

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Северо-Енисейский детско-юношеский центр»

Программа утверждена  
на Методическом объединении:  
протокол № 1  
от «27»10. 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА НА 2023-2024 УЧ. ГОД  
к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Поверь в себя».

Год обучения – первый  
Номер группы – 1  
Возраст обучающихся – 15-18 лет

Составитель:  
Касицина Н.В.  
педагог дополнительного образования  
МБОУ ДО «ДЮЦ»

## Пояснительная записка

### Особенности обучения в текущем учебном году

Особенности реализации содержания дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Поверь в себя» заключаются в следующем:

программа является новой образовательной практикой для образовательных организаций района и обеспечивает достижение компетентностного образовательного результата «саморегуляция». В основе программы – подход, который заявлен группой разработчиков Краевого регионального проекта обновления содержания и технологий дополнительного образования «Реальное образование». Согласно данному подходу компетентность – это способность и стремление человека к осуществлению определенных действий. Компетентностный образовательный результат (КОР) – это полезное, устойчивое, запланированное, внутреннее изменение человека, выражающееся в формировании у него способностей и стремлений к совершению действий

В ходе реализации программы, обучающиеся самостоятельно заполняют карту самооценки, что позволяет видеть свои изменения и стремления. Практические пробы вооружают старшекласников инструментами, которые помогут самостоятельно пользоваться в различных жизненных ситуациях.

Замены тем нет.

**Особенности организации** образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе:

**количество учебных часов:** 142 часа в год;

**режим занятий** в текущем учебном году: 2 раза в неделю по 2 часа (40 минут каждое занятие с перерывом 10 минут).

**Формы занятий:** тренинг, лекция, игра, практикум, исследование, зачет, презентация. Практикуется проведение аудио-лекций, применение дистанционных форм обучения (имеется подборка ссылок по темам программы «Поверь в себя»). Создан чат «Поверь в себя», в котором обучающиеся обмениваются вариантами заданий, вместе решают кейсы.

### Планируемые результаты

#### Метапредметные результаты

##### Обучающиеся научатся:

применять упражнения по саморегуляции на практике (сформирован КОР «Саморегуляция»): они научатся справляться со своим психофизическим напряжением;

публично выступать: презентовать себя и продукт своей деятельности (проекты, научно-исследовательские работы);

использовать навыки обратной связи по результатам своей деятельности и действий (способность к рефлексии)

работать в различных мессенджерах (Viber, WhatsApp).

##### Личностные результаты:

готовность нести ответственность за себя и свой выбор;

уверенность в себе, сила воли, терпение (эмоционально-волевые качества);

установка на здоровый образ жизни.

##### Предметные результаты:

**будут знать:**

теоретические аспекты в области науки психологии;  
 личностные особенности, свои склонности, способы эффективного взаимодействия;  
 приемы саморегуляции психофизического состояния;  
 приемы снижения тревожности;  
 способы и приемы уверенного поведения  
 способы самопрезентации.

**будут уметь:**

использовать в жизни различные способы, методы и техники саморегуляции; оценивать свое психофизическое состояние;  
 определять свои внутренние качества личности (эмоциональный интеллект, волевые способности и др.);  
 использовать простейшие психологические методы и техники;  
 использовать разные виды коммуникаций при взаимодействии с другими людьми;  
 принимать решения и делать выбор;  
 давать обратную связь;  
 работать с информацией;  
 организовать свою деятельность самостоятельно;  
 отстаивать свое мнение;  
 оценивать изменения своего внутреннего состояния и эффективность применяемых способов саморегуляции.

**Формы проведения итоговой аттестации:** устный опрос, олимпиада по психологии, исследовательские работы по вопросам психологии, дистанционные конкурсы, решение кейс-ситуаций, направленных на саморегуляцию. Также в сентябре, декабре, мае будет проходить событийный мониторинг, который состоит из 5 игротехнических и 5 теоретических заданий. Способы оценки результатов: заполнение карты наблюдений для педагога, заполнение карты самооценки для обучающихся

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ПЛАН**

на 2023-2024 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата проведения по плану	Дата проведения фактически	Форма занятия	Форма контроля/аттестации
1	<b>Вводное занятие</b>	2	04.09.23		Лекция	-
		2	06.09.23		Лекция	
2	<b>«Что значит «Я»</b>	2	18.09.23		Беседа	Мониторинг волевой саморегуляции
		2	20.09.23		Игра	
		2	25.09.23		Практикум	

3	<b>«Как узнать эмоцию?»</b>	2 2 2 2	27.09.23 02.10.23 04.10.23 09.10.23		Игра Лекция. Практикум Игра	Опрос, наблюдение
4	<b>«Мои эмоции»</b>	2 2 2 2	11.10.23 16.10.23 18.10.23 23.10.23		Лекция. Игра Игра Игра	Задания на решение проблемной ситуации
5	<b>Сказка «Страна чувств».</b>	2 2 2 2	25.10.23 30.10.23 01.11.23 06.11.23		Сказка. Лекция. Игра. Сказка	Практические задания
6	<b>«Какие чувства мы скрываем?»</b>	2 2 2 2 2 2 2	08.11.23 13.11.23 15.11.23 20.11.23 22.11.23 27.11.23 29.11.23		Практикум практикум Видео - лекция Практикум Практикум Практикум Практикум	Олимпиада Опрос
7	<b>«Маска»</b>	2 2 2 2	04.12.23 06.12.23 11.12.23 13.12.23		Аудио - лекция Игра Практикум Практикум	Аудио-беседа
8	<b>«Я в «бумажном зеркале»</b>	2 2 2 2	18.12.23 20.12.23 25.12.23 27.12.23		Практикум Видео – лекция Практикум Практикум	Аудио-опрос, промежуточное тестирование по программе
9	<b>«Впереди идущий, кто он?»</b>	2 2 2 2	08.01.24 10.01.24 15.01.24 17.01.24		Лекция - практикум Зачет Зачет	Решение практических ситуаций
10	<b>«Куда же плыть?»</b>	2 2 2	22.01.24 14.01.24 29.01.24		Беседа Видео-игра Игра	Опрос
11	<b>«Кто я?»</b>	2 2 2 2	31.01.24 05.02.24 07.02.24 12.02.24		Аудио - лекция. Игра. Практикум Практикум	Самостоятельная письменная работа, проигрывание ситуаций

12	<b>«Мой дневник намерений».</b>	2 2 2 2	14.02.24 19.02.24 21.02.24 26.02.24		Видео - игра Практикум Практикум Практикум	Опрос
13	<b>«Точка опоры».</b>	2 2 2	28.02.24 04.03.24 06.03.24		Беседа Практикум Игра	Опрос. Тестирование
14	<b>«Чувство собственного достоинства».</b>	2 2 2	11.03.24 13.03.24 18.03.24		Игра Практикум Практикум	Практические задания
15	<b>«Я в глазах других людей».</b>	2  2 2 2	20.03.24  25.03.24 27.03.24 01.04.24		Аудио - Лекция Тренинг Игра Практикум	Наблюдение
16	<b>«Творческая личность».</b>	2 2	03.04.24 08.04.24		Игра, Видео- тренинг	Наблюдение
17	<b>«Цель – топливо для мозга».</b>	2 2 2 2	10.04.24 15.04.24 17.04.24 22.04.24		Беседа Практикум Практикум Практикум	Опрос
18	<b>«Будьте собой, но в лучшем виде».</b>	2  2 2 2	24.04.24  29.04.24 06.05.24 13.05.24		Аудио- лекция Практикум Тренинг Практикум	Беседа, наблюдение (МАК «Забота о себе»)
19	<b>«Звездная карта моей жизни».</b>	2 2 2 2	15.05.24 20.05.24 22.05.24 27.05.24		Игра Беседа Игра Видео- тренинг	Практические задания (МАК «Важное о себе»)
20	<b>«Ты не прозрачный»</b>	2	29.05.24		Игра	Итоговое тестирование, игротехнические задания (мониторинг компетентности «саморегуляция»)
	<b>Всего</b>	142 часа				