

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 № 281 от 26.09. 2025 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

ОЗШ «Психология общения и личностного роста»

Направленность программы: социально-гуманитарная

Уровень программы: продвинутый

Возраст обучающихся: 11-12 лет

Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:

Кудрина Юлия Александровна,
специалист по учебно-методической работе,
педагог дополнительного образования

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	14
2.6.	Рабочая программа воспитания	16
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	17
2.7.	Формы контроля и аттестации	18
2.8.	Оценочные материалы	19
2.9.	Методические материалы	31

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 обусловлена ее практической значимостью, так как в подростковом возрасте происходят важные изменения в эмоциональной, социальной и познавательной сферах и необходимо развивать эмоциональный интеллект, коммуникативные навыки и уверенность в себе подрастающему поколению.

1.1.2. Объем и сроки освоения программы

Дополнительная общеразвивающая программа ОЗШ «Психология общения и личностного роста» рассчитана на один год обучения – 60 часов.

1.1.3. Формы организации образовательного процесса

Форма обучения – очно-заочная.

1.1.4. Режим занятий

Занятия в учебных группах проводятся 1 раз в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 2 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 А-4 и А-3).

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	8	2	6	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, тестирование, творческая работа
2. Эмоциональный интеллект	8	2	6	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
3. Искусство общения	10	4	6	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, тестирование, творческая работа. Промежуточная аттестация (тестирование)
4. Уверенность в себе	8	2	6	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
5. Стресс-менеджмент	6	2	4	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
6. Критическое мышление и аргументация	8	2	6	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа, исследовательская работа
7. Творчество и самовыражение	6	2	4	Наблюдение, беседа, опрос, практическая работа, творческая работа
8. Итоговый проект (тренинг/презентация)	2	-	2	Практическая работа, творческая работа, исследовательская работа
Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (тестирование)
ИТОГО:	60	17	43	

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 (8 ЧАСОВ)

Тема 1.1. Знакомство с психологией. Кто я? Самопрезентация (2 часа)

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 (2 часа)

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

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. Арт-терапевтическое занятие (2 часа)

Практика (2 часа): мандала «Моё настроение» (ропись кругов-шаблонов). Обсуждение: «Что означают цвета?».

РАЗДЕЛ 2. ЭМОЦИОНАЛЬНЫЙ ИНТЕЛЛЕКТ (8 ЧАСОВ)

Тема 2.1. Распознавание эмоций у себя и других (2 часа)

Теория (2 часа): «6 базовых эмоций» (радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение). Видеоанализ: отрывки из фильмов/мультфильмов с определением эмоций героев. Дискуссия «Почему важно понимать эмоции?». Примеры из жизни: как неверное прочтение эмоций ведёт к конфликтам.

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» (рисуем 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 (2 часа)

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 (2 часа)

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).

РАЗДЕЛ 3. «ИСКУССТВО ОБЩЕНИЯ» (10 ЧАСОВ)

Тема 3.1. Вербальное и невербальное общение (2 часа)

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 (2 часа)

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

Тема 3.3. Конфликты и пути их решения (2 часа)

Теория (2 часа): мозговой штурм «Причины ссор» – запись на доске. 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?

Тема 3.4. Я-высказывания и критика (2 часа)

Практика (2 часа): формула «Я-сообщения». Тренировка на примерах: шум на уроке, отняли ручку. 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. Промежуточная аттестация (тестирование).

РАЗДЕЛ 4. УВЕРЕННОСТЬ В СЕБЕ (8 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 (2 часа)

Практика (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.

Тема 4.3. Преодоление трудностей (2 часа)

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. 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 (6 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)

Практика (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.

РАЗДЕЛ 6. КРИТИЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ И АРГУМЕНТАЦИЯ (8 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 («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.

Тема 6.3. Анализ рекламы и соцсетей (2 часа)

Практика (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 6.4. 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 (6 ЧАСОВ)

Тема 7.1. Творчество как способ самопознания (4 часа)

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».

Практика (2 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. Игропрактика (2 часа)

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)» (2 ЧАСА)

Тема 8.1. Создание социальных проектов (2 часа)

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 программа	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы ОЗШ «Психология общения и личностного роста» (60 часов), автор-составитель: Кудрина Юлия Александровна, специалист по учебно-методической работе, педагог дополнительного образования
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		8		Обучающийся будет:
2.	Тема 1.1. Знакомство с психологией. Кто я? Самопрезентация	2	Практическое занятие	- уметь представлять себя; - понимать свои особенности;
3.	Тема 1.2. Темперамент и характер	2	Теоретическое занятие	- уметь называть эмоции; - эффективно выстраивать коммуникацию с другими людьми
4.	Тема 1.3. Эмоции: какие бывают и зачем нужны	2	Практическое занятие	
5.	Тема 1.4. Мой внутренний мир. Арт-терапевтическое занятие	2	Практическое занятие	
Раздел 2. Эмоциональный интеллект		8		Обучающийся будет:
6.	Тема 2.1. Распознавание эмоций у себя и других	2	Теоретическое занятие	- уметь управлять своими эмоциями;
7.	Тема 2.2. Техники саморегуляции: как управлять гневом	2	Практическое занятие	- уметь «читать» эмоции других людей;

8.	Тема 2.3. Страхи и тревоги	2	Практическое занятие	- знать дыхательные техники, релаксации;
9.	Тема 2.4. Радость и позитивное мышление	2	Практическое занятие	- обладать рефлексивными навыками
Раздел 3. Искусство общения		10		Обучающийся будет:
10.	Тема 3.1. Вербальное и невербальное общение	2	Практическое занятие	- обладать навыком эмпатичного слушания;
11.	Тема 3.2. Активное слушание	2	Теоретическое занятие	- грамотно излагать своё мнение;
12.	Тема 3.3. Конфликты и пути их решения	2	Теоретическое занятие	- понимать вред травли;
13.	Тема 3.4. Я-высказывания и критика	2	Практическое занятие	- испытывать уверенность при выступлении перед аудиторией
14.	Тема 3.5. Буллинг: как противостоять	2	Практическое занятие	
Раздел 4. Уверенность в себе		8		Обучающийся будет:
15.	Тема 4.1. Самооценка: мой сильные и слабые стороны	2	Теоретическое занятие	- обладать адекватной самооценкой;
16.	Тема 4.2. Целеполагание: как ставить цели	2	Практическое занятие	- обладать навыком планирования;
17.	Тема 4.3. Преодоление трудностей	2	Практическое занятие	- рассматривать неудачи как возможность для обучения и роста;
18.	Тема 4.4. Профориентация: какие я вижу возможности	2	Практическое занятие	- не бояться совершать ошибки;
				- осознавать свои способности;
				- эффективно выстраивать коммуникацию с другими людьми
Раздел 5. Стресс-менеджмент		6		Обучающийся будет:
19.	Тема 5.1. Что такое стресс? Виды и стадии	2	Теоретическое занятие	- понимать механизмы стресса;
20.	Тема 5.2. Диагностика своих стресс-факторов	2	Практическое занятие	- обладать навыками быстрого успокоения;
21.	Тема 5.3. Техники экстренной саморегуляции	2	Практическое занятие	- обладать навыком планирования нагрузки;
				- уметь выстраивать индивидуальную стратегию борьбы со стрессом
Раздел 6. Критическое мышление и аргументация		8		Обучающийся будет:
22.	Тема 6.1. Что такое критическое мышление?	2	Теоретическое занятие	- понимать базовые принципы критического мышления;
23.	Тема 6.2. Факты vs мнения: как отличить?	2	Практическое занятие	- обладать навыком верификации информации;
24.	Тема 6.5. Анализ рекламы и соцсетей	2	Практическое занятие	- уметь распознавать манипуляции;
25.	Тема 6.7. Мозговой штурм	2	Практическое занятие	- обладать навыком аргументации;
				- эффективно выстраивать коммуникацию с другими людьми

Раздел 7. Творчество и самовыражение		6		Обучающийся будет:
26.	Тема 7.1. Творчество как способ самопознания	2	Теоретическое занятие	обладать навыками: - самомотивации, - самоанализа, - самоконтроля, - саморегуляции. - принимать себя; - развивать креативность; - раскрывать свой творческий потенциал
27.	Тема 7.1. Творчество как способ самопознания	2	Практическое занятие	
28.	Тема 7.2. Игропрактика	2	Практическое занятие	
Раздел 8. Итоговый проект (тренинг/презентация)		2		Обучающийся будет:
29.	Тема 8.1. Создание социальных проектов	2	Практическое занятие	- применять полученные знания и навыки; - уметь работать в команде
				Обучающийся будет:
30.	Итоговое занятие	2	Практическое занятие	- уметь анализировать свою работу и знания за учебный год
	Всего часов:	60		

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 учебную мотивацию и развивает у обучающихся осознанное стремление к успеху.

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 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°C»
- 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

ОТВЕТЫ

1 вариант

№ Правильный ответ

- 1 в) флегматик
- 2 б) осознание своих сильных и слабых сторон
- 3 а) эмпатия
- 4 в) грусть
- 5 б) прогрессивная мышечная релаксация
- 6 б) предложение помощи расстроенному другу
- 7 б) поддержание зрительного контакта
- 8 б) использование «Я-высказываний»
- 9 б) «Мне неприятно, когда ты перебиваешь»
- 10 б) «Этот цветок самый красивый»
- 11 а) чёрно-белое мышление
- 12 б) сравнить несколько источников
- 13 б) игнорирование и обращение к взрослым

2 вариант

№ Правильный ответ

- 1 б) распределение ролей по способностям
- 2 б) зрительный контакт
- 3 б) абстрактность
- 4 б) боязнь ошибок
- 5 б) «Что я могу улучшить?»
- 6 б) сплетни
- 7 б) «Подтянуть математику с «3» на «4» за 2 месяца»
- 8 в) свобода экспериментов
- 9 а) распределение ролей
- 10 б) способность подавлять все чувства
- 11 б) «Вот здесь можно исправить, потому что...»
- 12 б) агрессивность
- 13 а) сортировка мусора

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 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°C»
- 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

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

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. Подберите верную характеристику: «У подростков наблюдается чувствительность к мнению окружающих по поводу:

- а) темперамента
- б) внешности
- в) характера
- г) профессии родителей

2. Агрессия включает такой эмоциональный компонент, как:

- а) тревога
- б) раздражение
- в) депрессия
- г) паника

3. Тип темперамента, что характеризуется вспыльчивостью и поспешность в действиях:

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

4. Для какого вида памяти характерно автоматическое заучивание информации посредством многократных повторов?

- а) кратковременная память
- б) долговременная память
- в) логическая память

г) механическая память

5. Невыполнение требований взрослых, поступки по собственному усмотрению, игнорирование мнений и пожеланий родителей и учителей – это:

- а) упрямство
- б) негативизм
- в) агрессия
- г) плохое воспитание

6. Что является основным видом познавательной деятельности для дошкольников?

- а) труд
- б) игра
- в) занятие
- г) общение

7. Особый вид социальной деятельности, направленный на передачу от старших поколений младшим накопленных человечеством культуры и опыта, создание условий для личностного развития детей, – это:

- а) воспитательная деятельность
- б) образовательная деятельность
- в) педагогическая деятельность
- г) педагогическое взаимодействие

8. Новые схемы, диаграммы, алгоритмы, компьютерные программы, развивающие игры и игрушки являются:

- а) платформой для формирования навыков
- б) методами обучения
- в) средствами обучения
- г) обучающими программами

9. Обеспечивает хранение информации в течении небольшого времени:

- а) двигательная память
- б) эпизодическая память
- в) долговременная память
- г) кратковременная память

10. Младший подростковый возраст включает период развития ребенка:

- а) 10-13 лет
- б) 13-15 лет
- в) 10-15 лет

г) 12-16 лет

11. Способ фиксации, накопления и аутентичного оценивания индивидуальных образовательных результатов обучающегося в определенный период его обучения:

- а) резюме
- б) досье
- в) кейс-портфель
- г) портфолио

12. Что характерно для эмоционально-волевой сферы подростка?

- а) наблюдается высокая устойчивость к стрессам
- б) отличаются низкой эмоциональностью
- в) появляется склонность к риску
- г) отсутствие волевых качеств

13. Наличие потенциально высоких способностей у какого-либо человека:

- а) нормотипичность
- б) одаренность
- в) девиантность
- г) креативность

14. Любовь и внимание к человеку, уважение к человеческой личности; доброе отношение ко всему живому; человеколюбие.

- а) эмпатия
- б) человечность
- в) гуманность
- г) сопереживание

15. Процесс усвоения индивидом на протяжении его жизни социальных норм и культурных ценностей того общества, к которому он принадлежит:

- а) социализация
- б) воспитание
- в) обучение
- г) образование

16. Переживание конкретной психотравмирующей ситуации, часто происходящей неожиданно для личности – это:

- а) страх
- б) агрессия
- в) тревога
- г) испуг

17. Наставник, который сопровождает процесс индивидуального образования в школе, вузе, в системах дополнительного и непрерывного образования:

- а) заместитель директора по ВР
- б) экзаменатор
- в) тьютор
- г) ректор

18. Форма учебного процесса, связанная с публичными выступлениями обучающихся и педагогов в рамках определенной темы с последующим их обсуждением.

- а) круглый стол
- б) конференция
- в) практикум
- г) экзамен

Ответы: 1-б, 2-б, 3-в, 4-г, 5-б, 6-б, 7-в, 8-в, 9-г, 10-а, 11-г, 12-в, 13-б, 14-в, 15-а, 16-а, 17-в, 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 ½ объема знаний)	Беседа, опрос
		- средний уровень (овладел более ½ 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)	Тестирование Практическая работа Творческая работа Исследовательская работа
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 ½ предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (овладел более ½ 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: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать спец. литературу	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)	
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: 3.2.1. Умение слушать и слышать педагога	Адекватность восприятия информации, идущей от педагога	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	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/2016/10/13/test-na-otsenku-samostoyatelnosti-myshleniya
		-средний	
		-высокий	
3.2.2. Умение выступать перед аудиторией	Свобода владения и подачи подготовленной информации	Уровни по аналогии с п. 3.1.1. - низкий	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
		-средний	
		-высокий	
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	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)
		-средний	
		-высокий	
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 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-samoocenki-i-urovnya-prityazaniy-dembo-rubinshtejn-6166212.html?ysclid=m3gxvuarn6402724122
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) - средний уровень (умеет оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию) - высокий уровень (адекватно оценивает свои способности и достижения)	Методика измерения самооценки Дембо-Рубинштейна https://infourok.ru/metodika-samoocenki-i-urovnya-prityazaniy-dembo-rubinshtejn-6166212.html?ysclid=m3gxvuarn6402724122
4.2.2. Мотивация, интерес к занятиям в ТО	Осознанное участие детей в освоении программы	- низкий уровень (интерес продиктован извне) - средний уровень (интерес периодически поддерживается самим) - высокий уровень (интерес постоянно поддерживается самостоятельно)	Методика диагностики межличностных и межгрупповых отношений Дж. Морено «Социометрия» (https://infourok.ru/psihologicheskaya-dagnostika-opisanie-metodiki-3074337.html)
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).