



Государственное автономное профессиональное образовательное учреждение  
Свердловской области  
«АЛАПАЕВСКИЙ МНОГОПРОФИЛЬНЫЙ ТЕХНИКУМ»  
624601 Свердловская область, г. Алапаевск, ул. Ленина 11, корпус 1  
Тел. (34346)21673,21664 Факс (34346)21664 Эл.адрес [aplicey@mail.ru](mailto:aplicey@mail.ru)

РАССМОТРЕНА  
на заседании Научно-  
методического совета  
ГАПОУ СО «АМТ»  
Протокол № 5  
от «07» 06 2023г

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ГАПОУ СО «АМТ»

Т.И.Кургузкина  
«07» 2023 г.

Приказ № 10/07 от «07» 08 2023 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
Психологический клуб

**«Помоги себе сам»**

Возраст обучающихся: 15 – 24 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Автор-разработчик:  
Мастер производственного обучения  
ГАПОУ СО «АМТ»  
Кожевина Анастасия Павловна

## Раздел 1. Основные характеристики

### 1.1. Пояснительная записка

**Направленность программы:** Социально - гуманитарная

**Актуальность общеразвивающей программы.** Данная программа направлена на всестороннее гармоничное развитие личности подростка через развитие способности самовыражения и самопознания. Содержание программы ориентировано на эмоциональное благополучие подростков – уверенность в себе, чувство защищённости.

Новизна данной программы заключается в использовании новых форм индивидуальной психологической работы с обучающимися, развитие социально – коммуникативных навыков. Программа является эмоционально – развивающей.

Программа составлена с учетом следующих нормативных документов:

*Федеральный уровень*

1. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р)

3. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей»;

5. Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Минпросвещения России от 18 ноября 2015 №09-3242;

6. Приказ Министерства просвещения РФ от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом министерства просвещения РФ №196 от 09.11.2018 г;

7. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;

8. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 г. № ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций»;

9. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

### *Региональный уровень*

1. Постановление Правительства Свердловской области от 01.08.2019 г. № 461-ПП «О региональном модельном центре дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

2. Постановление Правительства Свердловской области от 06.08.2019 г. № 503-ПП «О системе персонифицированного финансирования дополнительного образования детей на территории Свердловской области»;

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

4. Приказ Министерства образования и молодёжной политики Свердловской области № 70-Д от 26.06.2019 «Об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Свердловской области.

#### ***Адресат общеразвивающей программы.***

Численность обучающихся, одновременно находящихся в группе - 7 чел.

Занятие проводится 1 раз в неделю.

Возраст обучающихся 16-24 лет.

Учебно-воспитательный процесс представляет собой открытую систему. Набор производится на добровольной основе.

Возрастные особенности. В этом возрасте происходит становление личности подростка. В жизни подростка отражаются разные стороны происходящих перемен.

Наступление подросткового возраста проявляется в изменениях интересов и увлечений, увеличении роста, меняются жизненные приоритеты. В этом возрасте теряется интерес к вещам, которые интересовали раньше, при этом не утрачиваются ни навыки, ни сложившиеся механизмы поведения, возникают новые потребности. У подростка появляется множество новых интересов. Из них путем дифференциации выбираются основные. В этот период важно поддержать подростка и вовремя помочь раскрыть свои способности и свой творческий потенциал.

#### ***Особенности обучающихся, имеющие нарушения здоровья.***

Категория обучающихся с нарушениями здоровья – это категория обучающихся, имеющих различные заболевания, приведшие к инвалидизации. Такие обучающиеся имеют нормальное психическое развитие и разборчивую речь. Достаточное интеллектуальное развитие у этой категории обучающихся часто сочетается с отсутствием уверенности в себе, с ограниченной самостоятельностью, с повышенной внушаемостью. Личностная незрелость проявляется в наивности суждений, слабой ориентированности в бытовых и практических вопросах жизни.

***Режим занятий*** Занятие в группе проводится 1 раз в неделю по 2 часа.

***Объем общеразвивающей программы*** общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы составляет 72 часа.

***Срок освоения общеобразовательной программы*** – 1 год

***Уровень: Базовый уровень***

***Перечень форм обучения:***

- индивидуальная
- групповая

***Перечень видов занятий:***

- Индивидуальная и групповая беседа.
- Занятия теоретические и практические.
- Занятия проходят в форме: круглого стола, бесед, тестирований, тренингов, творческих встреч, презентаций, видеопрезентаций, тематические дискуссий.
- Элементы индивидуальной и групповой релаксации.
- Групповая дискуссия (повышает мотивацию и вовлеченность участников в решение обсуждаемой проблемы).
- Наблюдение за коммуникативным поведением других людей (эффективный способ повышения собственной компетентности).

***Перечень форм подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:*** индивидуальная и групповая беседа, отчет результатов в табличной форме, презентация, открытое практическое занятие.

## **1.2. Цель и задачи программы**

***Цель общеразвивающей программы:*** Формирование способностей обучающихся через раскрытие личного потенциала, всестороннее гармоничное развитие личности подростка через развитие способности самовыражения и самопознания, развитие коммуникативных способностей обучающихся. Развитие самостоятельности, анализа и мышления.

***Задачи общеразвивающей программы:***

***Обучающие:*** научить обучающихся ставить и прогнозировать результат, планировать содержание деятельности; развить коммуникативные способности обучающихся; освоить способы конструктивного поведения в конфликте; рассмотрение собственных ресурсов в разрешении конфликтов; научить самостоятельно привлекать знания из разных областей.

***Развивающие:*** сформировать навыки формулирования отношения к полученному результату, определения причин успехов и неудач в деятельности; развитие личностных ресурсов обучающихся в области коммуникативных умений и навыков: формирование умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию;

***Воспитательные:*** выработать у подростков положительные черты характера, способствующие лучшему взаимопониманию; выработать навыки бесконфликтного поведения. Развитие навыков и умений, необходимых для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, в общении.

### 1.3. Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

№	Название разделов	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
<b>РАЗДЕЛ № 1. Самопознание (44 часа)</b>					
1	«Твори, выдумывай, пробуй». Самопрезентация.	8	2	6	Беседа
2	Характер и темперамент.	5	1	4	
3	Мои органы чувств.	6	1	5	
4	Внимательный ли я?	7	2	5	
5	Усердный ли я? Моя работоспособность.	6	1	5	
6	Какая бывает память? Виды памяти.	7	2	5	
7	Абстрактное мышление. Как развито моё воображение.	5	1	4	
<b>РАЗДЕЛ № 2. Самовоспитание (28 часов)</b>					
1	«Уверенное и неуверенное поведение».	6	1	5	Практическая работа
2	«Развитие коммуникативных способностей»	5	1	4	
3	Культура общения. «Глаза в глаза».	8	1	7	
4	«МЫ создаём свой мир».	6	1	5	
5	Итоговое занятие.	3	1	2	
	<b>Итого:</b>	<b>72</b>	<b>15</b>	<b>57</b>	

#### Содержание учебного плана

#### 1. Самопознание

##### 1.1. «Твори, выдумывай, пробуй».

Теория. Объяснение преподавателя, проведение самопрезентации.

Практика. Беседа: умение подать себя. Проведение игры «Твори, выдумывай, пробуй».

##### 1.2. Характер и темперамент.

Теория. Что такое – характер и темперамент. Мой темперамент.

Практика. Выполнение теста «Тип темперамента».

1.3. Коллективная дискуссия – «Как я воспринимаю мир».

Теория. Развитие навыков коммуникации, связанных с коллективной деятельностью.

Практика. Коллективная дискуссия – «Как я воспринимаю мир».

Исследование типа восприятия. Моё восприятие. Мои органы чувств.

1. 4. «Внимательный ли я?»

Теория. Подготовка к заполнению тестов. Объяснение психолога.

Практика. Выполнение упражнения «Внимательный ли я?» Исследование уровня, объёма внимания. Исследование устойчивости, концентрации и распределения внимания.

1.5. Упражнение «Усердный ли я?»

Теория. Подготовка к заполнению тестов. Объяснение психолога.

Практика. Исследование темпа работы. Моя работоспособность. Игры для зрительного восприятия и внимания.

1.6. Какая бывает память?

Теория. Виды памяти. Зрительная память. Кратковременная и долговременная память. Слуховая память. Механическая память.

Практика. Познавательные игры на развитие зрительной памяти, на развитие слуховой памяти.

1.7. Я фантазёр. Абстрактное мышление.

Теория. Как развито моё воображение. Приёмы развития воображения.

Практика. Развивающее упражнение, игры на развитие абстрактного мышления, головоломки.

## **2. Самовоспитание.**

2.1 «Уверенное и неуверенное поведение».

Теория. Объяснение материала, информация познавательного характера.

Практика. Беседа: уверенное и неуверенное поведение. Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение».

2.2 «Развитие коммуникативных способностей»

Теория. Подготовка к заполнению тестов. Объяснение психолога.

Практика. Беседа: способы конструктивного поведения в конфликте; рассмотрение собственных ресурсов в разрешении конфликтов. Выполнение теста.

Упражнение «Способы выхода из конфликта».

2.3 «Глаза в глаза».

Теория. Объяснение материала, информация познавательного характера.

Практика. Беседа: формирование умения слушать, высказывать свою точку зрения, умение аргументировать и отстаивать свою позицию.

Познавательная игра «Глаза в глаза».

2.4 «МЫ создаём свой мир».

Теория. Объяснение материала, информация познавательного характера.

Практика. Беседа: умение подать себя. Развитие практических навыков коммуникативной деятельности. Тренинг-игра «МЫ создаём свой мир».

2.5. Подведение итогов раздела №2, оценка результатов раздела.

**Теория.** Этот этап предполагает рефлексивный анализ работы. Рассказать о тех мыслях, чувствах, ассоциациях, которые возникли в процессе коммуникативной деятельности.

**Практика.** Подведение итогов осуществляется в виде групповых обсуждений, выполненных тестов, развивающих упражнений, познавательных игр и тренингов. Практические задания включают тесты, упражнения, игры и тренинги.

#### **1.4. Планируемые результаты**

##### ***Метапредметные результаты:***

- формулируют отношение к полученному результату деятельности;
- указывают причины успехов и неудач в деятельности;

##### ***Личностные результаты:***

- научились прогнозировать результат, планировать содержание деятельности;
- проявляют умение самостоятельно использовать знания из разных областей;
- сформированы коммуникативные навыки, закрепились положительные поведенческие реакции;
- проявляют ответственность за конечный результат деятельности;
- снизился тестовый показатель эмоциональной тревожности.

##### ***Предметные результаты:***

- освоили способы конструктивного поведения в конфликте; отработали навыки бесконфликтного поведения;
- сформировано умение слушать, высказывать свою точку зрения, аргументировать и отстаивать свою позицию;
- отработали навыки, необходимые для уверенного поведения, для преодоления затруднений в учебе, в общении.

## **Раздел 2. Организационно-педагогические условия**

### **2.1. Условия реализации программы включают в себя:**

#### ***Материально-техническое обеспечение:***

1. Психологические тесты.
2. Методическая литература.
3. Психологические игры.
4. Тематические карты.
5. Бумага (А3, А4).
6. Карандаши простые.
7. Фломастеры.
8. Карандаши цветные.
9. Кабинет

***Кадровое обеспечение.*** Для реализации общеразвивающей программы необходим специалист с профильным образованием педагог-психолог.

#### ***Методические материалы.***

*Используются следующие методы и диагностические методики:*

Формы и методы, необходимые для освоения программы обучающимися с нарушениями здоровья. В процессе освоения программы индивидуализация обучения требуется в большей степени, чем для нормально развивающегося сверстника. В процессе освоения программы применяется принцип обеспечения полисенсорной основы обучения, т. е. обучение строится с опорой на все органы чувств. Словесные методы сочетаются с применением наглядных и практических.

В процессе освоения программы используются социально-активные и рефлексивные методы обучения, технологии социокультурной реабилитации с целью оказания помощи в установлении полноценных межличностных отношений с другими обучающимися, создании комфортного психологического климата в коллективе.

*Используются методы:* словесный: тематическая дискуссия и беседа, наглядный: демонстрация тематических карточек, практический: выполнение практических заданий и тестов, групповая дискуссия, познавательные игры, игры-тренинги, наблюдение за коммуникативным поведением других людей.

Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 2018 г.

Фромм Э. Ситуация человека – ключ к гуманистическому психоанализу. 2019 г.

Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 2017 г.

Розин Психотерапии и их функции. Вопросы психологии, 2016 г.

Фопель К. Психологические игры и упражнения. М., 2020 г.

Фопель К. Технология ведения тренинга. М., 2019 г.

Методические рекомендации для педагога (см. список литературы для педагога);

Дидактические материалы для работы с обучающимися: памятки, рекомендации, тематические карты, схемы, пособия, дидактические материалы, методы и формы технологии проведения практических занятий. Памятки по технике безопасности на занятиях.

*Используются диагностические методики:*

– Анализ продуктов психологической деятельности обучающихся, анализ практических работ;

– Свободное наблюдение за деятельностью в процессе освоения программы;

– Проективные методики (рисунок «Дерево моих способностей», «Рисунок человека», «Рисунок семьи», «Несуществующее животное», «Дом, дерево, человек» и др.);

– Различные виды опросников и анкет (тест В.М.Русалова «Структура вашего темперамента», особенности характера опросник Г.Шмишека; профориентация «Дифференциально-диагностический опросник интересов» классификация профессий Е.А.Климова, «Ценностные ориентации» М.Рокича);

– Различные виды тестов (тесты интеллекта, личностных качеств, определение типа темперамента, тест Г.Айзенка «Каков ваш темперамент?», тест «Главное и второстепенное»);



– Экспериментальные методы изучения творческих процессов (тест работоспособности, методика определения способностей - методика А.Р.Лурия тест «Умение переключать внимание», тест «Оценка творческого мышления»);

Для успешного овладения психологическими навыками ведущими методами обучения являются практический и наглядный, широко применяется словесный. С целью мотивации обучающихся на достижение результата, применяются методы убеждения, поощрения и стимулирования.

В основу программы положены технологии, ориентированные на формирование общекультурных компетенций обучающихся:

- технология развивающего обучения;
- технология индивидуализации обучения;
- личностно-ориентированная технология;
- технология компетентного и деятельностного подхода.

## **2.2. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Текущий и промежуточный контроль проводится с учетом психофизических особенностей. Для обучающихся с нарушениями здоровья выбирается оптимальный темп работы во время проведения контроля знаний. Во время проведения текущего и промежуточного контроля освоения программы допускается обучающемуся кратковременный отдых со сменой положения тела.

При реализации программы используются следующие формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: контроль усвоения материала производится постоянно в форме тематической дискуссии и беседы.

Обучающимся предлагается выполнить практические задания, результат выполнения которых фиксируется в журнале. Проводится анализ упражнений, тренингов и практических работы.

Формами демонстрации образовательных результатов программы являются: открытые занятия, индивидуальная и групповая беседа, отчет результатов в табличной форме, презентация, открытое практическое занятие.

Входящий контроль – диагностическое тестирование, ознакомительные, разъяснительные беседы.

Промежуточный контроль - практические задания, упражнения, познавательные игры и тренинги.

### **Форма контроля РАЗДЕЛА №1. Самопознание**

1.1 Игра «Твори, выдумывай, пробуй».

1.2. Характер и темперамент. Выполнение теста «Тип темперамента».

1.3. Коллективная дискуссия – «Как я воспринимаю мир». Исследование типа восприятия.

1. 4. «Внимательный ли я?» Выполнение упражнения «Внимательный ли я?»

1.5. Упражнение «Усердный ли я?» Исследование темпа работы.

1.6. Какая бывает память? Игры на развитие зрительной памяти, игры на развитие слуховой памяти.

1.7. Я фантазёр. Развивающее упражнение, игры на развитие абстрактного

мышления, головоломки.

Подведение итогов раздела №1, оценка промежуточных результатов.

Подведение итогов осуществляется в виде групповых обсуждений, выполненных тестов, тематических дискуссий. Практические работы включают тесты, упражнения и тренинги.

### **Форма контроля РАЗДЕЛА №2. Самовоспитание.**

2.1. Упражнение «Уверенное и неуверенное поведение».

2.2. «Развитие коммуникативных способностей»

Упражнение «Способы выхода из конфликта».

2.3. «Глаза в глаза». Познавательная игра «Глаза в глаза».

2.4. Тренинг-игра «МЫ создаём свой мир».

2.5. Подведение итогов раздела №2, оценка результатов раздела.

Подведение итогов осуществляется в виде развивающих упражнений, познавательных игр и тренингов. Практические задания включают тесты, упражнения, игры и тренинги.

### **Оценочные материалы**

Результат освоения раздела				
№ п/п	ФИ	Показатели		
		Усвоение теоретическо го материала	Выполнение практического задания и заполнение теста	Анализ практических работ (освоено/не освоено)

Результаты освоения данного раздела фиксируются в таблице, где

0 б – показатель не проявляется;

1 б – показатель проявляется на низком уровне;

2 б – показатель проявляется на достаточном уровне;

3 б – показатель проявляется на высоком уровне.

### **Критерии оценивания заданий.**

оценка	критерии	примечание
Высокий уровень  6 баллов	Высокий уровень выставляется обучающемуся, если он прочно усвоил программный материал курса, умеет тесно увязывать теорию с практикой, правильно обосновывает принятые решения, владеет разносторонними навыками и приемами выполнения практических задач.	Знание теоретического материала. Анализ практических заданий. 100% выполнение заданий
Средний уровень	Средний уровень выставляется обучающемуся, если он твердо знает материал курса,	Знание теоретического материала. Анализ

3-5 баллов	правильно применяет теоретические знания при решении практических вопросов и задач, владеет необходимыми навыками и приемами их выполнения.	практических заданий. 70-80% выполнение заданий
Низкий уровень 1-2 балла	Низкий уровень выставляется обучающемуся, который не знает значительной части программного материала, с большими затруднениями решает практические задачи.	Знание теоретического материала. Анализ практических заданий. 30-60% выполнение заданий

### Список литературы

#### Литература для педагога:

1. Роджерс К. О групповой психотерапии. М., 2018.
2. Мей Р. Искусство психологического консультирования. М., 2017.
3. Розин Психотерапии и их функции. Вопросы психологии, 2016
4. Фопель К Психологические игры и упражнения. М., 2020.
5. Фопель К Технология ведения тренинга. М., 2019.
6. Желдак И. Практикум по групповой психотерапии детей и подростков М., 2020.
7. Рудестам К. Групповая психотерапия. Психокоррекционные группы: теория и практика. – М.: Прогресс, 2018.
8. Хрестоматия по телесно-ориентированной психотерапии и психотехнике Сост. – М.: НПО "Психотехника", 2017.
9. Юстицкий Психотерапия. – Л.: Медицина, 2019.
10. Рамендик Д.М. Тренинг личностного роста. Форум-Инфра. М, 2017.
11. Рубенштейн Н. Полный тренинг по развитию уверенности в себе. 2016.
12. Шилова Т.А. Психодиагностика и коррекция детей с отклонениями в поведении/Т.А.Шилова. – Изд. 2-е. – М.: Айрис-пресс, 2017.
13. Шилова Т.А. Психодиагностика психолого-социальной дезадаптации детей и подростков: Практическое пособие. – 2-е изд. – М.: Айрис-пресс, 2017.

#### Литература для обучающихся:

1. Харрис Т. Я хороший, ты хороший. М., 2018.
2. Фромм Э. Ситуация человека – ключ к гуманистическому психоанализу. 2019.

#### Ссылки на интернет-источники

1. Психология общения [Электронный ресурс] – Режим доступа: <http://ps-psiholog.ru/obshhenie-v-internete/aktivnyie-polzovateli-interneta-kto-oni.html>.
2. <https://ru.wikipedia.org> (Википедия: свободная энциклопедия).
3. <https://ru.wikisource.org> (Викитека: свободная библиотека).
4. [www.magister.msk.ru/library/library.htm](http://www.magister.msk.ru/library/library.htm) (Интернет-издательство

«Библиотека»: электронные издания произведений и биографических и критических материалов).

5. [www. hist. msu. ru/ER/Etext/index. html](http://www.hist.msu.ru/ER/Etext/index.html) (электронная библиотека МГУ им. М. В. Ломоносова).

6. [www. library. spbu. ru](http://www.library.spbu.ru) (Научная библиотека им. М. Горького СПбГУ).