

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята
на заседании методического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 5 от «09» июня 2026 г.

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ЦВР»
№ 106 до от «09» июня 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«Я - ЛИЧНОСТЬ»

Возраст обучающихся: 12 – 16 лет

Срок реализации: 2 года (72 часа)

Автор-составитель:

Байбулатова Алина Сергеевна

педагог дополнительного образования

1 квалификационная категория

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	3
	1.1. Пояснительная записка	3
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	5
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
	1.3.1. Учебный план	5
	1.3.2. Учебный (тематический) план	7, 12
	1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана	9, 13
	1.4. Планируемые результаты	17
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	17
	2.1. Календарный учебный график	17
	2.2. Условия реализации программы	17
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	17
	2.2.2. Кадровое обеспечение	18
	2.2.3. Методические материалы	18
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	19
3.	Список литературы	21
	3.1. Нормативные документы	21
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	22
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	22
4.	Аннотация	22
5.	Приложения	24
	5.1. Календарно-тематический план	24
	5.2. Календарный план воспитательной работы	28
	5.3. Диагностические материалы	31

1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность - социально-гуманитарная.

Нормативно правовая основа программы.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: «Целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности».

«Создание необходимых условий для выявления и развития творческих и интеллектуальных способностей, обучающихся...» – одна из основных задач развития системы образования в Свердловской области («Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»).

Актуальность. Подростковый возраст называют критическим возрастом (в широком смысле слова). Главная особенность подросткового возраста – резкие, качественные изменения, затрагивающие все стороны развития личности: стремление к общению со сверстниками и появление в поведении признаков, свидетельствующих о желании утвердить свою самостоятельность, независимость, личную автономию.

Данная программа призвана помочь подростку разобраться в тех изменениях, которые происходят в нём, и предложить пути решения проблем, с которыми он сталкивается в своей жизни в этот период:

- развитие интереса к себе, стремление разобраться в своих способностях, поступках, формирование привычных навыков самоанализа;
- формирование интереса к другому человеку как к личности;
- формирование широкого спектра способностей и интересов, определение круга устойчивых интересов;
- формирование нового уровня мышления, логической памяти, устойчивого внимания;
- развитие чувства собственного достоинства, внутренних критериев самооценки;
- развитие форм и навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания;
- развитие навыков личностного общения в группе сверстников, способов взаимопонимания и толерантности;
- развитие моральных качеств, форм сочувствия и сопереживания другим людям.

Отличительные особенности программы, новизна. Реализация программы "Я - личность" играет важную роль в развитии личности ребенка, способствуя формированию его компетенций, интересов и ценностных ориентиров. Интеграция воспитательных элементов в образовательный процесс способствует формированию моральных качеств, ответственности, гражданской позиции, позволяет создать условия для всестороннего развития ребёнка, подготовки его к успешной адаптации во взрослом обществе и выполнению социальных ролей.

Содержание дополнительной общеразвивающей программы «Я – личность» ориентировано на формирование психологического здоровья детей и подростков, предоставляет широкие возможности для изучения собственной личности, для развития творческих и интеллектуальных способностей, наблюдательности, для коррекции своих эмоциональных состояний. Реализация программы будет способствовать развитию коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка. Занятия в игровой и тренинговой форме позволяют создать наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Адресат программы. Программа разработана для подростков 12 – 16 лет. Численность группы – до 15 человек. Группы формируются из обучающихся одного класса или параллели на базе общеобразовательной организации. Зачисление детей, желающих заниматься по программе, осуществляется по заявлению родителей без предварительного отбора.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы – 72 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения:

1 год обучения: 36 часов.

2 год обучения: 36 часов.

Особенности организации образовательного процесса. Содержание программы разбито на 2 блока: учебно-развивающий и социокультурный. Учебно-развивающий блок направлен на освоение основ психологии. На занятии сочетаются теоретические и практические задания. В основе построения занятия лежит принцип тренингового занятия. Каждое занятие начинается с разминки. Это может быть вводная игра, ритуалы начала занятия, интеллектуальная игра, чтение притчи. Теоретическая часть подразумевает знакомство с основными понятиями курса. В практической части идет расширение знаний по теории, проигрывание педагогических ситуации, тренинга, задания на взаимодействие. Рефлексивная часть занятия проходит в форме игры, дискуссии, творческого задания, образной связи. Программа предполагает дискуссии, тренинговые упражнения, сюжетно-ролевые игры, в ходе которых учащиеся будут иметь возможность проверить эффективность различных моделей поведения, отработать навыки принятия решения.

Социокультурный блок посвящен сплочению коллектива достижению целей воспитания через участие коллектива в социально-значимых мероприятиях и проектах различного уровня, форм и содержания.

Программа реализуется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ.

Некоторые разделы теоретического блока программы при необходимости (введение ограничительных мер, связанных с распространением инфекционных заболеваний) могут осваиваться обучающимися с применением электронного обучения и дистанционных технологий. Взаимодействие педагога и обучающихся осуществляется с использованием платформы Вконтакте и разработанных педагогом методических и дидактических материалов занятий.

Уровень общеразвивающей программы: 1 год обучения - стартовый, 2 год обучения - базовый.

Перечень форм обучения: очная, индивидуально-групповая, групповая, фронтальная, с использованием дистанционных технологий и т.п.

Перечень видов занятий: беседа, игры – деловые, ролевые, имитационные, рефлексивные, лекция, практическое занятие, семинар, мастер-класс, экскурсия, тренинги, встречи с интересными людьми, организация коллективных дел, социальные акции. Выбор формы занятия зависит от тематики.

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: итоговые занятия (с использованием диагностических методик, игр), участие в творческих конкурсах (по желанию детей), участие в качестве со-тренеров при проведении тренингов с учащимися объединения.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель программы: решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

В процессе реализации программы решаются следующие **задачи:**

обучающие:

- сформировать общие представления учащихся о психологии как науке, психологических приёмах;
- расширить знания о способах управления выражением своих чувств;
- способствовать формированию адекватной самооценки, повысить навыки самопрезентации;

развивающие

- развивать коммуникативную компетентность, навыки сотрудничества;
- развивать навыки конструктивного общения, умение разрешать конфликтные ситуации;
- развивать способности управлять своим поведением;

воспитательные

- повышать навыки взаимодействия с другими людьми;
- развивать умение самостоятельной организации своей деятельности, организаторские навыки;
- мотивировать детей к самопознанию и познанию других людей, пробудить у них интерес к внутреннему миру человека.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план

Уровень сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	1	Что такое психология?	3	1	2	Диагностические игры, устный опрос, творческие задания

		Самооценка	5	0,5	4,5	Выполнение упражнений, рефлексия, самопрезентация
		Коммуникации	8	1,5	6,5	Диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, рефлексия
		Конфликты	10	2,5	7,5	Диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений, рефлексия
		Личность	4	0,5	3,5	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения, творческие задания.
		Социокультурный блок	6	0	6	Рефлексия, творческие задания.
		Итого	36	6	30	
Базовый	2	Что такое психология?	2	1	1	Диагностические игры, устный опрос, творческие задания
		Чувства	8	2	6	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения, творческие задания, диагностика
		Самооценка	3	1	2	Выполнение упражнений, рефлексия, самопрезентация
		Коммуникации	4	0	4	Диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений,

						рефлексия
		Личность	12	3,5	3,5	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения, творческие задания.
		Итоговое занятие	1	0	1	Выступления, рефлексивные упражнения, творческие задания.
		Социокультурный блок	6	0	6	Рефлексия, творческие задания.
Итого			36	7,5	28,5	
Итого			72	13,5	58,5	

1.3.2. Учебный (тематический) план 1 года обучения.

Занятия	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		30	6	24	
1.	Что такое психология?	3	1	2	
1.1.	Вводное занятие	1	0	1	Диагностическая игра, опрос
1.2.	Внутренний мир человека и мифы о психологии	1	0,5	0,5	Рефлексия, творческая работа
1.3.	ПСИХОЛОГИЯ	1	0,5	0,5	Рефлексия, выполнение упражнений
2.	Самооценка	5	0,5	4,5	
2.1.	Понятие самооценки	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, творческая работа
2.2.	Самооценка и самопознание	1	0	1	Выполнение упражнений, устный опрос, эссе (заполнение таблицы)
2.3.	Самопрезентация	1	0	1	Выполнение упражнений, эссе, самопрезентация
2.4.	Кинотерапия самооценки	1	0	1	Выполнение упражнений, творческая работа
2.5.	Глинотерапия самооценки	1	0	1	Выполнение упражнений, творческая работа
3	Коммуникации	8	1,5	6,5	
3.1.	Вводное занятие по коммуникациям	1	0,5	0,5	Диагностическая игра, устный опрос
3.2.-3.3.	Коммуникативные проблемы	2	0	2	Диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений

3.4.	Невербальное общение	1	0	1	Диагностическая игра, педагогическое наблюдение
3.5	Эмпатия	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
3.6.- 3.7.	Конструктивные коммуникации	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений, составление правил
3.8.	Мы умеем общаться	1	0	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.	Конфликт	10	2,5	7,5	
4.1.	Что такое конфликт?	1	0,5	0,5	Диагностика, устный опрос, творческая работа
4.2.	Проблемы конфликта	1	0	1	Рефлексивные упражнения
4.3.	Конфликт без слов	1	0	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.4.	Как разрешить конфликт?	1	0,5	0,5	Рефлексивные упражнения, разбор кейса, устный опрос
4.5.- 4.6.	Поведение в конфликте	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, заполнение таблиц
4.7.	Уверенное поведение в конфликте	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения, диагностическая игра
4.8.- 4.9.	Медиация конфликтов	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений, устный опрос
4.10.	Итоговое занятие по конфликтам	1	0	1	Творческая работа, тест
5	Личность	4	0,5	3,5	
5.1.	Индивидуальность	1	0	1	Творческая работа, выполнение упражнений
5.2.	Карта желаний	1	0	1	Творческая работа
5.3.	Профориентация (профессиональные цели)	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, диагностические игры
5.4.	Личностный рост	1	0	1	Выполнение упражнений, тест
Социокультурный блок		6	0	6	
1	День психического здоровья	1	0	1	Творческая работа (рисунок)
2	Просмотр тематических видеоматериалов	3	0	3	Рефлексия, творческая работа
3	Викторины, тематические	1	0	1	Устный опрос

	тестовые задания, участие в конкурсах, волонтерство				
4	Итоговое занятие	1	0	1	Рефлексия
	Итого	36	6	30	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Учебно-развивающий блок

Блок 1 «Что такое психология?»

Тема № 1.1. Вводное занятие. - 1 ч.

Теоретическая часть: Инструктаж по ТБ, информация о программе, что такое психологическое здоровье и почему оно так важно для человека, что помогает сохранить психологическое здоровье, что такое психология.

Практическая часть: Игры на знакомство «Принятие правил», «Снежный ком», «Оформление визиток», «Подарок», «Я – нужен», «Ладошки».

Форма контроля: диагностическая игра, опрос.

Тема № 1.2. Внутренний мир человека и мифы о психологии. - 1 ч.

Теоретическая часть: мифа о психологии.

Практическая часть: Игры «Волшебный клубочек», «Мифы о психологии», творческая работа «Мой внутренний мир».

Форма контроля: рефлексия, творческая работа.

Тема № 1.3. ПСИХОЛОГИЯ - 1 ч.

Теоретическая часть: знакомство с психологическими фактами и явлениями.

Практическая часть: Игра "ПСИХОЛОГИЯ".

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений.

Блок 2 «Самооценка»

Тема № 2.1. Понятие самооценки - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое самооценка, зачем она нужна, виды самооценки и их признаки.

Практическая часть: Упражнения «Я никогда не...», «Кто я?», тест-игра «Самооценка», «Автопортрет», мультфильм.

Форма контроля: выполнение упражнений, творческая работа.

Тема № 2.2. Самооценка и самопознание - 1 ч.

Теоретическая часть: самооценка и самопознание.

Практическая часть: Упражнения «Строй!», «Мои сильные стороны», «Портрет», «Путаница», «Коллективный счет», «Самохвальство», «Девиз», упражнение «Я - король!», игра «Кто я?».

Форма контроля: выполнение упражнений, устный опрос.

Тема № 2.3. Самопрезентация - 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнения «Комплимент внешности», «Ступеньки», «Какой он?», «Без масок», «Объявление в газету», «Благодарности», игра «Крокодил».

Форма контроля: выполнение упражнений, эссе.

Тема № 2.4. Кинотерапия самооценки – 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: просмотр фильма и обсуждение, плакат «ЭТО МЫ».

Форма контроля: выполнение упражнений, творческое задание.

Тема № 2.5. Глиноterapia самооценки – 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: игра «Мой хороший поступок», «Угадай, кто я», творческая работа из глины, упражнение «Без масок».

Форма контроля: выполнение упражнений, творческая работа.

Блок 3 «Коммуникации»

Тема № 3.1. Вводное занятие по коммуникациям. - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое общение, зачем оно нужно.

Практическая часть: Игры «Встаньте те, кто...», «Испорченный телефон», «Мафия», «Строй», «Всеобщее внимание», «Подарок», упражнение «Закончи предложение».

Форма контроля: диагностическая игра, устный опрос.

Тема № 3.2. – 3.3. Коммуникативные проблемы. - 2 ч.

Теоретическая часть: стороны общения.

Практическая часть: Игры «Крокодил психолога», «Испорченный телефон», «Геометрическая фигура», «Счет до десяти», «Броуновское движение», «Сильный кулак», упражнение «Воздушный шар», Игры «Рад тебе!», «Клубок», «Варианты общения», игра «Мафия».

Форма контроля: диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений.

Тема № 3.4. Невербальное общение. - 1 ч.

Теоретическая часть: -

Практическая часть: Упражнения «Здороваемся без слов!», «Цепочка эмоций», «Адские башни», «Привлечь внимание», «Невербальный подарок», «Прощаемся без слов».

Форма контроля: диагностическая игра, педагогическое наблюдение.

Тема № 3.5. Эмпатия - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое эмпатия, роль эмпатии, виды эмпатии.

Практическая часть: Игры «Цвет состояния», «Говорю, что вижу», «Любящий взгляд», «Наши сходства и различия», упражнение «Создание предложений», «Наши сходства и различия», «Перестановка ролей», «Позитивное будущее».

Форма контроля: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение

Тема № 3.6. - 3.7. Конструктивные коммуникации - 2 ч.

Теоретическая часть: что такое конструктивное общение, правила конструктивных коммуникаций.

Практическая часть: Игры «Говорящие руки», «Интервью», «Большая семейная фотография», просмотр мультфильма по теме, составление правил конструктивного общения; «Бомба», «Три факта обо мне», «Рисование по инструкции» «Сочини сказку» «Поиск предметов» «Предметные ассоциации».

Форма контроля: выполнение упражнений, составление правил.

Тема № 3.8. Мы умеем общаться - 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнение «Как дела?», тест «Приятно ли с вами общаться?», игры «Контрабандисты», «Завтрак с героем», ролевая игра «Бункер».

Форма контроля: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

Блок 4 «Конфликт»

Тема № 4.1. Что такое конфликт? - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое конфликт, причины конфликта, виды и стадии конфликта.

Практическая часть: Упражнения «Конфликт- что это?», «Руки» «Плюсы и минусы конфликта», «Я в конфликте», тест.

Форма контроля: диагностика, устный опрос, творческая работа.

Тема № 4.2. Проблемы конфликта - 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнения «Бомба: эмоции конфликта», «Прогноз погоды», «Синквейн конфликта», «Контакты», «Моя проблема в конфликте» «Чемодан».

Форма контроля: рефлексивные упражнения.

Тема № 4.3. Конфликт без слов - 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнения «Вырази эмоцию!», «Картина», «Крокодил конфликта», «Адские башни», «Невербальный подарок», игра «Кто вы?».

Форма контроля: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

Тема № 4.4. Как разрешить конфликт? - 1 ч.

Теоретическая часть: способы и правила разрешения конфликта.

Практическая часть: Упражнения «Скажи, что чувствуешь?», «Карикатура на врага», притча, разбор кейсов, саморефлексия «Мои возможности», релаксационная аудиозапись.

Форма контроля: рефлексивные упражнения, разбор кейса, устный опрос.

Тема № 4.5. – 4.6. Поведение в конфликте - 2 ч.

Теоретическая часть: что такое навык «Я-высказывание», зачем он нужен, стратегии поведения в конфликте, правила поведения в конфликте.

Практическая часть: Упражнения «Крокодил конфликта», «Замени фразу», «Если бы... я бы...», игра «Кто без стула?»; упражнения «Мяч в кругу», «Стратегии поведения в конфликте», «Посылка «я-сообщений», «Поведение в конфликтах».

Форма контроля: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, заполнение таблиц.

Тема № 4.7. Уверенное поведение в конфликте - 1 ч.

Теоретическая часть: признаки уверенного и неуверенного поведения.

Практическая часть: Упражнения «Качества уверенного человека», «Уверенность», «Просто скажи "нет"», «Достойный ответ», «Благодарности», «Уверенность, агрессивность, неуверенность».

Форма контроля: выполнение упражнений, рефлексивные упражнения, диагностическая игра.

Тема № 4.8. – 4.9. Медиация конфликтов - 2 ч.

Теоретическая часть: что такое медиация и медиатор, стадии медиации, вопросы медиатора, пример медиации (показ отрывка из фильма); принципы медиации.

Практическая часть: Упражнения «Говорящие руки», «Качества медиатора», «Разбор фраз-помощников и фраз-барьеров», работа с видео-кейсом. – м/ф «Зима в Простоквашино», «Мне нравится...»; Упражнения «Не хочу хвастаться, но я...», «Меняем минус на плюс», «Полукроссворд - Медиатор», «Угадай кто я!», «Я-посредник».

Форма контроля: выполнение упражнений, устный опрос.

Тема № 4.10. Итоговое занятие по конфликтам - 1 ч.

Теоретическая часть: основные понятия конфликта.

Практическая часть: творческая работа «Разрешаем конфликты», упражнения «Я к вам пишу...», тест-проверка «Конфликты», видеоролик «Решаем конфликты правильно!», «Каким был этот тренинг?».

Форма контроля: творческая работа, тест.

Блок 5 «Личность»

Тема № 5.1. Индивидуальность- 1 ч.

Теоретическая часть: что такое индивидуальность.

Практическая часть: Упражнения ««У меня лучше всего получается...», «Звездная карта жизни», «Комплимент».

Форма контроля: творческая работа, выполнение упражнений.

Тема № 5.2. Карта желаний- 1 ч.

Теоретическая часть: что такое карта визуализации (желаний), для чего она нужна.

Практическая часть: творческая работа «Коллаж желаний (создание доски визуализации)».

Форма контроля: творческая работа.

Тема № 5.3. Профориентация - 1 ч.

Теоретическая часть: как выбрать профессию, формула выбора.

Практическая часть: Игры «Самая- самая профессия», «Профессия на букву», «Рекламный ролик», упражнения «Я радуюсь, когда...», «Подарок другу», «Кем быть?»; Игры

«Крокодил профессии», «Выбор», «Кем быть?», «Кто есть кто?», «Собеседование с работодателем».

Форма контроля: выполнение упражнений, диагностические игры.

Тема № 5.4. Личностный рост- 1 ч.

Теоретическая часть: характеристики личности по тесту.

Практическая часть: Упражнения «Никто не знает», «Листок за спиной», «Благодарности», игры «Кто я такой?», «Я- Алла Пугачева», «Зато...», «Круг с карандашами», Психогеомерический тест С. Деллингера.

Форма контроля: выполнение упражнений, тест.

1.3.2. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Занят ия	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		30	7	23	
1.	Что такое психология?	2	1	1	
1.1.	Вводное занятие	1	0,5	0,5	Диагностическая игра, опрос
1.2.	Психологическая игра	1	0,5	0,5	Рефлексия, выполнение упражнений
2.	Чувства	8	2	6	
2.1.	Мир чувств. Агрессия	1	0,5	0,5	Рефлексивное упражнение
2.2.	Мир чувств. Как справиться со страхом?	1	0,5	0,5	Диагностика, эссе
2.3.	Сложности идентификации чувств	1	0	1	Выполнение упражнений, заполнение таблицы
2.4.	Выражение чувств	1	0	1	Выполнение упражнений, рефлексивное упражнение
2.5.	Отделение чувств от поведения	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, устный опрос
2.6.	Планета чувств	1	0	1	Творческое задание
2.7.	Личностные ценности	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, творческое задание, эссе
2.8.	Зооэмоции	1	0	1	Устный опрос
3.	Самооценка	3	1	2	
3.1.	Понятие самооценки	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, творческая работа
3.2.	Самооценка и самопознание	1	0	1	Выполнение упражнений, устный опрос, эссе (заполнение таблицы)
3.3.	Уверенность в себе	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, устный опрос
4.	Коммуникации	4	0	4	
4.1.	Коммуникативные проблемы	1	0	1	Диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
4.2.	Невербальное общение	1	0	1	Диагностическая игра, педагогическое наблюдение
4.3.	Социализация	1	0	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
4.4.	Регуляция эмоционального напряжения	1	0	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение

	(самоконтроль)				
5.	Личность	12	3,5	8,5	
5.1.	Личность, индивидуальность, индивид	1	0	1	Выполнение упражнений, устный опрос
5.2.	Индивидуальность	1	0	1	Заполнение таблиц, творческая работа, выполнение упражнений
5.3.	Личность в каждом из нас	1	0	1	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения
5.4.	Личность и темперамент	1	0,5	0,5	выполнение упражнений, рефлексивные упражнения
5.5.	Глинотерапия	1	0	1	Творческая работа
5.6.	Целеполагание	1	0,5	0,5	Рефлексивные упражнения, выполнение упражнений
5.7.	Планирование (управление временем)	1	0,5	0,5	Рефлексивные упражнения, диагностические игры
5.8. – 5.9.	Профориентация (профессиональные цели)	2	0,5	1,5	Выполнение упражнений, диагностические игры
5.10.	Понятие стресса	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, тест
5.11.	Преодолеваем стресс!	1	0,5	0,5	Выполнение упражнений, устный опрос
5.12.	Аутотренинг – как способ преодоления стресса	1	0,5	0,5	Устный опрос, творческая работа
6.	Итоговое занятие	1	0	1	Устный опрос, тест
Социокультурный блок		6	0	6	
1	День психического здоровья	1	0	1	Творческая работа (рисунок)
2	Просмотр тематических видеоматериалов	2	0	2	Рефлексия, творческая работа
3	Викторины, тематические тестовые задания, участие в конкурсах, волонтерство	2	0	2	Устный опрос
4	Итоговая игра по психологии	1	0	1	Рефлексия, выполнение упражнений
	Итого	36	7	29	

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Учебно-развивающий блок

Блок 1 «Что такое психология?»

Тема № 1.1. Вводное занятие. - 1 ч.

Теоретическая часть: Инструктаж по ТБ, информация о программе, что такое психологическое здоровье и почему оно так важно для человека, что помогает сохранить психологическое здоровье, что такое психология.

Практическая часть: Игры на знакомство «Принятие правил», «Оформление визиток», «Подарок», «Я – нужен», «Ладони».

Форма контроля: диагностическая игра, опрос.

Тема № 1.2. Психологическая игра - 1 ч.

Теоретическая часть: знакомство с психологическими фактами и явлениями.

Практическая часть: проведение игры.

Форма контроля: рефлексия, выполнение упражнений.

Блок 2 «Чувства»

Тема № 2.1. Мир чувств. Агрессия. - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое эмоции и чувства; зачем нужны негативные чувства; приемы управления гневом.

Практическая часть: Игры «Почувствуй состояние другого», упражнения «Я и моя агрессия», «Рассерженные шарики», «Правила безопасности гнева», задание «Опасно или безопасно?», упражнение «Саморегуляция».

Форма контроля: рефлексивное упражнение.

Тема № 2.2. Мир чувств. Как справиться со страхом? - 1 ч.

Теоретическая часть: понятие и виды страха.

Практическая часть: Игры «Если бы ты был цветом», Тест на определение страхов, упражнение «Нарисуй свой страх», эссе «Письмо своему страху», игры «Волшебная надпись», «Мусорное ведро» .

Форма контроля: диагностика, эссе.

Тема № 2.3. Сложности идентификации чувств.- 1 ч.

Теоретическая часть: что такое идентификация чувств, какие чувства бывают.

Практическая часть: Игры «Ассоциации», «Чувства», упражнение «Закрашивание контуров человечков», «Тест на распознавание выражений лица (Пол Экман)».

Форма контроля: выполнение упражнений, заполнение таблицы.

Тема № 2.4. «Выражение чувств».- 1 ч.

Теоретическая часть: как правильно выражать эмоции.

Практическая часть: упражнения «Эмоциональные ассоциации», «Быстрый круг», игры «Найди пару», «Рефлексия. Продолжи...», «Эмоциональная гимнастика».

Форма контроля: выполнение упражнений, рефлексивное упражнение.

Тема № 2.5. «Отделение чувств от поведения».- 1 ч.

Теоретическая часть: беседа «Эмоции и поведение».

Практическая часть: «Здороваемся по-разному», «Состояние», «Пять плюсов», «Радуга чувств», «Немой телевизор», релаксация.

Форма контроля: выполнение упражнений, устный опрос.

Тема № 2.6. «Планета чувств».- 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: просмотр тематического мультфильма, подготовка плаката.

Форма контроля: творческое задание.

Тема № 2.7. «Личностные ценности» - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое ценности, виды ценностей.

Практическая часть: Игра «Ценности», «Если бы я был...», задание «Рисуем ценности», упражнение «Стаканчик», эссе «Фильм о моей жизни».

Форма контроля: выполнение упражнений, творческое задание, эссе.

Тема № 2.8. Зооэмоции - 1 ч.

Теоретическая часть: правила поведения с животными.

Практическая часть: поход в приют для животных.

Форма контроля: устный опрос.

Блок 3 «Самооценка»

Тема № 3.1. Понятие самооценки - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое самооценка, зачем она нужна, виды самооценки и их признаки.

Практическая часть: Упражнения «Я никогда не...», «Кто я?», тест-игра «Самооценка», «Автопортрет».

Форма контроля: выполнение упражнений, творческая работа.

Тема № 3.2. Самооценка и самопознание -1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнения «Строй!», «Мои сильные стороны», «Портрет», «Не могу полюбить себя», «Путаница»; упражнения «Коллективный счет», «Заполни таблицы», «Самохвальство», «Девиз», эссе «Образ Я», упражнение «Я - король!», игра «Кто я?».

Форма контроля: выполнение упражнений, устный опрос, эссе (заполнение таблицы).

Тема № 3.3. Уверенность в себе – 1 ч.

Теоретическая часть: что такое уверенность в себе, признаки уверенного в себе человека.

Практическая часть: Упражнения «Веселый мячик», «Фигурные построения», «Интересные вопросы», «Горячий стул».

Форма контроля: выполнение упражнений, устный опрос.

Блок 4 «Коммуникации»

Тема № 4.1. Коммуникативные проблемы. - 1 ч.

Теоретическая часть: стороны общения.

Практическая часть: Игры «Крокодил психолога», «Испорченный телефон», «Геометрическая фигура», «Счет до десяти», «Броуновское движение», «Сильный кулак», упражнение «Воздушный шар», Игры «Рад тебе!», «Клубок», «Варианты общения», игра «Мафия».

Форма контроля: диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений.

Тема № 4.2. Невербальное общение. - 1 ч.

Теоретическая часть: -

Практическая часть: Упражнения «Здороваемся без слов!», «Цепочка эмоций», «Адские башни», «Привлечь внимание», «Невербальный подарок», «Прощаемся без слов».

Форма контроля: диагностическая игра, педагогическое наблюдение.

Тема № 4.3. Социализация - 1 ч.

Теоретическая часть: Что такое социализация, понятие «активное слушание», какие техники существуют; техники для тренировки умения разговаривать

Практическая часть: Игры «Перефразируй произведение», игры на общение и самопрезентацию (Стартап-конструктор), организация социальной акции как тренировка навыков социального взаимодействия.

Форма контроля: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение

Тема № 4.4. Регуляция эмоционального напряжения - 1 ч.

Теоретическая часть: Техники регуляции напряжения.

Практическая часть: Игры «Здороваемся необычно», «Подчеркивание общности с мячом», «Претензии», «Вербализация эмоций», «Почтительная вербализация», «Благодарен тебе!»

Форма контроля: выполнение упражнений, педагогическое наблюдение

Блок «Личность»

Тема № 5.1. Личность и индивидуальность, индивид - 1 ч.

Теоретическая часть: что такое личность, индивидуальность, индивид; признаки личности, факторы формирования и развития личности.

Практическая часть: Упражнения «Я люблю... Я не люблю...», «Я - ...», «Мои качества и факторы», «Ветер дует на...», «Похвала по кругу».

Форма контроля: выполнение упражнений, устный опрос.

Тема № 5.2. Индивидуальность- 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнения ««У меня лучше всего получается...», «Звездная карта жизни», «Все мы – некоторые – один я», «Комплимент», таблица «Индивидуальность»; Упражнения «Я возьму с собой в поход», «Скажи мне, кто твой друг», «Сходства и отличия», «Это здорово!», творческая работа «Я реальное и идеальное».

Форма контроля: заполнение таблиц, творческая работа, выполнение упражнений.

Тема № 5.3. Личность в каждом из нас - 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнения «Имена-качества», «Благодарности», «Могущество», «Я - это Я», «Гости из будущего».

Форма контроля: выполнение упражнений, рефлексивные упражнения.

Тема № 5.4. Личность и темперамент - 1 ч.

Теоретическая часть: понятие и типы темперамента.

Практическая часть: Упражнения «Ласковое имя», «Генеральная уборка», «Для меня сегодня было важно...и особенно полезно...», индивидуальное задание «Закончите начало фразы», задание «Каким темпераментом обладает персонаж?».

Форма контроля: выполнение упражнений, рефлексивные упражнения.

Тема № 5.5. Глиноterapia - 1 ч.

Теоретическая часть: -

Практическая часть: Упражнения «Моя любимая игрушка», «Мои добрые дела», «Сердце в ваших руках», творческая работа.

Форма контроля: творческая работа.

Тема № 5.6. Целеполагание- 1 ч.

Теоретическая часть: что такое целеполагание, как правильно формулировать цель и почему это важно, техника SMART.

Практическая часть: Упражнения «Образ цели», «Тест на цель», «Лестница достижения цели», «Техника SMART».

Форма контроля: рефлексивные упражнения, выполнение упражнений.

Тема № 5.7. Планирование (управление временем) - 1 ч.

Теоретическая часть: Принцип матрицы Эйзенхауэра.

Практическая часть: Упражнения «Чувство времени», «Распределение времени», «Хронофаги», «Образ твоего времени», упражнение на распределение задач по принципу матрицы Эйзенхауэра

Форма контроля: рефлексивные упражнения, диагностические игры.

Тема № 5.8. – 5.9. Профориентация - 2 ч.

Теоретическая часть: как выбрать профессию, формула выбора.

Практическая часть: Игры «Самая- самая профессия», «Профессия на букву», «Рекламный ролик», упражнения «Я радуюсь, когда...», «Подарок другу», «Кем быть?»; Игры «Крокодил профессии», «Выбор», «Кем быть?», «Кто есть кто?», «Собеседование с работодателем».

Форма контроля: выполнение упражнений, диагностические игры.

Тема № 5.10. Понятие стресса - 1 ч.

Теоретическая часть: Что такое стресс, виды и признаки стресса, стадии стресса.

Практическая часть: Упражнения «Здоровые и нездоровые способы преодоления стресса», «Откровенно говоря», «Стресс – тест».

Форма контроля: выполнение упражнений, тест.

Тема № 5.11. Преодолеваем стресс! - 1 ч.

Теоретическая часть:

Практическая часть: Упражнения «Портрет стрессоустойчивого человека», «Даже если...- В любом случае...», Просмотр видеоролика «12 научных методов борьбы со стрессом!», релаксация «Вербальный метод», рисунки «Антистресс», «Позитивное будущее».

Форма контроля: устный опрос, творческая работа.

Тема № 5.12. Аутотренинг – как способ преодоления стресса - 1 ч.

Теоретическая часть: понятие аутотренинга, его роль.

Практическая часть: Упражнения релаксации и визуализации: «Ассоциации со стрессом», «Проблема», «Физический стресс», «Мария Ивановна», Техника «Каракули».

Форма контроля: выполнение упражнений, устный опрос.

Тема №6 Итоговое занятие - 1 ч.

Практическая часть: тест по психологии, съемка ролика, подведение итогов.

Форма контроля: тест, устный опрос.

1.4.Планируемые результаты

Планируемые результаты освоения обучающимися программы:

Личностные. У детей будут сформированы:

- коммуникативные навыки,
- навыки выхода из конфликтной ситуации;
- повышение самооценки, обретение уверенности в себе и навыков самопрезентации;

Метапредметные. У детей будут сформированы:

- развитая саморегуляция, включающая показатели планирования, моделирования, оценки результатов, способность к коммуникации и рефлексии, а также показатели развития регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.

Предметные. Дети будут знать:

- основные понятия психологии
- приемы саморефлексии
- умение применять в жизни некоторые психологические методы и приемы;

Получат возможность освоить:

- навыки самопознания
- навыки участия в различных формах организации учебной деятельности (волонтерство, социокультурный блок и воспитательные мероприятия).

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1.Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Даты, сроки
1.	Количество учебных недель	36
2.	Количество учебных дней	36
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	72
5.	Количество недель в 1 полугодии	17
6.	Количество недель в 2 полугодии	19
7.	Начало занятий	01.09.2026
8.	Выходные дни	30.12.2026 – 11.01.2027
9.	Окончание занятий	25.05.2027

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение

Материально-техническое обеспечение реализации программы

- Учебный кабинет (включая типовую мебель) – требуется 1 единица на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Классная доска меловая/магнитная – требуется 1 единица на группу, используется 20% времени реализации программы;
- Персональный компьютер – используются 15% времени реализации программы;
- Принтер – используются 15% времени реализации программы;

- Карандаши цветные (комплект) – требуется 15 единиц на группу, используется 70% времени реализации программы;
- Канцелярские принадлежности: простой карандаш, ластик – требуется 15 комплектов на группу, используется 60% времени реализации программы;
- Тетрадь с печатной основой – требуется 15 комплектов на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Бумага А4 офисная (белая) – требуется 3 пачки на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Бумага А4 офисная (цветная) – требуется 1 пачка на группу, используется 100% времени реализации программы;
- Бумага А4 писчая – требуется 3 пачки на группу, используется 100% времени реализации программы.

2.2.2. Кадровое обеспечение

Программу может реализовать педагог дополнительного образования, имеющий высшее психолого-педагогическое образование. Педагогу необходимо владеть технологией проведения тренинга, игровыми технологиями, знать навыки бесконфликтного поведения, основные информационно-коммуникационные технологии.

2.2.3. Методические материалы

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1.	Что такое психология?	Игры на знакомство, дидактические игры, рефлексивные игры	Беседа, игра	Групповая
2.	Самооценка	Диагностические игры, психологическая игра, рефлексивные игры.	Тренинговые упражнения, объяснение, упражнения, игра, дискуссия.	Групповая, малая группа
3.	Коммуникации	Дидактические игры, упражнения на сотрудничество, психологическая игра, игры на взаимодействие, коммуникативные игры	Тренинговые упражнения, проблемный метод, использование притчи, объяснение, упражнения, игра, дискуссия.	Групповая, малая группа
4.	Конфликт	Упражнения на сотрудничество, психологическая игра, игры на взаимодействие, коммуникативные игры	Тренинговые упражнения, использование притчи, объяснение, проблемный метод, упражнения, игра, дискуссия, работа с видеокейсом.	Групповая, малая группа

5.	Личность	Диагностические игры, психологическая игра, творческое задание	Тренинговые упражнения, мозговой штурм, использование притчи, объяснение, упражнения, игра, дискуссия, творческие задания.	Групповая, малая группа, индивидуальная работа
6.	Чувства	Диагностические игры, психологическая игра, рефлексивные игры.	Тренинговые упражнения, объяснение, упражнения, игра, дискуссия.	Групповая, малая группа
7.	Социокультурный блок	Игры на сотрудничество, взаимодействие, творческие задания	Игровые технологии	Групповая, малая группа

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

Формы аттестации: психологическая диагностика по итогам I и II полугодия. Оценивание общеучебных умений проходит при помощи наблюдения за обучающимся. Теоретическая подготовка проверяется с помощью тестовых заданий.

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/ промежуточной аттестации	Диагностический инструментарий (формы, методы диагностики)
Личностные	Сформированные коммуникативные навыки	0 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков; 1 – объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины;	Входной – выявление уровня готовности к освоению программы. Текущий – контроль освоения содержания программы на учебном занятии. Промежуточн	Педагогическое наблюдение. Контрольное выполнение заданий. Открытое занятие. Анализ творческих работ обучающихся. Тестирование. Решение проблемных ситуаций. Самопрезентация.
	Продуктивное разрешение конфликта	2 – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой		

	Обретение уверенности в себе, повышение самооценки и навыков самопрезентации		ый – определение степени освоения обучающимися содержания программы. Итоговый – выявление степени	
Предметные	Знание основных понятий	0 – владеет менее чем половиной объема знаний по теме;	соответствия знаний, умений, навыков, творческих достижений обучающихся планируемым результатам.	Теоретический тест. Педагогическое наблюдение. Выполнение творческих работ. Открытое занятие. Анализ продуктов конкурсной деятельности.
	Знание навыков рефлексии	1 – объем усвоенных обучающимся знаний по теме составляет более половины; 2 – освоил весь объем знаний по теме.		
	Умение применять психологические знания на практике (самопрезентация, общение, конфликты)	0 – владеет менее чем половиной объема практических умений, навыков; 1 – объем усвоенных практических умений и навыков составляет более половины; 2 – овладел всеми умениями и навыками, предусмотренными программой		
Метапредметные	Развитая саморегуляция личности	Навыки планирования, оценки результатов, способность к коммуникации, а также развитые показатели регуляторно-личностных свойств - гибкости и самостоятельности.		Протокол педагогического наблюдения. Самостоятельное проведение занятий. Выполнение творческих работ.

3. Список литературы

3.1. Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. 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»;
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный от 22.09.2021 № 652н, Трудовая функция 3.1.5. Разработка программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
12. Решение Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей от 01.06.2021 на тему «Развитие системы дополнительного образования, выявления и сопровождения талантливых детей и молодежи»;
13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
14. 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»;
15. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года»;
16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении Концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;

17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
18. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
19. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 2013 года с изменениями;
20. Программа развития МАУ ДО «ЦВР» «Пространство самореализации: код успеха» на период 2025-2029 годы от 2025 года;
21. Образовательная программа МАУ ДО «ЦВР» на 2023-2026 годы от 01.02.2023 года;
22. Порядок предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе в МАУ ДО «ЦВР» от 2022 года.

3.2. Литература, использованная при составлении программы.

1. Анн, Л.Ф. Психологический тренинг с подростками.:Питер, 2008. 272с.
2. Васильев, Н.Н. Тренинг преодоления конфликтов. СПб.: Речь, 2007. — 174 с.
3. Григорьева, Т.Г. Основы конструктивного общения, 2000 г.
4. Маклаков, А.Г. Общая психология.: Питер, 2016. 584с.
5. Реньш, М.А. Психологический тренинг: учебно-методическое пособие / Реньш М.А., Лопес Е.Г. Екатеринбург, 2016.
6. Рязанова, Д.В. Тренинг с подростками. С чего начать? М.,2003.
7. Сидоренко, Е. В. Тренинг коммуникативной компетентности в деловом взаимодействии. — СПб.: Речь, 2008 — 208 с.
8. Фопель, К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие/ Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.3.— М.: Генезис, 1998
9. Хрящева, Н.Ю. [и др.]. Психогимнастика в тренинге. Под ред. Н.Ю. Хрящевой. СПб.: Речь, 2014. С.272.
10. Тарарина, Елена. Практикум по арт-терапии в работе с детьми. / Елена Тарарина — К., 2018 — 256 с.
11. Тетерский, С.В. Искусство вести за собой. Тренинги и занятия по формированию у юношества социальной инициативности и лидерских качеств. / Под ред. С.В. Тетерского. - М.: АРКТИ, 2014.- 96с.

3.3. Литература для обучающихся и родителей.

1. Володин, В.А. Энциклопедия для детей. Т. 18 Человек Ч. 2 Архитектура души. Психология личности. Мир Взаимоотношений. Психотерапия. / гл. ред. В. А. Володин. — М: Аванта+, 2002 — 640 с.
2. Вьюжек, Т. Логические игры, тесты и упражнения / Т. Вьюжек. — М.: Эксмо, 2003 — 296 с.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Я – личность» разработана для подростков 12 - 16 лет, срок обучения – 2 года.

Цель программы: решение основных проблем возраста с целью сохранения психологического здоровья детей, а также развитие коммуникативной, познавательной и личностной сфер личности ребенка.

Занятия в игровой и тренинговой форме позволяют создать наиболее благоприятную атмосферу для лучшего усвоения и восприятия материала. У подростков появляется возможность в спокойной игровой атмосфере отработать полученные навыки, решить личностные проблемы, в безопасной обстановке апробировать определённые роли.

Структура занятий предполагает постоянную смену видов деятельности, что исключает утомляемость детей. В содержании подобраны темы, которые интересуют современных детей и подростков. Игры, упражнения, тренинговые занятия позволяют ребенку лучше узнать себя, отметить свои сильные стороны, научиться понимать себя и других людей, в том числе родителей и сверстников. Творческие задания позволяют создавать ситуацию успеха для каждого ребенка.

Основная идея программы заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, не ломать человека, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т.е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Дополнительная общеразвивающая программа реализуется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ. Группы формируются из обучающихся одного класса или параллели на базе общеобразовательной организации. Зачисление детей, желающих заниматься по программе, осуществляется по заявлению родителей без предварительного отбора.

5. Приложения

Приложение 5.1.

Календарно-тематический план 1-ого года обучения

№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	СК	1 неделя	Игры на взаимодействие и знакомство	1	Устный опрос
2.	СК	2 неделя	Вводное занятие	1	Диагностическая игра, опрос
3.	У	3 неделя	Внутренний мир человека и мифы о психологии	1	Рефлексия, творческая работа
4.	У	4 неделя	ПСИХОЛОГИЯ	1	Рефлексия, выполнение упражнений
5.	У	5 неделя	Понятие самооценки	1	Выполнение упражнений, творческая работа
6.	У	6 неделя	Самооценка и самопознание	1	Выполнение упражнений, устный опрос, эссе (заполнение таблицы)
7.	У	7 неделя	Самопрезентация	1	Выполнение упражнений, эссе, самопрезентация
8.	У	8 неделя	Кинотерапия самооценки	1	Выполнение упражнений, творческая работа
9.	У	9 неделя	Глиноterapia самооценки	1	Выполнение упражнений, творческая работа
10.	СК	10 неделя	День психического здоровья	1	Творческая работа (рисунок)
11.	У	11 неделя	Вводное занятие по коммуникациям	1	Диагностическая игра, устный опрос
12.	У	12 неделя	Коммуникативные проблемы	1	Диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
13.	У	13 неделя	Коммуникативные проблемы	1	Педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
14.	У	14 неделя	Невербальное общение	1	Диагностическая игра, педагогическое наблюдение
15.	У	15 неделя	Эмпатия	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение.

16.	У	16 неделя	Конструктивные коммуникации	1	Выполнение упражнений, составление правил
17.	СК	17 неделя	Просмотр тематических видеоматериалов	1	Рефлексия, творческая работа
Итого за первое полугодие				17	
Второе полугодие					
18.	У	18 неделя	Конструктивные коммуникации	1	Выполнение упражнений
19.	У	19 неделя	Мы умеем общаться	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
20.	У	20 неделя	Что такое конфликт?	1	Диагностика, устный опрос, творческая работа
21.	У	21 неделя	Проблемы конфликта	1	Рефлексивные упражнения
22.	У	22 неделя	Конфликт без слов	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
23.	У	23 неделя	Как разрешить конфликт?	1	Рефлексивные упражнения, разбор кейса, устный опрос
24.	У	24 неделя	Поведение в конфликте	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
25.	У	25 неделя	Поведение в конфликте	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение, заполнение таблиц
26.	У	26 неделя	Уверенное поведение в конфликте	1	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения, диагностическая игра
27.	У	27 неделя	Медиация конфликтов	1	Выполнение упражнений, устный опрос
28.	У	28 неделя	Медиация конфликтов	1	Выполнение упражнений, устный опрос
29.	СК	29 неделя	Просмотр тематических видеоматериалов	1	Устный опрос
30.	У	30 неделя	Итоговое занятие по конфликтам	1	Творческая работа, тест
31.	У	31 неделя	Индивидуальность	1	Творческая работа, выполнение упражнений

32.	У	32 неделя	Карта желаний	1	Творческая работа
33.	А	33 неделя	Профориентация (профессиональные цели)	1	Выполнение упражнений, диагностические игры
34.	АВ	34 неделя	Личностный рост	1	Выполнение упражнений, тест
35.	А	35 неделя	Итоговое занятие	1	Рефлексия
36.	СК	36 неделя	Викторины, тематические тестовые задания, участие в конкурсах, волонтерство	1	Устный опрос
Итого за второе полугодие				19	
Итого за год				36	

Календарно-тематический план 2-ого года обучения

№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие					
1.	СК	1 неделя	Игры на взаимодействие и знакомство	1	Устный опрос
2.	СК	2 неделя	Вводное занятие	1	Диагностическая игра, опрос
3.	У	3 неделя	Психологическая игра	1	Рефлексия, выполнение упражнений
4.	У	4 неделя	Мир чувств. Агрессия	1	Рефлексивное упражнение
5.	У	5 неделя	Мир чувств. Как справиться со страхом?	1	Диагностика, эссе
6.	У	6 неделя	Сложности идентификации чувств	1	Выполнение упражнений, заполнение таблицы
7.	У	7 неделя	Выражение чувств	1	Выполнение упражнений, рефлексивное упражнение
8.	У	8 неделя	Отделение чувств от поведения	1	Выполнение упражнений, устный опрос
9.	У	9 неделя	Планета чувств	1	Творческое задание
10.	СК	10 неделя	День психического здоровья	1	Творческая работа (рисунок)
11.	У	11 неделя	Личностные ценности	1	Выполнение упражнений, творческое задание, эссе
12.	У	12 неделя	Зооэмоции	1	Устный опрос
13.	У	13 неделя	Понятие самооценки	1	Выполнение упражнений, творческая работа
14.	У	14 неделя	Самооценка и	1	Выполнение

			самопознание		упражнений, устный опрос, эссе (заполнение таблицы)
15.	У	15 неделя	Уверенность в себе	1	Выполнение упражнений, устный опрос
16.	У	16 неделя	Коммуникативные проблемы	1	Диагностические игры, педагогическое наблюдение, выполнение упражнений
17.	СК	17 неделя	Просмотр тематических видеоматериалов	1	Рефлексия, творческая работа
Итого за первое полугодие				17	
Второе полугодие					
18.	У	18 неделя	Невербальное общение	1	Диагностическая игра, педагогическое наблюдение
19.	У	19 неделя	Социализация	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
20.	У	20 неделя	Регуляция эмоционального напряжения (самоконтроль)	1	Выполнение упражнений, педагогическое наблюдение
21.	У	21 неделя	Личность, индивидуальность, индивид	1	Выполнение упражнений, устный опрос
22.	У	22 неделя	Индивидуальность	1	Заполнение таблиц, творческая работа, выполнение упражнений
23.	У	23 неделя	Личность в каждом из нас	1	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения
24.	У	24 неделя	Личность и темперамент	1	Выполнение упражнений, рефлексивные упражнения
25.	У	25 неделя	Глиноterapia	1	Творческая работа
26.	У	26 неделя	Я и мои желания	1	Устный опрос, творческая работа
27.	У	27 неделя	Целеполагание	1	Рефлексивные упражнения, выполнение упражнений
28.	У	28 неделя	Планирование (управление временем)	1	Рефлексивные упражнения, диагностические

					игры
29.	СК	29 неделя	Викторины, тематические тестовые задания, участие в конкурсах, волонтерство	1	Устный опрос
30.	У	30 неделя	Профориентация (профессиональные цели)	1	Выполнение упражнений, диагностические игры
31.	У	31 неделя	Профориентация (профессиональные цели)	1	Выполнение упражнений, диагностические игры
32.	У	32 неделя	Понятие стресса	1	Выполнение упражнений, тест
33.	А	33 неделя	Преодолеваем стресс!	1	Выполнение упражнений, устный опрос
34.	АВ	34 неделя	Аутотренинг – как способ преодоления стресса	1	Устный опрос, творческая работа
35.	А	35 неделя	Итоговое занятие	1	Устный опрос, тест
36.	СК	36 неделя	Итоговая игра по психологии	1	Рефлексия, выполнение упражнений
Итого за второе полугодие				19	
Итого за год				36	

Приложение 5.2. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Беседа	1 сентября
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	Беседа, видеофильм	3 сентября
3	Международный день распространения грамотности	Беседа	6 сентября
4	День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией	Видеофильм	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Встреча	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Беседа	1 октября
2	Международный день музыки	Беседа	1 октября
3	День защиты животных	Беседа, акция	4 октября
4	День учителя	Беседа, челлендж	5 октября
5	День отца	Беседа	20 октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Видеофильм, беседа	4 ноября

2	День матери	Мастер-класс, видео	24 ноября
3	День государственного герба РФ	Викторина	30 ноября
Декабрь			
1	День неизвестного солдата	Беседа	3 декабря
2	Международный день инвалида	Беседа	3 декабря
3	День добровольца в России	Акция, видеофильм	5 декабря
4	День Героев Отечества	Видеофильм, встреча	9 декабря
5	День конституции РФ	Квиз	12 декабря
6	Новогодняя кампания ЦВР	Спектакль	20-28 декабря
Январь			
1	День российского студенчества	Встреча	25 января
2	День блокады Ленинграда	Беседа, видеофильм	27 января
3	День памяти жертв Холокоста	Бесед	27 января
Февраль			
1	День российской науки	Викторина	8 февраля
2	Международный день родного языка	Викторина	21 февраля
3	День защитника Отечества	Акция, беседа	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Викторина, беседа, видеофильм	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Музейный урок	18 марта
3	Всемирный день театра	Беседа	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	Поход, акция	7 апреля
2	День космонавтики	Видеофильм, беседа	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Музейный урок, беседа	19 апреля
Май			
1	Праздник Весны и Труда	Видеофильм, беседа	1 мая
2	День Победы	Видеофильм, беседа, акция	9 мая
3	День детских общественных организаций	Акция, беседа	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Викторина	24 мая
5	Прием выпускников директором ЦВР	Торжественный прием	3 неделя мая
6	Итоговые занятия	Тест, посиделки (чаепитие), съемка видеоролика	май

**Тематика мероприятий с учащимися по комплексной безопасности
в течение учебного года с записью в журнале**

№	Тематика бесед и возможные формы проведения	Сроки проведения
Дорожная безопасность		
1	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь, май
2	Экскурсии «Безопасный перекресток» (план перехода дороги к ЦВР) Изучение схем маршрутов движения обучающихся от дома до МАУ ДО «ЦВР» и обратно (младшие школьники 1-5	Сентябрь, май

	класс)	
3	Викторина «Добрые дороги детства» – правила дорожной безопасности	Октябрь, апрель
4	«Осторожно гололед» – беседы, викторины	Ноябрь, март
5	Месячник безопасности – просмотр обучающих фильмов с комментариями	Ноябрь, март
6	«Внимание горка» – викторины, конкурсы, беседы, просмотр видеоматериалов	Декабрь, январь, февраль
7	Акция «Светлячок» – популяризация светоотражающих знаков (викторины, конкурсы рисунков и т.д.)	Октябрь, декабрь, март
8	«Каникулы без опасности» – викторины, конкурсы рисунков по дорожной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Противопожарная безопасность		
1	Викторина «Пожарная азбука», конкурсы рисунков, просмотр мультфильмов и др.	Сентябрь, апрель
2	Беседы: «Правила пожарной безопасности в учреждении и дома», «Порядок обращения с огнем в лесах, парках, походах, развлекательных мероприятиях, связанных с разведением костров».	Октябрь, апрель
3	Тематические часы «Не допусти пожара», «Правила поведения во время пожара», «Пожар в лесу»	Ноябрь, март, апрель
4	Викторина «Безопасный огонек» – правила пожарной безопасности в общественных местах во время массовых мероприятий	Декабрь, январь
5	«Каникулы без опасности» – викторины, беседы, конкурсы по пожарной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Здоровье и профилактика		
1	Тематические часы «Здоровье подростка», «Здоровье девушки»	Октябрь, март
2	«Опасные сосульки» – викторины, конкурсы рисунков	Декабрь, март
3	«Полезно – бесполезно» – правильное питание (загадки, беседы, просмотр видеоматериалов)	Январь, апрель
4	«Экологические акции»	Сентябрь, апрель
5	«Вирусы не страшны» – беседы, просмотры видеоматериалов	Ноябрь, январь, апрель
Безопасность		
1	Беседы: «Что такое терроризм. Как распознать террориста?», «Как вести себя при угрозе взрыва, при стрельбе, захвате заложников», «Правила безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и подозрительных предметов».	Сентябрь, декабрь, март
2	Просмотр видеороликов «Безопасный интернет», «Как защититься от кибербуллинга», «Скулшутинг»	Октябрь, май
3	Проведение медиауроков по теме «Информационная безопасность» и бесед с использованием материалов Интернет-ресурсов.	Декабрь, февраль, март
Профориентация		
1	«Путешествие в мир профессий»	Ноябрь, март
2	«Мир современных профессий» – профориентационные игры	Ноябрь, март
3	Тематические часы «Мир моих интересов», «Профессии с большой перспективой»	Сентябрь-май

Приложение 5.3. Диагностические материалы

Протокол педагогического наблюдения на занятии (контроль)

	Критерий	Имя ребенка	Имя ребенка
1	Договаривается с другими детьми		
2	Проявляет инициативу		
3	Контролирует свое поведение, эмоции		
4	Слушает мнение других детей		
5	С интересом выполняет задания		
6	Использует в речи термины		
7	Использует на занятии приемы, способы, изученные ранее		

Ключ.

3 балла – критерий проявляется ярко, постоянно

2 балла – критерий сформирован, но проявляется ситуативно

1 балл – критерий сформирован, но ребенок использует его редко

Итог.

1 - 7 баллов – ребенок освоил тему, навык (знания) используется редко, не перешел с стаю постоянного использования.

8 - 14 – ребенок освоил тему на достаточном уровне. Навык(знание) используется на занятии или в повседневной жизни в зависимости от ситуации.

15 - 21 – ребенок освоил тему на высоком уровне. Знания (навык) используются постоянно, ребенок знает, в какой ситуации данные знания ему необходимы.

Протоколы педагогического наблюдения

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ (РЕГУЛЯТИВНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ

№ учебной группы	№	Ф.И.О УЧАЩЕГОСЯ	1 полугодие						Уровень		
			1	2	3	4	5		освоения доп\доп		
			Умеет самостоятельно определять цели и адекватные промежуточные задачи познавательной деятельности	Целенаправленно регулирует весь процесс выполнения учебных действий	Оценивает ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;	Осознает качество и уровень усвоения учебного материала	Своевременно и правильно вносит необходимые изменения и дополнения в план и способ действия.		1 балл	2 балла	3 балла
								Итог	Проявляется редко	Проявляется в зависимости от настроения, окружения, не на каждом занятии	Проявляется ярко, регулярно и постоянно
1.1.	1	Иванов	1	3	1	1	1	7	1		

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ (ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ								
№ учебной группы	№	Ф.И.О УЧАЩЕГОСЯ	1 полугодие					
			1	2	3	4	5	
			Осуществляет развернутый информационный поиск, обрабатывает, систематизирует, передает информацию	Выбирает наиболее эффективные способы решения задач в зависимости от конкретных условий.	Самостоятельно выбирает критерии для сравнения, классификации объектов, осуществляет действия анализ и синтеза	Устанавливает причинно-следственные связи, выстраивает логическую цепь рассуждения.	Может предложить способы решения проблем творческого и поискового характера	
1.1.	1	Иванов	2	3	3	2	3	Сумма
								Итого
								3

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ (КОММУНИКАТИВНЫЕ) РЕЗУЛЬТАТЫ								
№ учебной группы	№	Ф.И.О УЧАЩЕГОСЯ	1 полугодие					
			1	2	3	4	5	
			Осуществляет деловую коммуникацию со сверстниками и с взрослыми, подбирает партнеров для общения исходя из соображений результативности взаимодействия.	Позитивно относится к процессу общения, понимает относительность оценок, обосновывает свою точку зрения.	При осуществлении групповой работы выступает в разных ролях (генератор идей, критик, исполнитель, выступающий, эксперт и т.д.);	Умеет планировать общие способы работы, контролировать деятельность участников группы, оказать помощь при затруднении.	Распознает конфликтные ситуации и предотвращает конфликты до их активной фазы	
1.1.	1	Иванов	2	3	3	2	2	Сумма
								Итого
								12
								2

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ								
№ учебной группы	№	Ф.И.О УЧАЩЕГОСЯ	1 полугодие					
			1	2	3	4	5	
			Готовность к личностному самоопределению и саморазвитию в соответствии с общечеловеческими ценностями	Готовность противостоять негативным социальным явлениям.	Принятие гуманистических ценностей, уважительное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению;	Готовность к участию в принятии решений, в различных формах самоуправления, общественно значимой деятельности	Проявление в поведении нравственной позиции, способности к сознательному выбору добра и поведения на основе общечеловеческих ценностей	
1.1.	1	Иванов	2	3	3	3	2	Сумма
								Итого
								13
								3

		ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ							
№ учебной группы	№	Ф.И.О учащегося	1 полугодие						
			1	2	3	4	5		
			знание основных терминов, используемых на занятиях	умение применять в деятельности изученные психологические методы и приемы	умение передавать в своей работе свое отношение к окружающему миру, умение решать творческие задачи	умение использовать приёмы рефлексии, умение оценивать свою деятельность	Умение находить понятные решения в проблемных, конфликтных ситуациях		
1.1.	1	Иванов	2	3	3	3	2	<i>Сумма</i>	
								13	<i>Итого</i>
									3