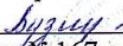


МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и молодежной политики Свердловской области

Управление образования Администрации Артинского муниципального округа

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Староартинская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено на заседании методического совета протокол №9 от "10" июня 2026 г.	Утверждаю: Директор МАОУ "Староартинская СОШ"  Л.Г.Бузмакова Приказ №167-од от "08"июня 2026г.
---	---

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Азбука общения»**

Возраст обучающихся: 11–13 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Елисеева Т.В.,
педагог дополнительного
образования

с. Старые Арты

2026 г.

Пояснительная записка

Настоящая дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука общения» разработана с учетом следующих нормативных актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон Российской Федерации от 17.07.2022 №295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
4. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 г. (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678- р);
5. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
6. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
7. 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» (далее – СанПиН);
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм»;
9. Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 №1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
10. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
11. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
12. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
13. Приказ Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 05.08.2020 №882/391 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;
14. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));
15. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;

16. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30.12.2022 №АБ-3924/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации»;

17. Письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 07.05.2020 №ВБ-976/04 «Рекомендации по реализации внеурочной деятельности, программы воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных общеобразовательных технологий»;

18. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

19. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 29.06.2023 №785-Д «Об утверждении Требований к условиям и порядку оказания государственной услуги в социальной сфере «Реализация дополнительных образовательных программ в соответствии с социальным сертификатом»;

20. Устав МАОУ «Староартинская СОШ».

Направленность программы: социально-гуманитарная.

Актуальность программы: Одной из актуальных проблем в настоящее время является изучение психики человека, возможностей человека. Социальная значимость темы определяется тем, что в настоящее время общество нуждается в людях, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Современные школьники стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей. Поиски ответов на вопросы и выполнение заданий по данной Программе - это увлекательное занятие и одновременно существенный элемент изучения психологии.

Отличительные особенности программы:

Программа посвящена тому, как помочь ребенку найти правильную дорогу в школе. Обычно взрослые сосредотачивают свои усилия только на тренировке детей в различных учебных умениях: чтении, письме, счете. Однако забывают, что ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. И помогать ему надо, прежде всего в понимании самого себя и своего места в школьной жизни, во взаимодействии с ребятами и учителями. Помогать в поисках ресурсов, утверждении веры в себя и свои возможности, устремлении к преодолению школьных трудностей. И тогда ребенок в школе будет познавать не только внешний мир, но и самого себя. В этой гармонии его школьный путь будет более успешным и радостным.

Новизна и оригинальность программы заключается в методическом подходе. Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Адресат программы: обучающиеся 7 классов, 11-13 лет.

Срок реализации (освоения) программы: программа рассчитана на 1 год.

Объем программы: 34 учебные недели.

Форма обучения, особенности организации образовательного процесса:

Обучение по программе осуществляется в очной форме, но также применяются и дистанционные технологии обучения.

Дистанционное обучение применяется с целью индивидуального обучения учащихся, пропустивших занятия по болезни, или другим причинам, а также в условиях ограничительных мероприятий.

Дистанционное обучение осуществляется с применением сервисов сети Интернет: платформа Сферум;

сервисы Google: документы, презентации, таблицы, формы, сайты; другие поисковые, информационные и интерактивные сервисы.

Режим занятий:

Продолжительность одного академического часа- 40 минут;

Общее количество часов в неделю- 1 час;

Занятия проводятся 1 раз в неделю.

Формы занятий.

Формы и методы, используемые в работе по программе: групповые дискуссии, обсуждение вопросов, связанных с основной темой занятия, ролевые игры (разыгрывание ситуаций, психологические упражнения), самопрезентация, устный опрос, упражнения, диагностики, тренинги, выполнение творческих работ. Программа предполагает дискуссии, сюжетно – ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения. В занятия включён 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.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ): данная программа не предусматривает реализацию ИОМ по подготовке детей к олимпиадам, индивидуальные исследовательские проекты.

Уровень сложности содержания программы: базовый.

Цель и задачи программы

Цель - расширение и углубление знаний учащихся о психической деятельности человека.

Задачи:

- 1) развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной направленности и пр.);
- 2) формирование общих представлений учащихся о психологии как науке; оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- 3) развитие интереса познания себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;
- 4) формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- 5) развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны.

Планируемые результаты по окончанию реализации программы:
Ожидаемые результаты

В результате изучения курса «Азбука общения» у обучающихся формируются следующие результаты:

Планируемые результаты.

Личностные результаты:

- развивать культуру общения: умение высказывать своё мнение;
- развить интеллектуальные способности;
- анализировать и обобщать информацию, полученные данные о себе, делать по ним выводы;
- использовать полученные знания для саморазвития и самовоспитания.

Предметные результаты:

- 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.
- освоение приемов и методов организации и планирования деятельности;
- приобретение навыков социальной активности;
- получение конкретных социальных и профильных знаний и умений, предусмотренных программой.

Метапредметные результаты:

- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять планы деятельности;
- определение в выборе успешной стратегии в различных ситуациях;
- овладение навыками познавательной, учебно-исследовательской и проектной деятельности, навыками разрешения проблем;
- способность и готовность к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания.

Учебный план:

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Что такое психология?	3	1,5	1,5	
	1.1. Вводное занятие.	1	0,5	0,5	Тестирование
	1.2. Королевство внутреннего мира человека.	1	0,5	0,5	
	1.3. Игра «Мифы о психологии»	1	0,5	0,5	
2	Психические процессы	7	3,5	3,5	
	2.1. Ощущения. Виды ощущений.	1			Диагностика
	2.2. Восприятие и его свойства.	1	0,5	0,5	
	2.3. Память и её развитие.	1	0,5	0,5	
	2.4. Внимание и его развитие.	1	0,5	0,5	
	2.5. Мышление. Виды мышления. Развитие.	1	0,5	0,5	
	2.6. Речь. Развитие речи.	1	0,5	0,5	
	2.7. Воображение. Развитие воображения.	1	0,5	0,5	

3	Личностные особенности	6	3	3	
	3.1. Темперамент. 3.2. Характер, особенности характера. 3.3. Самооценка. 3.4. Воля. Волевое поведение. 3.5. Эмоции. Развитие. 3.6. Саморегуляция. Самоконтроль.	1 1 1 1 1 1	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Психологический опрос
4	Общение и взаимодействие.	12	6	6	
	4.1. Виды общения. 4.2. Учимся управлять собой. 4.3. Учимся понимать себя и других. 4.4. Качества, важные для межличностного общения. 4.5. Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. 4.6. Конфликт. Разрешение конфликтов. 4.7. Мои права и права других людей. 4.8. Как мы воспринимаем окружающий мир? 4.9. Правила ведения дискуссии. 4.10. Учимся чувствовать и наблюдать. 4.11. Я и моё имя. 4.12. Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.	1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1 1	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Выполнение упражнений
5	Потребности. Мотивы	6	3	3	
	5.1. Знания. Умения. Навыки. Привычки. 5.2. Потребности человека. 5.3. Мотивы. 5.4. Виды деятельности. Игра. 5.5. Учебная деятельность. Мотивы учения. 5.6. Заключительное занятие.	1 1 1 1 1	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	0,5 0,5 0,5 0,5 0,5 0,5	Стол откровений

	Итого часов:	34	17	17	
--	---------------------	----	----	----	--

Содержание программы:

Основное содержание программы представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие сплочать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Раздел первый. Что такое психология?

Занятие №1

Вводное. (1 ч.)

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме).

- 1) Игра «Снежный ком».
- 2) Знакомство с правилами работы группы.
- 3) Игра «Поменяйтесь местами те,...
- 4) Диагностика развития памяти, внимания, мышления.
- 5) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Королевство внутреннего мира. (1 ч.)

Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме). Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником.

- 1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».
- 2) Игра «Волшебный круг».
- 3) Задание «Мой дневник».

- 4) Игра «Попробуй удержи».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Игра «Мифы о психологии». (1ч.)

Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).

- 1) Игра «Мифы о психологии».
- 2) Упражнение «Автобус».
- 3) Рефлексия занятия.

Раздел второй. Психические процессы

Занятие №1

Ощущения. Виды ощущений. (1 ч.)

Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Практические упражнения.
- 3) Психогимнастика.
- 4) Упражнение «Енотов круг».
- 5) Упражнение «Минутка».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Восприятие и его свойства. (1 ч.)

Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Каляки-маляки».
- 3) Упражнение «Внимательные руки».
- 4) Упражнение «Круг в квадрате».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Практические задания.
- 7) Упражнение «Чувство времени».
- 8) Диагностика объёма зрительного восприятия.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Память и её развитие. (1 ч.)

Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Живая картинка».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- 6) Пиктограммы.
- 7) Упражнение «Слова-признаки».
- 8) Упражнение «Шесть квадратов».
- 9) Упражнение «Слова-действия».
- 10) Упражнение «Шесть пар».
- 11) Упражнение «Запомни рисунок».

- 12) Упражнение «Слова-антонимы».
- 13) Упражнение «Слова-синонимы».
- 14) упражнение «Смысловые пары».
- 15) Практическая работа.
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Внимание и его развитие. (1 ч.)

Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Игра «Кто внимательнее?».
- 3) Психогимнастика.
- 4) Игра «Испорченный телефон».
- 5) Игра «Четыре стихии».
- 6) Практическая работа.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Мышление, виды мышления. Развитие. (1 ч.)

Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Задачи на развитие дедукции.
- 3) Упражнение «Закодированные слова».
- 4) Игра «Что в кулаке».
- 5) Логические задачи.
- 6) Игра «Придумай сам».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Речь. Развитие речи. (1 ч.)

Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Иностранец».
- 3) Упражнение «Сказка по кругу».
- 4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
- 5) Упражнение «Координация».
- 6) Упражнение «30 слов».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Упражнение «Чего на свете не бывает».
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №7

Воображение. Развитие воображения. (1 ч.)

Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Диагностика воображения.
- 4) Упражнение «Две линии».
- 5) Упражнение «Ассоциации».
- 6) Упражнение «Дорисуй».
- 7) Упражнение «Кляксы».
- 8) Психогимнастика.

9) Рефлексия занятия.

Раздел третий. Личностные особенности.

Занятие №1

Темперамент. (1 ч.)

Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».
- 3) Мини-лекция.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».
- 6) Диагностика темперамента.
- 7) Упражнение «Определяем темперамент».
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Характер. Особенности характера. (1 ч.)

Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.

- 1) Мини – лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Сказка «Деревья-Характеры».
- 4) Упражнение «Противоположные черты».
- 5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».
- 6) Дискуссия.
- 7) Практическая работа.
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Самооценка. (1 ч.)

Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки. снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

- 1) Упражнения на активизацию
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебных зеркалах».
- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Зеркало».
- 7) Упражнение «Имя».
- 8) Упражнение «Саморисование».
- 9) Упражнение «Назови свои сильные стороны».
- 10) Упражнение «Три дома».
- 11) Упражнение «Кто Я?».
- 12) Упражнение «Мудрец».
- 13) Диагностика.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Воля. Волевое поведение. (1 ч.)

Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Притча «Вставай».
- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Диагностика «Степень развития воли».
- 7) Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- 8) Составление ассоциогаммы «Время».
- 9) Упражнение «Минутка».
- 10) Игра «Заколдованный принц».
- 11) Сказка «Лень-река».
- 12) Упражнение «Как справиться с ленью?».
- 13) Практическая работа.
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Эмоции. Развитие. (1 ч.)

Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Игра «Крокодил».
- 4) Разбор ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Скульптор».
- 7) Упражнение «Лица».
- 8) Упражнение «Что бывает...?».
- 9) Упражнение «Передай рисунок».
- 10) Практическая работа «Рисуем настроение».
- 11) Упражнение «Изобрази сказку».
- 12) Сказка «Девочка Ошибка».
- 13) Создание рисунка «Мой страх».
- 14) Создание рисунка «Обида».
- 15) Психогимнастика.
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Саморегуляция. Самоконтроль. (1 ч.)

Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Психогимнастика.
- 3) Аутотренинг. Релаксация.
- 4) Упражнение «Заколдованный принц».
- 5) Упражнение «Таинственная дверь».
- 6) Упражнение «Цепочка».
- 7) Упражнение «Только бумага».
- 8) Диагностика склонности к внушаемости.
- 9) Игра «Проекция».
- 10) Упражнение «Молодец!»

- 11) Упражнение «Дорисуй и передай».
- 12) Упражнение «Прощай напряжение».
- 13) Упражнение «Волшебный лес».
- 14) Упражнение «Ааааа и Иииии».
- 15) Игра «Страхни».
- 16) Тест «Моё самочувствие».
- 17) Рефлексия занятия.

Раздел четвёртый. Общение и взаимодействие

Занятие №1

Виды общения. (1 ч.)

Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль общения и поведения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Контакт масок».
- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Учимся управлять собой. (1 ч.)

Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
- 4) Тест «Какой я в общении».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Учимся понимать себя и других. (1 ч.)

Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Карусель».
- 4) Упражнение «Круг общения».
- 5) Упражнение «Пойми меня».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Качества, важные для межличностного общения. (1 ч.)

Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Диагностика.
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика. (1 ч.)

Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Разговариваем без слов».
- 4) Игра «Крокодил».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Конфликт. Разрешение конфликтов. (1 ч.)

Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Претензии».
- 4) Диагностика.
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №7

Мои права и права других людей. (1 ч.)

Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Скульптура».
- 4) Упражнение «Декларация прав».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №8

Как мы воспринимаем окружающий мир? (1 ч.)

Сформировать умение воспринимать собеседника. Освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне).

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «представления».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №9

Правила ведения дискуссии. (1 ч.)

Научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Рефлексия занятия.

Занятие №10

Учимся чувствовать и наблюдать. (1 ч.)

Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
- 4) Тренировка слуховой чувствительности.
- 5) Тренировка ощущений.
- 6) Упражнение «Штирлиц».
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №11

Я и моё имя. (1 ч.)

Формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер. Создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Дискуссия.
- 4) Создание символа, знака своего имени.
- 5) Рефлексия занятия.

Занятие №12

Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга. (1 ч.)

Овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
- 4) Упражнение «Я в лучах солнца».
- 5) Упражнение «Футболка».
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Раздел пятый. Потребности. Мотивы

Занятие №1

Знания. Умения. Навыки. Привычки. (1 ч.)

Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Ярмарка умений».
- 4) Упражнение «Аукцион привычек».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Потребности человека. (1 ч.)

Получить представление о деятельности человека. Познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Мотивы. (1 ч.)

Получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов. Определить мотивацию учения, записать и проранжировать собственные мотивы учения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка «Война Мотивов».
- 4) Дискуссия.
- 5) Диагностика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Виды деятельности. Игра. (1 ч.)

Познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр животных. Познакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Матрёшка».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Учебная деятельность. Мотивы учения. (1 ч.)

Получить понятие о учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения. Увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Незнайка».
- 5) Упражнение «Идеальный ученик».
- 6) Упражнение «Идеальный учитель».
- 7) Дискуссия.
- 8) Упражнение «Что важно для меня».
- 9) Упражнение «Легко – трудно».
- 10) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Заключительное занятие. (1 ч.)

Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Упражнение «Мой путь».
- 3) Диагностика.
- 4) Рефлексия занятия.

Организационно-педагогические условия

Календарный учебный график

Количество учебных недель	34 недели
Первое полугодие	С 15.09.2026 по 30.12.2026 16 учебных недель
Каникулы	с 31.12.2026 г. по 10.01.2027 г.
Второе полугодие	с 11.01.2027 по 26.05.2027 г., 18 учебных недель

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение программы

Для проведения занятий используется учебный класс, в котором есть необходимое пространство для групповой тренинговой работы. Необходимо наличие мультимедийной аппаратуры для демонстрации фильмов, канцтоваров (бумага, ручки, папки с файлами).

Формы аттестации/контроля и оценочные материалы:

В соответствии с календарным учебным графиком в конце учебного года проводится: промежуточная и итоговая аттестация обучающихся (оценка качества освоения программы по итогам учебного года) в форме презентации творческих проектов.

Система оценки результатов освоения программы состоит из следующих форм текущего контроля:

- Тестирование.
- Занятие контроля знаний, проверка альбомов.
- Смотр знаний, умений и навыков (викторина, интеллектуальная разминка и прочее).
- Проектно-исследовательская работа.
- Творческий отчет о проведении внеклассного мероприятия.
- Промежуточная аттестация проводится в декабре во всех группах в форме итогового контрольного занятия.

График контроля

Время проведения	Вид контроля	Форма
Сентябрь	Входной контроль	Тестирование, анкетирование
Октябрь-апрель	Текущий контроль	Оценка работ, тестирование по разделам
Декабрь	Промежуточная аттестация	Тестирование
Май	Итоговая аттестация	Защита проекта / Мини-конференция

Список литературы

1. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по подготовке авторских программ дополнительного образования детей / Л.Н. Буйлова, Н.В. Кленова, А.С. Постников [Электронный ресурс] / Дворец творчества детей и молодежи. В помощь педагогу. – Режим доступа : <http://doto.ucoz.ru/metod/>.
2. Колеченко, А.К. Энциклопедия педагогических технологий: пособие для преподавателей / А.К. Колеченко. – СПб. : КАРО, 2006. – 368 с.
3. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. / А.Н. Леонтьев – М. : Педагогика, 1981. - -186 с.
4. Лидерс, А.Г. Психологический тренинг со старшеклассниками и студентами / А.Г. Лидерс – М. : Этерна, 2009. – 416с. – (Современная психология).
5. Методическая работа в системе дополнительного образования: материал, анализ, обобщение опыта: пособие для педагогов доп. образования / Сост. М.В. Кайгородцева. – Волгоград : Учитель, 2009. –377 с.

6. Немов Р. С. Психология: Учеб. для студентов пед. вузов: в 3 кн. – 3-е изд. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999.-Кн.3: Психодиагностика. Введение в научное психологическое исследование с элементами математической статистики.
7. Попова, М.В. Психология как учебный предмет в школе: Учебно-методическое пособие. / М.В. Попова – М. : ВЛАДОС, 2000. – 288с. 22
8. Селевко, Г.К. Педагогические технологии на основе активизации, интенсификации и эффективного управления УВП. / Г.К.Селевко – М. : НИИ школьных технологий, 2005. - 288с. - (Энциклопедия образовательных технологий).