

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Научно-методическим советом
ГАУ ДПО ИРО ОО
Протокол № 16 от 25.08.2025 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДПО ИРО ОО

С.В. Крупина
Приказ № 248 от 25.08.2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ОЗШ «Психология общения и личностного роста»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: базовый
Возраст обучающихся: 11-12 лет
Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:
Кудрина Юлия Александровна,
специалист по учебно-методической работе,
педагог дополнительного образования,
педагог-психолог

Оренбург, 2025

СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность программы	5
1.1.2.	Объем и сроки освоения программы	5
1.1.3.	Формы организации образовательного процесса	5
1.1.4.	Режим занятий	5
1.1.5.	Цель и задачи программы	5
1.1.6.	Планируемые результаты освоения программы	6
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	8
2.1.	Календарный учебный график	8
2.2.	Условия формирования групп	8
2.3.	Материально-техническое обеспечение	8
2.4.	Учебный план	8
2.4.1.	Содержание учебного плана	9
2.5.	Рабочая программа	17
2.6.	Рабочая программа воспитания	20
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	21
2.7.	Формы контроля и аттестации	22
2.8.	Оценочные материалы	23
2.9.	Методические материалы	34

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

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

Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

Федеральный закон от 04.08.2023 года № 479-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;

Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;

Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;

Распоряжение Правительства РФ от 01.07.2025 № 1745-р «О внесении изменений в распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р и об утверждении Плана мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года, II этап (2025 - 2030 годы)»;

Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;

Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.10.2024 № 704 «О внесении изменений в некоторые приказы

Министерства просвещения Российской Федерации, касающиеся федеральных образовательных программ начального общего образования, основного общего образования и среднего общего образования»;

Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);

Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);

Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

– Письмо Министерства просвещения РФ от 29.09.2023 года № АБ-3935/06 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны»);

Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;

Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 17.03.2025 № 2 «О внесении изменений в санитарные правила и нормы СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические

нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2»;

Закон Оренбургской области от 06.09.2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;

Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 № 921-пп «Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области».

1.1.1. Актуальность программы

Актуальность программы заключается в ее практической значимости в связи с тем, что в подростковом возрасте происходят важные изменения в эмоциональной, социальной и познавательной сферах. Дети сталкиваются с новыми вызовами такими, как самоопределение, общение со сверстниками, конфликты, стресс. Данная программа помогает развить эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки и уверенность в себе.

1.1.2. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа ОЗШ «Психология общения и личностного роста» рассчитана на один год обучения – 120 часов.

1.1.3. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очно-заочная.

1.1.4. Режим занятий

Занятия в учебных группах проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 4 часа.

1.1.5. Цель и задачи программы

Цель: формирование психологической устойчивости, навыков эффективного общения и самопознания у подростков.

Задачи:

Воспитывающие:

формировать социальный опыт, основные социальные роли, соответствующие ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

формировать способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

~ формировать способность воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

~ формировать умение оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

~ формировать умение формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

~ формировать умение быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

~ Развивающие:

~ развивать умение воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

~ развивать умение выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

~ развивать умение владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

~ развивать умение различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других.

~ Обучающие задачи:

~ познакомить с основами психологии личности, эмоций и поведения;

~ научить различать виды эмоций и их влияние на жизнь;

~ дать представление о вербальном и невербальном общении;

~ объяснить механизмы стресса и способы его преодоления;

~ развить навыки активного слушания и конструктивной обратной связи;

~ научить методам разрешения конфликтов без агрессии.

1.1.6. Планируемые результаты освоения программы

При освоении программы отслеживаются три вида результатов: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся.

Личностные результаты

В результате обучения по программе обучающийся в соответствии с ФГОС ООО:

~ имеет социальный опыт, освоил основные социальные роли, соответствующие ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды;

~ способен осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия;

~ способен воспринимать стрессовую ситуацию как вызов, требующий контрмер;

~ умеет оценивать ситуацию стресса, корректировать принимаемые решения и действия;

~ умеет формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

~ умеет быть готовым действовать в отсутствие гарантий успеха.

Метапредметные результаты

В результате обучения по программе обучающийся в соответствии с ФГОС ООО:

~ умеет воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения;

~ умеет выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях;

~ умеет владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

~ умеет различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других.

Предметные результаты

~ В результате обучения по программе обучающийся:

~ знает основы психологии личности, эмоций и поведения;

~ умеет различать виды эмоций и их влияние на жизнь;

~ имеет представление о вербальном и невербальном общении;

~ знает механизмы стресса и способы его преодоления;

~ имеет навыки активного слушания и конструктивной обратной связи;

~ знает методы разрешения конфликтов без агрессии.

2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 1 октября.

Окончание занятий – 30 апреля.

Праздничные неучебные дни – 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 22-23 февраля, 8-9 марта.

Каникулы – 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации – 23-30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – 23-30 апреля.

2.2. Условия формирования групп

В группы принимаются обучающиеся в возрасте 11-12 лет.

2.3. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Помещения: учебный кабинет.
2. Оснащение кабинета: мебель – стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи.
3. Техническое оборудование: компьютер, принтер, проектор, флеш-карты, экран, доска, цветные карандаши (или фломастеры), краски, листы, листы плотной бумаги в достаточном количестве (формата А4 и А3).

2.4. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
Вводное занятие	2	1	1	Входной контроль (тестирование)
1. Введение в психологию личности	16	4	12	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, тестирование, творческая работа
2. Эмоциональный интеллект	16	6	10	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
3. Искусство общения	20	8	12	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, тестирование, творческая работа
4. Уверенность в себе	16	6	10	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
5. Стресс-менеджмент	14	6	8	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
6. Критическое мышление и аргументация	14	4	10	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа, исследовательская работа
7. Творчество и самовыражение	16	6	10	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
8. Итоговый проект (тренинг/презентация)	4	2	2	Практическая работа, творческая работа, исследовательская работа
Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (тестирование)
ИТОГО:	120	43	77	

2.4.1. Содержание учебного плана

Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): организационные вопросы. Инструктаж по вопросам комплексной безопасности (антитеррористической и противопожарной направленностей, о порядке действий населения при звучании сигнала «Воздушная тревога», о правилах поведения вблизи водоёмов,

железнодорожного полотна, автодороги, в местах массового пребывания). Техника безопасности.

Знакомство с понятием «психология». История возникновения, цели и задачи.

Практика (1 час): входной контроль (тестирование).

РАЗДЕЛ 1. ВВЕДЕНИЕ В ПСИХОЛОГИЮ ЛИЧНОСТИ (16 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Знакомство с психологией. Кто я? Самопрезентация (4 часа)

Теория (2 часа): базовые понятия в психологии личности. Дискуссия: «Чем люди похожи и чем отличаются?».

Практика (2 часа): упражнение «Ассоциации», тест «20 ответов на вопрос «Кто я?»». Обсуждение в парах: «Что из написанного меня удивило?». Упражнение «Визитка». Рефлексия «Что было сложным? Что понравилось?»

Тема 1.2. Темперамент и характер (4 часа)

Теория (2 часа): объяснение 4 типов темперамента (холерик, сангвиник, флегматик и меланхолик). Просмотр отрывков из мультфильмов («Головоломка» – персонажи-эмоции). Упрощенный тест Айзенка (детский вариант). Обсуждение: «Как это проявляется в моей жизни?».

Практика (2 часа): ролевая игра ситуации: «Как разные темпераменты реагируют на контрольную?». Арт-задание: рисунок «Мой темперамент в виде животного/стихии».

Тема 1.3. Эмоции: какие бывают и зачем нужны (2 часа)

Практика (2 часа): игра «Угадай эмоцию» (пантомима + карточки). Коллаж «Мои эмоции за неделю» (вырезки из журналов). Обсуждение «Какая эмоция была самой частой? Почему?».

Тема 1.4. Мой внутренний мир (6 часов)

Практика (6 часов): мандала «Моё настроение» (ропсись кругов-шаблонов). Обсуждение: «Что означают цвета?». Лепка из пластилина «Создай свою эмоцию». Групповая выставка + комментарии. Арт-терапевтическая техника «Мой внутренний мир» (4 разных рисунка: 1. Я в виде животного. 2. Я в виде растения. 3. Я в виде предмета. 4. Я в виде пейзажа.).

РАЗДЕЛ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (16 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Распознавание эмоций у себя и других (4 часа)

Теория (2 часа): мини-лекция: «6 базовых эмоций» (радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение) + демонстрация картинок. Видеоанализ: отрывки из фильмов/мультфильмов с определением эмоций героев. Дискуссия «Почему важно понимать эмоции?». Примеры из жизни: как

неверное прочтение эмоций ведёт к конфликтам.

Практика (2 часа): игра «Угадай эмоцию» (участники тянут карточки с эмоциями и изображают их через: мимику, жесты, интонацию). Упражнение «Эмоциональный пазл» (дети собирают карточки: лицо + название эмоции + ситуация, где она возникает). Обсуждение в парах: «Когда я чувствовал такую же эмоцию?». Рефлексия – круглый стол: «Какая эмоция самая сложная для распознавания? Почему?».

Тема 2.2. Техники саморегуляции: как управлять гневом (2 часа)

Практика (2 часа): техники дыхания «5-4-3-2-1»: (вдох на 5 сек → задержка → выдох), метод «Стоп-крана» (рисует красную кнопку, нажимаем её мысленно), «мешочек ярости»: (скомкать бумагу с записанной обидой → выбросить). Ролевая игра «Конфликт в классе» (проигрывание ссоры с применением изученных техник). Рефлексия: «Какой способ мне подошёл больше всего?».

Тема 2.3. Страхи и тревоги: как с ними работать (4 часа)

Теория (2 часа): природа страхов и их функции. Чем страх отличается от тревоги? Полезные страхи (инстинкт самосохранения). Методика «Лестница страхов» (как постепенно снижать тревожность).

Практика (2 часа): ассоциации «Чего я боюсь?» (анонимные записки), обсуждение без осуждения. Арт-терапия «Нарисуй свой страх». Упражнение «Чемодан храбрости» – коллективный сбор «инструментов» против страхов (аффирмации, игрушки-антистресс).

Тема 2.4. Радость и позитивное мышление (4 часа)

Теория (2 часа): круглый стол: «Что приносит нам радость?». Принципы позитивной психологии (М. Селигман).

Практика (2 часа): игра «Охота за хорошим» – поиск позитивных моментов за день. Коллаж «Поляна радости» из журнальных вырезок. Упражнение «5+» (для каждого негативного события необходимо найти 5 положительных сторон).

Тема 2.5. Дневник эмоций: практикум (2 часа)

Практика (2 часа): создание личного дневника эмоций (образец дневника: | Дата | Ситуация | Эмоция | Интенсивность (1-10) | Что помогло? | Разбор примеров: как анализировать записи. Декорирование личных дневников. Все занятия включают правила безопасности – право не делиться личным.

РАЗДЕЛ 3. ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ (20 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Вербальное и невербальное общение (4 часа)

Теория (2 часа): что такое вербальное общение (слова, смысл). Невербальное общение: жесты, мимика, позы (примеры из

фильмов/мультфильмов). Эксперимент: как одно и то же слово («Привет») меняет смысл с разной интонацией. Упражнение «Детектор лжи»: один участник говорит две правды и одну ложь – остальные угадывают по невербалике. Рефлексия: «Когда язык тела важнее слов?».

Практика (2 часа): анализ видео (просмотр отрывков из фильмов с выключенным звуком, нужно угадать эмоции героев). Создание «Словаря жестов»: группа рисует плакат с распространёнными жестами (одобрение, незнание и т.д.). Практика «Собеседование» (ролевая игра: один – уверенный, другой – скованный соискатель. Наблюдение за позой/жестами).

Тема 3.2. Активное слушание: как понять другого (4 часа)

Теория (2 часа): эксперимент «Испорченный телефон» – почему искажается информация? Правила активного слушания. Принципы активного слушания. Преимущества активного слушания.

Практика (2 часа): игра «Слепой и поводырь» (один ребёнок с закрытыми глазами, второй объясняет маршрут – тренировка чётких инструкций). Парное упражнение «Проблема друга» (один рассказывает историю, второй применяет техники активного слушания). Рефлексия: «Что мешало понять друг друга?».

Тема 3.3. Конфликты и пути их решения (4 часа)

Теория (2 часа): мозговой штурм «Причины ссор». 5 стилей поведения в конфликте (соревнование, компромисс и др.). Модель «Ты-сообщение» vs «Я-сообщение». Разбор конфликтов на примере фильмов/мультфильмов. Кейсы «Друг рассказал твой секрет» – как реагировать?

Практика (2 часа): ролевая игра «Спор из-за телефона» (проиграть ссору, затем найти компромисс). Метод «Шести шагов». Плакат «Мирные способы» – рисунки-подсказки.

Тема 3.4. Я-высказывания и критика (4 часа)

Теория (2 часа): формула «Я-сообщения». Тренировка на примерах: шум на уроке, отняли ручку. Игра «Обзывалки наоборот»: Превратить грубость в вежливую просьбу («Ты глупый!» → «Мне нужно объяснение»). Правило «Бутерброда» - Критика = похвала + замечание + поддержка.

Практика (2 часа): сценки «Родительское собрание»: ребёнок объясняет полученную двойку с помощью «Я-высказываний». Работа с кейсами: как сказать другу, что он опаздывает?

Тема 3.5. Буллинг: как противостоять (2 часа)

Практика (2 часа): разбор понятий: Буллинг vs конфликт. Роли: агрессор, жертва, наблюдатель. Алгоритмы защиты. Театр-форум: дети меняют исход сцены с травлей.

Тема 3.6. Публичные выступления (2 часа)

Практика (2 часа): «Скороговорки с эмоциями». «Поза уверенности».

Выступления: рассказ о хобби, оценка по чек-листу: голос, взгляд, жесты. Рефлексия «Что было сложным? Что пригодится в жизни?».

РАЗДЕЛ 4. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ (16 ЧАСОВ)

Тема 4.1. Самооценка: мои сильные и слабые стороны (2 часа)

Теория (2 часа): что такое самооценка? Виды (адекватная, заниженная, завышенная). Обсуждение: «Почему все люди разные — это хорошо?». Примеры известных людей, которые превратили слабости в силу (например, Дисней, Эйнштейн). Упражнение «Солнце способностей» (каждый рисует солнце: в центре — своё имя, на лучах — сильные стороны, затем добавляет «облака» — что пока не получается (без негатива, например: «Пока учусь играть на гитаре»). Рефлексия – обсуждение: «Какое качество меня сегодня удивило в себе?».

Тема 4.2. Целеполагание: как ставить цели (4 часа)

Теория (2 часа): правило SMART-целей (конкретная, измеримая, достижимая, актуальная, ограниченная по времени). Игра «Испорченный телефон с целями» (дети передают друг другу фразу-цель («Хочу выучить английский»), последний сравнивает с исходной). Написать 3 цели на год, проверить по SMART.

Практика (2 часа): квест «Охота за целями»: дети ищут в помещении карточки с «плохими» целями и переформулируют их по SMART. Проект «Доска визуализации» (создание коллажа из журналов/рисунков с целями на год). Защита целей: каждый представляет одну цель и шаги к ней.

Тема 4.3. Преодоление трудностей (4 часа)

Теория (2 часа): 5 стадий принятия проблемы (отрицание → принятие). История Томаса Эдисона: «Я не ошибся 1000 раз, я нашёл 1000 способов, которые не работают». Кейсы: «Не сдал контрольную» — как реагировать?

Практика (2 часа): игра «Спасательный круг» (дети пишут на листах свои трудности, кидают в «океан» (корзину), затем вытягивают чужую и предлагают решение). Ролевая игра «Супергерой» (каждый придумывает героя с суперсилой против своей слабости (например, «Прокрастинатор → Капитан Дедлайн»). Мотивационные плакаты (рисование мемов с вдохновляющими цитатами).

Тема 4.4. Творческое самовыражение (4 часа)

Практика (4 часа): театр импровизации (упражнение «Ожившие предметы» (показать историю от лица рюкзака/телефона). Создание «Гербария эмоций» (собирают листья/цветы, ассоциируя их с настроением («кленовый лист = моя осенняя грусть»). Выставка работ (презентация творчества в мини-галерее). Проект «Я — бренд» (дети придумывают логотип, слоган и «продают» свои таланты (например: «Креативный кулинар

— делаю бутерброды с сюрпризом!»).

Тема 4.5. Профориентация: какие я вижу возможности (2 часа)

Практика (2 часа): игра «Угадай профессию» (показывают жестами/рисунком профессию (программист, учитель, блогер). Тест «Капитан корабля» (дети выбирают «роли» в команде (штурман, кок, врач) и обсуждают, какие навыки нужны). Проект «Профессия будущего» (дети придумывают и рисуют профессию 2050 года (например, «Дизайнер виртуальных миров»)).

РАЗДЕЛ 5. СТРЕСС-МЕНЕДЖМЕНТ (14 ЧАСОВ)

Тема 5.1. Что такое стресс? Виды и стадии (2 часа)

Теория (2 часа): определение стресса (нормальная реакция организма). Виды стресса. 3 стадии по Селье: тревога → сопротивление → истощение. Упражнение «На что похож стресс?» (участники ассоциируют стресс с животным/предметом и объясняют выбор). Упражнение «Стресс-портрет» (участники рисуют, как выглядит их стресс (монстр, туча, комок). Обсуждение. Рефлексия «Когда стресс был мне полезен?».

Тема 5.2. Диагностика своих стресс-факторов (2 часа)

Практика (2 часа): опросник «Мои стрессоры» (дети отмечают на шкале 1-10, что их чаще всего беспокоит (школа, семья, друзья). Метод «Стресс-карта» (участники рисуют карту с «островами»: остров Школа, остров Дом, остров Друзья, отмечают «вулканы» (источники стресса) и «оазисы» (места спокойствия). Групповое обсуждение («Как можно уменьшить «вулканы»?»).

Тема 5.3. Техники экстренной саморегуляции (2 часа)

Теория (2 часа): освоение быстрых способов снижения стресса. «Стоп-кадр» – мысленно «остановить» тревожную ситуацию. «Якорь спокойствия» – вспомнить место/момент, где было безопасно. Проигрывание ситуаций (опоздание, ссора) с применением техник.

Тема 5.4. Антистресс-творчество: мандалы (2 часа)

Практика (2 часа): понятие «мандалы». История мандал как инструмента медитации. Вариант 1: раскрашивание готовых мандал под музыку. Вариант 2: создание своих мандал из природных материалов (листья, крупы). Обсуждение «Какие эмоции были во время рисования?», «Как изменилось состояние?».

Тема 5.5. Тайм-менеджмент для подростков (4 часа)

Теория (2 часа): матрица Эйзенхауэра (срочное/важное). Метод «Помидора» (25 мин работа → 5 мин отдых). Планировщик (заполнение недельного графика с балансом обязанностей и хобби). Игра «24 часа»

(распределить дела на день (сон, учёба, отдых)).

Практика (2 часа): кейс «Успеть всё» (разбор реального расписания одноклассника (что можно оптимизировать?). Чек-лист «Ловушки времени» (соцсети, прокрастинация – как избежать?). Создание мотивационного плаката.

Тема 5.6. Создание личного антистресс-набора (2 часа)

Практика (2 часа): мозговой штурм: «Что помогает лично мне? (музыка, запахи, игрушки)». Изготовление (наполнение коробки/мешочка): тактильные предметы (мягкий шарик, камень), визуальные (фото с друзьями, мандалы); ароматические (саше с лавандой). Презентация наборов. Объяснение: «Как я буду это использовать?».

РАЗДЕЛ 6. КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И АРГУМЕНТАЦИЯ (14 ЧАСОВ)

Тема 6.1. Что такое критическое мышление? (2 часа)

Теория (2 часа): определение критического мышления (умение анализировать, задавать вопросы, проверять факты). Примеры из жизни. 3 кита критического мышления. Упражнение «Детектив» (разбор короткого текста с ошибками (например, «Коалы – это медведи»). Участники ищут неточности. Рефлексия «Когда в жизни мне пригодится критическое мышление?».

Тема 6.2. Факты vs мнения: как отличить? (2 часа)

Практика (2 часа): игра «Факт или мнение?» (детям раздаются карточки с утверждениями такими, как «Земля круглая» vs «Клубника вкуснее малины». Нужно разделить их на две группы). Анализ СМИ. Разбор заголовков новостей и постов в соцсетях: Какие слова указывают на мнение («Я считаю», «Лучший»)? Где есть проверяемые данные? Создание «Памятки журналиста»: группы придумывают правила для написания объективной статьи. Практика – написать 2 предложения: одно с фактом, второе – с мнением о школьной столовой.

Тема 6.3. Логические ошибки в общении (2 часа)

Практика (2 часа): 5 частых логических ошибок. Примеры из мультфильмов/рекламы. Игра «Найди ошибку» (анализ диалогов из школьной жизни). Упражнение «Сломанный телефон» (передача фразы с добавлением ошибок (иллюстрация искажения информации).

Тема 6.4. Принятие решений: метод «Шляпы» (2 часа)

Практика (2 часа): объяснение метода де Боно для всестороннего анализа проблем. Кейс «Открытие кафе» (группы по 3-4 человека обсуждают проект, примеряя разные «шляпы»). Применение к школьным вопросам «Нужно ли увеличивать перемены?».

Тема 6.5. Анализ рекламы и соцсетей (2 часа)

Теория (2 часа): приёмы влияния: «Все покупают» (стадный эффект); «Только сегодня» (дефицит); разбор поста блогера: скрытая реклама vs честный отзыв. «Рекламный слоган» – придумать рекламу для нелепого продукта («Летающая зубная щётка»). Создание «честной» и «манипулятивной» рекламы одного продукта.

Тема 6.6. Дебаты на актуальные темы (2 часа)

Практика (2 часа): правила дебатов. Уважение, тайминг, факты vs эмоции. Темы: «Гаджеты в школе: запретить или нет?», «Домашние задания: польза или вред?». Анализ ошибок: где были подмены тезисов или эмоциональные уловки?

Тема 6.7. Мозговой штурм (2 часа)

Практика (2 часа): мозговой штурм: какие экопроблемы дети знают? Ранжирование по масштабу (локальные → глобальные). Кейс-анализ: разбор конкретной проблемы (например, мусор в парке). Причины. Последствия. Возможные решения. Проект «Эко-листовка»: создание памятки с проверенными фактами и призывом к действию.

РАЗДЕЛ 7. ТВОРЧЕСТВО И САМОВЫРАЖЕНИЕ (16 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Творчество как способ самопознания (6 часов)

Теория (2 часа): разминка «Ассоциации» (участники рисуют или называют первые образы, которые приходят на ум при слове «творчество»). Понятие «творчество». Виды творческой деятельности. Как творчество помогает понять себя (примеры из жизни известных людей). Связь между творчеством и эмоциональным интеллектом. Упражнение «Мой творческий портрет» (дети заполняют анкету: «Каким творчеством я занимаюсь?», «Что мне в этом нравится?», «Что хотел бы попробовать?»).

Практика (4 часа): арт-эксперимент «Цвет моей личности» (участники выбирают цвет, который ассоциируется с их характером, и создают абстрактную работу). Коллаж «Мои грани»: из журналов вырезают изображения, отражающие разные стороны их личности. Галерея и обсуждение (каждый представляет свою работу и объясняет выбор элементов).

Тема 7.2. Арт-терапия (6 часов)

Теория (2 часа): понятие «арт-терапия». Основные направления. Как искусство лечит: научное обоснование. Правила безопасности в арт-терапии. Демонстрация техник (показ примеров работ (мандалы, спонтанные рисунки). Рефлексия «Какая техника меня заинтересовала больше всего?».

Практика (4 часа): пластилинография на картоне. Упражнение «Прогулка по лесу». Упражнение «Рисуем круги...».

Тема 7.3. Игропрактика (4 часа)

Теория (2 часа): понятие «игропрактика». Виды психологических игр. Как игры помогают в самопознании. Показ простых игровых техник. Рефлексия «В какие игры я люблю играть и почему?».

Практика (2 часа): игра «Кто я?». С помощью карточек участники угадывают, какое качество им досталось. Настольная игра «Путешествие героя». Прохождение психологической игры-метафоры. Обсуждение: «Что я узнал о себе в процессе игры?».

РАЗДЕЛ 8. ИТОГОВЫЙ ПРОЕКТ (ТРЕНИНГ/ПРЕЗЕНТАЦИЯ) (4 ЧАСА)

Тема 8.1. Создание социальных проектов (4 часа)

Теория (2 часа): понятие «социальный проект». Примеры успешных детских инициатив (например, «Добрые крышечки»). 5 шагов создания проекта. Как презентовать идею (правила публичного выступления). Мозговой штурм «Наши проблемы» (участники называют актуальные проблемы (мусор в парке, буллинг в школе, одиночество пожилых людей) и голосуют за 3 самые важные). Формирование команд (по 3-4 человека) для работы над wybranными темами.

Практика (2 часа): создание проекта. Защита проектов (каждая команда представляет свою идею, «Инвесторы» (остальные участники) задают вопросы и вручают условные гранты (стикеры) лучшим проектам. Рефлексия «Что было самым сложным?», «Какой проект мне захотелось поддержать и почему?».

Итоговое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): итоговая аттестация (тестирование).

2.5. Рабочая программа

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеразвивающей программы, к которой составлена рабочая	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы ОЗШ «Психология общения и личностного роста» (120
---	---

программа	часов), автор-составитель: Кудрина Юлия Александровна, специалист по учебно-методической работе, педагог дополнительного образования, педагог-психолог
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе ГАУ ДПО ИРО ОО
Перечень значимых мероприятий муниципального, регионального, всероссийского уровня, международного уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы	Областной конкурс исследовательских работ «Первые шаги в науку»

Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма проведения занятия	Планируемые результаты
				Обучающийся будет:
1.	Вводное занятие	2	Комбинированное занятие	- знать правила техники безопасности
Раздел 1. Введение в психологию личности		16		Обучающийся будет:
2.	Тема 1.1. Знакомство с психологией. Кто я? Самопрезентация	2	Теоретическое занятие	- уметь представлять себя; - понимать свои особенности; - уметь называть эмоции; - эффективно выстраивать коммуникацию с другими людьми
3.	Тема 1.1. Знакомство с психологией. Кто я? Самопрезентация	2	Практическое занятие	
4.	Тема 1.2. Темперамент и характер	2	Теоретическое занятие	
5.	Тема 1.2. Темперамент и характер	2	Практическое занятие	
6.	Тема 1.3. Эмоции: какие бывают и зачем нужны	2	Практическое занятие	
7.	Тема 1.4. Мой внутренний мир	2	Практическое занятие	
8.	Тема 1.4. Мой внутренний мир	2	Практическое занятие	
9.	Тема 1.4. Мой внутренний мир	2	Практическое занятие	
Раздел 2. Эмоциональный интеллект		16		Обучающийся будет:
10.	Тема 2.1. Распознавание эмоций у себя и других	2	Теоретическое занятие	- уметь управлять своими эмоциями; - уметь "читать" эмоции других людей; - знать дыхательные техники, релаксации;
11.	Тема 2.1. Распознавание эмоций у себя и других	2	Практическое занятие	
12.	Тема 2.2. Техники саморегуляции: как	2	Практическое занятие	

	управлять гневом			- обладать рефлексивными навыками
13.	Тема 2.3. Страхи и тревоги: как с ними работать	2	Теоретическое занятие	
14.	Тема 2.3. Страхи и тревоги: как с ними работать	2	Практическое занятие	
15.	Тема 2.4. Радость и позитивное мышление	2	Теоретическое занятие	
16.	Тема 2.4. Радость и позитивное мышление	2	Практическое занятие	
17.	Тема 2.5. Дневник эмоций: практикум	2	Практическое занятие	
Раздел 3. Искусство общения		20		Обучающийся будет:
18.	Тема 3.1. Вербальное и невербальное общение	2	Теоретическое занятие	- обладать навыком эмпатичного слушания; - грамотно излагать своё мнение; - понимать вред травли; - испытывать уверенность при выступлении перед аудиторией
19.	Тема 3.1. Вербальное и невербальное общение	2	Практическое занятие	
20.	Тема 3.2. Активное слушание: как понять другого	2	Теоретическое занятие	
21.	Тема 3.2. Активное слушание: как понять другого	2	Практическое занятие	
22.	Тема 3.3. Конфликты и пути их решения	2	Теоретическое занятие	
23.	Тема 3.3. Конфликты и пути их решения	2	Практическое занятие	
24.	Тема 3.4. Я-высказывания и критика	2	Теоретическое занятие	
25.	Тема 3.4. Я-высказывания и критика	2	Практическое занятие	
26.	Тема 3.5. Буллинг: как противостоять	2	Практическое занятие	
27.	Тема 3.6. Публичные выступления	2	Практическое занятие	
Раздел 4. Уверенность в себе		16		Обучающийся будет:
28.	Тема 4.1. Самооценка: мои сильные и слабые стороны	2	Теоретическое занятие	- обладать адекватной самооценкой; - обладать навыком планирования; - рассматривать неудачи как возможность для обучения и роста; - не бояться совершать ошибки; - осознавать свои способности; - эффективно выстраивать коммуникацию с другими людьми
29.	Тема 4.2. Целеполагание: как ставить цели	2	Теоретическое занятие	
30.	Тема 4.2. Целеполагание: как ставить цели	2	Практическое занятие	
31.	Тема 4.3. Преодоление трудностей	2	Теоретическое занятие	
32.	Тема 4.3. Преодоление трудностей	2	Практическое занятие	
33.	Тема 4.4. Творческое самовыражение	2	Практическое занятие	
34.	Тема 4.4. Творческое самовыражение	2	Практическое занятие	

35.	Тема 4.5. Профориентация: какие я вижу возможности	2	Практическое занятие	
Раздел 5. Стресс-менеджмент		14		Обучающийся будет:
36.	Тема 5.1. Что такое стресс? Виды и стадии	2	Теоретическое занятие	- понимать механизмы стресса; - обладать навыками быстрого успокоения; - обладать навыком планирования нагрузки; - уметь выстраивать индивидуальную стратегию борьбы со стрессом
37.	Тема 5.2. Диагностика своих стресс-факторов	2	Практическое занятие	
38.	Тема 5.3. Техники экстренной саморегуляции	2	Теоретическое занятие	
39.	Тема 5.4. Антистресс-творчество: мандалы	2	Практическое занятие	
40.	Тема 5.5. Тайм-менеджмент для подростков	2	Теоретическое занятие	
41.	Тема 5.5. Тайм-менеджмент для подростков	2	Практическое занятие	
42.	Тема 5.6. Создание личного антистресс-набора	2	Практическое занятие	
Раздел 6. Критическое мышление и аргументация		14		Обучающийся будет:
43.	Тема 6.1. Что такое критическое мышление?	2	Теоретическое занятие	- понимать базовые принципы критического мышления; - обладать навыком верификации информации; - уметь распознавать манипуляции; - обладать навыком аргументации; - эффективно выстраивать коммуникацию с другими людьми
44.	Тема 6.2. Факты vs мнения: как отличить?	2	Практическое занятие	
45.	Тема 6.3. Логические ошибки в общении	2	Практическое занятие	
46.	Тема 6.4. Принятие решений: метод «Шляпы»	2	Практическое занятие	
47.	Тема 6.5. Анализ рекламы и соцсетей	2	Теоретическое занятие	
48.	Тема 6.6. Дебаты на актуальные темы	2	Практическое занятие	
49.	Тема 6.7. Мозговой штурм	2	Практическое занятие	
Раздел 7. ТВОРЧЕСТВО И САМОВЫРАЖЕНИЕ		16		Обучающийся будет:
50.	Тема 7.1. Творчество как способ самопознания	2	Теоретическое занятие	- обладать навыками: - самомотивации, - самоанализа, - самоконтроля, - саморегуляции. - принимать себя; - развивать креативность; - раскрывать свой творческий потенциал
51.	Тема 7.1. Творчество как способ самопознания	2	Практическое занятие	
52.	Тема 7.1. Творчество как способ самопознания	2	Практическое занятие	
53.	Тема 7.2. Арт-терапия	2	Теоретическое занятие	
54.	Тема 7.2. Арт-терапия	2	Практическое занятие	
55.	Тема 7.2. Арт-терапия	2	Практическое занятие	
56.	Тема 7.3 Игропрактика	2	Теоретическое занятие	
57.	Тема 7.3 Игропрактика	2	Практическое занятие	

Раздел 8. Итоговый проект (тренинг/презентация)		4		Обучающийся будет:
58.	Тема 8.1. Создание социальных проектов	2	Теоретическое занятие	- применять полученные знания и навыки; - уметь работать в команде
59.	Тема 8.1. Создание социальных проектов	2	Практическое занятие	
				Обучающийся будет:
60.	Итоговое занятие	2	Практическое занятие	- уметь анализировать свою работу и знания за учебный год
Всего часов:		120		

2.6. Рабочая программа воспитания

1. Цель воспитания: создание условий для саморазвития и самореализации личности обучающегося, его успешной социализации; социально-педагогическая поддержка становления и развития высоконравственного, ответственного, творческого, инициативного гражданина.

Особенности организуемого воспитательного процесса: программа ОЗШ ««Психология общения и личностного роста»» является одной из программ Академии юных талантов очно-заочной школы «Созвездие», которая осуществляет свою деятельность на базе ГАУ ДПО ИРО ОО. ОЗШ «Созвездие» имеет свои традиции: наиболее отличившиеся обучающиеся приглашаются во время школьных каникул на профильные смены в детские оздоровительные лагеря. Воспитательный процесс там осуществляется в виде системы самоуправления Парламент. Такая система повышает интерес обучающихся к обучению и заинтересованности в собственных успехах.

2. Виды, формы и содержание деятельности

Работа с коллективом обучающихся:

- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала ребят в процессе участия в совместной общественно-полезной деятельности;
- содействие формированию активной гражданской позиции.

Работа с родителями:

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (совместное участие в конференциях различного уровня по вопросам семейного воспитания и родительского просвещения («Школа одарённых родителей»), открытые родительские онлайн-собрания, тематические беседы, анкетирование, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года).

3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

Результат воспитания:

~ умение понимать чувства других, принимать различия между людьми;

~ осознание последствий своих действий и слов;
 ~ готовность отвечать за свои решения;
 ~ формирование позитивного отношения к окружающим;
 ~ развитие культуры взаимопомощи;
 ~ сформированность чувства гражданской ответственности,
 стремление быть полезным окружающим людям, уважение своего народа и
 народов других стран;
 терпимое отношение к людям другой национальности и
 вероисповедания.

2.6.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1	Ценности научного познания	1. Участие в проведении Дня открытых дверей ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный университет» и ФГБОУ ВО «Оренбургский государственный педагогический университет»	февраль	Привлечение внимания обучающихся и их родителей к деятельности учреждения и содействие им в профессиональной ориентации
		2. Участие в «Неделе психологии»	октябрь	Актуализация знаний и представлений участников образовательных отношений о возможностях применения в повседневной жизни достижений психологической науки, её роли в организации образовательной среды
2	Духовно- нравственное	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	октябрь	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям
		2. Участие в мероприятиях, посвященных Дню матери	ноябрь	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам- матерям
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Международному женскому дню	март	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к женщинам
3	Гражданское и патриотическое	1. Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Дня защитника Отечества	февраль	Воспитание патриотических, ценностных представлений о любви к

				Отчизне, уважительного отношения к национальным героям
4	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1. Участие в мероприятиях, посвященных Всемирному дню здоровья	апрель	Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни
5	Экологическое	1. Участие в городской экологической акции «Мы любим наш город»	апрель	Воспитание бережного отношения к природе и рациональному использованию водных ресурсов
		2. Участие в городских субботниках	апрель	

2.7. Формы контроля и аттестации

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входной контроль проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся.

Форма:

~ тестирование.

Текущий контроль осуществляется на занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

~ наблюдение;

~ беседа;

~ опрос;

~ практическая работа;

~ тестирование;

~ творческая работа;

~ исследовательская работа.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

~ тестирование.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися программы (всего периода обучения по программе).

Форма:

~ тестирование.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

~ материалы тестирования, практических, творческих и исследовательских работ;
~ для промежуточной и итоговой аттестации:
~ протоколы аттестации.

2.8. Оценочные материалы

Входной контроль

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению: тестирование состоит из 13 вопросов.

1. Какой тип темперамента отличается медлительностью и спокойствием?

- а) холерик
- б) сангвиник
- в) флегматик
- г) меланхолик

2. Какая эмоция помогает избежать опасности?

- а) радость
- б) страх
- в) гнев
- г) удивление

3. Какая фраза является примером «Я-высказывания»?

- а) «ты меня раздражаешь!»
- б) «мне неприятно, когда ты перебиваешь»
- в) «все так делают»
- г) «ты никогда меня не слушаешь»

4. Что такое факт?

- а) эмоциональная оценка
- б) личное мнение человека
- в) проверяемое и доказанное утверждение
- г) популярное убеждение

5. Как проверить достоверность информации в интернете?

- а) доверять первым результатам поиска
- б) ориентироваться на количество лайков
- в) верить блогерам с миллионом подписчиков
- г) сравнить несколько источников

6. Что разрушает доверие в общении?

- а) честность

- б) сплетни
- в) выполнение обещаний
- г) активное слушание

7. Какая цель соответствует критерию SMART?

- а) «стать лучше»
- б) «подтянуть математику с «3» на «4» за 2 месяца»
- в) «когда-нибудь выучить английский»
- г) «попробовать заниматься спортом»

8. Что стимулирует креативность?

- а) жёсткие рамки
- б) страх ошибки
- в) свобода экспериментов
- г) критика на этапе генерации идей

9. Что важно для успешной командной работы?

- а) распределение ролей
- б) критика идей без аргументов
- в) игнорирование мнения других
- г) отсутствие плана

10. Что НЕ относится к компонентам эмоционального интеллекта?

- а) умение распознавать свои эмоции
- б) способность подавлять все чувства
- в) эмпатия
- г) управление гневом

11. Какая критика считается конструктивной?

- а) «ты всё делаешь неправильно!»
- б) «вот здесь можно исправить, потому что...»
- в) «у тебя никогда не получается»
- г) «лучше бы вообще не брался»

12. Какое качество НЕ обязательно для лидера?

- а) умение слушать
- б) агрессивность
- в) ответственность
- г) гибкость

13. Какое действие помогает окружающей среде?

- а) сортировка мусора
- б) использование одноразовой посуды
- в) прожигание резины
- г) выброс батареек в общий мусор

Ответы: 1-в, 2-б, 3-б, 4-в, 5-г, 6-б, 7-б, 8-в, 9-а, 10-б, 11-б, 12-б, 13-а

Критерии оценивания:

0-5 баллов – низкий уровень;
6-10 баллов – средний уровень;
11-13 баллов – высокий уровень.

Текущий контроль

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования работы обучающихся, мониторинга результатов и подготовки к промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется как в ходе теоретических занятий посредством введения в них элементов интерактива и беседы, так и в ходе выполнения практических работ. Во время практических работ педагог осуществляет наблюдение за правильностью выполнения обучающимися инструкций и технологических карт к ним, а также отслеживает активность обучающихся в выполнении частично регламентированных и творческих заданий. Кроме наблюдения в ходе занятий текущий контроль фактического усвоения материала проводится с использованием информационных технологий, что позволяет оценить уровень практических умений и навыков.

Промежуточная аттестация

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению: тестирование состоит из 12 вопросов.

1. Какой тип темперамента характеризуется импульсивностью и энергичностью?

- а) флегматик
- б) сангвиник
- в) холерик
- г) меланхолик

2. Что НЕ является признаком адекватной самооценки?

- а) уверенность в своих силах
- б) боязнь высказывать мнение
- в) готовность принимать критику
- г) способность признавать ошибки

3. Какая эмоция скрывается за сжатыми кулаками и нахмуренным лицом?

- а) радость
- б) гнев
- в) грусть

г) удивление

4. Какой метод НЕ подходит для быстрого снятия стресса?

- а) глубокое дыхание
- б) крик на окружающих
- в) счёт до 10
- г) прогрессивная мышечная релаксация

5. Какая фраза демонстрирует активное слушание?

- а) «это ерунда!»
- б) «я тебя не понимаю»
- в) «ты чувствуешь, что это несправедливо?»
- г) «давай поговорим о чём-то другом»

6. Какая стратегия разрешения конфликта считается наиболее конструктивной?

- а) избегание
- б) компромисс
- в) агрессия
- г) манипуляция

7. Какое утверждение является фактом?

- а) «этот торт вкусный»
- б) «в торте 300 калорий»
- в) «все его любят»
- г) «он выглядит красиво»

8. Какая ошибка в утверждении: «Все спортсмены глупые»?

- а) чёрно-белое мышление
- б) довод к личности
- в) подмена понятий
- г) исключение из правила

9. Какой вариант НЕ является способом противостоять травле?

- а) игнорирование обидчика
- б) физическая расправа
- в) обращение за помощью
- г) использование «я-высказываний»

10. Что помогает снизить волнение перед выступлением?

- а) дыхание «4-7-8»
- б) избегание зрительного контакта
- в) чтение текста без пауз
- г) мысли о возможном провале

11. Какая цель соответствует критерию SMART?

- а) «стать лучше»
- б) «подтянуть математику с «3» на «4» за 2 месяца»
- в) «когда-нибудь выучить английский»
- г) «попробовать заниматься спортом»

12. Что стимулирует креативность?

- а) жёсткие рамки
- б) страх ошибки
- в) свобода экспериментов
- г) критика на этапе генерации идей

Ответы: 1-в, 2-б, 3-б, 4-б, 5-в, 6-б, 7-б, 8-а, 9-б, 10-а, 11-б, 12-в

Критерии оценивания:

0-5 баллов – низкий уровень;
6-9 баллов – средний уровень;
10-12 баллов – высокий уровень.

Итоговая аттестация

Форма: тестирование.

Описание, требования к выполнению: тестирование состоит из 18 вопросов.

1. Какой тип темперамента чаще всего избегает конфликтов?

- а) холерик
- б) сангвиник
- в) флегматик
- г) меланхолик

2. Что способствует формированию адекватной самооценки?

- а) постоянная самокритика
- б) осознание своих сильных и слабых сторон
- в) сравнение себя с другими
- г) игнорирование неудач

3. Как называется способность понимать чувства других людей?

- а) эмпатия
- б) агрессия
- в) интроверсия
- г) ригидность

4. Какая эмоция чаще всего сопровождается опущенными плечами и тихим голосом?

- а) радость
- б) гнев
- в) грусть
- г) удивление

5. Какой метод помогает восстановить силы после стресса?

- а) многозадачность
- б) прогрессивная мышечная релаксация
- в) просмотр агрессивных фильмов
- г) недосыпание

6. Какой поступок демонстрирует эмпатию?

- а) смех над неудачей другого
- б) предложение помощи расстроенному другу
- в) игнорирование чужой проблемы
- г) критика за ошибки

7. Что является ключевым элементом активного слушания?

- а) перебивание собеседника
- б) поддержание зрительного контакта
- в) разговор о себе
- г) отсутствие реакции

8. Что помогает предотвратить эскалацию конфликта?

- а) повышение голоса
- б) использование «я-высказываний»
- в) оскорбления
- г) уход от разговора

9. Какая фраза является примером «Я-высказывания»?

- а) «ты меня раздражаешь!»
- б) «мне неприятно, когда ты перебиваешь»
- в) «ты всегда всё портишь»
- г) «все так делают»

10. Какое утверждение является мнением?

- а) «вода кипит при 100°С»
- б) «этот цветок самый красивый»
- в) «земля вращается вокруг солнца»
- г) «в сутках 24 часа»

11. Какая ошибка в утверждении: «Если ты не отличник, значит, ты глупый»?

- а) чёрно-белое мышление
- б) довод к авторитету
- в) подмена понятий

г) исключение из правила

12. Как проверить достоверность новости в интернете?

- а) доверять первому результату поиска
- б) сравнить несколько источников
- в) ориентироваться на количество лайков
- г) верить блогерам с миллионом подписчиков

13. Какой способ эффективен против травли?

- а) ответная агрессия
- б) игнорирование и обращение к взрослым
- в) поддержка агрессора
- г) изоляция от коллектива

14. Что важно для успешной командной работы?

- а) лидерство одного человека
- б) распределение ролей по способностям
- в) критика без предложений
- г) отсутствие плана

15. Что помогает удержать внимание аудитории?

- а) монотонный голос
- б) зрительный контакт
- в) чтение по бумажке
- г) отсутствие жестов

16. Какой элемент НЕ входит в критерий SMART?

- а) конкретность
- б) абстрактность
- в) измеримость
- г) ограниченность по времени

17. Что мешает креативности?

- а) свобода экспериментов
- б) боязнь ошибок
- в) любознательность
- г) гибкость мышления

18. Какой вопрос помогает анализировать свои действия?

- а) «кто виноват?»
- б) «что я могу улучшить?»
- в) «почему мне не везёт?»
- г) «когда это закончится?»

* вопросы теста могут дополняться и корректироваться.

Ответы: 1-в, 2-б, 3-а, 4-в, 5-б, 6-б, 7-б, 8-б, 9-б, 10-б, 11-а, 12-б, 13-б, 14-б, 15-б, 16-б, 17-б, 18-б.

Критерии оценивания:

0-5 баллов – низкий уровень;
6-12 баллов – средний уровень;
13-18 баллов – высокий уровень.

Диагностические материалы

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

Личностное развитие;
Метапредметные умения и навыки;
Предметные умения и навыки;
Теоретическая и практическая подготовка обучающихся.

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Методы диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка: 1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	Соответствие теоретических знаний программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ объема знаний)	Беседа, опрос
		- средний уровень (овладел более $\frac{1}{2}$ объема знаний)	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний данной программы)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования	- низкий уровень (избегает употреблять спец. термины)	
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой)	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем $\frac{1}{2}$ предусмотренных умений и навыков);	Тестирование Практическая работа Творческая работа Исследовательская работа
		- средний уровень (овладел более $\frac{1}{2}$ объема освоенных умений и навыков);	
		- высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками,	

		предусмотренными программой)	
2.2. Владение специальным оборудованием и оснащением	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием) - средний уровень (работает с помощью педагога) - высокий уровень (работает самостоятельно)	
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- низкий (начальный - элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания) - средний (репродуктивный - задания выполняет на основе образца) - высокий (творческий - выполняет практические задания с элементами творчества)	
Метапредметные результаты			
3. Метапредметные умения и навыки:	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога) - средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей) - высокий (работает самостоятельно)	Наблюдение Лист диагностики сформированности коммуникативных УУД (по методике Н.Ф. Кругловой) https://kopilkaurokov.ru/nachalniyeKlassi/prochee/diagnosticheskie-materialy-dlia-otsienki-dostizhenii-metapredmetnykh-planiruiemykh-riezultatov
3.1. Учебно-интеллектуальные умения:			
3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу			
3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	
3.1.3. Умение осуществлять учебно-исследовательскую работу (рефераты, исследования, проекты)	Самостоятельность в учебно-исследовательской работе	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	
3.2. Учебно - коммуникативные умения:	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	Наблюдение Тест на оценку самостоятельности мышления (Познавательные УУД) из методического комплекса «Прогноз и профилактика проблем обучения в 3-6 классах» Л.А. Ясюковой https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2016/10/
3.2.1. Умение слушать и слышать педагога			
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	

			13/test-na-otsenku-samostoyatelnosti-myshleniya Определение уровня развития словесно-логического мышления Любовь Переслени, Татьяна Фотекова (Познавательные УУД) https://nsportal.ru/shkola/psikhologiya/library/2017/10/10/opredelenie-urovnya-razvitiya-slovesno-logicheskogo) Школьный тест умственного развития (ШТУР) https://psytests.org/iq/shturA-run.html
3.3. Учебно-организационные умения и навыки: 3.3.1. Умение организовать свое рабочее (учебное) место	Самостоятельная подготовка и уборка рабочего места	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий -средний -высокий	Наблюдение. Тест-опросник А.В. Зверькова и Е.В. Эйдмана «Исследование волевой саморегуляции» (https://nsportal.ru/shkola/materialy-k-attestatsii/library/2019/11/26/a-v-zverkova-e-v-eydman-issledovanie-volevoy)
3.3.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения ТБ); - средний уровень (овладел более ½ объема освоенных навыков) - высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)	
3.3.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	- низкий уровень - средний уровень - высокий уровень	
Личностные результаты			
4. Личностное развитие 4.1. Организационно-волевые качества: Терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности. Умение контролировать свои поступки	- низкий (терпения хватает меньше чем на ½ занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне) - средний (терпения хватает больше чем на ½ занятия, периодически контролирует себя сам) - высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)	Методика М. Р. Гинзбурга «Изучение учебной мотивации» https://infourok.ru/izuchenie-motivacii-obucheniya-po-metodike-ginzburga-5296469.html Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в

4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям	- низкий уровень (не умеет оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)	средних и старших классах школы. Спилбиг – Андреева https://nsportal.ru/vuz/psikhologicheskie-nauki/library/2018/04/23/metodika-dagnostiki-motivatsii-ucheniya-i Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна https://infourok.ru/metodika-samooценki-i-urovnya-prityazani-j-dembo-rubinshtejn-6166212.html?ysclid=m3gxvuarn6402724122
		- средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)	
		- высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне)	Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия» (https://infourok.ru/psihologicheskaya-diagnostika-opisanie-metodiki-3074337.html)
		- средний уровень (интерес периодически поддерживается самим)	
		- высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	
4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Отношение детей к столкновению интересов (спору) в процессе взаимодействия	- низкий уровень (периодически провоцирует конфликты)	
		- средний уровень (в конфликтах не участвует, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытается самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегает участия в общих делах)	
		- средний уровень (участвует при побуждении извне)	
		- высокий уровень (инициативен в общих делах)	

2.9. Методические материалы

Список основной литературы

1. Бакштанский, В.Л. Менеджмент жизни: Стратегия личной эффективности / В.Л.Бакштанский, О.И. Жданов. – М.: Беловодье, 2021. – 320 с.
2. Бен-Шахар, Т. Научиться быть счастливым / Т. Бен-Шахар. – Минск: «Попурри», 2024. – 272 с.
3. Берджес, Д. Обучение как приключение. Как сделать уроки интересными. М.: Изд-во Альпина Паблишер, 2023. – 352 с.

4. Битянова, М.Р. Я и мой внутренний мир. Психология для старшеклассников / М.Р. Битянова, М.Р. Вачков. – Санкт-Петербург: Питер, 2023. – 240 с.
5. Вачков, И.В. Психологическая азбука. Сказки о самой душевной науке. Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей. – М.: Генезис, 2022. – 192 с.
6. Кассар, Р., Велла, К. Я не люблю Учиться. – М.: Издательство ИТРК, 2023. – 160 с.
7. Кейн, С. Интроверты. Как использовать особенности своего характера /С. Кейн. – М.: 2022. – 384 с.
8. Кляйн, С. Формула счастья. Как настроится на позитивный лад / С.Кляйн. – М.: ОЛМА Медиа Групп, 2023. – 256 с.
9. Кови, С. Семь навыков высокоэффективных людей / С. Кови. – М.:Альпина Бизнес Букс, 2021. – 352 с.
10. Рогов, Е.Н. Психология познания. – М.: Владос, 2024. – 288 с.
11. Рогов, Е.И. Психология человека. – М.: Владос, 2023. – 320 с.
12. Рогов, Е.И. Как стать взрослым. – М.: Владос, 2023. – 192 с.
13. Рогов, Е.И. Эмоции и воля. – М.: Владос, 2024. – 224 с.

Список дополнительной литературы

1. Андреева, А.Д. Психология: Учебное пособие для учащихся V класса / Андреева А.Д., Данилова Е.Е., Дубровина И.В. /Под ред. И.В.Дубровиной. – М.: МПСИ, МОДЭК, 2021. – 176 с.
2. Большаков, В.Ю. Психотренинг: социодинамика, упражнения, игры. – СПб: 2006. – 256 с.
3. Грецов, А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. – СПб.: Питер, 2018. – 288 с.
4. Грецов, А.Г. Практическая психология для девочек. – СПб.: Питер, 2016. – 224 с.
5. Грецов, А.Г. Практическая психология для мальчиков. – СПб.: Питер, 2016. – 208 с.
6. Грецов, А.Г. Практическая психология для подростков и их родителей. – СПб.: Питер, 2018. – 256 с.
7. Грецов, А.Г., Азбель, А.А. Узнай себя: Психологические тесты для подростков. – СПб.: Питер, 2017. – 192 с.
8. Жариков, Е., Крушельницкий, Е. Для тебя и о тебе: Книга для учащихся. – М., 2011. – 240 с.
9. Платонов, К.К. Занимательная психология. – СПб.: Питер, 2023. – 272 с.
10. Прокофьева, И.В. Развивающее занятие по направлению «Формирование конструктивных межличностных отношений» на тему «Дружба. Формирование навыков дружеских отношений» / Открытый урок: методики, сценарии и примеры. – 2009. – № 4 (апрель). – С. 52-55.
11. Шапарь, В.Б. Занимательная психология. – Ростов н/Д.: Феникс, 2015. – 320 с.

12. Яровицкий, В. Мой первый учебник по психологии: Книга для подростка. – Ростовн/Д: Феникс, 2019. – 256 с.

Список цифровых ресурсов

1. Мультиурок. Рекомендации обучающимся по выполнению индивидуального исследовательского проекта [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://multiurok.ru/files/rekomendatsii-uchashchimsia-po-vypolneniiu-individ.html> - (Дата обращения: 24.07.2025).

2. Оренбургская областная научная библиотека им. Н.К. Крупской. Электронная библиотека [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://elibrary.orenlib.ru/index.php?dn=down&to=cat&id=133> - (Дата обращения: 24.07.2025).