

Министерство социально-демографической и семейной политики Самарской области  
**ГОСУДАРСТВЕННОЕ КАЗЕННОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ  
«ЦЕНТР ДИАГНОСТИКИ И КОНСУЛЬТИРОВАНИЯ САМАРСКОЙ ОБЛАСТИ»  
НОВОКУЙБЫШЕВСКОЕ ОТДЕЛЕНИЕ**

РАССМОТРЕНА  
на заседании методического совета  
ГКУ СО «ЦДиКСО»

Протокол № 4 от 27.07.2022

УТВЕРЖДЕНА  
Ио директора ГКУ СО «ЦДиКСО»

*Смир* Ю.М. Спиридонова

*приказ № 264/от 27.07.2022*



**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

**«МАРШРУТЫ ПОЗНАНИЯ»**

Возраст обучающихся – 11-12 лет

Срок реализации – 6 месяцев

Авторы-составители:

группа педагогических работников

Новокуйбышевск 2022

## СОДЕРЖАНИЕ

1. Комплекс основных характеристик Программы
  - 1.1. Пояснительная записка.
  - 1.2. Цель и задачи Программы.
  - 1.3. Планируемые результаты реализации Программы
  - 1.4. Учебно-тематический план программы.
  - 1.5. Содержание программы.
  
2. Комплекс организационно-педагогических условий.
  - 2.1. Методическое обеспечение программы
  - 2.2. Список литературы
  - 2.3. Приложение. Календарный учебный график

### **Пояснительная записка.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Маршруты познания» (далее – Программа) является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой **социально-гуманитарной направленности** и предназначена на формирование у детей младшего подросткового возраста базовых составляющих готовности к школьному обучению: творческих способностей, познавательных процессов, речи.

Программа создана в соответствии со следующими нормативными правовыми актами и документами:

Федеральным Законом «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года<sup>1</sup> (Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20"Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (с изменениями на 2 февраля 2021 г.)

(Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 г. № 467) (с изменениями на 2 февраля 2021 г.)

**Актуальность Программы** заключается в том, что она рассчитана на возраст 11-12 лет (младший подростковый возраст), когда особо необходимо формировать у детей компетентности, связанные с эмоциональным, физическим, интеллектуальным и духовным развитием подростка. «Зона ближайшего развития» подростков предполагает сотрудничество со взрослыми в пространстве проблем самосознания, личностной самоорганизации и саморегуляции, интеллектуальной и личностной рефлексии. Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни. Указанный возрастной

период является очень благоприятным временем для развития личностных качеств и жизненно-важных умений: с одной стороны - рост интереса к себе, к своим возможностям и способностям, а с другой – открытость к помощи взрослых в преодолении затруднений, проблем, принятии решений.

**Новизна Программы** заключается в том, что в основу данной Программы для формирования и развития личности подростка заложен системно-деятельностный, компетентностный и личностно-ориентированный подход, Личностные требования к результатам обучающихся включают в себя готовность и способность обучающихся к саморазвитию, сформированность мотивации к обучению и познанию, ценностно-смысловые установки обучающихся, отражающие их индивидуально-личностные позиции, социальные компетенции, личностные качества.

**Педагогическая целесообразность** Программы заключается в том, что она отвечает потребности общества в формировании компетентной, творческой личности. Программа носит сбалансированный характер и направлена на эмоциональное, коммуникативное, физическое, интеллектуальное, духовное развитие подростка.

Количественный состав группы обучающихся: группа 4-6 человек.

Форма реализации Программы – очная.

Продолжительность 1 занятия (академического часа) – 45 минут.

Режим занятий – 2 занятия в неделю.

Теоретическая часть Программы представляет собой объяснение педагога, предъявление инструкции и занимает 5-6 минут на каждом занятии, т.е. 0,2 времени, отведенного на занятие.

Объем Программы – 48 часов.

Срок реализации Программы – 6 месяцев.

## 1.2. Цель и задачи реализации Программы:

### Цель программы:

обеспечить формирование компетентностей подростка, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным и духовным развитием подростка психологическое, психическое и физическое развитие подростка психолого-медико-педагогическими средствами.

### Задачи:

- 1) Развитие коммуникативных и познавательных способностей:
  - способность логически воспринимать, обрабатывать и усваивать информацию,
  - навыки творческого мышления,
  - развитие речи как основы логического мышления.
- 2) Формирование регулятивных способностей:
  - способность ставить цель, составлять план действий, выбирать оптимальные способы и средства достижения цели,
  - способность осуществлять самоконтроль и самооценку своих действий;
  - умение разумно распределять собственное время и силы,
  - способность регулировать свое эмоциональное состояние
  - способность противостоять агрессивным воздействиям социума, психологическая устойчивость
- 3) Формирование здорового образа жизни как основы жизнедеятельности:
  - использование здоровьесберегающих технологий в учебной и познавательной деятельности;
  - формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
  - способность противостоять вредным привычкам и вредным воздействиям.

### Реализация Программы

#### Категория обучающихся.

Программа рассчитана на возраст 11-12 лет Работа ведется в группах..

#### Количественный состав группы обучающихся: группа 4-6 человек.

Форма реализации Программы – очная. Формы и методы организации деятельности ориентированы на индивидуальные и возрастные особенности обучающихся.

Продолжительность 1 занятия (академического часа) – 45 минут.

Режим занятий – 2 занятия в неделю.

Теоретическая часть Программы представляет собой объяснение педагога, предъявление инструкции и занимает 5-6 минут на каждом занятии, т.е. 0,2 времени, отведенного на занятие.

Объем Программы – 48 часов.

Срок реализации Программы – 6 месяцев.

Режим реализации Программы предусматривает проведение двух занятий еженедельно, 1 занятие в день. День проведения занятий определяется по согласованию с родителями обучающихся.

### **1.3. Планируемые результаты реализации Программы:**

#### **Планируемые результаты освоения программы**

В ходе реализации программы у обучающихся будут сформированы основы познавательных, регулятивных универсальных учебных действий.

#### **Коммуникативные и познавательные способности**

Обучающийся сможет:

- сформулировать идею и ее реализовать в познавательной деятельности;
- ставить проблему, аргументировать её актуальность;
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;

использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей

#### **Регулятивные способности**

Обучающийся сможет:

- ставить цели, планировать пути достижения целей и принимать решения в проблемной ситуации,

- использовать приемы саморегуляции в проблемной ситуации,
- самостоятельно контролировать своё время,
- адекватно самостоятельно оценивать правильность выполнения действия.

### **Повышение уровня психолого-педагогической компетентности родителей.**

#### **Критерии и способы определения результативности**

Оценка эффективности реализации Программы и степени достижения обучающимися ожидаемых результатов осуществляется посредством тестирования. Тестирование обучающихся в доступной форме осуществляется на первом и итоговом занятии по каждому разделу Программы. Кроме того, для оценки развития психолого-педагогической компетентности проводится анкетирование родителей.

Формы подведения итогов реализации дополнительной программы:

документальные формы подведения итогов реализации программы – дневники педагогических наблюдений. портфолио обучающихся.

#### **1.4. Учебно-тематический план Программы**

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов*			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. 1	<b>Развитие коммуникативных и познавательных способностей</b>	20	4	16	Тестирование Анкетирование родителей (законных представителей)
1.1.	Педагогическая диагностика. Вводное занятие Знакомство	1	0,2	0,8	
1.2.	Язык и общение Размышление о словах	1	0,2	0,8	
1.3.	Повторение – мать учения! (повторение изученного в 1-4 классах).	1	0,2	0,8	
1.4.	Культура речи. Синтаксис. Пунктуация.	1	0,2	0,8	
1.5.	Культура речи. Фонетика. Орфоэпия	1	0,2	0,8	
1.6.	Культура речи. Лексика и фразеология	1	0,2	0,8	
1.7.	Культура речи. Морфемика и орфография	2	0,4	1,6	
1.8.	Культура речи.	2	0,4	1,6	

	Морфология				
1.9.	Зачем и как мы говорим? Итоговое занятие	1	0,2	0,8	
1.10.	Внимание! Внимание! (на развитие внимания)	1	0,2	0,8	
1.11.	Золотая голова (развитие мышления)	2	0,4	1,6	
1.12	Не будь тороплив, будь внимателен (развитие памяти)	1	0,2	0,8	
1.13.	Развитие восприятия и ориентировки в пространстве	1	0,2	0,8	
1.14.	Тяжело в учении, легко – в бою! (на формирование приемов учебной деятельности)	1	0,2	0,8	
1.15.	Необычное занятие или что такое креатив? (развитие творческого мышления)	2	0,4	1,6	
1.16.	Заключительное занятие. Итоговая диагностика.	1	0,2	0,8	
2.	<b>Формирование регулятивных способностей</b>	20	4	16	Тестирование Анкетирование родителей (законных представителей)
2.1	Здравствуй, это Я! Психологическая диагностика. Знакомство.	2	0,4	1,6	
2.2	Ты и я - такие разные (личностные особенности и особенности восприятия).	1	0,2	0,8	
2.3	Пойми меня! (личность и социум)	1	0,2	0,8	
2.4	Искусство общения Учимся общаться	2	0,4	1,6	
2.5	Эмоции и чувства	2	0,2	0,8	
2.6	Тревога!(напряженные состояния и приемы саморегуляции)	2	0,2	0,8	
2.7	Железный характер Развитие волевой сферы	1	0,2	0,8	
2.8	Психологическая устойчивость.	1	0,2	0,8	
2.9	Неуверенный - уверенный, самоуверенный! (самооценка и самоконтроль)	1	0,2	0,8	



	своих действий)				
2.10	Развитие творческого мышления и способностей	2	0,2	0,8	
2.11	Вкус и аромат жизни! (Стресс и стрессо-устойчивость)	1	0,2	0,8	
2.12	Я и школа! (актуализация и рефлексия личного опыта школьной жизни)	2	0,2	0,8	
2.13	Мои желания и мечты (для чего нужна цель)	1	0,2	0,8	
2.14	Заключительное занятие. Чему мы научились? Диагностика	1	0,2	0,8	
<b>3.</b>	<b>Формирование здорового образа жизни</b>	<b>8</b>	<b>1,6</b>	<b>6,4</b>	Тестирование Анкетирование родителей (законных представителей)
3.1.	«Если хочешь быть здоров!» Анкетирование. Вводное занятие	1	0,2	0,8	
3.2.	В здоровом теле – здоровый дух! (основные принципы здорового образа жизни)	1	0,2	0,8	
3.3.	Технологии здоровья сбережения	2	0,2	0,8	
3.4.	Говоря «НЕТ», ты говоришь здоровью –«ДА!».	1	0,2	0,8	
3.5.	Рисковать или нет? (правила безопасности)	1	0,2	0,8	
3.6.	Помоги себе и другу! (Ответственность за здоровье. Оказание первой помощи)	1	0,2	0,8	
3.7.	Заключительное занятие. Чему мы научились? Диагностика.	1	0,2	0,8	
<b>Всего</b>		<b>48</b>	<b>9,6</b>	<b>38,4</b>	

\* академических

## 1.5. Содержание Программы

### Раздел. Развитие коммуникативных и познавательных способностей

#### Тема 1. 1. Педагогическая диагностика. Вводное занятие. Знакомство. – 1ч

**Цель:** Эффективная проверка коммуникативной, лингвистической и культуроведческой компетенций подростков.

**Содержание: теоретическая часть.** Культура речи. Соблюдение языковых норм. Уместность употребления выразительных средств языка в речи. Правильность речи. Речевое мастерство. Нормы современного русского литературного языка: фонетические, лексико-фразеологические, словообразовательные, морфологические, синтаксические, стилистические.

Практика показывает, что работа по развитию речи учащихся (прежде всего письменной) часто оказывается недостаточной: при создании творческих письменных работ обнаруживается неспособность выразить свои мысли в письменной форме (затрудняется подобрать нужное слово, грамотно построить фразу, глубоко и полно раскрыть тему сочинения и т.п.). Поэтому существует необходимость в дополнительных уроках развития речи, что особенно актуально в наше время, когда дети мало читают или не читают вообще.

Основной задачей наших занятий будет являться формирование письменных речевых навыков, что выражается в умении связно излагать прочитанный текст (писать изложения) и создавать свой текст (писать сочинения).

А так же мы будем совершенствовать устные речевые навыки и навыки выразительного, сознательного, вдумчивого чтения; развивать творческие способности; воображение, образное логическое мышление; развивать память, внимание, коммуникативные навыки.

Воспитывать умение работать в коллективе и в малой группе.

#### **Практическая часть.**

1. Анкетирование «Я участник группы».

2. Комплексный анализ текста. Виды работ:

-вставить пропущенные буквы;

-озаглавить текст;

-составить тезисный план;

-выписать 5 ключевых слов;

-сформулировать ответ;

-фонетический разбор;

-подбор синонимов;

- разбор слова по составу;
- заполнить таблицы по частям речи;
- определение предложения по цели высказывания.

### **Тема 1. 2. Язык и общение. – 1 ч.**

**Цель.** Раскрыть особенности процесса речевого общения. Дать подросткам возможность получить представление: об особенностях устного и письменного общения; о средствах, способствующих эффективному общению; о средствах усиления выразительности письменной речи. Научить выявлять особенности разговорной речи, языка художественной литературы: научного, делового и публицистического стилей речи.

**Содержание: теоретическая часть.** Что такое стили речи? Пять основных стилей речи. Где используют? Стили речи — это системы речевых средств, исторически сложившихся и социально закрепленных, которые используются при общении в зависимости от сферы направленности общения или сферы профессиональной деятельности.

В русском языке существует пять основных стилей речи.

1. Научный стиль.
2. Публицистический стиль.
3. Официально-деловой стиль.
4. Литературно-художественный.
5. Разговорный.

Научить: ориентироваться в содержании текста и понимать его целостный смысл; находить в тексте требуемую информацию (пробегать текст глазами, определять его основные элементы, сопоставлять формы выражения информации в запросе и в самом тексте, устанавливать, являются ли они тождественными или синонимическими, находить необходимую единицу информации в тексте);

#### **Практическая часть:**

1. Организация речевого взаимодействия.
2. Выявить особенности разговорной речи, языка художественной литературы и стилей речи.
3. Установить принадлежность текста к определенной функциональной разновидности языка.
4. Найти в тексте требуемую информацию. Ответить на вопросы по тексту.

### **Тема 1. 3. Повторение – мать учения! (повторение изученного) – 1 ч.**

**Цель.** Научить характеризовать текст с точки зрения единства темы, смысловой цельности, последовательности изложения, выражать свое мнение и аргументировать его. Уметь при необходимости отстаивать свою точку зрения, подтверждать аргументы фактами. Обучение приему фотографирования (при определении типа речи).

## **Содержание: теоретическая часть.**

Тип речи - способ отражения окружающего нас мира. Мы говорим и пишем о том, что видим, о чём думаем, как понимаем происходящее вокруг. Таким образом, значение текста, создаваемого нами, зависит от содержания высказывания.

Тип речи - зависимость значения текста от содержания высказывания.

Различают три типа речи? (повествование, описание, рассуждение)

- Каково значение каждого типа речи?

а) Повествование – что за чем происходит?

б) Описание - кто? что? какой?

в) Рассуждение - почему так? Почему так случилось?

Памятка «Как определить тип речи».

\* Внимательно прочти текст, определи, ради чего создано это высказывание:

а) если охарактеризовать какой-либо предмет, сообщить о его признаках, то это описание;

б) если сообщить о сменяющихся друг друга действиях, то это повествование;

в) дать объяснение какому-либо факту, явлению, событию, то это рассуждение.

\* Если вы сомневаетесь в правильности своего ответа, прибегните к приёму фотографирования:

а) если содержание высказывания можно передать одной фотографией, то это описание;

б) если содержание высказывания можно передать несколькими фотографиями, то это повествование;

в) если содержание высказывания нельзя передать в фотографиях, то это рассуждение.

Подростки могут анализировать работу на занятии через самооценку. Самооценка; адекватное понимания причин успеха или неуспеха; следование в поведении моральным нормам и этическим требованиям. Выражение своих мыслей полно и точно; формулирование и аргументация своего мнения, учёт разных мнений.

## **Практическая часть.**

1. Работа с памяткой.
2. Комплексный анализ текста.
3. Чтение текста. Ответить на вопрос формулировать и аргументировать свое мнение.
4. Заполнить таблицу по сюжету текста. Доказать что это текст.
5. Подобрать синонимы, проверочные слова, объяснить правописание слов.
6. Фонетический разбор.
7. Синтаксический разбор.

## **Тема 1. 4. Культура речи. Синтаксис. Пунктуация. -1 ч.**

**Цель.** Научить разбираться в синтаксисе и пунктуации: определять синтаксические связи и соблюдать правила пунктуации. Формировать навык использования интонационно-ритмической организации текста. Дать понятие амфиболии. Формировать научные понятийные знания у подростков на доступном материале.

**Содержание: теоретическая часть.** Что такое синтаксис? Синтаксические единицы. Словоформы и словосочетания. Синтаксическая организация текста. Интонационно-ритмическая организации текста.

Пунктуация. Знаки препинания. Амфиболия (фразы, характеризующиеся двусмысленностью). Главное – донести до учащихся мысль, что синтаксис и пунктуация всегда «идут рука об руку». Нельзя считаться образованным человеком, не разбираясь в синтаксисе и пунктуации.

### **Практическая часть.**

- 1.Создание проблемной ситуации.
- 2.Определить виды синтаксических связей в словосочетаниях и предложениях.
- 3.Разделить текст на предложения.
- 4.Поставить знаки препинания. Дидактическая игра «В стране невыученных уроков».
- 5.Разобрать представленные амфиболии:

*действовать нельзя ждать*

*говорить нельзя молчать*

*красить нельзя оставлять без покраски*

*уйти нельзя остаться*

*жить нельзя умереть*

*Копить нельзя купить*

*Эдуарда убить не смейте выказывать страх*

*казнить нельзя помиловать.*

### **Тема 1. 5. Культура речи. Фонетика. Орфоэпия. -1 ч.**

**Цель.** Повторить и обобщить сведения, изученные в разделе «Фонетика. Орфоэпия». Показать значение фонетики для правописания и произношения. Углубить понятие о соотношении фонетики и орфографии. Показать роль правильного литературного произношения и ударения в устном общении. Освоить литературное произношение ряда слов, раскрыть смысловозначительную роль ударения, формировать навык использования нормативной речи.

**Содержание: теоретическая часть.** Беседа по плану. Что изучает фонетика. Чем отличаются звуки и буквы. Какими бывают гласные звуки. Чем отличается произношение гласных звуков и согласных звуков. Какие пары образуют согласные звуки. Какие согласные звуки не имеют пары по глухости и звонкости. Какие согласные звуки не имеют пары по твердости и мягкости.

Знакомство с фонетическими процессами. Оглушение звонких парных на конце слова. Оглушение звонких парных перед глухими согласными. Озвончение гласных парных перед звонкими (кроме сонорных и [в], [в']). Расподобление звуков. Упрощение групп согласных.

Что изучает орфоэпия? Задача орфоэпии. Произношение сочетаний чн, чт. Произношение согласных перед -е в заимствованных словах.

Что такое словесное ударение. В чем заключается особенность русского словесного ударения.

## Практическая часть. Виды работы.

1. Какими звуками и буквами отличаются следующие пары слов: вол – вёл, плоды – плоды, супы – зубы, лук – люк, мел – мель.
2. Запишите слова, которые образуются, если прочитать транскрипцию слов: лён, лей, люк, ток, шел, шей, лед, муж, араб, торг, **суд**.
3. Задание с карточками. Какие слова затранскрибированы? Запишите их: [рыца], [в'ирнуца], [баица], [м'эснас'т'], [б'эздна].
4. Запишите транскрипцию слов, распределяя по столбцам:

б=зв	зв>б	зв<б
------	------	------

5. Определить какие фонетические процессы наблюдаются в приведенных словах?
6. Прочитать слова, обращая внимание на произношение –чн.
7. Распределить слова в два столбца

Согласный перед –Е твердый	Согласный перед –Е мягкий
----------------------------	---------------------------

8. Составить словосочетания с данным парами слов, обращая внимание на различное ударение:

видение – видение

клубы – клубы

мокрота – мокрота

временный – временной

Прочитать словосочетание, обратить внимание на правильную постановку ударения.

9. Поставить ударение в словах. Прочитать словосочетание, обратить внимание на правильную постановку ударения.
10. Фонетический разбор.

### Тема 1. 6. Культура речи. Лексика и фразеология.-1 ч.

**Цель.** Обобщить и систематизировать знания подростков по теме «Лексика и фразеология». Способствовать усвоению и углублению знаний по основным разделам лексики. Учить определять лексическое значение фразеологизмов. Закрепить понятие о фразеологизмах и их роли в обогащении языка. Научить способности выражать мысли образно, точно и ясно; вовремя подобрать самые нужные и точные слова. Привить желание изучать язык тем, кто стремится лучше писать и говорить. Формировать навык использования нормативной лексики.

**Содержание: теоретическая часть:** Беседа по плану. Понятие о лексикологии и фразеологии, как разделах русского языка. Что такое лексика? Предмет изучения лексики. Повторить известные сведения о лексике и фразеологии, понятии лексического и грамматического значения слов. Однозначные и многозначные слова. Переносное значение слова. Синонимы. Антонимы. Что такое фразеология? Что изучает фразеология? Фразеологические единицы (ФЕ), фразеологические обороты, фразеологизмы, идиомы (греч.idioma‘особе свойство’).

К фразеологии относят все устойчивые выражения:

единицы, эквивалентные слову (номинативные) и единицы, в семантическом и структурном отношении соответствующие предложению (коммуникативные): пословицы, поговорки, афоризмы и т.д.

Фразеологический оборот. Синтаксическая закреплённость фразеологизма (примыкание, согласование, управление). Для фразеологизмов характерны те же отношения, которые связывают обычные лексические единицы (синонимия, антонимия, омонимия)

### **Практическая часть.**

1. Подчеркните: одной чертой – однозначные слова, двумя чертами – многозначные слова.
2. Объясните переносное значение слов. Приведите примеры слов, с переносным значением.
3. Чтение отрывка из произведения, найти в тексте синонимы, антонимы или омонимы.
4. Найти в тексте фразеологический оборот, определить его, как часть речи.
5. Продолжить известную пословицу или поговорку, растолковать ее переносный смысл.
6. Подобрать синонимы, антонимы и омонимы на материале фразеологических оборотов.

### **Тема 1. 7. Культура речи. Морфемика и орфография – 2 ч.**

**Цель.** Научить находить значимые части слова. Обогащать словарный запас. Владеть нормами литературного языка. Отработка орфографической зоркости. Совершенствование навыка грамотного письма.

**Содержание: теоретическая часть.** Что такое морфемика?

Морфемика - это наука о языке, изучающая морфемы слова.

Морфема- это минимальная значимая часть слова, выполняет функции словообразования и формообразования.

Морфемы: приставка, корень, суффикс, окончание, основа.

Схема разбора по составу имени существительного. Схема разбора по составу имени прилагательного. Схема разбора по составу глагола.

Орфография, правописание — единообразие передачи слов и грамматических форм речи на письме. Также свод правил, обеспечивающий это единообразие, и занимающийся им раздел прикладного языкознания.

### **Практическая часть.**

1. Подбор групп однокоренных слов.
2. Закрепить на практическом материале орфограммы «Безударная гласная в корне».
3. Исключить слово с одинаковым корнем в ряду однокоренных слов, объяснить свой выбор. Дидактическая игра «Четвертый лишний».
4. Дифференцировать предлог - приставка.
5. Слуховой диктант. Запись текста с рисованием существительных, стоящих после предлогов.
6. Разбор слов по составу.
7. Работа по таблице «Составь слово».

## Тема 1. 8. Культура речи. Морфология- 2 ч.

**Цель.** Обобщение темы «Морфология». Закрепление знаний об изученных частях речи. Отработка навыка нахождения в предложении частей речи. Обобщить и систематизировать знания о частях речи: уметь определять общее грамматическое значение морфологического признака, синтаксическую роль, роль в речи. Отработка навыка морфологического разбора.

**Содержание: теоретическая часть:** Что такое морфология? Что изучает морфология.

Части речи и их морфологические признаки (или грамматические значения). Самостоятельные части речи. Имя существительное (собственные и нарицательные; одушевленные и неодушевленные; род; число; падеж; склонение). Имя прилагательное (качественные, относительные, притяжательные; полная и краткая формы; сравнительная и превосходная степень; падеж; число; род). Имя числительное (количественные и порядковые; простые и составные). Местоимение (разряды по значению). Глагол (совершенного и несовершенного вида; возвратные глаголы; наклонения глаголов; время; лицо; число; спряжение глаголов). Служебные части речи. Предлог. Союз. Частица. Междометия.

**Практическая часть:** Комплексный анализ текста. Виды работ:

1. Выписать из текста несклоняемые существительные, существительные общего рода.
2. Определить падеж выделенных существительных.
3. Выписать из текста имена прилагательные в форме сравнительной или превосходной степени.
4. Найти в тексте краткое прилагательное.
5. Подчеркните все прилагательные в предложении, укажите их разряд.
6. Выпишите все числительные. Укажите простое или составное, количественное или порядковое.
7. Подчеркните в тексте отрицательное, возвратное, притяжательное местоимение. Укажите их разряд.
8. Выпишите три глагола прошедшего времени употребленных в единственном числе: один – в форме мужского рода, один – женского рода, один – среднего.
9. Подчеркните: одной чертой – все глаголы в изъявительном наклонении, двумя чертами - все глаголы в условном наклонении, тремя – все глаголы в повелительном наклонении.

## Тема 1. 9. Зачем и как мы говорим? Итоговое занятие -1 ч.

**Цель.** Формирование языковой личности в коммуникативной деятельности. Овладение нормами литературного языка, умение анализировать, сопоставлять и рассуждать. Формировать умение применять на практике полученные знания.

**Содержание: теоретическая часть.** Цель обучения – формировать личность учащегося, способную к адекватному речевому поведению в сфере профессиональной коммуникации. В связи с этим в качестве конечного результата изучения курса русского языка в школе выдвигается языковая личность – не усредненный носитель языка, а человек, обладающий



способностью осуществлять речевую деятельность во всех ее фазах, формах и видах. Реализация данной цели в системе обучения осуществляется на основе формирования коммуникативной, языковой, лингвистической и культуроведческой компетенций, каждая из которых охватывает определенный круг знаний и умений.

Осознание подростком себя в позиции коммуниканта. Коммуникативная компетенция (чтение, говорение) взаимосвязана со всеми видами речевой деятельности, и, главное, с процессом познания – видом деятельности, ради которого и существуют образовательные учреждения. Освоение национальной культуры через обучение русскому языку. Понимание языка как культурно-исторического явления.

### **Практическая часть.**

1. Самостоятельно выбрать тему и написать эссе, за определенный отрезок времени.
2. Публичное выступление.
3. Обсуждение и актуальность темы публичного выступления каждого участника группы.
4. Выбор лучшего выступления и его оценка.

## **Тема 1. 10. Внимание! Внимание! – 1 ч (на развитие внимания)**

**Цель:** развитие произвольного внимания

- сформировать у ребенка умение контролировать свою деятельность;
- развить основные свойства внимания: объем, распределение, концентрацию, устойчивость, переключение и избирательность;
- развить основные виды внимания: слуховое и зрительное.

**Содержание: теоретическая часть.**

Если [у младшего школьника](#) преобладает непроизвольное внимание, то подросток вполне может управлять своим вниманием. [Подросток](#) может хорошо концентрировать внимание в значимой для него деятельности: в спорте, где он может добиться высоких результатов, в трудовой деятельности, где он зачастую проявляет чудо в умении сосредоточиться и выполнить тонкую работу, в общении, где его наблюдательность может соревноваться с наблюдательностью взрослых, у которых она является профессиональным качеством. Внимание подростка становится хорошо управляемым, контролируемым процессом и увлекательной деятельностью.

**Практическая часть**

- упражнения на концентрацию внимания  
смотреть одну минуту на точку не шевелясь, стараясь даже не моргать  
смотреть четыре минуты на точку, можно шевелиться и моргать, но не отводить ни разу взгляд от этой точки
- упражнение на контролирование своих мыслей  
ученик закрывает глаза и представляет абсолютно пустую стеклянную комнату
- найти ошибки в пословицах (на слух) и исправить их
- найти ошибки в предложениях при чтении
- работа с таблицами со случайно расположенными объектами (цифрами, буквами, знаками, геометрическими фигурами)
- найти слова в буквенном тексте
- писать числа от 1 до 20, одновременно проговаривая их в обратном порядке
- писать двумя руками одновременно две разные буквы алфавита
- сосчитать максимально быстро до 31, но вместо чисел, которые делятся на 3, и чисел, имеющих в составе 3, говорить: «Не собьюсь»

## **Тема 1. 11. Золотая голова (развитие мышления) – 2 ч.**

**Цель.** Развитие мышления, улучшение психических процессов и функций.

**Содержание: теоретическая часть:** Что такое мышление. Отдельная мысль, как предметное действие, перенесенное во внутренний, умственный план, а затем ушедшее во внутреннюю речь. Репродуктивное и творческое (или продуктивное). Решение однотипных математических задач, понимание нового материала, применение знаний на практике. Виды мышления: наглядно-действенное, наглядно-образное, словесно-логическое. Продуктивное мышление. Показатели умственного развития. Запас знаний. Степень системности знаний. Динамика умственного развития характеризуется различными соотношениями процессов дифференциации и интеграции. Дифференциация – умножение элементов умственной жизни (действий, операций и познавательных результатов), интеграция – упорядочение, структурное, иерархизированное их объединение. Периодизация умственного развития. Этапы развития внутреннего плана действий. Возрастные уровни познавательной активности.

### **Практическая часть**

1. Решить задачи из учебника Остера.
2. Решение занимательных задач по математике.
3. Выполнение заданий «Лабиринты».
4. Дидактическая игра «Дифференциация».

## **Тема 1. 12. Не будь тороплив, будь внимателен (развитие памяти) – 1 ч.**

**Цель:** развитие памяти, улучшение процессов запоминания, сохранения и воспроизведения информации.

**Содержание: теоретическая часть:** Что такое память и объект запоминания. Структура и виды памяти. Произвольная и произвольная память. Определение своего типа памяти. Основные принципы запоминания. Метод ассоциации. Использование метода рифмования при запоминании цифр. Системы запоминания иностранных слов. Подросток уже способен управлять своим произвольным запоминанием. Способность к запоминанию (заучиванию) постоянно, но медленно возрастает до 13 лет. С 13 до 15-16 лет наблюдается более быстрый рост памяти. В подростковом возрасте память перестраивается, переходя от доминирования механического запоминания к смысловому. При этом перестраивается сама смысловая память - она приобретает опосредованный, логический характер, обязательно включается мышление. Заодно с формой изменяется и содержание запоминаемого; становится более доступным запоминание абстрактного материала.

### **Практическая часть**

- тест на определение своего типа памяти
- упражнения на запоминание слов
- упражнения на запоминание цифр
- упражнения на запоминание иностранных слов
- упражнения на запоминание лиц
- упражнение на умение удерживать информацию в памяти

### **Тема 1. 13. Развитие восприятия и ориентировки в пространстве – 1 ч.**

**Цель:** совершенствование пространственного и временного восприятия и ориентирования.

**Содержание: теоретическая часть** Понятие о пространственных ориентировках. Различение основных направлений пространства в схеме собственного тела. Различение основных направлений пространства относительно определённого предмета. Определение последовательности предметов в ряду однородных единиц. Роль слова в восприятии и ориентировке в пространстве. Понятие «время» и его основные характеристики. Временные ориентировки. Схематическое изображение пространства ( план, карта), ориентировка на местности и по карте.

**Практическая часть.**

1. Упражнение "Составление фигур из разрозненных деталей"
2. Упражнение на совершенствование движений своего тела и знания схемы тела.
3. Упражнение на определение своего местоположения среди окружающих предметов и относительно другого человека («Я нахожусь впереди Иры», или «Я стою возле окна»).
- Передвижение на основе вербальной информации;
4. Упражнение «Лабиринты» на определение пространственных отношения между предметами по линиям основных (вертикальное, горизонтальное и саггитальное) и промежуточных направлений.
5. Упражнение на схемы. Составь схему пути от школы до дома; составь карту-схему квартала, где расположен дом. Ориентировка на карте.
6. Упражнение на ориентировку в двухмерном пространстве (на столе, листе бумаги, в тетради, книге).
7. Упражнение на различение направления в условиях поворота (реального, мысленного) на 90°, 180° в горизонтальной плоскости.
8. Исследование развития временных представлений по методике Р.Ф. Галлямовой.
9. Упражнение на формирование меры «время».

### **Тема 1.14. Тяжело в учении, легко – в бою! – 1 ч.**

**(на формирование приемов учебной деятельности)**

**Цель:** формирование приемов учебной деятельности.

**Содержание:**

**теоретическая часть.** Что такое «учебная деятельность». Учись учиться. Основные принципы учения..Структура учебной деятельности: мотивация, учебная задача, учебные действия, действие контроля, действие оценки.

**практическая часть**

1. Упражнение на формирование учебных действий «ПРИНЯТИЕ ИНСТРУКЦИИ». Детям предлагается сложная инструкция, содержащая 4-7 команд. Каждую команду ребенок обозначает значком. Затем, ориентируясь на значки, ребенок выполняет задание самостоятельно. При затруднении значок еще раз проговаривается взрослыми, а часть инструкции повторяется вслух. НАПРИМЕР: Прочитай текст 2 раза про себя и один раз вслух. Выдели три главные части в тексте. В каждой части найди главные слова. ШИФР:

2. Упражнение на формирование умения планировать действия.

Играем в парах: 1 - робот; 2 - человек. “Человек” дает задание “роботу” и расписывает план его выполнения по шагам. “Робот” выполняет по одному шагу после команды “человека”. Например: Метем пол: наклон вперед, руки вниз, захват тряпки, обе руки вправо, обе руки вниз, захват тряпки, тряпку опустить, руки вверх, правую руку вниз, захват

3. Упражнение на формирование выделить задачу «УМЕНИЕ ВЫДЕЛИТЬ УЧЕБНУЮ ЗАДАЧУ».

Ребенок самостоятельно изобретает задание для ведущего или других участников.

4. Упражнение на формирование внутреннего плана действий.

Играем в парах. 1 - художник; 2 - карандаш. “Художник” дает команду “карандашу”, куда вести линию, не глядя в рисунок. “Карандаш” беспрерывно выполняет команду. “Художник” рисует не сам, а при помощи “карандаша”, подавая ему команды. Задача “Художника” нарисовать квадрат,

5. Упражнение на формирование умения соблюдать правила.

Играем в группе. По команде ведущего участники выполняют движения.

Одно движение является “запретным”. Его выполнять нельзя. Ведущий в свободном порядке среди прочих движений просит выполнить “запретное”.

### **Тема 1. 15. Необычное занятие или что такое креатив? – 2 ч. (развитие творческого мышления)**

**Цель:** научить мыслить более широко, выйти за пределы привычного мышления, развитие воображения, раскрыть и развить творческие способности. Научить использовать мозговые ресурсы в решении конкретных задач.

**Теоретическая часть:** Что такое креатив. Креативное мышление. Творческие люди. Творческий потенциал (состоит из нескольких слагаемых: скорость, гибкость, оригинальность, тщательность). Методы активизации работы мозга  
В подростковом возрасте воображение может превратиться в самостоятельную внутреннюю деятельность. Подросток может проигрывать мыслительные задачи с математическими знаками, может оперировать значениями и смыслами языка, соединяя две высшие психические функции: воображение и мышление. Свободное сочетание образов и знаков, построение новых образно-знаковых систем с новыми значениями и смыслами развивает творческие способности, дарит неповторимые высшие чувства, которые сопутствуют творческой деятельности. Воображение подростков может оказывать, таким образом, влияние на познавательную деятельность, эмоционально-волевою сферу и саму личность.

**Практическая часть:** решение задач с помощью методик, активизирующих креативное мышление. Их использование подхлестывает творческую, созидательную энергию и приводит к появлению прямо-таки незаурядных мыслей.

- методика *мозговой штурм*.

1. Задача первого этапа в том, чтобы генерировать как можно больше идей, самых разных, от совершенно банальных до самых абсурдных. При этом обязательно их записывать.

2. Задача второго этапа – вычлениить из этого пестрого многообразия самые эффективные способы решения проблемы. Выбрать наиболее приемлемый вариант.
- Методика ***работа от противоположного***
    1. Заставить мозг связать воедино вещи, на первый взгляд, не имеющие ничего общего между собой. Такой подход способен значительно расширить границы восприятия
    2. Д/и «Ассоциации»
  - Методика ***цель, а не проблема.***
    1. Ваша задача – перевести решение с «как мне этого достичь» в «я хочу достичь именно этого»
    2. Положительные ответы на вопрос, почему я хочу достичь именно этого.
  - Методика ***преобразующее мышление***
    1. Замена
    2. Комбинирование
    3. Адаптация
    4. Увеличение. Или уменьшение. Или модификация
    5. Новый взгляд
    6. Устранение
    7. Перестройка или переделка

### **Тема 1. 16. Заключительное занятие. Итоговая диагностика. – 1 ч.**

**Цель.** Создание условий для подведения итогов своих достижений на занятиях.

**Теоретический раздел.** Подведение итогов работы группы.

**Практический раздел.**

Беседа. Обсуждение достигнутых результатов.

**Итоговое публичное выступление на тему «Президент страны Познание»**

Обсуждение и актуальность темы публичного выступления каждого участника группы.

## **Раздел 2. Формирование регулятивных способностей**

### **Тема 2.1. «Здравствуйте, это Я!» - 2 ч**

**Психологическая диагностика. Знакомство.**

**Цель.** Знакомство с методом работы группы, объединение детей, обеспечение сотрудничества детей друг с другом, создание положительного эмоционального фона.

#### **2.1.1. Теоретический раздел - 1 ч**

Регулятивные способности: что это и зачем? Правила работы группы.

**Практический раздел**

Знакомство (упражнение «Назови свое имя», упражнение «Как тебя называть», упражнение «Двадцать «Я»)

Групповая дискуссия «Кодекс группы» - обсуждение и принятие правил работы в группе.

Упражнения на создание позитивного фона общения в коллективе

Рефлексия занятия.

### **2.1.2. Практический раздел – 1 ч**

Приветствие

Психологическая диагностика. Проективная методика «Дом. Дерево. Человек»

Упражнения на создание позитивного фона общения в коллективе

Упражнение на развитие чувства доверия и сплоченности группы.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание. Нарисовать «несуществующее животное»

### **Тема 2.2. «Ты и я такие разные» (личностные особенности и особенности восприятия)**

- 1 ч

**Цель.** Способствовать осознанию себя (своей личности) и пониманию других людей.

**Теоретический раздел.**

Чем мы отличаемся друг от друга. Характер. Темперамент. Способности.

**Практический раздел.**

Приветствие.

Галерея «Несуществующих животных» Разбор и анализ.

Мини-тренинг «Мой портрет в лучах солнца» (Самораскрытие, самопознание, прояснение Я-концепции, актуализация личностных ресурсов)

Упражнение на развитие умения чувствовать другого человека, анализировать и определять психологические характеристики – свои и окружающих

Рефлексия занятия.

Домашнее задание. Проективный рисунок «Я и мир вокруг меня».

### **Тема 2.3. «Пойми меня!» (личность и социум) – 1ч**

**Цель.** Способствовать успешному взаимодействию подростков в различных социальных ситуациях, достижение ими поставленных целей, выстраивание ими конструктивных отношений в обществе.

**Теоретический раздел.**

Что такое социум. Социальные роли.

**Практический раздел:**

Галерея рисунков «Я и мир вокруг меня». Разбор и анализ.

Упражнение на понимание социальных ожиданий и овладение ролями.

Вариант прогрессивной мышечной релаксации с элементами гетеросугестии «Я могу, я готов, я способен», модифицированный для применения в детско-подростковом возрасте.

Рефлексия занятия.

Домашнее задание. Сочинение на тему: «Какие качества помогают мне общаться с другими»

### **Тема 2.4. «Искусство общения» 2 ч.**

**Цель.** Сформировать навыки общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

#### **2.4.1 Теоретический раздел – 1 ч**

Общение. Знакомство с приемами общения. Способы общения.

#### **Практический раздел.**

Упражнение на развитие базовых коммуникативных умений и совершенствования умений эффективного общения.

Упражнение на обучение навыку «как начать беседу».

Методика «Мозартика» «Подмосковный городок».

Мини-тренинг «Можно ли общаться без слов?»

Рефлексия занятия.

#### **2.4.2 Теоретический раздел – 1 ч**

Принципы общения. Правила «хорошего слушания».

#### **Практический раздел.**

Упражнения на обучение навыку принятия критики.

Упражнения на формирование навыков общения, умения слушать, высказывать свою точку зрения, приходить к компромиссному решению, аргументировать и отстаивать свою позицию.

Групповая психо-коррекция «Песочная магия»

Опросник «САН»

Рефлексия занятия.

Домашнее задание. Рисунок «Мое настроение»

### **2.5 Тема: «Эмоции и чувства». 2 ч**

**Цель.** Расширение знаний о чувствах и эмоциях, развитие способности их безоценочного принятия, умение отреагировать эмоции, формирование умения управлять выражением своих чувств, повышение эмоциональной зрелости в целом.

#### **2.5.1 Теоретический раздел – 1 ч**

Знакомство с эмоциями. Пополнение арсенала лексических единиц, связанных со сферой эмоций и чувств. Соотнесение эмоций и ситуаций, в которых они проявляются.

#### **Практический раздел**

Упражнение на осознание своего эмоционального состояния «здесь и сейчас» и выражение его в символической форме.

Групповая дискуссия «О пользе и вреде эмоций»

Методика исследования психоэмоционального состояния «Волшебная страна чувств».

Разбор и анализ результатов исследования психоэмоционального состояния «Волшебная страна чувств».

Рефлексия.

Домашнее задание. Ведение дневника эмоций.

#### **2.5.2. Теоретический раздел – 1 ч**

#### **Практический раздел**

Упражнение на проработку отдельных эмоций и обучение способам их приемлемого выражения. Упражнение на узнавания внешних эмоциональных проявлений.

Релаксационные техники, направленные на пластическое изображение негативных эмоций, отреагирование их через движение.

Методика «Мозартика» - «Витражи» - выражение своих эмоций в символической, образной форме.

Рефлексия

Домашнее задание. Выполнение релаксации на снятие эмоционального напряжения 1 раз в день.

**2.6. Тема: «Тревога!» (напряженные состояния и приемы саморегуляции) - 2 ч**

**Цель.** Обучение навыкам снятия внутреннего напряжения и умению противостоять внешним раздражителям нервной системы.

**2.6.1 Теоретический раздел – 1 ч**

Тревога и Тревожность. В чем проявляется. Способы преодоления тревожности.

Практический раздел

Тест школьной тревожности Филлипса.

Групповая дискуссия «Что поможет не тревожиться»

Релаксационные техники на снятие нервно-мышечного напряжения.

Рефлексия.

Домашнее задание. Выполнение нервно-мышечной релаксации 1 раз в день.

**2.6.2. Теоретический раздел – 1 ч**

Поведение в ситуациях, вызывающих тревогу. Управление состоянием мышечного напряжения и расслабления. Какая обычно самооценка у тревожных людей?

**Практический раздел.**

Мини – тренинг «Я учусь владеть собой» (снятие тревожности, напряжения, развитие уверенности в себе, формирование навыков расслабления, саморегуляции).

Куклотерапия

Рефлексия

Домашнее задание.

**2.7. Тема: «Железный характер» – 1 ч**

**Цель.** Развитие волевых качеств, самоконтроля и саморегуляции.

**Теоретический раздел.** Что такое сила воли и почему она важна? Зачем она нам?

**Практический раздел.**

Групповая дискуссия «Мои слабости и их преодоление»

Мини-тренинг «Я – центр воли» (упражнения на развитие волевых качеств, самоконтроля и саморегуляции)

Рефлексия.

Домашнее задание.

**2.8. Тема: «Психологическая устойчивость». 1 ч**

**Цель.** Способствовать самоанализу подростков, развивать самораскрытие. Самопознание, прояснение я-концепции, умение применять полученные знания.

**Теоретический раздел.** Психологическая устойчивость. Факторы, влияющие на психологическую устойчивость. Здоровый образ жизни и личностные качества.

**Практический раздел.**



Мини-тренинг «Работа с психологическими мыслями»

Упражнение «Дыхательные техники».

Релаксационные техники на снятие эмоционального напряжения.

Рефлексия.

Домашнее задание. Сделать рисунки на темы

- каким я себя вижу;

- как меня видят окружающие;

- каким я хочу себя видеть.

## **2.9. Тема: «Неуверенный - уверенный, самоуверенный!» - 1 ч**

(самооценка и самоконтроль своих действий).

**Цель.** Формирование чувства уверенности, повышение самооценки.

**Теоретический раздел:** Самооценка – что это? Уровни самооценки. Уровень притязаний и его связь с самооценкой. Способы повышения самооценки.

**Практический раздел:**

Диагностический раздел: Шкала самооценки Ч.Д, Спилбергера-Ю.Л. Ханина

Аутотренинг «Я могу, я смелый, я решительный!»

Упражнение на раскрытие личностных возможностей, создание внутренних критериев самооценки, базирующихся на реальных и потенциальных достижениях.

Упражнение на получение позитивной обратной связи для укрепления самооценки.

Упражнение на отработку приемов уверенного поведения и усиление чувства уверенности в себе.

Рефлексия.

Домашнее задание. Описать ситуацию, когда «одержал победу», «был на высоте».

## **2.10. Тема: Развитие творческого мышления и способностей 2 ч**

**Цель.** Развитие общих свойств творческого мышления (беглости, гибкости, оригинальности, способности к детальной разработке), развитие отдельных творческих мыслительных способностей.

### **2.10.1. Теоретический раздел 1 ч**

Что такое творческое мышление. Качества способствующие созданию нового.

**Практический раздел.**

Упражнение на создание семантических трансформаций.

Упражнение на осознание и преодоление барьеров для проявления и развития творческого мышления.

Упражнение на развитие образных систем.

Упражнение на развитие способности творить в условиях значительных ограничений.

Сказка с альтернативным окончанием.

Рефлексия.

Домашнее задание. Придумать способы необычного использования обычных предметов.

### **2.10.2. Теоретический раздел – 1 ч**

Креативность. Условия проявления креативности. Внутренние барьеры креативности.

**Практический раздел**

Разбор и анализ домашнего задания. Мозговой штурм «Новая жизнь старых вещей».

Упражнение на умение увидеть проблему с разных сторон (по методу Э. де Боно «Шесть шляп мышления»)

Упражнение на развитие творческого воображения, фантазии, изобретательности.  
Рефлексия. Домашнее задание.

### **2.11. Тема: Вкус и аромат жизни! (Стресс и стрессоустойчивость) 1 ч**

**Цель.** Обучение приемам уменьшения тревожности, выхода из стрессовой ситуации.  
Снятие эмоционального напряжения.

**Теоретический раздел.** Мини-биография стресса. Что такое стресс?

**Практический раздел.**

Групповая дискуссия «Как мы боремся со стрессом».

Релаксационные техники на формирование стрессоустойчивости.

Ароматерапия

Упражнения на выработку адекватного поведения в критической ситуации.

Арт-терапевтическое упражнение «Мой внутренний целитель».

Рефлексия.

Домашнее задание.

### **2.12. Тема: «Я и школа!» - 2 ч.**

**Цель.** Актуализация и рефлексия личного опыта школьной жизни.

#### **2.12.1. Теоретический раздел – 1 ч**

Современная школа и ее требования. Мотивы обучения.

**Практический раздел**

**Диагностический раздел.** Методика учебной мотивации Калинина Н.В., Лукьяновой М.И.

Мини тренинг «Моя учеба» (упражнения направленные на формирование мотивации обучения, саморазвитию и самовоспитанию)

Ролевая игра «Учитель и ученик»

Упражнение на снятие мышечных зажимов.

Рефлексия

Домашнее задание. Рисунок «Я в школе»

#### **2.12.2. Практический раздел – 1ч**

Галерея рисунков. Анализ и разбор.

Упражнения, направленные на осознание и коррекцию собственных переживаний во время учебы.

Групповая работа «Коллаж «Идеальная школа»

Упражнение на снятие мышечных зажимов.

Рефлексия

Домашнее задание.

### **2.13. Тема «Мои желания и мечты» - 1 ч**

**Цель.** Создание мотивации важности наличия цели в жизни.

**Теоретический раздел.** Желания и мечты. Нереальные фантазии и реальные планы.

**Практический раздел.**

Групповая дискуссия «Что помогает и препятствует реализации желаний»

Мини-тренинг «Дотянись до звезд» (упражнения на укрепление уверенности в способности достигать цели, обучение тому, как ставить цели; отработка навыков

преодоления препятствий на пути к достижению целей выстраивание позитивной перспективы жизни).

Упражнения на расслабление.

Рефлексия.

Домашнее задание. Написать окончания к предложениям:

- Я очень хочу, чтобы в моей жизни было...
- Я пойму, что счастлив, когда ...
- чтобы быть счастливым сегодня, я (делаю)...

#### **2.14. Тема «Чему мы научились?» - 1 ч**

**Цель.** Создание условий для рефлексии своих достижений на занятиях.

**Теоретический раздел.** Подведение итогов работы группы.

**Практический раздел.**

Беседа. Обсуждение домашнего задания.

**Диагностический раздел.** Проективная методика «Человек под дождем».

Медитативные упражнения для поддержки стремления к личному развитию и совершенствованию желаемых качеств.

Рефлексия.

Ритуал прощания (написание открыток с благодарностями).

### **Раздел. Формирование здорового образа жизни.**

#### **Тема 3. 1. «Если хочешь быть здоров!»**

##### **Анкетирование. Вводное занятие. – 1 ч.**

**Цель.** Провести анализ отношения учащихся к проблемам здоровья и начать формировать ориентацию на здоровый образ жизни.

**Теоретический раздел** Понятие здоровья. Виды здоровья. Ответственности человека за свое здоровье. Здоровый образ жизни. Физиологические показатели деятельности организма и их значение в качестве критериев здоровья. уровень здоровья. Системы организма. Доступные для измерения параметры деятельности систем (пульс, АД, ЖЕЛ, функциональные пробы). Уровни здоровья. Эффективность работы иммунной системы организма

**Практический раздел**

*Анкета* «Отношение учащегося к здоровью, оцени свое здоровье»

**Практические упражнения. Как измерить свое здоровье?**

1. Как измерить свой пульс
2. Как измерить рост, массу тела (соотнести к нормальным величинам)
3. Определение функциональных проб (20 приседаний за 30с)
4. Определение осанки, формы стопы.
5. Показатели ЗОЖ (закаливание и качество питания) - учащиеся обсуждают и заполняют вместе с родителями.

**Домашнее задание.** Обсудить дома с родителями определение уровня здоровья.

Определить пути оздоровления, проверить, успешно ли они организуют свой образ жизни.

### Тема 3. 2. «В здоровом теле – здоровый дух!»

(основные принципы здорового образа жизни). – 1 ч.

**Цель.** Изучить основные принципы здорового образа жизни

**Содержание.** Теоретическая часть. Принципы здорового образа жизни;

- достаточную двигательную активность;
- умение регулировать свое психическое состояние;
- правильное питание;
- четкий режим жизни;
- отказ от вредных привычек;
- выполнение гигиенических требований;
- умение предупреждать опасные ситуации и правильно вести себя при их возникновении.

**Практическая часть**

1. Анкетирование «Отношение детей к ценности здоровья и здорового образа жизни»
2. Упражнение «Фотографируем обычный день школьника» (записать по форме дневника)
3. Сформировать собственный оптимальный режим дня.

### Тема 3. 3. «Технологии здоровья сбережения» - 2 ч

**Цель.** Изучить основные здоровые сберегающие технологии: закаливание (1 час); рациональное питание (1 час)

**Содержанию Теоретическая часть.**

- 1. Терморегуляция и закаливание организма.** Понятие *терморегуляции*, ее механизмы. Причины простудных заболеваний. Основные правила поддержания терморегуляции. Понятие иммунитета. Предупреждение простуды. Системы и виды закаливания. основные принципы закаливания. Основные правила поведения при простудных состояниях.
- 2. Гигиена голосового аппарата.** Строение голосового аппарата. Особенности поражения голосового аппарата при простуде.

**Практический раздел**

- 1.** Освоение точечного массажа (например, по А.А. Уманской)
- 2.** Анкетирование школьника «Оцени свой иммунитет»; родителей «Оценка здоровья своего ребенка»
- 3. Рациональное питание школьника (1 час)** Роль питания в жизни человека . Рациональный режим питания (*время и частота приема пищи, двигательная активность и питание, здоровый аппетит. виды питания. порядок приема пищи*) .  
Правила рационального питания
  - уже перед едой настроиться на то, что тебя ничего не беспокоит и прием пищи для тебя сейчас – самое главное занятие;
  - садясь к столу, надо быть готовым к тому, чтобы не переест, а не вспоминать об этом, когда желудок переполнен;
  - употреблять больше растительной пищи;
  - пить напитки за 20–30 минут до основного приема пищи;

- обязательно прополоскать рот (а еще лучше почистить зубы – не обязательно с зубной пастой, можно просто влажной щеткой) после приема пищи;
- за столом помнить о правилах этикета, вести себя спокойно;
- помнить, что человек ест для того, чтобы жить, а не живет для того, чтобы есть.

Не следует:

- злоупотреблять теми закусками, которые стимулируют аппетит, и десертом, который заставляет есть даже при чувстве насыщения;
- ставить на стол сразу много еды; необходимо рассчитывать на объем пищи, соответствующий нормальному объему нерастянутого желудка (у ребенка десяти-одиннадцати лет это около 300–400 мл, однако при систематическом переедании этот объем возрастает);
- перекусывать «на ходу»;
- есть от нечего делать;
- пить горячие (обжигающие) напитки;
- запивать пищу напитками;
- заканчивать прием пищи сладким;
- злоупотреблять купленными готовыми продуктами, рассчитанными либо на немедленное употребление, либо на длительное хранение. **Оценка некоторых продуктов и блюд с точки зрения здоровьесбережения. Гигиена полости рта**

### **Практический раздел**

#### **Задание для самостоятельной работы**

1. Анкетирование «Я и мои зубы».
2. Составление рационального меню одного дня.

### **Тема 3. 4. «Говоря «НЕТ», ты говоришь здоровью – «ДА!».- 1 ч.**

**Цель.** Способствовать формированию активной позиции противодействия употреблению ПАВ и выработке мер противодействия вредным привычкам.

**Содержание.**

#### **Теоретический раздел.**

Вредные привычки и здоровье. Основные понятия: вредная привычка, алкоголизм, наркомания, табакокурение. Понятия – привычка, вредная привычка. Особая группа вредных привычек - употребление алкоголя, табака, наркотиков и токсических веществ. Пагубное пристрастие. Употребление алкоголя, наркотиков и курение вредны – опасность для здоровья самого подверженного им человека, так и для здоровья окружающих его людей. Вредные привычки и личность человека. Причины, способствующие возникновению вредных привычек. Почему учащиеся начинают курить, употреблять алкоголь, наркотики. Страшные итоги употребления ПАВ. Меры противодействия вредным привычкам

#### **Практическая часть**

Демонстрационный опыт «Физиологические последствия курения»

*Исследовательские задания:*

1. Сделайте рисунок, символизирующий жизнь без вредных привычек.
2. Сочините сказку об одной из вредных привычек.

### **Тема 3. 5. «Рисковать или нет?» (правила безопасности) – 1 ч.**

**Цель.** Способствовать формированию у подростков анализа и прогнозирования опасных ситуаций.

**Содержание.**

**Теоретическая часть.** Особенности жизнедеятельности подростка. Понятие активного образа жизни. Риск. Виды риска. Причины возникновения опасных ситуаций. Поведение в быту, на улице, на воде, в экстремальной ситуации. Поведение человека, направленное на предупреждение возникновения опасных ситуаций. Основные требования к поведению человека, оказавшегося в опасной ситуации. Приемы поведения в экстремальных условиях. Причины возникновения опасных ситуаций. Правила поведения для предупреждения бытовых травм. Как предупредить пищевые отравления. Правила безопасности при работе с электрическими приборами и проводкой.

**Практическая часть.** Групповая дискуссия «Рисковать или нет?»

### **Тема 3. 6. «Помоги себе и другу!» - 1 ч.**

**(Ответственность за здоровье. Оказание первой помощи)**

**Цель.** Дать понятие о правилах оказания первой доврачебной помощи (ПДП) при наиболее часто встречающихся в опасных ситуациях травмах и других нарушениях здоровья.

**Содержание. Теоретическая часть. Первая доврачебная помощь**

Ушибы, переломы: причины возникновения и первая помощь.

Ссадины и царапины: причины возникновения и первая помощь.

Раны и порезы: причины возникновения и первая помощь.

Кровотечение из носа: первая помощь.

Укусы насекомых и животных: первая помощь.

Термические ожоги: причины возникновения и первая помощь.

Солнечные ожоги: первая помощь.

Обморожение: первая помощь.

Отравление пищей и лекарствами: признаки и первая помощь.

Отравление газом и дымом: признаки и первая помощь.

**Практическая часть.** Анализ конкретных ситуаций - решение ситуационных задач на оказание ПДП.

### **Тема 3. 7. «Чему мы научились» -1 ч.**

**(Заключительное занятие. Анкетирование)**

**Цель.** Закрепить основные положения, обеспечивающие эффективный уровень здоровья школьника.

**Содержание: теоретическая часть** Уровень здоровья. Физическое здоровье. психическое здоровье. Приемы оценки своей умственной работоспособности

**Практическая часть.**

1. Анкетирование «Оценка своего психического здоровья»
2. Рефлексивный анализ «Здоровый ли я человек».

## 2.1. Методическое обеспечение программы

Методическую основу программы составляют следующие методы обучения:

- индивидуальная самостоятельная работа;
- групповая дискуссия;
- беседа;
- анализ конкретных ситуаций;
- создание проблемных ситуаций;
- мини-опрос;
- наблюдение, элементы самонаблюдения;
- ролевые игры;
- тестирование и другие диагностические процедуры;
- элементы социально-психологического тренинга;
- рефлексивный анализ и самооценка.

Для достижения поставленной цели Программы учитывается:

### *Кадровые условия.*

Реализация Программы осуществляется следующими специалистами:

Наименование	Количество, чел.	Требования к квалификации
Педагог-психолог	2	В соответствии с Квалификационными характеристиками должностей работников в сфере образования, утвержденными приказом Минздравсоцразвития РФ от 26.08.2010 № 761н
Учитель-дефектолог	1	
Учитель-логопед	2	
Медицинский психолог	1	

Для успешной работы по данной программе важна доверительная атмосфера сотрудничества. Оптимальное развитие человека может быть осуществлено в условиях психологической безопасности, доверия. В связи с этим важными представляются следующие моменты:

главный результат занятий в том, чтобы вопросы обсуждались открыто в обстановке взаимного уважения; чтобы были выслушаны разные точки зрения;

основные задачи педагога – обеспечить содействие развитию индивидуальных способностей обучающихся, создать условия для развития их субъективной активности в

деятельности, вести групповую дискуссию, побуждать детей делиться своими знаниями и мыслями, обобщать и комментировать их высказывания;

в ситуации отсутствия отметок на занятиях имеет смысл задействовать самооценку обучающихся, взаимную оценку всех участников занятий, оценку группы. Педагог оценивает действия ребенка, а не личность;

важная роль на занятиях отведена рефлексии, умению обдумывать собственные действия. Это умение не приходит само по себе, а является результатом целенаправленной работы, которая не только фиксирует достигнутые обучающимися результаты, но и поддерживает в их продвижении вперед.

Выбор оборудования для занятий зависит от поставленных целей на занятии. В достаточном количестве необходимы: бумага для письма, фломастеры, карточки разных цветов, листы ватмана, скотч, ножницы, клей и другие канцелярские принадлежности.

#### Помещение

Для реализации программы выделено помещение, состоящее из 1 комнаты, площадью 21 кв.м. Помещение оснащено мебелью (письменные столы, стулья, шкафы для хранения документации, дидактических материалов, диагностического инструментария)<sup>4</sup> имеется необходимая техника и аппаратура.

#### Оснащение техникой и аппаратурой.

№ п/п	Наименование	Кол-во
1.	Видеокамера	1
2.	телевизор	1
3.	аудиосистема	1
4.	Монитор	1
5.	Системный блок	1
6.	Принтер	1

#### Формы подведения итогов

Оценка эффективности реализации Программы и степени достижения обучающимися ожидаемых результатов осуществляется посредством тестирования. Тестирование обучающихся в доступной форме осуществляется на первом и итоговом занятии по каждому разделу Программы. Кроме того, для оценки развития психолого-педагогической компетентности проводится анкетирование родителей.



## 2.2. Список использованной литературы.

1. Гатанов Ю. Б. Курс развития творческого мышления. Первый год обучения. Методическое руководство. – СПб.: ГП «Иматон», 2001.
2. Симановский А. Э. Развитие творческого мышления детей. – Ярославль: Гринго, 2001.
3. Урунтаева Г. А., Афонькина Ю. А. Практикум по детской психологии. – М.: Просвещение: Владос, 1995.
4. Волкова Г.Л. «Методика обследования нарушений речи у детей».- СПб.: РГПУ им А.И.Герцена, 1993.
5. Анн Л.Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2006.
6. Вачков И.В. Групповые методы в работе школьного психолога: Учебно-методическое пособие. М.: "Ось-89",2002.
7. Григорьева Т.Г. Основы конструктивного общения. Практикум. – Новосибирск: Изд-во Новосиб. ун-та; М.: Совершенство, 1997.
8. Гребенюк О.С., Гребенюк Т.Б. Основы педагогики индивидуальности: Учебное пособие/Калининградский университет. – Калининград, 2000.
9. Дереклеева Н.И. Научно-исследовательская работа в школе. – М.: Вербум – М, 2001.
10. Дубровина И.В.. Руководство практического психолога. Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте./ И.В.Дубровина. - М.: Российская Академия Образования, 2000.
11. Лидерс А.Г. Психологический тренинг с подростками. –М. Академия, 2001.
12. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е., Шурухт С.М.. Обучение жизненно важным навыкам. / Н.П.Майорова, Е.Е.Чепурных, С.М.Шурухт.- Санкт-Петербург: Образование - Культура,2002.
13. Молчанова З.М., Тимченко А.А., Черникова Т.В. Личностное портфолио старшеклассника: учеб.-метод.пособие – М.: Глобус, 2006
14. Овчарова Р.В. Технологии практического психолога образования. –М.: ТЦ «Сфера», 2000. –448с.
15. . Психология: Учебное пособие. 5 класс.)/ Под ред. И.В. Дубровиной.
16. -М.: Московский психолого-социальный институт; Воронеж: Издательство НПО «МОДЭК», 2010.
17. Самоукина Н.В. Игры в школе и дома. Психотехнические упражнения и коррекционные программы. - М.,1995.
18. Селевко Г.К., Тихомирова Н.К., Левина Н.К. Сделай себя сам / Г.К.Селевко, Н.К.Тихомирова, О.Г.Левина.- М.: Народное образование. 2001.
19. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ пер. с нем.; в 4-х томах. – М.: Генезис, 1998.
20. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования /М – во образования и науки Рос. Федерации. – М.: Просвещение, 2011. – 48 с.
21. Формирование универсальных учебных действий в основной школе: от действия к мысли. Система заданий: пособие для учителя / [А.Г. Асмолов, Г.В. Бурменская, И.А. Володарская]; под ред. А. Г. Асмолова. – 2 – е изд. – М.: Просвещение, 2011.- 159с.
22. Хухлаева О.В., Кирилина Т.Ю., Федорова О.В. Счастливый подросток. Программа профилактики нарушений психологического здоровья. - М.: Апрель Пресс, Издательство ЭКСМО-Пресс, 2000.

## 2.3. Календарный учебный график.

№ п/п	Месяц, неделя	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия
1.	июль, 1-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	«Если хочешь быть здоров!» Анкетирование. Вводное занятие
2.	июль, 1-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	В здоровом теле – здоровый дух! (основные принципы здорового образа жизни)
3.	июль, 2-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Здоровье сбережение – технологии здоровьесберегающие
4.	июль, 2-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Здоровье сбережение – технологии здоровьесберегающие
5.	июль, 3-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Говоря «НЕТ», ты говоришь здоровью – «ДА!».
6.	июль, 3-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Рисковать или нет? (правила безопасности)
7.	июль, 4-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Помоги себе и другу! (ответственность за здоровье. Оказание первой помощи)
8.	июль, 4-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Заключительное занятие. Чему мы научились? Диагностика.
9.	Август, 1-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Педагогическая диагностика. Вводное занятие Знакомство
10.	Август, 1-я	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Язык и общение Размышление о словах
11.	август, 2-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Здравствуй, это Я! Психологическая диагностика. Знакомство.
12.	август, 2-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Здравствуй, это Я! Психологическая диагностика. Знакомство.
13.	август, 3-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Повторение – мать учения! (повторение изученного в 1-4 классах).
14.	август, 3-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Ты и я - такие разные (личностные особенности восприятия)
15.	август, 4-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Культура речи. Синтаксис. Пунктуация.
16.	август, 4-я неделя	11.00-11.45	Групповое занятие	1	Пойми меня! (личность и социум)

№ п/п	Месяц, неделя	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия
17.	сентябрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Культура речи. Фонетика. Орфоэпия.
18.	сентябрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Искусство общения Учимся общаться
19.	сентябрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Культура речи. Лексика и фразеология.
20.	сентябрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Искусство общения Учимся общаться
21.	сентябрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Морфемика. Орфография
22.	сентябрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Морфемика. Орфография
23.	сентябрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Эмоции и чувства
24.	сентябрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Эмоции и чувства
25.	октябрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Морфология
26.	октябрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Морфология
27.	октябрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Зачем и как мы говорим? Итоговое занятие
28.	октябрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Тревога! (напряженные состояния и приемы саморегуляции)
29.	октябрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Тревога! (напряженные состояния и приемы саморегуляции)
30.	октябрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Внимание! Внимание! (на развитие внимания)
31.	октябрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Железный характер Развитие волевой сферы
32.	октябрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Золотая голова (развитие мышления)
33.	ноябрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Золотая голова (развитие мышления)
34.	ноябрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Не будь тороплив, будь внимателен! ( развитие памяти)
35.	ноябрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Психологическая диета и психологическая

№ п/п	Месяц, неделя	Время проведения занятия	Форма проведения занятия	Кол-во часов	Тема занятия
					устойчивость.
36.	ноябрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Развитие восприятия и ориентировки в пространстве
37.	ноябрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Тяжело в учении, легко – в бою! (на формирование приемов учебной деятельности)
38.	ноябрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Неуверенный - уверенный, самоуверенный! (самооценка и самоконтроль своих действий)
39.	ноябрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Необычное занятие или что такое креатив? (развитие творческого мышления)
40.	ноябрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Развитие творческого мышления и способностей
41.	декабрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Необычное занятие или что такое креатив? (развитие творческого мышления)
42.	декабрь, 1-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Развитие творческого мышления и способностей
43.	декабрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Заключительное занятие. Итоговая диагностика (педагогический блок)
44.	декабрь, 2-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Вкус и аромат жизни! (Стресс и стрессоустойчивость)
45.	декабрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Я и школа! (актуализация и рефлексия личного опыта школьной жизни)
46.	декабрь, 3-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Я и школа! (актуализация и рефлексия личного опыта школьной жизни)
47.	декабрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Мои желания и мечты (для чего нужна цель)
48.	декабрь, 4-я неделя	16.00– 16.45	Групповое занятие	1	Заклучительное занятие. Чему мы научились? Диагностика

Прошто, пронумеровано и скреплено печатью

37 листа(ов)

И.о. директора  
(должность исполнителя)

смшр  
(подпись)

Ю.М. Спиридон  
(ф.и.о.)

дата 06.04.2021.

