых элементов, дидактических и раздаточных материалов;
- игры, арт-терапия;
- освоение приемов саморегуляции;
- анализ и просмотр видеоматериалов, рисунков.

### **Кадровое обеспечение**

Занятия по программе ведёт педагог, обладающий достаточным опытом работы с детьми

### **Планируемые результаты освоения программы**

Предметные результаты работы: приобретенный учащимися объем знаний, умений, навыков, развитие способностей учащихся.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны уметь:

- конструктивно решать конфликтные ситуации;
- самостоятельно принимать решения;
- правильно оценивать свое поведение и поведение других людей;
- оказывать поддержку окружающим;
- считаться с позициями и взглядами других людей;
- преодолевать собственные страхи и разрешать проблемы мирным путём;
- противостоять физическим и интеллектуальным нагрузкам.

Личностные результаты

- эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;

- эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- интерес к изучению психологии, познанию внутреннего мира человека;
- осознание ответственности за произнесённое и написанное слово.

### Метапредметные результаты

#### *Регулятивные УУД:*

- подготовка к соблюдению норм общественного поведения,
- овладение коммуникативными навыками,
- умение контролировать своё поведение в конфликтных и других напряженных ситуациях.
- снижение уровня тревожности и повышение чувства уверенности в себе, за счет снятия мышечного и эмоционального напряжения.

#### *Познавательные УУД:*

- развития навыков саморегуляции, адекватного реагирования в групповом взаимодействии,
- закрепление и дополнение знаний обучающихся об эмоциях, эмоциональных состояниях, мимике, в изучении собственного «Я»
- понимание настроения и эмоций окружающих людей,

#### *Коммуникативные УУД:*

- развитие умений использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы.

## Учебный план

№	тема	всего	практика	теория	Формы контроля
1.	Вводное занятие.	2	1	1	беседа
2.	Личностные особенности.	10	6	4	беседа
3.	Коммуникативная сфера.	8	6	2	беседа
4.	Сотрудничество. Разрешение конфликтов	4	2	2	беседа
5.	Эмоционально-волевая сфера	12	10	2	беседа
6	Психические функции	14	10	4	беседа
7	Ответственное поведение	14	10	4	беседа
8	Ранняя профориентация	4	2	2	беседа
9.	Подведение итогов	4	3	1	беседа
	<b>ИТОГО</b>	<b>72</b>	<b>50</b>	<b>22</b>	

**Календарный учебный график реализации  
дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы  
«Инсайт» на 2022-2023 учебный год:**

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	12.09.2022	25.05.2023	36	36	72	1 р/н по 2 часа

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

**ПРИНЯТО**  
Педагогическим советом  
ГБОУ лицея №144  
Протокол № 188  
от 30.05.2022

**УТВЕРЖДАЮ**  
Приказ №217  
от 01.09.2022 г.  
директор ГБОУ лицея №144  
Федорова Л. А.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе  
Социально-педагогической направленности

«Инсайт»

Возраст: 8-13 лет

Год обучения: 1

**Составитель:**

Цветкова Ксения Вячеславовна,  
педагог дополнительного образования

Санкт-Петербург  
2022



## **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Данный курс посвящен актуальной проблеме – обучению и воспитанию школьников, их социализации и адаптации, развитию способностей.

В данный возрастной период дети не только проявляют самостоятельность, но могут оценить необходимость проявления инициативы в разных ситуациях. На 10-м году жизни у большинства детей заметно увеличение неуверенности в собственных силах и способностях, растет самокритика. Поэтому так необходимо поддерживать самооценку ребенка. Именно в этот период ребенок осваивает необходимые в будущей жизни социальные навыки, роли, модели поведения. Этот этап взросления связан с налаживанием межличностного взаимодействия, реализацией интеллектуального, личностного и творческого потенциала. В развитии этого потенциала заключается суть личностно-ориентированной модели образования, которая предполагает обучение и воспитание ребенка, и оказание ему своевременной психолого-педагогической поддержки.

Программа занятий клуба обращается к опыту и личности участников, позволяет гибко реагировать на состав членов группы, их состояние, на актуальные для них сегодня вопросы, оставаясь в рамках определенной темы.

### **Цель программы**

Развитие социальных и личностных компетенций

### **Задачи**

#### **Обучающие**

- изучение различных видов эмоций, мотивов межличностных отношений, личностных особенностей;
- усвоение способов разрешения конфликтов;

#### **Развивающие**

- развитие представлений о ценности другого человека и себя самого, доверия к окружающим, эмоционального интеллекта;
- развитие коммуникативных навыков, вариативности моделей поведения;
- позитивное развитие мотивов межличностных отношений;

#### **Воспитательные**

- осознание и преодоление негативных проявлений в привычках и манерах поведения учащихся;
- воспитание у учащихся эмоционально-ценностного отношения к человеку, развитию, активности, творчеству, психологической культуре, познанию, здоровью;
- формирование навыков саморегуляции.

### **Планируемые результаты освоения программы**

Результатом работы является приобретенный учащимися объем знаний, умений, навыков, развитие способностей учащихся.

К концу обучения по данной программе учащиеся должны уметь:

- конструктивно решать конфликтные ситуации;
- самостоятельно принимать решения;
- правильно оценивать свое поведение и поведение других людей;
- оказывать поддержку окружающим;
- считаться с позициями и взглядами других людей;
- преодолевать собственные страхи и разрешать проблемы мирным путём;
- противостоять физическим и интеллектуальным нагрузкам.

Личностные результаты

- эмоциональность; умение осознавать и определять (называть) свои эмоции;
- эмпатия – умение осознавать и определять эмоции других людей; сочувствовать другим людям, сопереживать;
- интерес к изучению психологии, познанию внутреннего мира человека;
- осознание ответственности за произнесённое и написанное слово.

Метапредметные результаты

*Регулятивные УУД:*

- подготовка к соблюдению норм общественного поведения,
- овладение коммуникативными навыками,
- умение контролировать своё поведение в конфликтных и других напряженных ситуациях.
- снижение уровня тревожности и повышение чувства уверенности в себе, за счет снятия мышечного и эмоционального напряжения.

*Познавательные УУД:*

- развития навыков саморегуляции, адекватного реагирования в групповом взаимодействии,
- закрепление и дополнение знаний обучающихся об эмоциях, эмоциональных состояниях, мимике, в изучении собственного «Я»
- понимание настроения и эмоций окружающих людей,

*Коммуникативные УУД:*

- развитие умений использовать речевые средства для решения различных коммуникативных задач;
- высказывать и обосновывать свою точку зрения;
- слушать и слышать других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, задавать вопросы.

## СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

### Тема 1. Вводное занятие

Теория. Информация о занятиях. Знакомство. Вводный инструктаж по технике безопасности. Правила группы  
Практика. Знакомство. Установление контакта, творческие упражнения.

### Тема 2. Личностные особенности

Теория. Что такое личностные особенности. Характер, темперамент, личностные качества.  
Практика. Формирование положительной «Я – концепции». Упражнения на понимание собственных особенностей.

### Тема 3. Коммуникативная сфера

Теория. Понятие «Общения», его виды. Секреты общения  
Практика. Отработка навыков вербального и невербального общения. Развитие умений понимать собеседника, устанавливать конструктивный диалог.

### Тема 4. Сотрудничество. Разрешение конфликтов

Теория. Конфликты, их природа. Способы разрешения конфликтных ситуаций  
Практика. Моделирование ситуации, отработка навыков разрешения конфликтных ситуаций. Выполнение упражнений на взаимодействие, командообразование.

### Тема 5. Эмоционально-волевая сфера

Теория. «Мир эмоций». Изучение различных видов эмоций. Понятие «Воля», приемы саморегуляции.  
Практика. Отработка навыков понимания собственного настроения и эмоций других людей. Отработка навыков саморегуляции.

### Тема 6. Психические функции

Теория. Понятия «Мышление», «внимание», «память», «речь».  
Практика. Упражнения для развития высших психических функций младших школьников.

### Тема 7. Ответственное поведение

Теория. Соблюдение социальных норм и правил. Поведение в общественных местах. Безопасное поведение. Расширение знания учащихся о таких понятиях, как «честность», «справедливость», «ответственность». Ответственное отношение к своему здоровью.  
Практика. Моделирование проблемной ситуации. отработка навыков поведения в трудных ситуациях.

### Тема 8. Ранняя профориентация

Теория. Знакомство с миром профессий. Подлинность и интересы. Уважительное отношение к труду.  
Практика. Профессии моей семьи. Расширение представлений о профессиях.

### Тема 9. Подведение итогов

Теория. Анализ и систематизация знаний.  
Практика. Закрепление пройденного материала. Рефлексия.

ГБОУ лицей № 144  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

Подписано электронно  
07.11.2022 11:21

Федорова Лолита Анатольевна  
7804140160-15-1667809407-20221107-310-1-1123-27