

Управление образования Администрации г.Пскова  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Лицей «Развитие»

**«ОБСУЖДЕНО»**

на заседании педагогического совета  
(Протокол №1 от 30.08 2016 года)

**«УТВЕРЖДАЮ»**

Директор МБОУ «Лицей «Развитие»  
Н.Г.Волкова  
(Приказ №12 от 01.09 2016 года)



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая  
программа социально-педагогической направленности

Объединения «Лидер»

Возраст обучающихся 13 - 14 лет  
Срок реализации 1 год

Автор- составитель:

Ефимова Н. А.,

педагог дополнительного образования

Псков 2016г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка
2. Учебный план курса «Лидер»
3. Календарный учебный график
4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы
5. Список литературы

## **1. Пояснительная записка**

Программа «Лидер» имеет социально-педагогическую **направленность** и разработана в целях сохранения психологического здоровья учащихся, развития коммуникативных и личностных действий с учетом возрастных особенностей и интересов подростков.

### **Новизна и актуальность**

Происходящие в современном российском обществе процессы, направленные на дальнейшее развитие и процветание страны, страны – лидера требуют воспитания у подрастающего поколения проявления “лидерских” качеств.

Главным в современном мире становится мобильность, конкурентоспособность. Школьникам необходимо научиться правильно оценивать окружающий мир и позиционировать себя в нём. Для собственной успешности в социуме необходимы определённые знания и умения, с помощью которых можно определять собственную жизненную позицию и активно реализовывать её в рамках определённой деятельности.

В связи с этим происходят глубокие перемены в представлении о целях образования и способах их реализации. Основным видом деятельности, в котором происходит развитие подростка, является общение со сверстниками, при этом важным становится не только статус в классе или в компании, но и то, какие качества видят в них сверстники. Поэтому им особенно интересно, что о них думают, как их воспринимают. Еженедельные занятия позволяют детям сориентироваться в особенностях «психологического» взаимодействия, его целях и результатах.

### **Педагогическая целесообразность**

Важной задачей становится развитие личностного потенциала учащихся направленного на развитие лидерских качеств, а это значит - осознание, исследование и принятие жизненных ценностей и смыслов, позволяющих сориентироваться в нравственных нормах, правилах, оценках. Знание эмоционального мира, понимание собственных чувств, развитие коммуникативных навыков, включающих в себя различение эмоционального состояния другого и овладение собственными эмоциями, эмоционально-позитивное отношение к процессу сотрудничества, являются основой решения поставленной задачи.

### **Цель программы:**

Создание условий для успешной социально – психологической адаптации подростков и их всестороннего личностного развития с учетом возрастных индивидуальных особенностей.

### **Задачи:**

- Активизировать процессы самопознания учащихся.
- Способствовать выработке у подростков положительного отношения к себе, к своим личностным качествам, то есть принятию их как нужных ценных качеств.

- развивать у подростков социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений со сверстниками и соответствующих ролевых отношений с педагогами;
- Обучать подростков понимать других людей
- Содействовать оптимизации общения подростков с окружающими
- Способствовать рефлексии процесса общения со сверстниками

### **Отличительные особенности программы**

В основу программы положена программа Микляевой А. В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии (8 класс). СПб: Издательство «Речь», 2003.

Программа предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта. Обучение основывается на следующих педагогических принципах:

- лично ориентированного подхода;
- учение без принуждения, обучение с увлечением;
- сотрудничества и взаимопомощи между учениками;
- от практики – к теории и опять к практике;
- научности и доступности;
- исследования, творчества, поиска

Реализация поставленных целей осуществляется при **соблюдении следующих условий:**

- свободная, позитивная атмосфера в группе;
- доверие и уважение к ученикам, предоставление самостоятельности в познавательной деятельности;  
внимание к интересам каждого ученика, к его склонностям, здоровью, к его способностям;
- высокий уровень познавательных интересов, внимание учителя к мотивации учения, решение субъективно-творческих задач при изучении новых тем.

Для проведения занятий актуальны игровые, коммуникативные, исследовательские (проблемно-поисковые) технологии.

В программе применяются следующие **методические приемы;**

- устный или анкетный опрос для выявления и спектра интересующих учащихся проблем в рамках предлагаемой темы занятия;
- «универсализация» подростковых трудностей через использование проективных форм «Один мальчик...», «Большинство подростков...»;
- обращение к личному опыту учащихся в процессе работы над темой;
- тестирование, ситуационно-ролевые, деловые и развлекающие игры, соответствующие изучаемым темам, рефлексия результатов занятия, анонимное обращение учащихся к собственным затруднениям;
- Контроль «уровня достижений» в виде заданий, выполнение которых показывает включенность изучаемого материала в «поле опыта» учащихся.

**Возраст детей**

Программа рассчитана на учащихся 13-14 лет

**Срок реализации программы**

1 учебный год

**режим занятий:**

Занятия проводятся 1 раз в неделю, в учебном году – 36 занятий. Продолжительность занятия – 40 минут.

На занятиях используются следующие **формы**

- обучающая игра
- дискуссия
- презентация
- ролевая игра
- творческая мастерская

**характеристики и методы деятельности учащихся:**

- деятельностный,
- проблемно-поисковый
- словесный,
- диалоговое взаимодействие;
- самопредставление;
- взаимодействие в парах, сменных группах
- самодиагностика

**Ожидаемые результаты и способы их проверки**

В результате работы по программе «Лидер» обучающиеся **узнают:**

- О ресурсном значении собственного имени и его различных форм. как выстраивать дружеские отношения со сверстниками и учителем;
- О самопринятии и его значении
- Как работать с собственными недостатками, о способах саморазвития личности
- Что такое ценностно- смысловая сфера человека
- Стереотипах «идеальной внешности»
- О психологических составляющих дружбы
- О гендерных стереотипах
- О различиях между уверенным, неуверенным и самоуверенным поведением

**научатся:**

- Анализировать собственный «Я- образ»
- Самоанализу отношения к собственному имени
- Рефлексии путем обращения к проективным формам и обратной связи от одноклассников
- Навыкам внимательного отношения к другому человеку
- Исследовать особенности организации своего времени
- Анализировать собственные достоинства и недостатки
- Искать ресурсы собственной семьи
- Анализировать свое отношение к риску
- Оценивать собственную уверенность
- Навыкам уверенного поведения
- Навыкам противостояния групповому давлению
- Навыкам бесконфликтного взаимодействия со сверстниками

Реализация во внеурочной деятельности программы дополнительного образования «Лидер» **способствует:**

1. Формированию самосознания подростков при изучении своего «Я» и своего места в мире, выработке положительного отношения к себе.
2. Развитию эмоциональной компетенции учащихся.
3. Развитию качеств, позволяющих строить успешные отношения с другими
4. Произвольной регуляции поведения и естественной двигательной активности в учебных ситуациях и во внеурочном взаимодействии со сверстниками и взрослыми. Сдерживанию произвольных эмоций и желаний.

В конце каждого занятия проводится коллективная рефлексия. Каждый раздел программы завершается контрольным уроком в форме презентации творческих работ, эссе.

### **Формы и срок подведения итогов реализации программы**

Промежуточная аттестация проводится в форме игры- испытания в конце учебного года. Результаты заносятся в «Оценочный лист» индивидуально на каждого учащегося.

## 2. Учебный план курса «Лидер»

№	Название раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего	
1.	Какой «Я»	2	9	11	Презентация творческих работ
2.	Я и мое будущее	1.5	6.5	8	эссе
3.	Я и мои отношения	1.5	7.5	9	Презентация творческих работ
4.	Уверенность в себе	1.5	6.5	8	Игра- испытание
	Всего	6.5	29.5	36	

### 2.1 Содержание учебного плана

#### Раздел 1. Какой «Я»

Теория: понятие о Я-концепции и самооценке; правила внимательного отношения к другому человеку; правила работы с собственными недостатками, ресурсное значение собственного имени; способы саморазвития

Практика: Упражнения на самопознание и саморазвитие: «Герб», «Двадцать «Я»», «Считаем вместе», «Сочинение сказки», «Мои имена», «Что в имени тебе моем», «Добрая волшебница», «Постройся по...», «Кто ты?», «Глазами других», «Мои достоинства и недостатки», «Соринка в чужом глазу», «Что обо мне сказали», «Обратная связь», «Скажи о себе что-нибудь хорошее», «Сказка по кругу», «Карикатура», «Превращение», «Брачное объявление».

#### Раздел 2. Я и мое будущее

Теория: понятие о ценностно- смысловой сфере человека; личностные качества человека и способы их оценки; понятие о планировании времени и временной перспективе.

Практика: исследование учащимися особенности организации своего времени. Упражнения на осознание подростками ценностно- смысловой сферы, на развитие временной перспективы: «Мои ценности», «Дом», «Угадай-ка!», «Мое настоящее», «Перспективы», «Профессиональные ассоциации», «Журналист»

Самодиагностика учащихся при помощи теста Кэттелла.

#### Раздел 3. Я и мои отношения

Теория: понятие о самопринятии и его значении; психологические составляющие дружбы; понятие о гендерных стереотипах и стереотипах идеальной внешности; понятие о ресурсах семейного опыта и партнерских отношениях родителей и детей; понятие о рискованном поведении.

Практика: Упражнения на осознание подростками собственных стереотипов: «Встаньте те, кто...», «Идеал», «Кривое зеркало»; на самопринятие «Недостатки внешности и ее достоинства»; на осознание семейных и дружеских взаимоотношений: «Генеалогическое дерево», «Семейные фотографии», «Трудные родители и трудные дети», «Мои права», «Ищу друга», «Коллаж», «Кино про жизнь», «Сиамские близнецы», «Казино».

Анализ учащимися наиболее часто встречающихся затруднений в отношениях подростков и родителей, анализ собственного отношения к риску.

#### **Раздел 4. Уверенность в себе**

Теория: понятие об уверенном, неуверенном и самоуверенном поведении; правила уверенного поведения; понятие о групповом давлении.

Практика: упражнения на формирование уверенного поведения, навыка бесконфликтного взаимодействия со сверстниками, навыка противостояния групповому давлению: «Пальцы», «Три портрета», «Геометрия уверенности», «Лошадь», «Шуточный экзамен», «Волк и семеро козлят», «Просьба и отказ», «Уверенное поведение», «Я желаю сам себе», «Комплимент».



### 3. Календарный учебный график

#### Календарно- тематическое планирование

№	месяц	число	время проведения занятия	форма занятия	кол-во часов	тема занятия	место проведения	форма контроля
1.	сентябрь	05	14.00, 14.50	Обучающая игра	2	Наедине с собой	Уч. Класс с кадетского корпуса	коллективная рефлексия
2.	сентябрь	12			2	Что я знаю о себе		
3.	сентябрь	19			2	Мое имя		
4.	сентябрь	26			2	Мое уникальное «Я»		
5.	октябрь	03			2	Я глазами других		
6.	октябрь	10			2	Я глазами других		
7.	октябрь	17			2	Мои достоинства и недостатки		
8.	октябрь	24			2	Мои «плюсы» и «минусы» со стороны		
9.	октябрь	31			2	Мои недостатки		
10.	ноябрь	07			2	Как превратить недостатки в достоинства?		
11.	ноябрь	14		презентация	2	Контрольное занятие: «Какой «Я»		Презентация творческих работ
12.	ноябрь	21		Обучающая игра	2	Мои ценности		коллективная рефлексия
13.	ноябрь	28			2	Наши ценности		
14.	декабрь	05			2	Я в «бумажном» зеркале		
15.	декабрь	12			2	«Отражение»		
16.	декабрь	19			2	Планирование времени		
17.	декабрь	26			2	Время взрослеть		
18.	январь	09			2	Моя будущая профессия		
19.	январь	16		дискуссия	2	Контрольное занятие: «Я в будущем»		эссе
20.	январь	23		Обучающая игра	2	Как я выгляжу?		коллективная рефлексия
21.	январь	30			2	Моя семья		
22.	февраль	06			2	«Трудные дети» и «трудные родители»		
23.	февраль	13			2	Мои права в семье		
24.	февраль	20			2	Что такое дружба		
25.	февраль	27			2	Мужчины и женщины		
26.	март	06			2	Что такое любовь		
27.	март	13			2	Рисковать или не рисковать		
28.	март	20		презентация	2	Контрольное занятие «Я и мои отношения»		Презентация творческих работ

29.	март	27		Обучающ ая игра	2	Что такое уверенность в себе		коллективна я рефлексия
30.	апрель	03			2	Тренируем уверенность в себе		
31.	апрель	10			2	Уверенное выступление		
32.	апрель	17			2	Уверенное выступление		
33.	апрель	24			2	Умение сказать «нет»		
34.	май	15			2	Чем уверенность отличается от самоуверенности		
35.	май	22			2	Чем уверенность отличается от самоуверенности		
36.	май	29		Ролевая игра	2	Контрольное занятие- игра «Уверенное поведение		Игра- испытание
всего					72			

#### 4. Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы

##### Раздел 1. Какой «Я»

*Формы занятий:* Учебная игра, презентация

*Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:* деятельностный, проблемно-поисковый, словесный, метод игры, создание и решение различных ситуаций, упражнения психологического характера, творческие задания, обсуждение с детьми выполненных заданий, работа в парах и группах сменного состава, индивидуальная работа в тетрадах, устный или анкетный опрос, психологические тесты, «универсализация» подростковых трудностей, обращение к личному опыту учащихся

*Дидактический материал:*

- информация о традиционных значениях имен подростков
- картинки для обсуждения «Чем люди отличаются друг от друга»
- репродукции разнообразных портретов известных людей
- карточки с незаконченными предложениями

*техническое оснащение занятий:* цветные карандаши, бумага для записей и рисования скотч, клей

*формы подведения итогов:* коллективная рефлексия в конце каждого занятия.

Презентация творческих работ на последнем занятии раздела

##### Раздел 2. Я и мое будущее

*Формы занятий:* Учебная игра, дискуссия

*Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:* деятельностный, проблемно-поисковый, словесный, метод игры, создание и решение различных ситуаций, упражнения психологического характера, творческие задания, обсуждение с детьми выполненных заданий, работа в парах и группах сменного состава, индивидуальная работа

в тетрадях, устный или анкетный опрос, психологические тесты, «универсализация» подростковых трудностей, обращение к личному опыту учащихся

*Дидактический материал:* не нужен

*техническое оснащение занятий:* цветные карандаши, бумага для записей и рисования, клей, ватман с конвертами различных размеров

*формы подведения итогов:* коллективная рефлексия в конце каждого занятия.

Эссе на последнем занятии раздела

### **Раздел 3. Я и мои отношения**

*Формы занятий:* Учебная игра, презентация

*Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:* деятельностный, проблемно-поисковый, словесный, метод игры, создание и решение различных ситуаций, упражнения психологического характера, творческие задания, обсуждение с детьми выполненных заданий, работа в парах и группах сменного состава, индивидуальная работа в тетрадях, устный или анкетный опрос, «универсализация» подростковых трудностей, обращение к личному опыту учащихся

*Дидактический материал:* фотографии известных мужчин и женщин

*техническое оснащение занятий:* цветные карандаши, бумага для записей и рисования, клей, скотч, цветная бумага, картон, фольга, старые журналы с картинками, ножницы, коробки, упаковочная бумага и ленточки

*формы подведения итогов:* коллективная рефлексия в конце каждого занятия.

Презентация творческих работ на последнем занятии раздела

### **Раздел 4. Уверенность в себе**

*Формы занятий:* Учебная игра, презентация

*Приёмы и методы организации учебно-воспитательного процесса:* деятельностный, проблемно-поисковый, словесный, метод игры, создание и решение различных ситуаций, упражнения психологического характера, творческие задания, обсуждение с детьми выполненных заданий, работа в парах и группах сменного состава, индивидуальная работа в тетрадях, тренинг, устный или анкетный опрос, «универсализация» подростковых трудностей, обращение к личному опыту учащихся

*Дидактический материал:*

-перечень признаков уверенного и неуверенного поведения

-игровые карточки для упражнения «Лошадь»

-перечень правил уверенного выступления

- игровые карточки для упражнения «Шуточный экзамен»

-игровые карточки для упражнения «Волк и семеро козлят»

*техническое оснащение занятий:* цветные карандаши, бумага для записей и рисования скотч, клей

*формы подведения итогов:* коллективная рефлексия в конце каждого занятия.

Игра-испытание на последнем занятии раздела

Занятия проводятся в просторном помещении с возможностью передвижения стульев и парт для индивидуальной и групповой работы.

## **5. Список литературы**

1. Алиева М. А. и др. Я сам строю свою жизнь СПб. 2000.
2. Зимбардо Ф. Застенчивость СПб. 1996.
3. Марасанова Г. И. Социально – психологический тренинг. М., 1998.
4. Микляева А. В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии (7 класс). СПб: Издательство «Речь», 2003.
5. Фопель К На пороге взрослой жизни Москва 2008.
6. Хухлаева О. В. Тропинка к своему «Я» : Уроки психологии в средней школе (7 – 8 класс) М., Генезис, 2007.

