

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Саранинская средняя общеобразовательная школа»

ПРИНЯТА  
на заседании Педагогического совета  
МАОУ «Саранинская СОШ»  
протокол №1 от 31.08.2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:  
Директор  
МАОУ «Саранинская СОШ»  
\_\_\_\_\_ А.Е. Дворникова  
Приказ № 66/11 от 31.08.2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
студия личностного развития «Я – фокус»**

Возраст обучающихся: 12 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:  
Романова Дарья Львовна,  
педагог дополнительного образования

## **Аннотация к дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе студии личностного развития «Я-фокус»**

Классы: 6-8

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я-фокус» относится к социально-гуманитарной направленности.

В учебном плане дополнительной общеобразовательной программы МАОУ «Саранинская СОШ» дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе студии личностного развития «Я-фокус» в 6-11 классах выделяется 8 учебных часов в неделю, т.е. 288 часов в год.

### **Нормативно - методические материалы**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).

2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года).

3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р)

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».

6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года Приказ № 533).

8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);

9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021).

10. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).

11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»);

12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д «Об утверждении методических рекомендаций» (с изменениями от 04.03. 2022 №219-д).

15. Устав МАОУ «Саранинская СОШ» (в действующей редакции).

16. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «Саранинская СОШ».

17. Дополнительная общеобразовательная программа МАОУ «Саранинская СОШ» (Приказ № 66/11 от 31.08.2023 г.)

18. Учебный план дополнительного образования (Приказ № 66/11 от 31.08.2023 г.).

#### **Дата утверждения**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Я-фокус» утверждена директором МАОУ «Саранинская СОШ» приказом № 66/11 от 31.08.2023 г.

**Цель:** способствование развитию личностного потенциала подростков посредством знакомства с инструментами самопознания, саморегуляции и самоорганизации, развития навыков эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

## **Задачи:**

### ***Обучающие:***

- познакомить учащихся с информацией о работе мозга, его влиянии на состояние организма; со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью; с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование);
- познакомить подростков с принципами и процедурой медиации;
- объёмно представить современное понимание межличностного конфликта, его структуры и динамики, возможных способов выхода из него;
- на практике познакомить учащихся с техниками и приемами коммуникации, которые используют специалисты, профессионально занимающиеся управлением человеческим взаимодействием;
- на практике познакомить учащихся с проблематикой и технологией переговорного процесса.

### ***Развивающие:***

- создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, с охранение и развитие отношений, конфликт).
- развить навыки анализа конфликта;
- отработать навык эффективного общения, как инструмента медиатора;
- способствовать развитию у учащихся общепсихологических компетенций, универсальных и специфических коммуникативных навыков;
- способствовать развитию учащихся готовности и способности соотносить приобретенные компетенции с внеучебными задачами, связанными с предотвращением и регулированием конфликтов в реальной жизни, и использовать их.
- способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответе в выборе;
- развивать навыки рефлексии;

### ***Воспитательные:***

- способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
- создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты

в целом за свою жизнь.

- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

**Форма аттестации:**

- участие в конкурсах различного уровня.

**Методы и формы работы:** при реализации программы используется групповая и индивидуальная индивидуально-групповая форма работы.

### **Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа студии личностного развития «Я-фокус» относится к социально-гуманитарной направленности.

**Уровень освоения программы** – базовый, общекультурный.

**Актуальность:**

Потребность общества в личности нового типа - творчески активной и свободно-мыслящей, несомненно, будет возрастать по мере совершенствования социально-экономических и культурных условий жизни. Поэтому в образовательных организациях необходимо ввести кружки дополнительного образования, которые будут способствовать развитию мотивации школьников к активной творческой и организаторской деятельности, развитию их индивидуальности, коммуникативных способностей и личностной культуры.

Программа сочетает образовательную и досуговую деятельность. Образовательная деятельность осуществляется на учебных занятиях, в основе которых лежит психология общения с учетом возрастных особенностей подростков и ведущей деятельности подросткового периода – общения. Досуговая - включает в себя проведение клубных дней, поездки, экскурсии, встречи с интересными людьми и т. д. Значительное место в программе уделяется практической деятельности обучающихся, которая включает в себя не только дела внутри кружка, но и участие в организации массовых мероприятий, проводимых образовательной организацией, что позволяет обучающимся развивать свои творческие и индивидуальные способности и успешно решать проблемы социальной адаптации. Программа ориентирована на работу в условиях организации деятельности подростковых коллективов в различных образовательных учреждениях.

**Новизна:**

С учётом возрастной периодизации для занятий зачисляются учащиеся с 6 по 11 классы. Зачисляются все желающие, не имеющие медицинских противопоказаний.

**Нормативно-правовые акты и документы:**

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ № 273).
2. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 №124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года).
3. Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 года №996-р)
4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
5. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
6. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 №298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (с изменениями на 30 сентября 2020 года Приказ № 533).
8. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями на 02.02.2021).
10. Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
11. Письмо Минобрнауки России от 28.08.2015 № АК-2563/05 «О методических рекомендациях» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации образовательной деятельности с использованием сетевых форм реализации образовательных программ»;
12. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической

реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей»).

13. Приказ Министерства общего и профессионального образования Свердловской области от 30.03.2018 г. №162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;

14. Методические рекомендации «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 01.11.2021 №934-д «Об утверждении методических рекомендаций» (с изменениями от 04.03. 2022 №219-д).

15. Устав МАОУ «Саранинская СОШ» (в действующей редакции).

16. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАОУ «Саранинская СОШ».

17. Дополнительная общеобразовательная программа МАОУ «Саранинская СОШ» (Приказ № 66/11 от 31.08.2023 г.)

18. Учебный план дополнительного образования (Приказ № 66/11 от 31.08.2023 г.).

#### **Категория учащихся:**

Подростки, обучающиеся в 6-11 классах. Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте от 13 до 17 лет, не зависимо от пола, и уровня базовых знаний, проявляющих интерес к развитию навыков эффективной коммуникации и саморазвитию.

**Срок реализации программы (объем) – 1 год обучения (288 часов).**

**Формы и режим занятий:** при реализации программы используется групповая и индивидуальная форма, индивидуально-групповая работы. Занятия проводятся в разновозрастной группе. Занятия проводятся 2 раза в неделю по понедельникам и четвергам с 16 до 18 ч, также учащимся предоставляется время на самоподготовку. Время занятий включает 45 мин. учебного времени и 10 мин. обязательный перерыв.

**Перечень видов занятий:** тренинг, беседа, лекция, практическое занятие, семинар, круглый стол, мастер-класс, экскурсия, открытое занятие.

**Перечень форм подведения итогов реализации программы:** беседа, фото и видео-отчет, семинар, мастер-класс, презентация, практическое занятие, открытое занятие.

#### **Цель и задачи программы**

**Цель:** способствовать развитию личностного потенциала подростков посредством знакомства с инструментами самопознания, саморегуляции и самоорганизации, развития навыков эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

**Задачи:**

**Обучающие:**

- познакомить учащихся с информацией о работе мозга, его влиянии на состояние организма; со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объемом, переключаемостью; понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование);
- познакомить подростков с принципами и процедурой медиации;
- объемно представить современное понимание межличностного конфликта, его структуры и динамики, возможных способов выхода из него;
- на практике познакомить учащихся с техниками приёма коммуникации, которые используют специалисты, профессионально занимающиеся управлением человеческим взаимодействием;
- на практике познакомить учащихся с проблематикой и технологией переговорного процесса.

**Развивающие:**

- создать условия для развития навыков коммуникации в различных обстоятельствах (знакомство, с охранение и развитие отношений, конфликт).
- развивать навыки анализа конфликта;
- отработать навык эффективного общения, как инструмента медиатора;
- способствовать развитию у учащихся общепсихологических компетенций, универсальных и специфических коммуникативных навыков;
- способствовать развитию у учащихся готовности и способности соотносить приобретенные компетенции с внеучебными задачами, связанными с предотвращением и урегулированием конфликтов в реальной жизни, и использовать их.
- способствовать развитию независимого критического мышления, основанного на свободном ответе в выборе;
- развивать навыки рефлексии;

**Воспитательные:**

- способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности,



продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.

- создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты в целом за свою жизнь.
- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

### Содержание общеразвивающей программы Учебный (тематический) план

| №п/п          | Название раздела            | Количество часов |           |            | Формы контроля                        |
|---------------|-----------------------------|------------------|-----------|------------|---------------------------------------|
|               |                             | Теория           | Практика  | Всего      |                                       |
|               | <b>Вводное занятие</b>      | 2                | 0         | 2          | Педагогическое наблюдение.            |
| 1             | <b>Я - личность</b>         | 13               | 13        | 26         | Педагогическое наблюдение, практикум. |
| 2             | <b>Мои чувства и эмоции</b> | 8                | 8         | 16         | Педагогическое наблюдение, практикум. |
| 3             | <b>Я управляю собой</b>     | 9                | 9         | 18         | Педагогическое наблюдение, практикум. |
| 4             | <b>Я в социуме</b>          | 19               | 19        | 38         | Педагогическое наблюдение, практикум. |
| 5             | <b>Я и медиа</b>            | 9                | 9         | 18         | Педагогическое наблюдение, практикум. |
| 6             | <b>Я и мой выбор</b>        | 13               | 13        | 26         | Педагогическое наблюдение, практикум. |
| <b>Итого:</b> |                             | <b>73</b>        | <b>71</b> | <b>144</b> |                                       |

### Содержание учебного (тематического материала)

| Тема                      | Теория   | Практика   |
|---------------------------|--|--|
| <b>1. Вводное занятие</b> | Знакомство, целеполагание, техника безопасности. | Выполнение упражнений на знакомство, обсуждение ожиданий от участия в студии развития личностного роста «Я-фокус». |

#### КУРС 1 «Я – личность»

Данный курс предполагает изучение тем, которые являются важными и актуальными для становления и развития личности современного школьника.

| Тема | Теория | Практика |
|------|--------|----------|
|------|--------|----------|

|  |  |   |
|--|--|---|
| <b>2. Самопознание</b>   | Понятие самоопределения и самопознания. Особенности самопрезентации.           | Арт-терапевтическое упражнение «Будем знакомы», «Визитная карточка»   |
| <b>3. Самооценка</b>   | Научный подход к пониманию самооценки  | Тест на самооценку Дембо-Рубинштейн. Обсуждение результатов теста.  |
| <b>4. Я-концепция и образ Я</b>                                    | Что такое «Я-концепция и образ Я»?<br>Формирование Образа Я.                   | Какой вы в глазах других. Арт-терапевтическое упражнение «Интервью»   |
| <b>5. Уверенное поведение</b>                                      | Умение сказать нет. Когда необходимо вести себя уверенно.                      | Практические упражнения-игра «Откажись по-разному».   |
| <b>6. Тайм-менеджмент и самоорганизация</b>                        | Что такое тайм-менеджмент. Его значение в жизни современного человека.         | Практическое упражнение «Поглотитель времени».  |
| <b>7. Постановка и достижение целей</b>                            | Постановка, достижение и для чего надоставить цели.                            | Практические упражнения на целеполагание «Карта твоего будущего», «Лестница».   |
| <b>8. Саморазвитие. Навыки, необходимые для успешного человека</b> | Определение понятий «soft skills (гибкие навыки)» и «hard skills»              | Обсуждение, для чего нужны «гибкие навыки» в современном мире. Как и зачем их развивать. Что такое жесткие навыки. Как их измерить? |
| <b>9. Понятие «стресс»</b>   | Как выйти из стресса и сохранить эмоциональный баланс.<br>Навыки саморегуляции | Практические упражнения.  |
| <b>10. Внимание и мышление личности</b>                            | Развитие внимания и мышления   | Практические упражнения на развитие внимания и мышления.  |
| <b>11. В зеркале конфликта</b>                                     | Способы разрешения конфликтов.   | Арт-терапевтическое упражнение «Зеркало конфликта». Стратегии поведения в конфликтной ситуации.                                     |
| <b>12. Формирование познавательных интересов</b>                   | Взгляды ученых-психологов  | Арт-терапевтическое упражнение «Коллаж»   |
| <b>13. Нервная система</b>   | Особенности нервной системы. Какие   | Проведение теста Айзенка и  |

|                         |   |   |
|-------------------------|---|---|
|                         | бывают типы нервной системы.  | обсуждение результатов (подростковый вариант)     |
| <b>14. Самопринятие</b> | принятие, причины поведения, какие качества мешают принять себя? проявление любви, позитивное мышление. | Выполнение упражнений: Что мешает принимать себя? |

### КУРС 2 «Мои чувства и эмоции»

Курс саморегуляции подразумевает знакомство в увлекательной форме физиологическими особенностями функционирования человеческого организма, расширение знаний о биологии эмоций и поведении, о простых телесных практиках, которые становятся основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания учащегося.

В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагается использовать следующее. Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

| Тема                         | Теория  | Практика  |
|------------------------------|---|---|
| <b>15. Чувства и эмоции</b>  | Эмоции, чувства, ощущения. Физиологические особенности функционирования человеческого организма, биология эмоций и поведение.   | Выполнение упражнений на распознавание и понимание эмоций.  |
| <b>16. Понимание эмоций</b>  | Понимание эмоций. Что делать с чувствами? Что чувствуют другие? Эмпатия. Эмоциональный интеллект. Простые телесные практики - основа для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания. | Выполнение упражнений по развитию эмоционального интеллекта.  |
| <b>17. Проявление эмоций</b> | Проявление эмоций.  | Выполнение упражнений на распознавание эмоций и понимание уровней проявления эмоций (уровень тела, поведенческий уровень, уровень психологических переживаний). |
| <b>18.</b>                   | Успокаивающие методы  | Практикум «Осваиваем успокаивающие методы»  |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>Способы управления эмоциональными состояниями: успешные методы.</b>                   |  | важные методы».  |
| <b>19. Способы управления эмоциональными состояниями: отвлекающие методы.</b>            | Отвлекающие методы                                     | Практикум «Осваиваем отвлекающие методы».  |
| <b>20. Способы управления эмоциональными состояниями: физические методы</b>              | Физические методы                                      | Практикум «Осваиваем физические методы».   |
| <b>21. Способы управления эмоциональными состояниями: методы анализа мыслей и чувств</b> | Методы анализа мыслей и чувств                         | Практикум «Осваиваем методы анализа мыслей и чувств».  |
| <b>22. Способы управления эмоциональными состояниями: составим картинку в целом.</b>     | Чек-лист методов управления эмоциональными состояниями | Практикум «Составляем свой список упражнений для управления собственным эмоциональным состоянием». |

### КУРС 3 «Я управляю собой»

В курсе сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции.

В этом разделе речи идёт о управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо в ситуации угрозы, в ситуации достижения, в ситуации выбора.

| <b>Тема</b>  | <b>Теория</b>   | <b>Практика</b>  |
|--|---|--|
| <b>23. Зачем человеку нужно уметь собой управлять?</b> | Что значит управлять собой? Понятие саморегуляции. Схема поведения. Внимание, управление своим вниманием. Лист наблюдений за собой. | Выполнение и групповые упражнения: «Чёрные шнурки», «Летелл ебедь» или «Пиф-паф». «Что значит управлять собой», рефлексия.                                       |
| <b>24. Управление своим вниманием</b>                  | Что меня отвлекает и что помогает вернуть внимание. Связь уровня внимания и способности концентрироваться назад.                    | Выполнение и групповые упражнения: «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа». «Испорченные наушники», упражнения на межполушарное взаимодействие. |
| <b>25.</b>   | Способы управления вниманием.   | Выполнение и групповые упражнения  |

|   |   |  |
|---|---|--|
| <b>Учимся управлять своим вниманием</b>       |   | й: «Слон, жирафа, крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа». Ролевая игра на внимание. Работа с инструкцией по управлению вниманием. |
| <b>26. Зачем человеку стресс?</b>             | Произвольные и непроизвольные формы регуляции телесного состояния, непроизвольные реакции тела на внешние стимулы. Что такое стресс и стрессовое состояние и как оно возникает. Что такое триггеры и как они влияют на характер их влияния.                   | Выполнение игр и упражнений: «Салки-обнималки», «Практика центрирования». Работа с таблицей «Факторы, вызывающие у меня стресс».     |
| <b>27. Способы регуляции своего состояния</b> | Связь ощущений в теле с эмоциональными состояниями человека, умение понимать свое тело и свои эмоции – обязательное условие для управления собой (своим состоянием, поведением, деятельностью).   | Выполнение игр и упражнений: «Чёрные шнурки», «Перемигивания»; «Карта эмоций», «Дневник эмоций».                                     |
| <b>28. Мой стресс как я с ним справляюсь?</b> | Способы совладания с различными стрессовыми состояниями («успокоительные способы», «физическая регуляция», «переключение», «управление эмоциональным состоянием».)  | Упражнение «Забота о себе».  |
| <b>29. Как мозг влияет на наше состояние</b>  | Работа мозга. Влияние внешних факторов на баланс организма и на самочувствие человека.  | Выполнение игр и упражнений: «Самурайские ладушки», «Перемигивания». Упражнение «Спорные утверждения».                               |
| <b>30. Что нас делает лучше?</b>              | Разговоры про: уход за телом, уход за волосами, культура одежды, режим дня, личную гигиену, правильное питание, режим сна и вредные привычки. Про их положительное влияние на баланс организма и самочувствие школьника. Преимущества здорового образа жизни. | Выполнение игр и упражнений.   |
| <b>31. Рефлексия</b>                          | Подведение итогов работы по разделу, оценка знаний и умений.  | Сбор обратной связи, выполнение упражнения: «Чемодан в дорогу».  |

#### КУРС 4 «Я в социуме»

Курс знакомит учеников с основами эффективной коммуникации. Помогает найти ответы на следующие вопросы: «Как поддержать разговор?», «Как выразить своё мнение неагрессивно?».

«Как говорить и быть услышанным?»

и

т.д. Учащиеся познакомятся со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях

и

приобретут навыки безопасной коммуникации.

| Тема   | Теория  | Практика   |
|--|---|--|
| <b>32. Понятие коммуникации</b>              | Понятие «Коммуникация». Виды коммуникаций. Цели коммуникации  | Практикум по эффективной коммуникации, игра «Кирпичики».   |
| <b>33. Диалог</b>                            | Основы ненасильственного общения; трудности диалога; техника ННО.   | Практикум ННО.   |
| <b>34. Вербальное и невербальное общение</b> | Разбор понятий «вербальное и невербальное общение», «мимика», «жесты».  | Практикум по эффективной коммуникации, игра «Крокодил», «Испорченный телевизор».                       |
| <b>35. Я-послание</b>                        | Я-послание. Правила «Я-послания». Отличия «Я-послания» от «Ты-послания».  | Практикум по эффективной коммуникации, отработка техники «Я-послание».                                 |
| <b>36. Правила общения</b>                   | Основные правила общения. Приемы общения.   | Выполнение упражнений с соблюдением основных правил общения. Учимся применять основные приемы общения. |
| <b>37. Вопросы в коммуникации</b>            | Диалог. Правила общения. Разновидности вопросов.  | Выполнение упражнения: «Угадай предмет».   |
| <b>38. Активное слушание</b>                 | Активное слушание. Правила активного слушания. Приемы (техники) активного слушания: положительные, нейтральные, отрицательные.  | Практикум на отработку техник и «Эхо», игра «Послушай и повтори».                                      |
| <b>39. Обратная связь</b>                    | Понятие, виды и функции обратной связи.   | Практикум на отработку техник и перефразирования (игры «Вольный перевод», «Хитрый шифр»).              |
| <b>40. Гендерная толерантность</b>           | Определение понятий «гендер», «пол», «толерантность». Сходства и различия девочек и мальчиков. Межличностное общение гендеров.  | Практикум, дискуссия.  |
| <b>41. Понятие конфликта</b>                 | Понятие конфликта. Функции конфликта. Виды конфликта. Функции конструктивного конфликта. Функции деструктивного конфликта. Причины конфликта. Конфликтогены. Предмет конфликта. Структура и динамика конфликта. | Разбор учебного случая «Пирожок». Игровой практикум «Инсценировка».                                    |

|  |   |   |
|--|---|---|
| 42.<br>Стратегии поведения в конфликте   | Стратегии поведения в конфликте (конкуренция, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество).   | Медиативные кейсы на отработку стратегий поведения в конфликте, игра «Торт».  |
| 43. Практикуем различные стратегии поведения в конфликте   |   | Медиативные кейсы на отработку стратегий поведения в конфликте  |
| 44.<br>Интерес и позиция в конфликте   | Определение интереса и позиции в конфликте.   | написание эссе: «В чем отличие позиции и интереса?» Приведите примеры. Какой вопрос поможет прояснить интерес? Приведите примеры. |
| 45. Практикум «Проясняем позиции и выявляем интересы в конфликте»  |   | Проясняем позиции и выявляем интересы в конфликте, игра «Обитаемый остров».   |
| 46. Понятие переговоров. Отличие переговоров от других взаимодействий  | Интерес и позиция в конфликте. Понятие переговоров. Отличие переговоров от других взаимодействий. Как успешно провести переговоры (алгоритм)? Советы.         | Переговорный практикум, игра.   |
| 47. Понятие медиации   | Компетенции медиатора: управление переговорами; обеспечение психологического климата в процессе переговоров; обеспечение содержательных аспектов переговоров. | Медиативный кейс «Этапы организации медиации».  |
| 48. Организация и становление медиации   | Фазы медиации. Организация диалога между сторонами. Возможные результаты программы примирения.  | Ролевая игра: «Конфликт, с участием несовершеннолетних, организация программы примирения»   |
| 49. Медиативный кейс: «Конфликт между несовершеннолетними». Проводим переговоры с участием нейтрального посредника. Разбор медиативного кейса. |   | Практикум «Проведение переговоров с участием нейтрального посредника».  |
| 50. Рефлексивный круг. Тестирование  | Каким должен быть медиатор? Портрет медиатора-ровесника. Кто может участвовать в процедуре медиации? Какie конфликты сможет регулировать медиация?            | Рефлексивный круг, итоговое тестирование.   |

|     |  |  |
|-----|--|--|
| ние | тор-ровесник?Службамедиацииившколе, зачем? |  |
|-----|--|--|

### КУРС 5 «Я и медиа»

Перспективность данного курса заключается в профориентационной направленности, учащиеся смогут попробовать себя в сфере журналистики, также каждый ученик сможет совершенствовать свои навыки в медиа-сфере, и помогать своей школе развивать школьные социальные сети.

| Тема   | Теория   | Практика  |
|--|--|---|
| <b>51. Знакомство с медиа структурой.</b>  | Знакомство с понятиями «источник информации», «СМИ», «медиа», основами ведения странички школы в социальной сети «ВКонтакте». Распределение обязанностей и ролей участников медиacentра. | Конспектирование лекции, групповое обсуждение, работа в группах.  |
| <b>52. Обзор бесплатных версий программ для создания картинок, плакатов, видеороликов и др.</b>                    | Знакомство с программами.  | Работа с гаджетами по изучению программ, помогающих создать инфопродукты. Обратная связь от учащихся.             |
| <b>53. Анализ контент-плана школьных СМИ с целью выявления плюсов и минусов организации интернет-пространства.</b> | Знакомство с понятием «контент-план».  | Анализ школьных страниц в сети Интернет и соц.сетях. Обобщение, систематизация и представление полученных данных. |
| <b>54. Разработка постоянных рубрик для школьных страниц в Интернете.</b>  | Диалоговая форма работы, мозговой штурм, эвристическая беседа, работа в группе, индивидуальная работа.   |   |
| <b>55. Создание своих источников информации.</b>   | Критерии отбора новостей. «Классический», «домашний», «публицистический» стиль новостей.   | Конспектирование лекции учителя, «мозговой штурм», работа в группе  |
| <b>56. Знакомство с интервью.</b>  | Понятие «интервью». Подготовка вопросов для интервью. Требования к вопросу.  |   |
| <b>57. Запись выпусков новостей</b>  | Создание сценариев для видеороликов, запись и монтаж репортажей  |   |



|   |   |   |
|---|---|---|
| <b>58. Пополнение текстов для постоянных рубрик школьной странички.</b> | Апробация навыков в написании текстов постов различных жанров и различной тематики. | Лекционное слово учителя, апробация своих навыков в написании текстов постов различных жанров и различной тематики. |
| <b>59. Медиаграмотность и цифровая гигиена</b>                          |   |   |

### КУРС 6 «Я и мой выбор»

Содержание курса «Я и мой выбор» ориентирован на создание таких условий, которые бы помогли подрастающему поколению определиться с своими ценностными ориентирами, накопить опыт принятия самостоятельных решений и почувствовать их последствия, познакомиться и освоить некоторые инструменты качественного выбора и, возможно, стать более подготовленными к ситуациям неопределённости. Следовательно, содержание раздела «Я и мой выбор» ориентировано помочь подростку в поисках становления внутреннего стержня.

| Те                                       | Теория  | Практика   |
|--|---|--|
| <b>60. Мир профессий. Я и профессия.</b> | Знакомство с основным содержанием раздела. Актуализация проблемы самоопределения. Мотивация и планирование своего будущего. Актуализация собственных критериев выбора профессии. Влияние технического прогресса на жизнь людей. | Корректируем групповое соглашение. Выполнение и групповых упражнений: «Планировать или не планировать?», «Куда плыть?», «Изобретатели», рефлексия. |
| <b>61. Как выбирать?</b>                 | Ключевые основания, критерии выбора профессии. Какие профессии могут быть востребованы в будущем, а какие — со временем, скорее всего, потеряют свою актуальность.  | Выполнение упражнений: «Вынужденный выбор», «Я через 10 лет», рефлексия.   |
| <b>62. Сферы жизни</b>                   | Как ценности отражаются в деятельности человека, важные сферы жизни человека, образ взрослой жизни.   | Выполнение упражнений: «Ценности», «Создание образа героя», рефлексия.   |
| <b>63. Будущее: успех или счастье?</b>   | Позитивный образ будущего и его связь с конкретными действиями. Анализ и определение основных статей расходов в жизни человека. Критерии успешности и счастья. Конкретные шаги на пути к успешному и счастливому будущему.      | Выполнение упражнений: «Чем заняться, чтобы заработать», «Письмо из будущего».   |

|  |   |  |
|--|---|--|
|  |   |  |
| <b>64. Моё будущее</b>                               | Свобода и ответственность, тройка доверия, поиск своего места в мире.   | Практикум «Тройка доверия», «Я и мир», «Путь в будущее».                       |
| <b>65. Путь в будущее</b>                            | Распределение ресурсов времени, сотрудничество для достижения общей цели.   | Игра: «Путь в будущее», рефлексия.   |
| <b>66. Что важно учитывать при выборе профессии?</b> | Соотнесение своих личных качеств профессией, ожидание от профессии и в плане собственного развития, сильные стороны своей личности, на которые можно опираться при выборе пути. | Выполнение упражнений: «Я в профессии или профессия во мне», «Личные ресурсы». |
| <b>67. Как вдохнуть себя на подвиг</b>               | Мотивационные ресурсы в достижении желаемого результата; поведенческая модель откладывания дел, прокрастинация; способы управления внутренней мотивацией достижения цели.       | Практикум «Как выучить китайский». Рефлексия                                   |
| <b>68. Колесо жизненного баланса</b>                 | Колесо жизненного баланса. Значимые сферы жизни. Подведение итогов.   | Выполнение упражнений: «Колесо жизненного баланса».                            |
| <b>69. SMART - планируем по-умному!</b>              | Техника постановки целей по SMART.  | Выполнение упражнений: «SMART-планируем по-умному!»                            |
| <b>70. Мой план развития себя</b>                    | Развитие навыков планирования. Майнд-карта. Обобщение знаний по теме. Обмен опытом между участниками.   | Выполнение упражнений: «Карта моего будущего», «Начни сейчас», рефлексия.      |
| <b>71. Проект своего будущего</b>                    | Укрепление целей и смыслов достижения образа будущего, формирование набора необходимых инструментов для саморазвития.   | Практикум: «Проект моего будущего», рефлексия по итогам раздела.               |

|  |  |  |
|--|--|--|
| <b>0</b>   |  |  |
| <b>72.<br/>Подведе<br/>ние итог<br/>ов, рефл<br/>ексия</b> | Рефлексия. Обратная связь. Тестирование. |  |

## Планируемые результаты освоения программы

### 1. Личностные:

- развитие навыков сотрудничества с одноклассниками, детьми младшего возраста, взрослыми в образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, и других видах деятельности;
- осознание фундаментальных особенностей и ограничений коммуникации как составляющей человеческой жизнедеятельности;
- освоение базовых принципов диалоговой культуры как системы ценностных и технологических ориентиров;
- повышение уровня личной ответственности за свои поступки.

### 2. Метапредметные:

- совершенствование навыков рефлексии, планирования и саморегуляции, необходимых для освоения и анализа учебной деятельности как модели жизненной ситуации;
- формирование готовности и способности преодолевать трудности, возникающие в коммуникации и иной совместной деятельности, с использованием изученных коммуникативных техник;
- формирование умения анализировать позиции, интересы и поведение сторон на предмет выявления конфликтных факторов;
- формирование навыков работы с эмоциональными состояниями, освоение приемов противодействия давлению и манипуляциям.
- развитие умений продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности, учитывать позиции других участников деятельности, эффективно разрешать конфликты;
- развитие навыков познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований, границ своего знания и незнания, новых задач средств их достижения.

### 3. Предметные:

- владеет базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма;
- знаком с свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объемом, переключаемостью;
- знаком с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной;
- умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния;

- понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние;
- замечает у себя проявления стрессового состояния;
- владеет приёмами и техниками совладения со стрессом;
- знаком с базовыми приемами эффективной коммуникации в конфликте, а также с содержанием общепсихологических принципов, обуславливающих применимость этих приемов;
- знает признаки качественного выбора;
- знаком с техникой постановки целей по SMART;
- умеет составлять планы (проекты) собственного развития.

### Организационно-педагогические условия

#### Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

| №п/п | Основные характеристики образовательного процесса |   |
|------|---|---|
| 1    | Количество учебных недель                         | 34  |
| 2    | Количество учебных дней                           | 68  |
| 3    | Количество часов в неделю                         | 4   |
| 4    | Количество часов                                  | 288   |
| 5    | Недель в 1 полугодии                              |   |
| 6    | Недель во 2 полугодии                             |   |
| 7    | Начало занятий                                    | 4 сентября  |
| 8    | Каникулы  | 28 октября-6 ноября<br>30 декабря-8 января<br>23 марта-31 марта |
| 9    | Выходные дни                                      |   |
| 10   | Окончание учебного года                           | 31 мая  |

### Условия реализации программы

#### Материально-техническое обеспечение программы:

помещение для тренинговой работы, оборудованной мебелью, допускающей изменение рассадки; доска, презентационное оборудование; наглядные пособия: презентации, тематические видеофильмы/ролики; раздаточный материал по темам, тесты для выполнения самостоятельных работ, материалы для рисования и записи: фломастеры, карандаши, ручки; бумага формата А4, А3 (в достаточном количестве), воркбуки для каждого ученика;

оборудование с возможностью выхода в интернет для занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

### **Кадровое обеспечение программы:**

Основную учебную деятельность осуществляет педагог дополнительного образования. Также для реализации программы целесообразно привлечь педагогов, обладающих необходимыми знаниями по содержанию программы и опытом проведения тренинговых и игровых занятий. В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющих необходимыми знаниями, умениями и навыками.

### **Учебно-методический комплект (методические материалы):**

1. Анн Л.Ф. Психологический тренинг подростками. -СПб: Питер, 2015.
2. Базовый набор тематических тренингов для подростков – под ред. С.В.Кривцовой, М., 2013
3. Берг В. Карьера – суперигра. – М.: АО Интерэксперт, 1998.
4. Берн Э. Игры, в которые играют люди. Люди, которые играют в игры. Психология человеческой судьбы. – М.: Прогресс, 1988.
5. Зеер, Э.Ф. Профориентология: Теория и практика: учебное пособие / Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова. М.: Академический проезд; Екатеринбург: Деловая книга, 2004.
6. Климов Е.А. Психология профессионального самоопределения. – Ростов-на-Дону: Феникс, 1996.
7. Климов Е.А. Развивающийся человек в мире профессий. – Обнинск: МГУ, Центр «Детство», 1993.
8. Кухарчук, А.М. Психодиагностика в профессиональном самоопределении учащихся: пособие для классных руководителей, психологов, социальных педагогов общеобразовательных школ / Мн.: Бел. наука, 2000.
9. Кухарчук, А.М. Человек и его профессия: учебное пособие / А.М. Кухарчук. – Мн., Современное слово, 2006.
10. Луцевич, Л.В. Психолого-педагогическое сопровождение формирования готовности старшеклассников к профессиональному самоопределению: от теории к практике / М.: 2006. -№12.
11. Мартинес Е.А. Арт-альбом Яплюсмы. -М: Генезис, 2013
12. Мордовская А.В. Теория и практика жизненного и профессионального самоопределения старшеклассников. – М.: Академия, 2000.
13. Пряжников Н.С. Теория и практика профессионального самоопределения. – М.: МГППИ, 1999.
14. Пряжников Н.С. Активные методы профессионального самоопределения. – М.: МГППИ, 2001.
15. Пряжников Н.С. Профориентация в школе и колледже: игры, упражнения, опросники. – М.: ВАКО, 2008.

### Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

Виды контроля:

- входящий контроль, осуществляется через наблюдение за входными данными обучающихся;
- текущий контроль осуществляется через наблюдение за освоением программного материала;
- итоговый контроль осуществляется в конце изучаемого курса.

### Формы и содержание итоговой аттестации

Освоение программы завершается обязательной итоговой аттестацией.

При проведении итоговой аттестации учащихся учитывают результаты освоения программы по каждой предметной области.

### Критерии оценки достижения планируемых результатов

| Оцениваемые параметры  | Критерии   | Методы диагностики       |
|--|--|--------------------------|
| 1. Терпение  | Способность переносить конкретные нагрузки в течение определенного времени | Наблюдение               |
| 2. Воля  | Способность побуждать себя к практическим действиям                        | Наблюдение               |
| 3. Самоконтроль  | Умение контролировать свои поступки  | Наблюдение               |
| 4. Самооценка  | Способность оценивать себя адекватно реальным своим личным достижениям     | Анкетирование            |
| 5. Интерес к занятиям в студии личностного развития «Я-фокус»        | Осознанное участие ребенка в освоении образовательной программы            | Тестирование             |
| 6. Конфликтность (отношение ученика к столкновению интересов) (спор) | Способность занять определенную позицию в конфликтной ситуации             | Тестирование, наблюдение |

|  |  |            |
|--|--|------------|
| у)впроцессе взаимодействия)                                  |  |            |
| 7. Тип сотрудничества (отношение обучающегося к общим делам) | Умение воспринимать общие дела, как свои собственные | Наблюдение |

### Список литературы

1. Горский В. А., Журкина А. Я., Ляшко Л.Ю., Усанов В. В. Система дополнительного образования детей //Дополнительное образование. 1999 № 3
2. Евладова Е.Б., Логинова Л.Г., Михайлова Н.Н. Дополнительное образование детей: - М.: 2002.
3. Лебедев О.Е. Дополнительное образование детей. - М. 2000.
4. Иваненко И.Н. Насущные проблемы развития системы дополнительного образования детей //Дополнительное образование, 2005. - № 9. - С. 21 - 23. festival.1 september.ru.
5. Буйлова Л.Н., Кленова Н.В. Дополнительное образование в современной школе / М.: «Сентябрь», 2005. - 192 с.
6. Д.В.Григорьев, П.В.Степанов. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя. М.,2010.
7. Д.В.Григорьев, Б.В.Куприянов. Программы внеурочной деятельности. М.,2010.
8. Н.А.Салык. Требования к организации внеурочной деятельности. <http://tiuu.ru/content/pages/228.htm>.