

Поволжское управление министерства образования и науки Самарской области
государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города
Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области
структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2024г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
Директор ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ»
г. Новокуйбышевска

О.В. Кудряшова
Приказ № 81/02 - од
от «29» августа 2024г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«КОМПАС»
направленность: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 3 года**

Разработчики:
Романская И.В.
Лындина О.А.
Педагоги дополнительного образования

г. Новокуйбышевск, 2024 год

Пояснительная записка

В **подростковый** период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, внутри которого оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами – формируются личностные смыслы жизни.

Подростки 11-14 лет имеют трудности в общении, взаимодействии со сверстниками, самопринятии, связанные с низким уровнем эмоционального интеллекта, низкой самооценкой, отсюда склонность к асоциальному поведению.

Основными новообразованиями в **подростковом возрасте** являются: сознательная регуляция своих поступков, умение учитывать чувства, интересы других людей и ориентироваться на них в своем поведении; в старшем школьном возрасте – психологическая готовность к личностному и профессиональному самоопределению.

Но для того, чтобы эти качества развивались, они должны быть *«заложены»*, воспитаны. Развитие не может происходить *«из ничего»*, новообразования не возникают сами по себе, они являются итогом собственного опыта ребенка, полученного им в результате активной включенности в выполнение самых разных форм общественно полезной деятельности.

Современные подростки стремятся узнать о себе больше для успешного выбора жизненных целей, но к сожалению не всегда имеют для этого возможность, ресурсы, и не знают, как выбрать для себя нужное направление для развития в наше перенасыщенное информацией и ложными ориентирами время.

Существует легенда, что раньше, всем без исключения людям, при рождении Бог дарил особенный **компас**, который помогал сориентироваться на жизненном пути, идти дорогой, сохраняя верность себе и своей истинной природе. Он также помогал обнаружить свои ценности и приоритеты,

защищал от ложных целей, а в трудные минуты помогал найти дорогу к дому заблудившейся душе. Такой **компас** находится внутри каждого человека, говорят, где-то в области души. Но к сожалению случается, что **компас** ломается, его стрелки начинают двигаться хаотично, стоять на месте, или указывать ложное направление.

Эта легенда вдохновила нас на название нашей программы для подростков - «Компас». **Логотипом Программы стал компас**, который, как и наша программа, имеет четыре направления:

1. Самопознание (познание подростком самого себя, своих индивидуальных особенностей, склонностей и способностей через тестирования и арт-терапевтические упражнения)
2. Саморазвитие (формирование системы знаний подростка о самом себе, развитие психических процессов и личностных особенностей).
3. Самовыражение (повышение самооценки и принятие собственной личности, формирование потребности активно, добровольно заниматься социально-значимой деятельностью).
4. Добровольчество (формирование положительных личностных ориентиров посредством участия в добровольческой деятельности).

Волонтерская деятельность в данной Программе выполняет функцию нравственного воспитания, возрождения в подростковой среде фундаментальных ценностей, таких как, гражданственность, милосердие, справедливость, гуманность, отзывчивость, толерантность, патриотизм.

Очень важно, что наша Программа не только поможет подросткам научиться на новом уровне строить взаимоотношения с окружающими и устранить трудности в обучении за счет развития интеллектуальных способностей, но и призвана формировать стремление творить добро, принимая участие в добровольческом движении родного города.

На наших занятиях каждый сможет познать, понять и принять самого себя, научиться разумно управлять собой и оптимально использовать свои возможности и способности. Программа «Компас» сочетает элементы арт-

терапии, игровые тренинговые занятия и волонтерскую деятельность. Предлагаемые занятия способствуют развитию познавательной активности, творческих, коммуникативных и интеллектуальных способностей учащихся. Занятия строятся так, чтобы подросток почувствовал, что учение и общение – это радость, а не долг или проблема, и осознал, что существуют различные способы самовыражения, которые ведут к более счастливой и успешной жизни. Данная программа также направлена на снижение уровня агрессии и профилактику стресса в подростковом возрасте и формирование умения распознавать признаки психического напряжения и управлять своим психоэмоциональным состоянием.

Актуальность

Одним из актуальных вопросов в настоящее время является изучение психики человека, и его возможностей. Современное общество нуждается в людях, социально-ответственных, гармонично развитых во всех отношениях. Это касается любой сферы жизни. Поиски ответов на вопросы, участие в тренингах и выполнение практических заданий по данной Программе - это увлекательный и познавательный процесс получения и применения психологических знаний.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Компас» имеет **социально-гуманитарную** направленность и призвана помочь подросткам осознать свои силы и индивидуальность, раскрыть интеллектуальные и творческие способности, сформировать позитивную Я-концепцию, развить уверенность в собственных силах и навыки позитивного межличностного общения и взаимодействия путем вовлечения их в активную, коллективно-творческую и социально-значимую деятельность.

Таким образом, участники Программы обретают уверенность в своих способностях и выстраивают новые социальные связи, обучаются новым навыкам, получают возможность найти себя и заложить в свою жизнь те ценности и привычки, которые позволят человеку вести здоровую, продуктивную, насыщенную жизнь, стать полноценным членом общества.

Очень важно понимать, что современный подросток, как и прежде, в условиях разных видов образования может продолжать «накапливать» знания—умения—навыки, зачастую не зная, куда и как их можно применить. И у него постепенно формируется не «багаж» системных знаний, а «чемодан», набитый информацией. Чтобы этого не случилось, в нашей Программе используется конвергентный подход, который осуществляется следующим образом: у каждого ребёнка в соответствии с его индивидуальными возможностями в процессе «работы со знаниями» будет создано своё «рабочее место», включающее:

«стол»— базовые научные знания в разных областях, создающие опору для осмысления получаемой информации;

«источник света»— ясность понимания, осознанность процесса получения и преобразования знаний;

«источник энергии»— умение работать с различными источниками информации;

«мобильное устройство»— особенности мышления, памяти, восприятия и переработки получаемой информации в знания;

«системный накопитель»— способность к систематизации знаний по индивидуальной логике;

«система управления»— опора на индивидуальные психо-физиологические особенности.

Но такое «рабочее место» не станет полноценно продуктивным без процесса творчества (здесь «работает» включение в программу арт-терапевтической составляющей) — самостоятельного поиска пути решения проблемы или создания собственного проекта на основе осмысления имеющейся или самостоятельно найденной информации, собственного жизненного и интеллектуального опыта, осознанных и неосознанных переживаний, созданного образа и способов его реализации. То есть, процессы обучения и творчества в результате освоения Программы, представляют собой

взаимосвязанные составляющие процесса освоения ребёнком любой деятельности.

Педагогическая целесообразность и особенность программы

Занятия по данной Программе способствуют развитию психологических знаний, самосознания (чувства собственного достоинства, адекватной самооценки); помогают раскрыть сущность личностной направленности (потребностей, желаний, целей, смыслов, идеалов, ценностных ориентаций); способствуют развитию эмоциональной сферы (чувств, переживаний, настроений) и пониманию чувств и переживаний других людей (эмоциональный интеллект).

Данная Программа направлена на развитие у подростков познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания и т. д. Все эти свойства и качества обеспечивают подростку личностную устойчивость к любым внешним негативным влияниям, а значит, снижают вероятность его знакомства с наркотическими веществами.

Особенностью Программы является то, что в ходе ее реализации, подростки имеют возможность поговорить о себе, исследовать себя, получить знания о себе. Группа облегчает процессы самораскрытия, самоисследования и самопознания; эти процессы не могут быть полными без участия других людей; открытие себя другим и открытие себя самому себе позволяют понять себя и повысить уверенность в себе. Основная идея тренинга 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 подростков, т. е. на осознание ими своих сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития. Поэтому групповые тренинговые занятия так необходимы современным

подросткам. Программа также может оказать значительную помощь в случаях, когда поведение подростка определяется его неприятием себя, неумением общаться, и, как следствие, неспособностью бороться со стрессами и перегрузками повседневной жизни.

При создании программы использовалась следующая нормативная база:

1. Всеобщая декларация прав человека
2. Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
3. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;
4. Приказ Министерства просвещения России от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Концепция развития дополнительного образования в РФ (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31 марта 2022 года N 678-р).
6. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 21.03.2022 № 9 "О внесении изменений в санитарно-эпидемиологические правила СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-2019)", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16". Зарегистрирован 24.03.2022 № 67884
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП

2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

8. Приложение к письму министерства просвещения Российской Федерации от 15.04.2022 г. № СК-295/06 «Методические рекомендации «Об использовании государственных символов Российской Федерации при обучении и воспитании детей и молодежи в образовательных организациях, а также организациях отдыха детей и их оздоровления»

9. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р)

10. Приказ Министерства просвещения России от 9.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»

11. Приказ Министерства просвещения РФ от 3 сентября 2019г. №467 "Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей"

12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 года № 41 «Об утверждении [СанПиН 2.4.4.3172-14](#) "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»

13. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования

дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

14. Постановление Администрации г.о. Самара от 30 декабря 2019 г. №1069 «О внедрении в г.о. Самара модели функционирования системы ПФДО детей на основе сертификатов ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»

15. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242.

16. «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» от 12.09.2022 №МО / 1141-ТУ

17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области.

а. Концепция сетевого взаимодействия учреждений общего, профессионального и дополнительного образования по обеспечению элективных и профильных курсов в системе профильного обучения (Российская академия образования)

б. Инструктивно-методическое письмо Минобрнауки

18. Также при реализации программы используются указы и распоряжения Президента РФ, законодательные и [нормативные акты](#) Правительства Российской Федерации, Правительства Самарской области, нормативные и рекомендательные документы федеральных, региональных и муниципальных [органов управления](#) образования:

19. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ (в ред. федеральных законов от 07.05.2013 № 99-ФЗ, от 07.06.2013 № 120-ФЗ, от 02.07.2013 № 170-ФЗ, от 23.07.2013 № 203-ФЗ, от 25.11.2013 №317-ФЗ).

20. Федеральный закон от 28 июня 1995 г. № 98-ФЗ «О государственной поддержке молодежных и детских общественных объединений»;
Федеральный закон от 11 августа 1995 г. № 135-ФЗ «О благотворительной деятельности и благотворительных организациях»

21. Конвенция ООН о правах ребёнка (извлечения).

22. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года

23. Профессиональный стандарт педагога дополнительного образования

Новизна программы

«Сетевое взаимодействие, маркетинг становятся сегодня важнейшими составляющими организации работы образовательных организаций. Партнеры входят в школу со своими идеями и новыми подходами в социализации школьников»

В.В. Путин

Содержание программы «Компас» ориентировано на приоритетные направления социально-экономического и территориального развития Самарской области. Согласно стратегии социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года, в Самарской области активно развиваются современные формы социального партнерства. Поэтому одним из приоритетных направлений Программы является организация всестороннего партнерства, в основе которого лежит интеграция усилий всех образовательных учреждений, отношения взаимной выгоды, двусторонней полезности, многочисленные социальные связи.

С учетом современных задач развития дополнительного образования Российской Федерации и региональной политики в программу включены часы патриотического воспитания, включая знакомство с государственной символикой РФ: Государственный гимн, герб, флаг. Это способствует развитию у подрастающего поколения чувства гордости, глубокого уважения и почитания к Родине, ее многообразной культуры.

Государственное бюджетное образовательное учреждение средняя общеобразовательная школа № 5 «Образовательный центр» структурное подразделение «Центр детско-юношеского творчества» (ГБОУ СОШ № 5 «ОЦ») г. Новокуйбышевска, **Государственное казенное учреждение Самарской области "Комплексный центр социального обслуживания населения Поволжского округа"**, Библиотечная информационная сеть г.о. Новокуйбышевск, библиотека — филиал №1, Детская библиотека «БУКВАшка», Государственное бюджетное Общеобразовательное учреждение Самарской Области Основная Общеобразовательная Школа № 13, Государственное бюджетное Общеобразовательное учреждение Самарской Области Основная Общеобразовательная Школа № 21 Имени Героя Советского Союза Е.А. Никонова Города Новокуйбышевска Городского Округа Новокуйбышевск Самарской Области – все эти организации составляют сложный механизм, благодаря которому происходит вовлечение сразу нескольких организаций во внеурочный процесс и комплексную реализацию программы.

Сетевое взаимодействие учреждений образования предполагает особое социальное партнерство, когда между всеми участниками такого взаимодействия возникают неформальные и формальные контакты, позволяющие образовательным учреждениям не только выживать, но и динамично развиваться.

Сетевое взаимодействие в Программе, между образовательными и культурными учреждениями г.о. Новокуйбышевск, способствует повышению качества образования с учетом возможности использования как

инновационного оборудования и другого материально-технического, инфраструктурного обеспечения организаций - участников сетевого взаимодействия, так и высококвалифицированного кадрового состава.

Существенной проблемой Самарского региона является высокий уровень распространения социально значимых заболеваний, в частности, ВИЧ-инфекции, туберкулеза и наркомании. Поэтому в Программу включены занятия и Акции по пропаганде здорового образа жизни для подростков.

Самарская область - многонациональный регион. Всего на территории области проживают представители 157 национальностей и 14 входящих в них этнических групп. Поэтому Программой предусмотрено изучение уникальной культуры народов Самарского края, их традиций и особенностей. Также особое внимание уделяется патриотическому воспитанию подрастающего поколения, посредством изучения национальной символики, культурного и исторического наследия малой Родины и своей страны.

Все эти направления преследуют определенные цели и задачи.

Цель программы:

Создание условий для развития, успешной реализации, профориентирования подростком своих познавательных, интеллектуальных, эмоциональных, коммуникативных и творческих способностей через самопознание, саморазвитие, самовыражение, и в том числе через добровольческую деятельность.

Задачи:

- 1) развитие интеллектуальной сферы (общих и специальных способностей, познавательной активности и пр.);
- 2) формирование общих представлений учащихся о психологии как науке; оказание им помощи в открытии внутреннего мира человека, пробуждение интереса к другим людям и к самому себе;
- 3) развитие интереса к познанию себя и других людей, умения использовать психологические знания с прикладными задачами, с практикой общения и деятельности в коллективе;
- 4) формирование собственной культуры самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- 5) развитие желания работать над собой, постигать себя, видеть свои сильные и слабые стороны, профориентация;
- 6) создание условий для развития социально-ответственной, гармонично развитой, стрессоустойчивой, социально-адаптированной и профориентированной личности подростка.
- 7) снижение тревожности и агрессивности подростков, формирование стрессоустойчивости;
- 8) развитие у подрастающего поколения россиян чувства гражданственности, патриотизма, любви к Родине, как важнейших духовно-нравственных ценностей.

Режим занятий. В реализации программы участвуют группы учащихся 5-7 классов, по 15 человек. Занятия проходят 2 раза в неделю по 1,5 часа (1-й и 2-й год обучения), в соответствии с нормами СанПиН (СанПиН 2.4.4.3172-14).

При дистанционной форме обучения длительность занятия сокращается до 15-25 минут (в зависимости от формы подачи материала с учетом самостоятельной работы) (СП 2.4.3648-20).

Программа ориентирована на обучение школьников 5х, 6х, 7х классов (11-14 лет).

Зачисление детей для обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе осуществляется на основе добровольности.

По форме организации образовательного процесса программа является **модульной** и имеет **стартовый** уровень обучения.

Программа «Компас» состоит из трех модулей первого года обучения:

1. «Кто Я? Какой Я?»
2. «Я знаю! Я умею!»
3. «Я хочу! Я могу! Я буду!»

и трех модулей второго года обучения:

1. «Я понимаю себя. Я понимаю тебя!»
2. «Я – за сотрудничество!»
3. «Мой выбор!»

и трех модулей 3 года обучения:

1. «Я чувствую»
2. «Я управляю»
3. «Я выбираю»

Срок реализации программы – 3 года, 108 недель, 324 часа.

Программа может частично реализовываться в дистанционном режиме (видеоуроки, онлайн-тесты, презентации, родительский лекторий и т.д.)

В соответствии с целями и основными задачами Программы предусмотрен учебный план реализации программы на 1, 2 и 3 год.

Цель, задачи, формы и способы определения результативности реализации дополнительной образовательной программы представлены в каждом модуле.

Критерии оценки знаний, умений и навыков при освоении программы

Для того, чтобы оценить усвоение программы, в течение года используются следующие методические исследования: диагностика, собеседование, наблюдение, анкетирование, тестирование, выполнение отдельных творческих заданий.

По завершению учебного плана каждого модуля оценивание знаний проводится посредством выполнения дифференцированных практических заданий различных уровней сложности, педагогического наблюдения, активности обучающихся на занятиях.

Применяется 3-х балльная система оценки знаний, умений и навыков обучающихся (выделяется три уровня: ниже среднего, средний, выше среднего). Итоговая оценка результативности освоения программы проводится путём вычисления среднего показателя, основываясь на суммарной составляющей по итогам освоения 3-х модулей (каждого года обучения).

Уровень освоения программы ниже среднего – ребёнок овладел менее, чем 50% предусмотренных знаний, умений и навыков, испытывает серьёзные затруднения при работе с учебным материалом; в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога.

Средний уровень освоения программы – объём усвоенных знаний, приобретённых умений и навыков составляет 50-70%; работает с учебным материалом с помощью педагога; в основном, выполняет задания на основе образца; удовлетворительно владеет теоретической информацией по темам курса.

Уровень освоения программы выше среднего – учащийся овладел на 70-100% предусмотренным программой учебным планом; работает с учебными материалами самостоятельно, не испытывает особых трудностей; выполняет практические задания с элементами творчества; свободно владеет теоретической информацией по курсу, умеет применять полученную информацию на практике.

Работа по программе направлена на достижение конкретных результатов:

- полученные знания позволят учащимся понять, почему им нужно заботиться о своем здоровье, соблюдать правила здорового образа жизни;
- подростки научатся управлять своим поведением в различных ситуациях, избегая конфликтов с окружающими;
- учащиеся получат знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к использованию одурманивающих веществ, научатся отказываться от предложений, которые считают опасными.

Формы контроля: начальная диагностика проводится в начале каждого года обучения, с целью выявления способностей детей, типа темперамента, характера, личностных особенностей подростка; в конце каждого года обучения проводится повторная диагностика с целью отслеживания уровня восприятия и усвоения Программного материала и возможности своевременной коррекции полученных подростком знаний.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «КОМПАС» 1-й год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Кто Я? Какой Я?»	48	12	24
2.	«Я знаю! Я умею!»	30	10	20
3.	«Я хочу! Я могу! Я буду!»	30	10	20

	ИТОГО	108	32	64
--	--------------	------------	-----------	-----------

1 МОДУЛЬ « Кто Я? Какой Я?»

Цель: создать условия для принятия подростком самого себя через познание своих индивидуальных особенностей, склонностей и способностей.

Задачи:

- диагностика психических процессов (внимание, память, мышление, воображение, восприятие, ощущение);
- диагностика личностных особенностей (темперамент, характер, самооценка, воля, эмоции, саморегуляция, самоконтроль);
- формирование системы знаний подростка о самом себе и побуждать его к самопознанию;
- совершенствование коммуникативных навыков в деловом и личном общении со сверстниками и взрослыми;
- создание условий для воспитания социально адаптированной личности, ориентированной на здоровый образ жизни;
- популяризация добровольческого движения.

Ожидаемые результаты:

Приобретаются и развиваются жизненно важные знания, умения и навыки:

- навыки самопознания;
- умение устанавливать эффективные межличностные отношения в социуме;
- знакомство с наукой психология, арт-терапия, понятиями: внутренний мир, внешний мир, психические процессы, личностные особенности, психическое здоровье и т.д.;
- введение в добровольческую деятельность.

Учебно-тематический план программы 1 модуля «Кто Я? Какой Я?»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля	Исполнитель
1	Введение в программу	3	1	2		
	Вводное занятие				Педагогическое наблюдение	П/к «Аврора»
	1.1. «Что такое психология?»	1,5	0,5	1		
	1.2. «Что такое добровольчество?»	1,5	0,5	1		
2	Королевство внутреннего мира человека	12	4	8		
	2.1. Игра «Мифы о психологии»	1,5	0,5	1		П/к «Аврора»
	2.2. Моя и твоя уникальность.	1,5	0,5	1	Стол откровений	
	2.3. Я и моё имя.					
	2.4. Я и моя малая Родина. Знакомство с государственной символикой.	1,5	0,5	1	Игра-квест «Радуга Поволжья»	
	2.5. Я думаю, чувствую, действую.	1,5	0,5	1	Тестирование	
	2.6. Акция «Твори добро»	1,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение	ГКУ СО КЦСОН «Поволжского округа»
	2.7. Наши ресурсы Я-гражданин России!	3	1	2	Методика «Карта внутреннего мира»	

3	Личностные особенности	15	5	10		
	3.1. Темперамент.	3	1	2	Диагностика	П/к
	3.2. Характер, особенности характера.	3	1	2	типа темперамента	«Аврора»
	3.3. Самооценка.					
	3.4. Воля. Волевое поведение.	1,5	0,5	1,5	Упражнения	
	3.5. Саморегуляция. Самоконтроль.	1,5	0,5	1		
	3.6. Эмоции.				Методика	
	3.7. Акция «Добрые сердца»	3	1	2	«Страна эмоций»	
		1,5	0,5	1		МБУК «БИС»
4	Психические процессы	18	6	12		
	4.1. Ощущения. Виды ощущений.	3	1	2	Диагностика, Упражнения,	П/к «Аврора»
	4.2. Восприятие и его свойства.	3	1	2	педагогическое наблюдение	
	4.3. Память и её развитие.					
	4.4. Внимание и его развитие.	3	1	2		
		3	1	2		
	4.5. Мышление. Виды мышления. Развитие.	3	1	2		
	4.6. Воображение. Развитие воображения.	3	1	2		
	Итоговое занятие модуля.					

		48	16	32		
--	--	----	----	----	--	--

2 МОДУЛЬ «Я знаю! Я умею!»

Цель: создать условия для развития гармоничной личности подростка, способной к самореализации посредством интеграции арт-терапии и коллективно-творческой (добровольческой) деятельности.

Задачи:

- формирование системы знаний подростка о самом себе и побуждение его к саморазвитию;
- создание условий для развития интеллектуальных способностей, в том числе психических процессов и личностных особенностей;
- формирование ощущения собственной значимости через включение в волонтерскую деятельность;
- развитие эмоционального интеллекта, эмпатии, сопереживания, милосердия;
- создание условий для воспитания духовно-нравственной, социально адаптированной личности через практические тренинговые занятия;
- формирование положительных личностных ориентаций посредством участия в добровольческих акциях.

Ожидаемые результаты:

Приобретаются и развиваются жизненно важные знания, умения и навыки:

- навыки саморазвития;
- навыки безопасного, социально-ответственного поведения;
- развитие интеллекта, психических процессов и личностных особенностей;
- готовность подростка к самостоятельному принятию решений;
- умение владеть своими эмоциями и понимать свои чувства и чувства других людей;
- организация и проведение добровольческих акций.

Учебно-тематический план программы 2 модуля «Я знаю! Я умею!»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля	Исполнитель
5	Общение и взаимодействие	30	10	20		
	5.1. Виды общения.	1,5	0,5	1	Педагогическое наблюдение	П/к «Аврора»
	5.2. Учимся управлять собой.	1,5	0,5	1	наблюдение	
	5.3. Учимся понимать себя и других.	1,5	0,5	1	Тренинги	
	5.4. Знаки внимания при общении.	1,5	0,5	1	Упражнения	
	5.5. Как научиться общаться лучше?	1,5	0,5	1		
	5.6. Качества, важные для межличностного общения.	1,5	0,5	1		
	5.7. Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.	1,5	0,5	1		
	5.8. Конфликт. Разрешение конфликтов.	1,5	0,5	1		
	5.9. Мои права и права других людей. Знакомство с государственной символикой.	1,5	0,5	1		

5.10. Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	1,5	0,5	1		
5.11. Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».	1,5	0,5	1		
5.12. Как мы воспринимаем окружающий мир?	1,5	0,5	1		
5.13. Поддержка.					
5.14. Позиции в общении.	1,5	0,5	1	Тренинг	
5.15. Правила ведения дискуссии.	1,5	0,5	1		
5.16. Учимся чувствовать и наблюдать.	1,5	0,5	1	Тест «Тип восприятия»	
5.17. Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.	1,5	0,5	1	Комплекс кинезиологических упражнений	
5.18. Речь. Развитие речи.	1,5	0,5	1	Викторина	
5.19. Мозг человека	1,5	0,5	1		
Итоговое занятие	1,5	0,5	1		
5.20. Зачем человеку здоровье?	1,5	0,5	1		
Информационная Акция по профилактике социально-значимых заболеваний “Скажи					

	здоровью ДА!”					
		30	10	20		

3 МОДУЛЬ «Я хочу! Я могу! Я буду!»

Цель:

Создать условия для самоактуализации личности подростка через самовыражение, реализацию целей и развитие способностей.

Задачи:

- формирование системы знаний ребенка о самом себе и побуждение его к самовыражению;
- создание условий для дальнейшего развития психических процессов, навыков ораторского искусства;
- создание условий для осознания своих личностных особенностей и их успешного применения в жизни;
- включению подростка в добровольную, социально-значимую позитивную деятельность;
- создание условий для самопринятия и самораскрытия личности подростка.

Ожидаемые результаты:

Приобретаются и развиваются жизненно важные знания, умения и навыки:

- навыки самовыражения;
- повышается уровень развития психических процессов: внимания, памяти, мышления, воображения, восприятия, ощущения;
- улучшается качество использования личностных особенностей для успешной самореализации в социуме;
- повышается самооценка и самопринятие собственной личности;
- появляется потребность активно, добровольно заниматься социально-значимой деятельностью.

Учебно-тематический план программы 3 модуля

«Я хочу! Я могу! Я буду!»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля	Исполнитель
6	Потребности. Мотивы	30	10	20		
	6.1. Знания. Умения. Навыки. Привычки.	3	1	2	Педагогическое наблюдение	П/к «Аврора»
	6.2. Потребности человека.	3	1	2	Тренинги	
	6.3. Мотивы.	3	1	2		
	6.4. Виды деятельности. Игра.	3	1	2	Упражнения	
	6.5. Учебная деятельность. Мотивы учения.	3	1	2		ГБОУ ООШ
	6.6. Волонтерство, как образ жизни. (участие во Всероссийской Акции «Весенняя неделя добра») Знакомство с государственной символикой.	6	2	4	Педагогическое наблюдение Тренинг	№ 21 Дом молодежных организаций МБУК «БИС»
	6.7. Мои мечты, мои цели.					
	6.8. Полюбить себя. «Я» и мои социальные роли.	3	1	2		
		3	1	2		
	6.9. Итоговое занятие	3	1	2	Педагогическое	П/к

	Заключительное занятие «Контракт с самим собой».				наблюдение, диагностика	«Аврора»
		30	10	20		

Содержание занятий первого года обучения

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения

позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Содержание 1 модуля 1-го года обучения « Кто Я? Какой Я?»

Раздел первый. Введение в программу

Занятие №1

Вводное занятие. «Что такое психология?» Что такое добровольчество?»

(3 ч.)

Установление контакта с детьми, создание положительной мотивации к предстоящим занятиям, знакомство со структурой курса; знакомство с правилами работы на занятиях. Знакомство с наукой психология (в сказочной форме). Знакомство с добровольческим движением.

- 1) Игра «Снежный ком».
- 2) Знакомство с правилами работы группы.
- 3) Игра «Поменяйтесь местами те,...».
- 4) Что такое добровольчество? (история, добровольчества, принципы, виды)
- 4) Диагностика развития памяти, внимания, мышления.
- 5) Рефлексия занятия.

Раздел второй. Королевство внутреннего мира человека (12 ч)

Занятие №1

Королевство внутреннего мира. Игра «Мифы о психологии» (1,5)

Знакомство с психологическими терминами, понятиями (в сказочной форме).

Игры и упражнения на сплочение группы. Работа с дневником.

- 1) Сказка о «Королевстве внутреннего мира человека».
- 2) Игра «Волшебный круг».
- 3) Задание « Мой дневник».
- 4) Игра «Попробуй удержи».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Игра «Мифы о психологии».
- 7) Упражнение «Автобус».
- 8) Рефлексия занятия.

Закрепление знаний о психических процессах, состояниях, индивидуальных особенностях человека (в игровой форме).

Занятие № 2

Моя и твоя уникальность (1,5)

В групповой дискуссии ребята размышляют о том, что они знают о себе, чем они отличаются от своих одноклассников, сверстников, взрослых людей. Вводится понятие «опыт», «жизненный опыт», «личный опыт», «уникальность». Работа над принятием себя через притчу, медитацию, упражнения.

- 1) Дискуссия «Я единственный и неповторимый»
- 2) Работа с притчей «Два волка»
- 3) Беседа «Победи своего дракона»
- 4) Медитация под музыку «Моя уникальность»
- 5) Письменное рассуждение «Моя уникальность»
- 6) Упражнение «Этот чудесный загадочный человек»
- 7) Упражнение «Я — подарок для человечества»

8) Рефлексия занятия.

Занятие № 3

Я и моё имя (1,5)

Формирование знаний о себе. Рассмотреть значение имени в жизни человека, влияние имени на характер. Создание символа, знака своего имени. Формирование адекватной самооценки через принятие своего имени.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Дискуссия.
- 4) Создание символа, знака своего имени.
- 5) Рефлексия занятия.

Занятие № 4

Я и моя малая Родина (1,5)

Изучение национальных особенностей народов, проживающих в Самарской области. Знакомство с государственной символикой. Упражнение-разминка «Счет до 10»

- 2) Беседа-рассказ «Самарский край – мой дом родной»
- 3) Понятие «Социальная роль»
- 4) Работа в тетради, упражнение «20 Я»
- 5) Упражнение «Народы Поволжья»
- 6) Игра-квест «Радуга Поволжья»
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие № 5

Я думаю, чувствую, действую (1,5)

Рассуждение о том, что душа - разнообразный мир чувств, эмоций, грез, фантазий. Чувствами можно управлять. Что бывает, когда чувства управляют

людьми? Как можно выразить свои чувства, мысли? (словом, жестом, мимикой, в танце, в мелодии, в живописи и т.д.)

- 1) Упражнение - разминка «Изобрази чувство»
- 2) Дискуссия «Джин и три желания»
- 3) Упражнение в тетради «Имена чувств»
- 4) Упражнение «Двадцать желаний»
- 5) Упражнение «Перевоплощение»
- 6) Упражнение «Заветное желание»
- 7) Коллективный рисунок
- 8) Рефлексия занятия.

Занятие № 7

Наши ресурсы. Я – гражданин России(3)

Конкретизация понятия «ресурс», осознание связи внешних и внутренних ресурсов личности, осознание собственной принадлежности к огромной стране с могучими ресурсами, осознание собственных ресурсов через упражнения, тестирование. Знакомство с государственной символикой.

- 1) Упражнение-разминка «Варианты выражения мыслей»
- 2) Дискуссия «Ресурс – только лишь «внешние кирпичики»?»
- 3) Беседа «Точка опоры»
- 4) Беседа «Моя страна-моя Россия»
- 5) Упражнение «Государственные символы»
- 6) Видеоролик «Перелом сознания» , обсуждение, работа по карточкам «Откровенно говоря...»
- 7) Методика «Карта внутреннего мира»
- 8) Рефлексия занятия.

Раздел третий. Личностные особенности.

Занятие №1

Темперамент (3)

Познакомиться с понятием «темперамент». Рассмотреть типы темпераментов.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Сказка о «Рыцарях – темпераментах».
- 3) Мини-лекция.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Нарисуй свой темперамент».
- 6) Диагностика темперамента.
- 7) Упражнение «Определяем темперамент».
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Характер. Особенности характера (3)

Познакомиться с понятием характера. Рассмотреть жизненные проявления характера, индивидуальные различия в характерах людей, изменение характера в течение жизни.

- 1) Мини – лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Сказка «Деревья-Характеры».
- 4) Упражнение «Противоположные черты».
- 5) Упражнение «Черты характера сказочных героев».
- 6) Дискуссия.
- 7) Практическая работа.
- 8) Психогимнастика.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Самооценка (1,5)

Рассмотреть понятие самооценки, понять влияние самооценки на становление личности человека и его деятельность. Показать влияние самооценки на процесс общения. Определить самооценку учащихся. Способствовать формированию адекватной самооценки, снизить зависимость самооценки от мнения других людей.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебных зеркалах».
- 4) Проигрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Зеркало».
- 7) Упражнение «Три дома».
- 8) Упражнение «Кто Я?».
- 9) Упражнение «Мудрец».
- 10) Психогимнастика.
- 11) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Воля. Волевое поведение (1,5)

Получить представление о воле и волевом поведении человека. Рассмотреть взаимосвязь воли и поведения, воли и сознания человека, воли и эмоций. Изучить волевые качества человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Притча «Вставай».
- 4) Диагностика «Степень развития воли».
- 5) Упражнение «Хочу. Могу. Надо».
- 6) Составление ассоциогаммы «Время».
- 7) Упражнение «Минутка».
- 8) Игра «Заколдованный принц».

- 9) Сказка «Лень-река».
- 10) Упражнение «Как справиться с ленью?».
- 11) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Саморегуляция. Самоконтроль. (3)

Обучить навыкам саморегуляции и самоконтроля; повысить уверенность в себе, в свои силы. Повысить сопротивляемость стрессу.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Психогимнастика.
- 3) Аутотренинг. Релаксация.
- 4) Упражнение «Таинственная дверь».
- 5) Упражнение «Цепочка».
- 6) Упражнение «Только бумага».
- 7) Диагностика склонности к внушаемости.
- 8) Игра «Проекция».
- 9) Упражнение «Молодец!»
- 10) Упражнение «Дорисуй и передай».
- 11) Упражнение «Прощай напряжение».
- 12) Упражнение «Волшебный лес».
- 13) Упражнение «Ааааа и Иииии».
- 14) Игра «Стряхни».
- 15) Тест «Моё самочувствие».
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Эмоции. Развитие.(3)

Изучить роль эмоций, чувств, настроений в жизни человека. Рассмотреть виды эмоций. Отработать навыки распознавания эмоций и чувств.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Игра «Крокодил».
- 4) Разбор ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Упражнение «Лица».
- 7) Упражнение «Что бывает...?».
- 8) Упражнение «Передай рисунок».
- 9) Практическая работа «Рисуем настроение».
- 10) Упражнение «Изобрази сказку».
- 11) Сказка «Девочка Ошибка».
- 12) Создание рисунка «Мой страх».
- 13) Создание рисунка «Обида».
- 14) Психогимнастика.
- 15) Рефлексия занятия.

Раздел четвертый. Психические процессы

Занятие №1

Ощущения. Виды ощущений.(3)

Рассмотреть психический процесс – ощущение как первоисточник знаний об окружающем мире. Определить виды ощущений. Практически испытать различные виды ощущений. Осознать роль ощущений в познании предметов и явлений окружающего мира.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Практические упражнения.
- 3) Психогимнастика.
- 4) Упражнение «Енотов круг».
- 5) Упражнение «Минутка».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Восприятие и его свойства.(3)

Рассмотреть процесс восприятия и его характеристики. Практически исследовать особенности процесса восприятия.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Каляки-маляки».
- 3) Упражнение «Внимательные руки».
- 4) Упражнение «Круг в квадрате».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Практические задания.
- 7) Упражнение «Чувство времени».
- 8) Диагностика объёма зрительного восприятия.
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Память и её развитие. (3)

Знакомство с понятием память. Развитие зрительной, слуховой, кинестетической, логической памяти; мобилизационной готовности и уверенности в правильности запоминания и воспроизведения информации.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Живая картинка».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Упражнение «Восстановить пропущенное слово».
- 6) Пиктограммы.
- 7) Упражнение «Слова-признаки».
- 8) Упражнение «Шесть квадратов».
- 9) Упражнение «Слова-действия».
- 10) Упражнение «Шесть пар».
- 11) Упражнение «Запомни рисунок».

- 12) Упражнение «Слова-антонимы».
- 13) Упражнение «Слова-синонимы».
- 14) упражнение «Смысловые пары».
- 15) Практическая работа.
- 16) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Внимание и его развитие.(3)

Знакомство с понятием внимание. Развитие концентрации, устойчивости, объёма, переключаемости, распределения, помехоустойчивости внимания; наблюдательности.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Игра «Кто внимательнее?».
- 4) Психогимнастика.
- 5) Игра «Опаздывающее зеркало».
- 6) Упражнение «Счёт по командам».
- 7) Игра «Небо-земля-вода».
- 8) Упражнение «Примеры и текст».
- 9) Игра «Муха».
- 10) Упражнение «Каждой руке своё дело».
- 11) Игра «Искатель».
- 12) Игра «Испорченный телефон».
- 13) Игра «Четыре стихии».
- 14) Игра «Колечко».
- 15) Игра «Бегемот».
- 16) Игра «10».
- 17) Упражнение «4 формы».
- 18) Упражнение «Что в кулаке?»
- 19) Игра «Шалун».

- 20) Упражнение «Фигурный ряд».
- 21) Игра «Селектор».
- 22) Упражнение «Не пропусти профессию».
- 23) Практическая работа.
- 24) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Мышление, виды мышления. Развитие.(3)

Знакомство с понятием мышление. Развитие образного, логического, ассоциативного мышления; развитие гибкости, оригинальности, скорости мыслительных операций.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Упражнение «Анаграммы».
- 4) Задачи на развитие дедукции.
- 5) Упражнение «Перцептивное моделирование».
- 6) Упражнение «Логические закономерности».
- 7) Упражнение «Бег ассоциаций».
- 8) Упражнение «Закодированные слова».
- 9) Упражнение «Закодированные примеры».
- 10) Упражнение «Думаем глазами».
- 11) Упражнение «Переструктурирование слова».
- 12) Игра «Всё наоборот».
- 13) Игра «Что в кулаке».
- !4) Упражнение «Универсальный предмет».
- 15) Упражнение «Классификации».
- 16) Упражнение «Правильный вывод».
- 17) Логические задачи.
- 18) Игра «Придумай сам».
- 19) Психогимнастика.

20) Рефлексия занятия.

Занятие № 6

Итоговое занятие модуля

Воображение. Развитие воображения.(8 ч.)

Знакомство с понятием воображение. Рассмотреть роль воображения в жизни человека.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнения на активизацию.
- 3) Диагностика воображения.
- 4) Упражнение «Две линии».
- 5) Упражнение «Ассоциации».
- 6) Упражнение «Дорисуй».
- 7) Упражнение «Кляксы».
- 8) Упражнение «Продолжи рисунок».
- 9) Упражнение «10 непохожих человечка».
- 10) Игра «Необитаемый остров»
- 11) Психогимнастика.
- 12) Рефлексия занятия.

Содержание 2 модуля «Я знаю! Я умею!»

Раздел четвёртый. Общение и взаимодействие

Занятие №1

Виды общения.(1,5)

Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. Глубже понять свой стиль общения и поведения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Контакт масок».
- 4) Разыгрывание ситуаций.

- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Учимся управлять собой.(1,5)

Оценить свою степень общительности. Потренировать умение управлять собой.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Мне скучно – мне нескучно».
- 4) Тест «Какой я в общении».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Учимся понимать себя и других.(1,5)

Получить понятие о гибкости в общении и потренировать её на практике, потренировать коммуникативную гибкость в упражнениях.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Карусель».
- 4) Упражнение «Круг общения».
- 5) Упражнение «Пойми меня».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Знаки внимания при общении.(1,5)

Ознакомиться с понятиями о знаках внимания в процессе коммуникации, освоить навыки пассивного и активного слушания. Научиться определять знаки внимания в ситуациях общения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Комплимент».
- 4) Упражнение «Подарок».
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Как научиться общаться лучше?(1,5)

Повысить коммуникативный уровень учащихся. Практически опробовать упражнения, повышающие уровень коммуникативной компетенции.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Дискуссия.
- 5) Упражнение «Глаза в глаза».
- 6) Упражнение «Прикосновение».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Качества, важные для межличностного общения.(1,5)

Определение качеств, важных для общения. Рассмотреть использование этих качеств в реальных ситуациях общения. Определение коммуникативного уровня учащихся.

- 1) Упражнение на активизацию.

- 2) Мини-лекция.
- 3) Диагностика.
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №7

Невербальные средства общения. Мимика и пантомимика.(1,5)

Развитие невербальной коммуникации. Обучение восприятию и правильному воспроизведению мимических и жестовых движений в соответствии с интонацией

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Разговариваем без слов».
- 4) Игра «Крокодил».
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №8

Конфликт. Разрешение конфликтов.(1,5)

Получить понятие о конфликте, его происхождении, развитии и путях разрешения. Нахождение адекватных способов выхода из конфликта.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Претензии».
- 4) Диагностика.
- 5) Разыгрывание ситуаций.
- 6) Дискуссия.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №9

Мои права и права других людей.(1,5)

Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими. Найти взаимосвязь между чувством уверенности в себе и поведением человека. Сформировать у учащихся позицию уважения к своим правам и правам других людей. Знакомство с государственной символикой.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Скульптура».
- 4) Упражнение «Декларация прав».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №10

Как узнать другого человека и легко с ним общаться?(1,5)

Показать соотношение вербального и невербального компонентов общения. Практически овладеть навыками наблюдения за внешними проявлениями внутренних переживаний.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Я тебе доверяю».
- 4) Игра «Солнечная система».
- 5) Упражнение «Кролик».
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №11

Обратная связь в общении. Открытость, искренность, «общение без масок».(1,5)

Научиться давать и получать обратную связь как необходимое условие открытого доверительного общения. Определить правила обратной связи. Дополнить свой «образ Я» информацией от окружающих людей.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Значимые люди».
- 4) Упражнение «Автопортрет инкогнито».
- 5) Упражнение «Горячее место».
- 6) Упражнение «На что он похож?».
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №12

Как мы воспринимаем окружающий мир?(1,5)

Сформировать умение воспринимать собеседника. Освоить начальные навыки вербальной подстройки к собеседнику (на речевом уровне).

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «представления».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №13

Поддержка.(1,5)

Сформировать благожелательное отношение к собеседнику для успешности коммуникативного процесса. Раскрыть сущность поддержки и принятия в

общении. Научиться осуществлять поддерживающие действия. Помочь учащимся стать более открытыми в общении.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Большая загадка».
- 4) Разыгрывание ситуаций.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №14

Позиции в общении.(1,5)

Ознакомить учащихся с позициями общения, научить распознавать их в повседневных ситуациях, моделировать ситуации общения с различных позиций и выбирать оптимальную для данной ситуации.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Разыгрывание ситуаций.
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №15

Правила ведения дискуссии.(1,5)

Научиться грамотно дискутировать. Усвоить правила ведения дискуссии. На практике применить правила дискуссии при обсуждении темы.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Практические задания.
- 4) Рефлексия занятия.

Занятие №16

Учимся чувствовать и наблюдать.(1,5)

Развить сенсорную остроту, овладеть начальными навыками визуальной, аудиальной и кинестетической калибровки.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Видеть, слышать, чувствовать».
- 4) Тренировка слуховой чувствительности.
- 5) Тренировка ощущений.
- 6) Упражнение «Штирлиц».
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №17

Эмпатия и рефлексия. Способы восприятия и понимания людьми друг друга.(1,5)

Овладеть навыками эмпатии и рефлексии как способов восприятия и понимания собеседника. Освоить навыки саморефлексии.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Угадай эмоциональное состояние».
- 4) Упражнение «Я в лучах солнца».
- 5) Упражнение «Футболка».
- 6) Психогимнастика.
- 7) Рефлексия занятия.

Занятие №18

Речь. Развитие речи.(1,5)

Изучить роль речевого развития в жизни человека. Рассмотреть понятие о языке и речи, участие речи в общении людей.

- 1) Мини-лекция.
- 2) Упражнение «Иностранец».
- 3) Упражнение «Сказка по кругу».
- 4) Упражнение «Попробуй говорить быстрее».
- 5) Упражнение «Координация».
- 6) Упражнение «30 слов».
- 7) Психогимнастика.
- 8) Упражнение «Чего на свете не бывает».
- 9) Рефлексия занятия.

Занятие №19

Мозг человека. Лекция о значении и функциях человеческого мозга.

Просмотр видеофильма «Мозг-главный командный пункт организма».

Развитие межполушарного взаимодействия через упражнения.

- 1) Мини-лекция
- 2) Просмотр фильма
- 3) Дискуссия
- 4) Упражнение «Лезгинка»
- 5) Упражнение «Восьмерка»
- 6) Техника «Зеркальное рисование»
- 7) Игра «Виртуоз»
- 8) Рефлексия занятия.

Занятие №20

Итоговое занятие модуля

Зачем человеку здоровье?

Понятия физического и психологического здоровья школьника.

Беседа «Условия сохранения физического и психологического здоровья школьников»

Кинезиологические упражнения для развития межполушарного взаимодействия. Интерпретация и адаптированный вариант работы докторов Пола И.Деннисона и Гейл Деннисон “Гимнастика мозга”. Дискуссия о том, какой бывает отдых, как восполнить силы? Биологические ритмы в природе. Сколько времени нужно спать? Как засыпать и просыпаться? Что такое «Заячий синдром» и почему он вреден?

- 1) Игра-активатор «Счет до..»
- 2) Беседа
- 3) Видеофильм
- 4) «Гимнастика мозга»
- 5) Дискуссия
- 6) Упражнение «20 предметов»
- 7) Игра-викторина «Я хочу здоровым быть!»
- 8) Рефлексия занятия.

Содержание 3 модуля «Я хочу! Я могу! Я буду!»

Потребности. Мотивы

Занятие №1

Знания. Умения. Навыки. Привычки.(3)

Получить понятие о действиях, знаниях, умениях, навыках человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Ярмарка умений».
- 4) Упражнение «Аукцион привычек».
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №2

Потребности человека.(3)

Получить представление о деятельности человека. Познакомиться с видами потребностей. Определить влияние потребностей на развитие эмоционально-волевой сферы человека.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка о «Волшебницах - Потребностях».
- 4) Дискуссия.
- 5) Психогимнастика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №3

Мотивы.(3)

Получить представление о мотивах. Рассмотреть типы мотивов. Определить мотивацию учения, записать и проранжировать собственные мотивы учения.

- 1) Упражнение на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Сказка «Война Мотивов».
- 4) Дискуссия.
- 5) Диагностика.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №4

Виды деятельности. Игра.(3)

Познакомиться с видами деятельности человека. Увидеть отличие детских игр от игр животных. Познакомиться с историей появления игрушки. Рассмотреть развитие игры в детском возрасте.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Матрёшка».
- 4) Практическое задание.
- 5) Дискуссия.
- 6) Рефлексия занятия.

Занятие №5

Учебная деятельность. Мотивы учения.(6 ч.)

Получить понятие о учебной деятельности и мотивах учения. Рассмотреть типы мотивов учения. Увидеть взаимосвязь познавательных и социальных мотивов учения с возрастными особенностями человека.

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Мини-лекция.
- 3) Упражнение «Незнайка».
- 5) Упражнение «Идеальный ученик».
- 6) Упражнение «Идеальный учитель».
- 7) Дискуссия.
- 8) Упражнение «Что важно для меня».
- 9) Упражнение «Легко – трудно».
- 10) Рефлексия занятия.

Занятие №6

Волонтерство, как образ жизни.

Участие во Всероссийской Акции «Весенняя неделя добра». Знакомство с государственной символикой.

Занятие №7

Мои мечты, мои цели

Способствовать формированию позитивной самооценки и веры в себя.

Способствовать осознанию собственных целей и пути их достижения.

Теория:

- 1) Видеоролик «Перелом сознания» , обсуждение.
- 2) Позитивная установка «Мои мечты сбываются...»
- 3) Беседа «Зачем люди мечтают?»
- 4) Упражнение «Принцип».
- 5) Упражнение «Закончи предложение».
- 6) Дискуссия «Мои цели», работа в тетради.
- 7) Работа в группах «7 шагов к цели».
- 8) Просмотр фильма «Ванька адмирал».
- 9) Упражнение «Я через 30 лет».
- 10) Выставка рисунков.
- 11) Рефлексия занятия.

Занятие №8

Полюбить себя. Я и мои социальные роли.

Обобщение того, что дети узнали о себе, об особенностях человека, его чувствах, мыслях, поведении и общении, о том, как можно управлять своими мыслями, чувствами и действиями. Обобщающий урок - диагностический.

- 1) Игра-активатор «Кто я?»
- 2) Методика «Незаконченные предложения».
- 3) Сочинение «Я».
- 4) Рисунок «Моя главная роль».
- 5) Упражнение «Эмоциональный термометр».
- 6) Упражнение «Я хороший».
- 7) Игровое моделирование с элементами драматизации: «Сочиняем сказку про нас».
- 8) Рефлексия занятия.

Занятие №9

Итоговое занятие.

Контракт с самим собой (3)

Проведение оценки занятий (эмоциональном и смысловом), формулирование основных результатов. Рефлексия – как этот курс может помочь в жизни?

- 1) Упражнения на активизацию.
- 2) Упражнение «Мой путь».
- 3) Диагностика.
- 4) Рефлексия занятия.
- 5) Упражнение «Лимонадник. Сладкий happy end».
- 6) Упражнение «Пожелание»
- 7) Упражнение «Я хочу.. Я могу.. Я буду...»

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДОП «КОМПАС» 2-й год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Я понимаю себя. Я понимаю тебя!»	33	11	22
2.	«Я – за сотрудничество!»	36	12	24
3.	«Мой выбор!»	39	13	26
	ИТОГО	108	36	72

1 МОДУЛЬ «Я понимаю себя. Я понимаю тебя!»

Цель: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- развитие представления подростков о ценности здоровья, важности и необходимости бережного отношения к нему;
- формирование умения оценивать себя (свое состояние, поступки, поведение), а также поступки и поведение других людей;
- формирование самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
- популяризация добровольческого движения.

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные УУД:

1. Познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
- выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
- подведение под понятие, выведение следствий;
- установление причинно-следственных связей;
- построение логической цепи рассуждений;
- доказательство;
- выдвижение гипотез и их обоснование;
- формулирование проблемы;
- самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;

2. Коммуникативные УУД:

- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
- инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- разрешение конфликтов;
- управление поведением партнёра точноcтью выражать свои мысли;

3. Регулятивные УУД:

- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
- планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
- контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
- коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта

Учебно-тематический план программы 1 модуля

«Я понимаю себя. Я понимаю тебя!»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее колич	Тео рия	Прак тика	Формы контроля	Исполнитель
----------	--------------------------------	----------------	------------	--------------	-------------------	-------------

		чество часов				
1	Введение в программу	3	1	2		
	Вводное занятие 1.1. Вот и стали мы на год взрослей!	3	1	2	Педагогическое наблюдение Тестирование	П/к «Аврора»
2	Радуга эмоций и чувств	30	10	20		
	2.1. Понятия «эмоции» и «чувства»	6	2	4	Стол откровений	П/к «Аврора»
	2.2. <u>Формы выражения эмоций</u> , освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.	6	2	4	Методика «Страна эмоций» Тренинг	ДЦЭИ “Буквашка”
	2.3. Добровольческая Акция «Живи, книга!»	3	1	2		
	2.4. Роль эмоций и чувств в жизни человека	6	2	4	Тестирование	
	2.5. Негативное влияние наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.	3	1	2	Педагогическое наблюдение	
	2.6. Добровольческая Акция в рамках Международного Дня пожилого человека	3	1	2		МБУК «БИС»

	<p>“Согреем ладони, разгладим морщины”</p> <p>2.7. Итоговое занятие модуля.</p>	3	1	2	<p>Методика «Карта внутреннего мира»</p>	П/к «Аврора»
		33	11	22		

2 МОДУЛЬ «Я – за сотрудничество!»

Цель: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- развитие коммуникативных навыков (умения строить свои отношения с окружающими в разных ситуациях, избегать конфликтов);
- формирование умения оценивать ситуацию и противостоять негативному давлению со стороны окружающих;
- формирование самооценки, развитие навыков регуляции своего поведения, эмоционального состояния;
- развитие представления подростков о своих способностях и склонностях, расширение сферы их интересов, приобщение к различным формам содержательного досуга;
- популяризация добровольческого движения.

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;

- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание [усваиваемого содержания](#), исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные УУД:

2. Познавательные:

- формулирование познавательной цели;
- поиск и выделение информации, моделирование;
- анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);

- синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
 - выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
 - подведение под понятие, выведение следствий;
 - установление причинно-следственных связей;
 - построение логической цепи рассуждений;
 - доказательство;
 - выдвижение гипотез и их обоснование;
 - формулирование проблемы;
 - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
4. Коммуникативные УУД:
- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
 - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов;
 - управление поведением партнёра точноcтью выражать свои мысли;
5. Регулятивные УУД:
- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
 - планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
 - контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
 - коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);

- оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
- волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта)

**Учебно-тематический план программы 2 модуля
«Я – за сотрудничество!»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Тео рия	Прак тика	Формы контроля	Исполните ль
3	Как научиться понимать друг друга	12	4	8		
	3.1. О роли общения в жизни человека.	3	1	2	Педагогическое наблюдение Тестирование	П/к «Аврора»
	3.2. Развитие навыков эффективного общения со сверстниками.	3	1	2		
	3.3.Добровольческая Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»	3	1	2	Тренинг	
	3.4.Развитие навыков эффективного общения со взрослыми	3	1	2	Упражнения	
			1	2		
4	Секреты	24	8	16		

сотрудничества					
4.1. Навыки эффективного взаимодействия с окружающими. Знаки внимания при общении.	3	1	2	Педагогическое наблюдение	П/к «Аврора»
4.2. Добровольческая Акция в рамках Всемирного Дня борьбы со СПИДом “Красная ленточка”	3	1	2	Тренинги	
4.3. Качества, важные для межличностного общения. Мимика и пантомимика.	3	1	2	Упражнения	
4.4. Сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми.	3	1	2	Педагогическое наблюдение	
4.5. Добровольческая Акция “Международный День объятий”	3	1	2	Тренинг	Центр «Семья»
4.6. Как узнать другого человека и легко с ним общаться?	3	1	2	Комплекс	
4.7. Обратная связь в общении. Открытость, искренность	3	1	2	кинезиологических упражнений	
4.8. Итоговое занятие модуля .	3	1	2		

	Добровольческая Акция в рамках 80-летия победы в Сталинградской битве “Дом воинской славы				Викторина	
		36	12	24		

3 МОДУЛЬ «Мой выбор!»

Цель: формирование у детей навыков эффективной адаптации в обществе, позволяющей в дальнейшем предупредить вредные привычки: курение, употребление алкоголя и наркотиков.

Задачи:

- формирование представления о неизбежных негативных последствиях наркотизации для творческих, интеллектуальных способностей человека, возможности самореализации, достижения социального успеха;
- включение подростков в социально значимую деятельность, позволяющую им реализовать потребность в признании окружающих, проявить свои лучшие качества и способности;
- популяризация добровольческого движения.

Ожидаемые результаты:

Личностные УУД:

1) самоопределение:

- мотивация учения;
- осознание себя частью семьи, страны;
- ведение здорового образа жизни и приобретение навыка самостоятельного физического совершенствования;

2) смыслообразования:

- убежденность и активность в пропаганде ЗОЖ, как необходимого элемента сохранения своей жизни;
- самостоятельность в принятии правильного решения;

3) нравственно-этического оценивания:

- оценивание усваиваемого содержания, исходя из социальных и личностных ценностей, обеспечивающее личностный моральный выбор;
- внимательность и вежливость во взаимоотношениях с окружающими.

Предметные УУД:

- создание условий для успешной адаптации в школе, класса;
- создание у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему;
- знания и навыки, связанные с предупреждением возможного приобщения к одурманивающим веществам, умение отказываться от предложений, которые считают опасными;
- сформированность важнейших учебных умений и действий.

Метапредметные УУД:

3. Познавательные:
 - формулирование познавательной цели;
 - поиск и выделение информации, моделирование;
 - анализ с целью выделения признаков (существенных, несущественных);
 - синтез как составление целого из частей, восполняя недостающие компоненты;
 - выбор оснований и критериев для сравнения, сериации, классификации объектов;
 - подведение под понятие, выведение следствий;
 - установление причинно-следственных связей;

- построение логической цепи рассуждений;
 - доказательство;
 - выдвижение гипотез и их обоснование;
 - формулирование проблемы;
 - самостоятельное создание способов решения проблем творческого и поискового характера;
6. Коммуникативные УУД:
- планирование (определение цели, функций участников, способов взаимодействия);
 - инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
 - разрешение конфликтов;
 - управление поведением партнёра точно́стью выражать свои мысли;
7. Регулятивные УУД:
- целеполагание (постановка учебной задачи на основе соотнесения того, что уже известно и усвоено учащимися, и того, что ещё неизвестно);
 - планирование (определение последовательности промежуточных целей с учётом конечного результата; составление плана и последовательности действий);
 - контроль (в форме сличения способа действия и его результата с заданным эталоном с целью обнаружения отклонений и отличий от эталона);
 - коррекция (внесение необходимых дополнений и корректив в план и способ действия в случае расхождения эталона, реального действия и его продукта);
 - оценка (выделение и осознание учащимися того, что уже усвоено и что ещё подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения);
 - волевая саморегуляция (способность к мобилизации сил и энергии; способность к волевому усилию – к выбору в ситуации мотивационного конфликта

**Учебно-тематический план программы 3 модуля
«Мой выбор!»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теоория	Практика	Формы контроля	Исполнитель
5	Как избежать конфликтов	24	8	16		
	5.1. Способы эффективного общения.	3	1	2	Педагогическое наблюдение	П/к «Аврора»
	5.2. Что такое конфликт? Конфликтная ситуация.	3	1	2	Тренинги	
	5.3. Добровольческая Акция в рамках Всемирного Дня кошек “Мой любимый питомец	3	1	2	Упражнения	ГБОУ ООШ № 21
	5.4. Причины конфликтных ситуаций.	3	1	2	Педагогическое наблюдение	Дом молодежных организаций
	5.4. Перерастание конфликтной ситуации в конфликт. Поведенческие схемы.	6	2	4		
	5.5. Навыки оценки своего поведения и поведения окружающих	3	1	2	Тренинг	МБУК «БИС»
	5.6. “Весенняя миска добра” (поездка в приют					

	для собак “Надежда”)					
6	Твоя будущая профессия	12	4	8		
	6.1. Роль профессии в жизни человека	3	1	2	Педагогическое наблюдение	П/к «Аврора»
	6.2. Участие во Всероссийской Добровольческой Акции “Весенняя неделя добра”	3	1	2		
	6.3. Личностные качества, необходимые для освоения желаемой профессии.	3	1	2	Тренинги Упражнения	
	6.4. Добровольческая Акция в рамках празднования Великой Победы “Добрая память- доброе дело”	3	1	2		
7	Итоговое занятие: Сильные духом.	3	1	2	Тестирование	П/к «Аврора»
		39	13	26		

Содержание занятий.

Данная программа направлена на развитие у подростков познавательных интересов, способности эффективно строить взаимоотношения с окружающими (в том числе сопротивляться негативному давлению), умения анализировать свои чувства и переживания и т. д. Все эти свойства и качества обеспечивают подростку личностную устойчивость к любым

внешним негативным влияниям, а значит, снижают вероятность его знакомства с наркотическими веществами.

Основное содержание занятия представляет собой теоретическую часть и совокупность психотехнических упражнений и приемов, которые подбираются в соответствии с задачами, сформулированными для работы над каждой темой. В ряде занятий использован элемент сказкотерапии: в сказочные истории «вплетены» игры и психотехнические упражнения, направленные на коррекцию и развитие познавательной и эмоционально-волевой сферы, навыков адекватного социального поведения школьников, коммуникативных навыков. Для поддержания групповой динамики на занятиях используются различные виды работ: ритуал приветствия и прощания, разминочные упражнения, игры, требующие взаимодействия и сотрудничества детей, совместного поиска решений или их вариантов, соревновательные ситуации и т.д.

Ритуалы приветствия-прощания являются важным моментом работы с группой, позволяющие спланировать детей, создавать атмосферу группового доверия и принятия, что в свою очередь важно для плодотворной работы. Этот ритуал обычно предлагается психологом. В него должны быть включены все дети.

Разминка является средством воздействия на эмоциональное состояние детей, уровень их активности, выполняет важную функцию настройки на продуктивную групповую деятельность. Разминка может проводиться не только в начале занятия, но и между отдельными упражнениями в случае, если психолог видит необходимость как-то изменить актуальное эмоциональное состояние детей. Определённые разминочные упражнения позволяют активизировать детей, поднять их настроение, другие, напротив, направлены на снятие эмоционального чрезмерного возбуждения.

Основное содержание занятия представляет собой совокупность психотехнических упражнений и приёмов, мини-лекций, направленных на решение задач данного развивающего комплекса.

Рефлексия занятия предполагает оценку занятия в двух аспектах: эмоциональном (понравилось – не понравилось, было хорошо – было плохо и почему), и смысловом (почему это важно, зачем мы это делали). Рефлексия предполагает, что дети сами или с помощью взрослого отвечают на вопрос, зачем это нужно, как это может помочь в жизни, дают обратную эмоциональную связь друг другу и психологу.

Содержание 1 модуля «Я понимаю себя. Я понимаю тебя!» (33 ч)

Раздел первый. Введение в программу (3 ч)

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм и методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.

Занятие №1

Вводное занятие. «Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!» (3 часа)

1.1. Вот и стали мы на год взрослей!

Раздел второй. Радуга эмоций и чувств (30 ч)

Понятия «эмоции» и «чувства». [Формы выражения эмоций](#), освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния. Роль эмоций и чувств в жизни человека. Негативное влияние наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.

Занятия №2-№11

Радуга эмоций и чувств. (21 час). Добровольческие акции (6 ч). Итоговое занятие (3 ч)

Добровольческая Акция «Живи, книга!»

Добровольческая Акция в рамках Международного Дня пожилого человека
“Согреем ладони, разгладим морщины”

Итоговое занятие модуля.

- 2.1. Понятия «эмоции» и «чувства»
- 2.2. [Формы выражения эмоций](#), освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.
- 2.3. Добровольческая Акция «Живи, книга!»
- 2.4. Роль эмоций и чувств в жизни человека
- 2.5. Негативное влияние наркотизации на способность человека управлять своими эмоциями.
- 2.6. Добровольческая Акция в рамках Международного Дня пожилого человека “Согреем ладони, разгладим морщины”
- 2.7. **Итоговое занятие модуля.**

Содержание 2 модуля «Я – за сотрудничество!» (36 ч)

Раздел третий. Как научиться понимать друг друга (12 ч)

Общение со сверстниками — важнейшая составляющая жизни подростков. Роль общения в жизни человека. Формы и методы эффективного общения со сверстниками и взрослыми. Освоение эффективных форм поведения в ситуациях, связанных с риском наркотического заражения.

Занятия №12-№15

Как научиться понимать друг друга (9 ч).

Добровольческая Акция (3 ч)

- 3.1. О роли общения в жизни человека.
- 3.2. Развитие навыков эффективного общения со сверстниками.
- 3.3. Добровольческая Акция «Мы - за здоровый образ жизни!»
- 3.4. Развитие навыков эффективного общения со взрослыми

Раздел четвертый. Секреты сотрудничества (24 часа)

Совместная деятельность. Готовность к сотрудничеству как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми. Способы эффективного взаимодействия с окружающими. Нетерпимость – показатель низкой культуры. Негативное влияние наркотизации на взаимодействие людей друг с другом.

Занятия №16-№23

Секреты сотрудничества (15 ч). Добровольческие акции (9 ч). Итоговое занятие.

4.1. Навыки эффективного взаимодействия с окружающими. Знаки внимания при общении.

4.2. Добровольческая Акция в рамках Всемирного Дня борьбы со СПИДом “Красная ленточка”

4.3. Качества, важные для межличностного общения. Мимика и пантомимика.

4.4. Сотрудничество как наиболее эффективный способ взаимодействия с людьми.

4.5. Добровольческая Акция “Международный День объятий”

4.6. Как узнать другого человека и легко с ним общаться?

4.7. Обратная связь в общении. Открытость, искренность

4.8. **Итоговое занятие модуля . Добровольческая Акция в рамках 80-летия победы в Сталинградской битве “Дом воинской славы**

Содержание 3 модуля «Мой выбор!» (39 часов)

Раздел пятый. Как избежать конфликтов (24 часа)

Понятие «конфликт». Виды конфликтов. Способы эффективного общения. Освоение поведенческих схем, позволяющих избежать конфликтных ситуаций. Способы оценки своего поведения и поведения окружающих. Методы регуляции своего эмоционального состояния в конфликтной ситуации.

Занятия №24-№31

Как избежать конфликтов (18 часа). Добровольческие акции (6 ч)

5.1. [Способы эффективного общения.](#)

5.2. Что такое конфликт? Конфликтная ситуация.

5.3. Добровольческая Акция в рамках Всемирного Дня кошек “Мой любимый питомец

5.4. Причины конфликтных ситуаций.

5.4. Перерастание конфликтной ситуации в конфликт. Поведенческие схемы.

5.5. Навыки оценки своего поведения и поведения окружающих

5.6. “Весенняя миска добра” (поездка в приют для собак “Надежда”)

Раздел шестой. Твоя будущая профессия (12 часов)

Профессиональное самоопределение. «Кем быть?» Роль профессии в жизни человека. Личностные качества, необходимые человеку для освоения желаемой профессии. Негативные последствия наркотизации для профессионального становления человека. «Калейдоскоп профессий».

[Занятия №32-№35](#)

Твоя будущая профессия (6 ч). Добровольческие акции (6 ч)

6.1. Роль профессии в жизни человека

6.2. Участие во Всероссийской Добровольческой Акции “Весенняя неделя добра”

6.3. Личностные качества, необходимые для освоения желаемой профессии.

6.4. Добровольческая Акция в рамках празднования Великой Победы “Добрая память-доброе дело”

[Занятие №36](#)

Итоговое занятие: Сильные духом (3 часа)

Итоги работы в течение года. Учащиеся с помощью учителя обобщают все, что они узнали о себе, своих особенностях и личных качествах, и заносят все сведения в сводную таблицу. Важные шаги к самопознанию и самосовершенствованию.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН ДООП «КОМПАС» 3-й год обучения

№ п/п	Наименование модуля	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	«Я чувствую»	33	11	22
2.	«Я управляю»	36	12	24
3.	«Я выбираю»	39	13	26
	ИТОГО	108	36	72

1 МОДУЛЬ «Я чувствую»

Цель: снижение тревожности и агрессивности подростков.

Задачи:

- обучение приемам отреагирования негативных эмоций и регулирования своего эмоционального состояния;
- обучение способам целенаправленного поведения, внутреннего самоконтроля и сдерживания негативных импульсов;
- формирование адекватной самооценки;
- развитие навыков конструктивного межличностного общения.

Диагностический материал:

1. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)
2. Методика первичной диагностики и выявления детей «группы риска» (М.И. Рожков, М.А. Ковальчук)
3. Шкала реактивной и личностной тревожности Спилберга.

Предложенный диагностический материал может быть применён как на входе, так и на выходе, что позволит сравнить показатели по данным методикам. Учитывая тот факт, что после первичной диагностики пройдёт достаточно времени, необходимого для чистоты исследования, можно будет сделать выводы о результативности проведённой программы, сравнивая полученные данные между собой по одним и тем же методикам.

Методы работы и способы достижения психокоррекционных задач:

1. Диалоговые методы (беседа, эвристическая беседа, дискуссия).

Общение в ходе дискуссии побуждает подростков искать различные способы для выражения своей мысли, повышает восприимчивость к новым сведениям, новой точке зрения; эти личностно развивающие результаты дискуссии напрямую реализуются в процессе группового обсуждения. Пробуждает стремление к пониманию позиции собеседника и аргументации собственного мнения.

2. Развивающие упражнения и обучающие игры.

Обучающие игры и развивающие упражнения направлены на достижение более адекватной адаптации и социализации. Они помогут снять тревожность и психологическое напряжение у подростка, научится правильно выражать свои чувства и эмоции, доносить до окружающих свою точку зрения.

3. Моделирование ситуаций в ролевых играх.

Моделирование ситуаций в ролевых играх. С помощью ролевых игр сформировываются новые модели поведения в ситуациях межличностного взаимодействия; расширяется гибкость поведения благодаря возможности принимать на себя роли разных участников общения; подростки обучаются моделям эффективного поведения в конкретных ситуациях общения (знакомство, конфликт, устный экзамен и т. д.); снижается острота проблемных переживаний, связанных с проигрываемыми ситуациями; создаются условия для осознания и коррекции собственных неадекватных поведенческих моделей.

4. Психогимнастика.

Выполнение психогимнастических упражнений приводит к формированию положительного образа тела, ведет к самопринятию, повышению уверенности в себе, эмоциональной устойчивости, гармонизации психики и развитию творческих способностей у подростков.

Ожидаемыми результатами является снижение уровня агрессивного поведения, снятие уровня тревожности и эмоционального напряжения, гармонизация внутреннего мира подростка, адекватность и гибкость его самооценки, положительная динамика поведенческих проявлений.

**Учебно-тематический план программы 1 модуля
«Я ЧУВСТВУЮ»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контроля
1	Введение в программу	3	1	2	
	Вводное занятие 1.1. Вот и стали мы на год взрослых! Принципы и правила работы в группе. Инструктаж по технике безопасности.	3	1	2	Педагогическое наблюдение Игры, упражнения Диагностика
2	Спектр эмоций и чувств	30	10	20	
	2.1. «О пользе и вреде эмоций».	3	1	2	Беседа, работа в малых группах
		3	1	2	Дискуссия
	2.2. «Эмоции правят мною или я ими?». Освоение навыков регуляции своего эмоционального состояния.	3	1	2	Упражнения, игры
		3	1	2	Дискуссия
	2.3. Добровольческая Акция в рамках Международного дня пожилых людей.	6	2	2	Упражнения
		3	1	4	Психогимнастика
		3	1	2	Педагогическое наблюдение
	2.4. В поисках достойных путей выражения чувств.	3	1	2	Диагностика
	2.5. Обида.	3	1	2	Методика
				2	«Проективный рисунок»
	2.6. Мир глазами агрессивного человека.				
	2.7. Неагрессивное настаивание на своей точке зрения.				
	2.8. Я и другие.				
	2.9. Повышение самооценки.				

	2.10. Итоговое занятие модуля. Заглянем в будущее.				
		33	11	22	

Содержание 1 модуля «Я чувствую» (33 ч)

Раздел первый. Введение в программу (3 ч)

Ознакомление с содержанием и планом курса. Обсуждение форм, методов работы на занятиях. Знакомство с правилами внутреннего распорядка, с правилами по технике безопасности во время занятий в кабинете.

Занятие 1

Вводное занятие. «Вводное занятие: Вот и стали мы на год взрослей!» (3 часа)

1.1. Вот и стали мы на год взрослей!

Раздел второй. Спектр эмоций и чувств (30 ч)

Занятие 2

«О пользе и вреде эмоций»

Цель: актуализация опыта и знаний, относящихся к эмоциональной сфере.

1. Приветствие.

2. Разминка «Линейка».

«Построиться по росту».

3. Эмоции. Беседа о пользе и вреде.

Конкретно: о пользе и вреде эмоций. Страх, обида или какое-либо иное чувство. Рассмотреть положительные и отрицательные стороны.

4. Работа в малых группах (3—5 человек), заполнение таблицы.

Эмоция	Её польза	Её вред

Чувства: радость, грусть, страх, обида, любовь, гнев, злость, счастье и др.
Обсуждение в большой группе результатов работы в малых группах.

5. Подведение итогов занятия.

6. **Ритуал окончания занятий.**

Занятие 3

«Эмоции правят мною или я ими»

Цель: умение управлять и регулировать свои эмоции.

1. Приветствие. Разминка.
2. Дискуссия по заданным вопросам.
3. Упражнение «Скульптор».
4. Диагностика состояния агрессии (опросник Басса-Дарки)
5. **Ритуал окончания занятий.**

Занятие 4

«В поисках достойных путей выражения чувств»

Цель: обучение умению распознавать и описывать свои чувства и чувства других людей, а так же пониманию относительности в оценке чувств.

1. Итоги прошлого занятия «Встреча».
2. Обсуждение способов выражения чувств.
3. Разбор ситуации подростками. Придумать ситуацию (найти все 3 пути решения).
4. Подведение итогов занятия.
5. Ритуал окончания занятий.

Занятие 5

«Обида»

Цель: закрепление навыков уверенного поведения; обучение тому, как справляться с обидой; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи.

1. Приветствие.
2. Разминка упражнение «Антоним».
3. Обсуждение на тему «Другие люди и я». Из-за чего возникают трения? Непреднамеренные и преднамеренные обиды. Детские обиды. Обсуждение. Что такое обида? Как долго сохраняются обиды? Справедливые и несправедливые обиды и т. д.
4. Упражнение «Обиженный человек»
Закончить предложение: «Я обижаюсь, когда...», «Мне обидно, если...».
Нарисуйте выражение лица обиженного человека. Подумайте и запишите или нарисуйте, как реагируют на обиду уверенные и неуверенные люди».
5. Обсуждение.

Что делать с «текущими» обидами?

Как относиться в дальнейшем к обидчику? Прощение обиды.

Куда уходит злость?

6. Подведение итогов занятия.

7. Ритуал окончания занятий.

Занятие 6

«Мир глазами агрессивного человека»

Цель: обучение подростков навыкам распознавания деструктивного поведения; формирование более адекватной самооценки на основе обратной связи; создание позитивного эмоционального фона в группе.

1. Приветствие. Разминка.

2. Упражнения «Галерея агрессивных портретов». «Говорим гадости»

Обсуждение.

3. Подведение итогов занятия.

4. Ритуал окончания занятий.

Занятие 7

«Мир глазами агрессивного человека» (продолжение).

1. Приветствие. Разминка. Итоги прошлого занятия.

2. Ведущий предлагает вспомнить упражнения, которые были на прошлом занятии, какие из них вызвали наиболее яркие чувства и эмоции и почему.

3. «Вещи, которые я ненавижу»

4. «Противостояние».

5. Обучение навыкам контроля и управления собственным гневом.

6. Подведение итогов занятия.

7. Ритуал окончания занятий.

Занятие 8

«Неагрессивное настаивание на своей точке зрения»

Цель: научить подростков неагрессивно настаивать на своем мнении. Материалы: большой лист бумаги, фломастеры.

1. 1. Дискуссия «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

2. Виды поведения и их причины.

2. Упражнения для выработки вербальных навыков неагрессивного настаивания на своем мнении.

3. Упражнения по выработке невербальных навыков неагрессивного настаивания на своем мнении.

4. Подведение итогов занятия.

5. Ритуал окончания занятий.

Занятие 9

«Я и другие»

Цель: осознание своего «Я», анализ индивидуальных особенностей.

Материалы: листы бумаги, цветные карандаши, мелки, краски.

1. Приветствие. Разминка «Какой Я?» Необходимо ответить на вопрос 5 предложениями. Обсуждение.
2. Упражнение «Рисунок вдвоем».
3. Обсуждение «Я и моя группа»
Предлагается закончить предложения: «Моя группа – это...», «Моя группа похожа на ...» и др.
4. «Рецепт хорошей группы». Предлагается обсудить, что такое хорошая группа. Написать рецепт хорошей группы, состоящей, например, из поступков, взаимоотношений, чувств (включая и чувство юмора), интересов и т. п. Обсуждение.
5. Подведение итогов занятия.
- 6. Ритуал окончания занятий.**

Занятие 10

«Повышение самооценки»

Цель: формирование чувства уверенности, повышение самооценки; поддержание позитивной самооценки.

1. Приветствие. Разминка.
2. Беседа «Как мы поддерживаем и улучшаем свою самооценку»
3. Упражнение «Два стула».
4. Игра «Мои ресурсы».
5. Подведение итогов занятия.
- 6. Ритуал окончания занятий.**

Занятие 11

«Заглянем в будущее»

Цели: создание условий для саморазвития; формирование навыков построения жизненной перспективы.

1. Приветствие. Разминка.
2. Игры «Заглянуть во взрослый мир», «Упаковка чемодана».
3. Упражнение «Хочу в будущем – делаю сейчас».
4. Проективный рисунок «Я в настоящем – я в будущем».
5. Подведение итогов занятия и всего модуля.

6. Ритуал окончания занятий.

2 МОДУЛЬ «Я УПРАВЛЯЮ»

Цель: формирование стрессоустойчивости у подростков.

Задачи:

- ознакомить с особенностями подросткового возраста;
- информировать о природе стресса, его причинах и последствиях, методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях;
- научить выбирать способы преодоления стрессовых состояний, применяя методы саморегуляции;
- развивать навыки самопознания, позитивную самооценку.

Ожидаемые результаты:

- снижение уровня тревожности участников программы (отслеживается с помощью диагностических методик);
- повышение стрессоустойчивости;
- сформированность позитивного мышления;
- владение приёмами саморегуляции;
- формирование здорового образа жизни;
- осознание выбора поведения в различных ситуациях;
- умение разрешать конфликтные ситуации с окружающими;
- повышение уровня информированности обучающихся об особенностях подросткового возраста.

**Учебно-тематический план программы 2 модуля
«Я УПРАВЛЯЮ»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контрол
3	Стрессоустойчивость	3	1	2	Анкета
	Вводное занятие				Тест школьной
	Знакомство с собой	3	1	2	тревожности
	3.1. Стресс. Что это такое?	3	1	2	Филиппса
	3.2. Мы и наши эмоции.	3			Графическая
	3.3. Стресс и психическое напряжение.	3	1	2	техника
	3.4. Способы саморегуляции.	3	1	2	«Шестьнезакон
	3.5. Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций.	3	1	2	ченных изображений»
	3.6. <i>Стресс и уверенное поведение</i>	3			Диагностика
					Тест «Дерево»
				Мозговой штурм	
				Педагогическое наблюдение	
				Упражнения, игры	
				Анкета обратной связи	
	3.7. Ресурсы личности.	3	1	2	Беседа
		6	2	4	Участие в
	3.8. Творческая саморегуляция	3	1	2	творческих
		3	1	2	конкурсах
	3.9. Добровольческая акция				Тест школьной
					тревожности
	3.10. Итоговое занятие модуля.				Филиппса
	Я управляю собой.				
		36	12	24	

Содержание 2 модуля «Я чувствую» (36 ч)

Раздел 3. Стрессоустойчивость.

Вводное занятие

«Знакомство с собой»

1. Приветствие. Разминка
2. Повторение правил группы.
3. Упражнение «Знакомство с собой»
4. Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»
5. Упражнение «Какие мы..»
6. Графическая техника «Шесть незаконченных изображений»
7. Подведение итогов занятия.
- 8. Ритуал окончания занятий.**

Занятие 1

«Стресс. Что это такое?»

Цель: информирование о природе стресса, его причинах и последствиях, знакомство с методами и приемами самопомощи в стрессовых ситуациях.

Оборудование: ватман, ручки, бумага.

1. Приветствие. Разминка упражнение «Я и мои качества»

Каждый участник, по очереди, должен называть свое имя и положительное качество, которое ему присуще. Смысл в том, чтобы качество начиналось на ту же букву, что и имя участника

2. Мини-лекция «Стресс, понятия, его причины и последствия»
3. Мозговой штурм «Списки стрессовых ситуаций»
4. Мозговой штурм «Способы преодоления стресса?»
5. Подведение итогов занятия.
- 6. Ритуал окончания занятий.**

Занятие 2

«Мы и наши эмоции»

Цель: развитие представлений о негативных эмоциях, возникающих при стрессе. Формирование навыка работы с партнером.

Оборудование: листы формата А4, ручки, цветные карандаши.

1. Приветствие. Разминка упражнение «Цвет настроения». Участники по кругу называют цвет, ассоциирующийся у них с их настроением в данный момент.
2. Упражнение «Эмоции бывают разные».
3. Мини-лекция «Стресс и наши эмоции».
4. Упражнение «Я-высказывание».
5. Упражнение «Стряхни».
6. Подведение итогов занятия.
7. **Ритуал окончания занятий.**

Занятие 3

«Стресс и психическое напряжение»

Цель: ознакомление с понятием «психическое напряжение», распознавание признаков психического напряжения, повышение эмоционального фона группы. Оборудование: листы формата А4, ручки, цветные карандаши, ватман, ноутбук.

1. Приветствие. Разминка упражнение «Противоположное чувство». Участники бросают друг другу мяч, называя при этом какое-нибудь состояние или чувство; поймавший мяч должен назвать антоним к нему — противоположное состояние или чувство.
2. Мини-лекция «Психическое напряжение» с элементами дискуссии.
3. Упражнение «Рисуем свои чувства».
Рефлексия:
 - Какое чувство тебе больше всего нравится?
 - Какое чувство тебе не нравится?
 - С каким чувством ты идёшь на учебу?
 - Когда ты радуешься?
4. Подведение итогов занятия.
5. **Ритуал окончания занятий.**

Занятие 4

«Способы саморегуляции»

Цель: ознакомление с методами и приемами саморегуляции, использование дыхательных упражнений.

Оборудование: листы формата А4, ручки, газеты, ноутбук.

1. Приветствие. Разминка упражнение «Запрещенная семерка»

Участники стоят в кругу. Каждый участник по очереди называет числа натурального ряда: один, два... Запрещается называть числа, заканчивающиеся на цифру 7 и кратные 7. Если игроку досталось такое число, он должен молча подпрыгнуть и хлопнуть в ладоши. Тот, кто ошибся, выбывает из игры.

2. Мини-лекция «Способы саморегуляции во время стресса».

3. Упражнение «Лыжник».

4. Упражнение «Дыхательные техники».

5. Упражнение «Напряжение в теле».

6. Подведение итогов занятия.

7. Ритуал окончания занятий.

Занятие 5

«Конструктивное разрешение конфликтных ситуаций»

Цель: развитие представлений о конфликтах между людьми, формирование навыков конструктивного разрешения конфликтных ситуаций. Оборудование: листы бумаги, ручки, карандаши.

1. Приветствие. Разминка упражнение «Здороваемся необычным способом». Двигаясь по кругу каждый из участников должен по очереди поздороваться со всеми, кто стоит в кругу.

2. Мини-беседа «Конфликты в нашей жизни и способы их разрешения»

3. «Беспроблемный метод решения споров»

2. Выясните как можно точнее, в чем именно дело, какова причина разногласий.
3. Постарайтесь найти максимальное количество вариантов решения конфликта.
4. Дайте оценку всем вариантам и выберите тот, что максимально соответствует интересам всех сторон конфликта, договоритесь действовать в соответствии с ним.
5. Обязательно следуйте достигнутым договоренностям.
6. Обсудите, что вы предпримете, если дела пойдут не так, как вы хотели.

4. Игра «Выйди из круга».

5. Упражнение «Мышечное расслабление».

6. Подведение итогов занятия.

7. Ритуал окончания занятий.

Занятие 6

«Стресс и уверенное поведение»

Цель: развивать навыки уверенного поведения, формировать представление о связи стресса со способами поведения.

Оборудование: мяч, 3 мягкие игрушки, магнитофон, листы формата А4, ватман, карандаши, ручки, фломастеры.

1. Приветствие. Разминка упражнение «Молекулы».

Представьте себе, что все мы атомы. Атомы выглядят так (показать). Атомы постоянно двигаются и объединяются в молекулы. Число атомов в молекуле может быть разное, оно определяется тем, какое число я назову. Мы все сейчас начнем быстро двигаться, и я буду говорить, например, три. И тогда атомы должны объединиться в молекулы по три атома в каждой и т.д.

Рефлексия: Как вы себя чувствуете? Все ли соединились с теми, с кем хотели?

2. Мини-беседа «Уверенное поведение».

3. Упражнение «Ситуации». Ведущий предлагает участникам различные ситуации, кидая им по очереди мяч, и просит их высказаться уверенно.

4. Упражнение «Дорисуй и передай».

5. Упражнение-релаксация «Продумай заранее».

6. Подведение итогов занятия.

7. Ритуал окончания занятий.

Занятие 7

«Ресурсы личности»

Цель: формирование ценностного отношения к жизни, актуализация личных ресурсов. Оборудование: мяч, листы формата А4, фломастеры, магнитофон.

1. Приветствие. Разминка упражнение «Слова». Участники бросают мяч друг другу в руки. Тот, кто бросает мяч, говорит одно из трёх слов: «воздух», «земля» или «вода». Тот, кто ловит на слово «воздух» говорит названия птиц и насекомых, во втором случае — названия животных, и если было сказано слово «вода» — названия рыб.

Реагировать нужно как можно быстрее. 2. Упражнение «Двадцать Я»

3. Упражнение «Мои качества».

4. Упражнение «Ценность человека».

6. Подведение итогов занятия.

7. Ритуал окончания занятий.

Занятие 8,9

«Творческая саморегуляция»

Цель: знакомство с творчеством как одним из способов саморегуляции, обобщение полученных знаний, выявление личностных проблемы, расширение возможных способов их решения. Оборудование: листы формата А4, простые карандаши, ручки.

1.Приветствие. Разминка упражнение «Кто похвалит себя лучше всех».

Каждый говорит о своих лучших качествах, умениях, способностях.Группа хором заключает: «Молодец!» Получается очень весело:

Я умею печь торт. – Молодец! Я хороший футболист – Молодец! Я оптимист – Молодец! Я заботливый сын – Молодец! Я внимательный кинозритель – Молодец! Я всегда выношу мусор – Молодец!

2.Мини-беседа «Творчество как способ саморегуляции».

3. Упражнение «Корзина с тревогой».

4. Участие в творческом конкурсе. Подготовка.

5. Подведение итогов занятия.

6.Ритуал окончания занятий.

Занятие 10

Добровольческая акция

Цель: воспитание патриотизма, развитие добровольчества.

Занятие 11

Итоговое занятие модуля

«Я управляю собой»

Цель: актуализация и навыков по саморегуляции, знаний о методах и приемах самопомощи в стрессовых ситуациях.

1. Приветствие. Разминка (дети сами выбирают 2-3 игры)

2. Обсуждение изученного.

3. Тест по саморегуляции.

4. Методика диагностики уровня школьной тревожности Филлипса.

5. Подведение итогов занятия.

6.Ритуал окончания занятий.

3 МОДУЛЬ «Я ВЫБИРАЮ»

Цель: формирование профориентационной компетентности у подростков.

Задачи:

- научить постановке дальних и ближних профессиональных целей, помочь определить свою готовность к достижению профессиональных целей, осознать трудности в достижении профессиональных целей и найти пути их преодоления;
- помочь сопоставить свои возможности с требованиями выбираемых профессий;
- формировать у подростков мотивационной основы для получения начального и среднего профессионального образования и выбора ими профессий;
- повышать информированность учащихся об основных профессиях, по которым наблюдается или планируется существенный дефицит кадров.

Методы и формы реализации 3 модуля:

- диагностические методы: психодиагностические процедуры, наблюдение, педагогический мониторинг, анализ документов и продуктов деятельности воспитанников, анализ практических действий участников программы, анкетирование, беседа-интервью, тестирование;
- методы профессионального просвещения и формирования профессиональной направленности: рассказ, информационный лекторий, беседа, убеждение, метод положительного трудового примера, экскурсия, диспут, игровые методы, профессиография, встречи со специалистами;
- методы профессиональной адаптации и воспитания: поручение, упражнение, трудовое задание, общественно полезный труд, производительный труд, метод профессиональных проб, тренинг, создание воспитывающих ситуаций, соревнование, сюжетно-ролевая, деловая игра, воспитание на трудовых традициях.

Ожидаемые результаты:

- представление о содержании профессий;
- получение информации о правилах выбора профессии;
- терминология профориентации.
- требования, предъявляемые к человеку, желающему приобрести данную специальность;
- пути и условия профессиональной подготовки с учетом реальных возможностей
- получение подробной информации об учебных заведениях и различных профессиях;
- знакомство с типами обстоятельств (факторами), которые необходимо учитывать при выборе профессии.

**Учебно-тематический план программы 3 модуля
«Я ВЫБИРАЮ»**

№ п/п	Наименование разделов и тем	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы контрол
	Что я знаю о профессиях? Вводное занятие	3	1	2	Анкета
	3.1. Профессия и я	3	1	2	Беседа
	3.2. Профессии, в которых нуждается город.	3	1	2	Тестирование
	3.3. Группы и рынок профессий.	3	1	2	Педагогическое наблюдение
	3.4. Свойства личности и профессиональная деятельность.	3	1	2	Упражнения, игры
	3.5. Найти себя.	3	1	2	Анкета обратной связи
	3.6. Я хочу учиться здесь	3	1	2	
	3.7. Мотивы выбора профессии.	3	1	2	Беседа
	3.8. Познакомь меня со своей профессией	3	1	2	Интерактивная лекция
	3.9. Работа с кейсами по направлению « Медицина и здоровье »	3	1	2	Педагогическое наблюдение
	3.10. Работа с кейсами по направлению « Городская среда ».	3	1	2	Встреча с представителями разных профессий
	3.11. Работа с кейсам по направлению « Нефтегазовая промышленность »	3	1	2	
	3.12. «Все работы хороши – выбирай на вкус». Посещение фестиваля профессий Итоговая диагностика. Заключительное занятие	3	1	2	Диагностика Индивидуальная работа
		39	13	26	

Ресурсное **(материально-техническое, информационно-методическое,** **организационное) обеспечение программы**

Наличие брендовой составляющей

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Компас» носит оригинальное название работающего по ней объединения. Объединение «Компас» имеет собственный уникальный логотип. Данная программа предполагает, что каждый член объединения присутствует на занятии и на мероприятиях в специальной брендированной форме, что развивает у обучающихся чувство общности и коллективизма, определяет их принадлежность к определенной социальной группе. «Компас» предполагает трансляцию образовательного процесса и его результатов в виде фото и видео обзоров на платформе Добро.ру и в социальных сетях образовательного учреждения, что дает возможность вовлечь в образовательную деятельность не только детей и подростков, но и их родителей, сделать процесс дополнительно образования в объединении более открытым, а также становится одним из ведущим фактором в становлении имиджа обучающихся, и конечно, влияет на процесс их самоопределения.

Методы работы программы:

-словесные методы: рассказ, сказка, притча, беседа, диалог, дискуссия, полилог, сообщения – эти методы способствуют обогащению теоретических знаний детей, являются источником новой информации;

-наглядные методы: просмотр видео-материалов, презентаций, демонстрации рисунков, плакатов, коллекций, иллюстраций, посещение выставок. Наглядные методы дают возможность более детального обследования объектов, дополняют словесные методы, способствуют развитию мышления детей. «Чем более органов наших чувств принимает участие в восприятии какого-нибудь впечатления или группы впечатлений, тем прочнее ложатся эти впечатления в нашу механическую, нервную

память, вернее сохраняются ею и легче, потом вспоминаются»(К.Д. Ушинский);

-практические методы: психотехнические игры и упражнения, арт-терапия, нейроморика, изготовление рисунков, коллажей, экскурсии, акции и выступления. Данные методы позволяют воплотить теоретические знания на практике, психологически адаптировать обучающегося к восприятию материала, направить его потенциал на самопознание, способствуют развитию навыков и умений детей. Большое значение приобретает выполнение правил культуры труда, а также культуры межличностного общения (соблюдение правил группы).

Для проведения занятий используются кабинеты, в которых есть необходимые условия и пространство для групповой тренинговой работы, а также:

- шкафы для хранения оборудования и ТСО;
- нормативная база образовательной деятельности учреждения дополнительного образования детей;
- печатные пособия по психологии;
- мультимедийное оборудование (ноутбук, экран);
- научно-популярная литература;
- научно-методическая литература;
- учебные пособия по психологии;
- учебные пособия по добровольчеству;
- раздаточный материал;
- канцтовары (бумага, ручки, цветные карандаши, краски, гуашь, кисточки, клей, ножницы, папки с файлами, цветной картон, пластилин, ватман).

Формы проведения занятий:

- беседа-размышление;
- групповая дискуссия;

- полилог;
- «мозговой штурм»
- аукцион;
- тематическая релаксация;
- упражнение-визуализация;
- арт-терапия;
- сказкотерапия;
- анкетирование, тестирование, диагностика;
- ролевая игра;
- просмотр видеоматериалов (в т.ч. цифровой видеоурок);
- тренинг;
- экскурсия;
- участие/организация/проведение акций.

Основные принципы, положенные в основу программы:

1. Принцип игрового моделирования. Игровые ситуации позволяют моделировать особого рода практику поведения ребенка и создают специфические условия для тренировки и становления личностных качеств.
2. Принцип демократичности, предполагающий сотрудничество педагога и обучающихся;
3. Ориентация на широкое гуманитарное содержание, позволяющее гармонично сочетать национальные и общечеловеческие ценности;
4. Обращение к тем проблемам, темам, образовательным областям, которые являются личностно значимыми для подростков и которые недостаточно представлены в основном образовании;
5. Обязательная опора на содержание основного образования, использование его историко-культурологического компонента;
6. Реализация единства образовательного процесса.
7. Принципы сетевого и межведомственного взаимодействия:
 - независимость и равноправие взаимодействующих субъектов;

- объединяющая цель;
- инициатива и творческая позиция каждого из субъектов;
- добровольность сетевого общения;
- множественность уровней и сфер взаимодействия.

На начальной стадии обучения участников знакомят с основными принципами тренинга:

1. Общение по принципу «здесь и теперь».
2. Принцип акцентирования языка чувств.
3. Принцип активности, открытости.
4. Принцип доверительного общения.
5. Принцип конфиденциальности.

В конце каждого занятия участники обмениваются чувствами, эмоциями, своими переживаниями по поводу происходящего (рефлексия).

Список использованной литературы

1. Битянова М.Р. Работа психолога в начальной школе. М.: Генезис, 2001.
2. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛЛИО», 2002.
3. Вахрушина В.С. развитие и коррекция внимания в практике школьного психолога. Киров: Кировский государственный педагогический институт, 1994.
4. Дубровина И.В. Руководство практического психолога. М.: «Академия», 1995.
5. Коноваленко С.В. Развитие познавательной деятельности у детей от 6 до 9 лет. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
6. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.

7. Матюгин И.Ю., Аскоченская Т.Ю. Как развивать внимание. М.: «Школа эйдетики».1997.
8. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
9. Овчарова Р.В. Практическая психология в начальной школе. М.: «Сфера», 1999.
10. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
- 11.Тихомирова Л.Ф, Басов А.В. Развитие логического мышления детей. Ярославль: «Гринго», 1995.
- 12.Тушканова О.И. Развитие внимания. Волгоград, 1995.
- 13.Черемошкина Л.В. Развитие памяти детей. Ярославль: «академия развития», 1997.
- 14.Вачков И.В. Психология для малышей. М., 1996.
- 15.Чистякова М.И. Психогимнастика. М., 1996.
- 16.Беляускайте Р.Ф. Рисуночные пробы как средство диагностики развития личности ребёнка. М., 1988.
- 17.Клюева Н.В. Учим детей общению. Я., 1996.
- 18.Кряжева Н.Л. Развитие эмоционального мира детей. Я., 1996.
- 19.Шишова Т.Л. эмоционально развивающие игры и упражнения. М., 1997.
- 20.Хухалева О.В. Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в младшем школьном возрасте. М.: «Совершенство», 1998.
- 21.Минаева В.М. Развитие эмоций. Занятия. Игры. М.: АРКТИ, 1999.
22. Карабанова О.А. Игра в коррекции психического развития ребенка. Российское педагогическое агентство. 2002.
23. Развивающие игры: Пособие для практических психологов, воспитателей и родителей / Под общ. ред. Н. Я. Большуновой; " Бердск, 1998.
24. Шутова Н.В., Опевалова Е.В. Самопринятие как индикатор качества жизни подростков// Проблема качества жизни современной молодежи. 2011. № 1.
25. Леонтьев Д.А. Развитие идеи самоактуализации в работах А. Маслоу

26. Маслоу, А.Г. Мотивация личности / А.Г. Маслоу. - СПб.: Питер, 2008.
27. Яремчук С.В. Самопринятие: типология и стратегии достижения// Ученые записки Комсомольского-на-Амуре государственного технического университета. 2013. Т. 2. № 4 (16). С. 20-26.
28. Дубровина И.В. Психическое и психологическое здоровье в контексте психологической культуры личности // Вестник практической психологии образования. 2009. № 3.
29. Аликин И.А. Отношение к здоровью учащихся и учителей как один из аспектов «Я-концепции» // Вестник практической психологии образования. 2008. №4. С. 39-44.
30. Березина Т.Н. Эмоциональная безопасность образовательной среды и подлинные эмоции.//Вестник Московского государственного областного университета. Серия: Психологические науки. 2013. № 3.
31. Растущий мозг, Дэниел Сигел Эксмо, 2016
32. Перспективы современных подростков в контексте жизненной траектории Бочавер А.А.Жилинская А.В.Хломов К.Д.
<http://psyjournals.ru/jmfp/2016/n2/82367.shtml>
33. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: 5-6 классы: пособие для педагогов и родителей/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2013.
34. Безруких М.М. Познаю свои способности: 5 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
35. Безруких М.М. Учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
36. Безруких М.М. Все цвета, кроме черного: организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников: пособие для педагогов / М.М. Безруких, А.Г. Макеева, Т.А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2013.

37. Безруких М.М. Учись понимать себя: 2 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
38. Безруких М.М. Учись понимать других: 3 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
39. Безруких М.М. Учись общаться: 4 класс: рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений/ М.М. Безруких, А. Г. Макеева, Т. А. Филиппова. – М.: Вентана-Граф, 2012.
40. Ключева Т.Н., Илюхина Н.В., Флоренко Е.Ю. Методические рекомендации по использованию УМК «Все цвета, кроме черного» в образовательных учреждениях разного типа и вида. – Самара: ГОУ ДПО «Региональный социопсихологический центр», 2010.
41. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. Все цвета, кроме черного: Книга для родителей. – М.: Вентана-Граф, 2003.
42. Макеева А.Г. Все цвета, кроме черного: Семейная профилактика наркотизма: Книга для родителей /Под ред. М.М.Безруких. – М.: Просвещение, 2005.
43. Макеева А.Г. Не допустить беды: Педагогическая профилактика наркотизма школьников: Пособие для учителя/ Под ред. М.М. Безруких. – М.: Просвещение, 2004.
44. Макеева А.Г. Как уберечь ребенка от курения и знакомства с алкоголем. – М.: Вентана-Граф, 2004.
45. Бодров, В.А. Роль личностных особенностей в развитии психологического стресса. [Текст]. / В.А. Бодров // Психические состояния. Хрестоматия. — СПб.: Питер, 2010.
46. Варданян, Б.Х. Механизмы саморегуляции эмоциональной устойчивости. [Текст]. / Б.Х. Варданян. — М.: Наука, 2008.
47. Горбатова, Е.А. Теория и практика психологического тренинга. [Текст]. / Е.А. Горбатова. — СПб.: Ареал, 2008.

- 48.Лазарус, Р. Теория стресса и психофизиологические исследования. [Текст]. / Р. Лазарус. — СПб.: Питер, 2006.
- 49.Локалова, Н.П. Уроки психологического развития в средней школе (5-6 классы). — М.: Издательство «Ось – 89», 2001 г. — 128 с.
- 50.Леонова, А.Б., Психопрофилактика стрессов. [Текст]. / А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. — М.: Изд-во Моск. университета, 2009.
51. Марищук, В.Л. Поведение и саморегуляция человека в условиях стресса. [Текст]. / В.Л. Марищук, В.И. Евдокимов. — СПб., 2008.
- 52.Грецов А.Г. Выбираем профессию. Советы практического психолога. - С.-Петербург, 2005.
- 2.Климов Е. А. Как выбирать профессию. — М., 1984.
3. Кон И.С. Психология ранней юности. — М., 1989.
4. Махаева О.А., Григорьева Е.Е. Я выбираю профессию. — М., 2005.
- 5.Овчарова Р.В. Справочная книга школьного психолога. — М., 1996.
- 6.Прихожан А.М. Психологический справочник, или Как обрести уверенность в себе. — М., 1994.
- 7.Пряжников Н.С. Профорентация в школе: игры, упражнения, опросники (8-11). — М., 2005.
- 8.Пшенцова И.Л. Раннее профессиональное самоопределение школьников. Учебно-методическое пособие. — Сургут, 2003.
- 9.Резапкина Г.В. Отбор в профильные классы. — М, 2005.
- 10.Самоукина Н. В.Активизация школьников в профессиональном самоопределении // - Вопросы психологии – 1990 - № 1.
- 11.Самоукина Н.В. Игры в школе и дома: психотехнические упражнения и коррекционные программы. —М, 1995.
12. Технология. Профорентация: Тесты / Авт.-сост. И.П.Арефьев. — М,2005.
13. Чернявская А.П. Психологическое консультирование по профессиональной ориентации.- М, 2001.

Интернет-ресурсы:

<http://www.takzdorovo.ru/nezavisimost>

НЕЗАВИСИМОСТЬ*(Проект Министерства здравоохранения и социального развития Российской Федерации)*

<http://youth.fskn.gov.ru/>

Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков*(раздел МОЛОДЁЖИ)*

<http://family.fskn.gov.ru/>

Федеральная служба Российской Федерации по контролю за оборотом наркотиков(раздел РОДИТЕЛЯМ И ДЕТЯМ)

Интернет-ресурсы для ученика

1. www.abiturcenter.ru Центр довузовского образования. Портал для абитуриентов. Справочник абитуриента. On-line тестирование абитуриентов и старшеклассников. Подготовка к поступлению. Издание и распространение литературы для абитуриентов и старшеклассников. Новости довузовского образования.
2. www.ege.edu.ru Портал информационной поддержки Единого государственного экзамена.
3. www.informika.ru Сервер НИИ информационных технологий и телекоммуникаций. Новости образования, информация о конференциях, выставках, семинарах.
4. www.5ballov.ru Образование в России и за рубежом. Информация о вузах, книжный магазин, образовательные тесты, репетиционные версии вариантов ЕГЭ.
5. www.ed.vseved.ru Справочно-поисковая система «Образование в России». Рейтинг учебных заведений.
6. Обширная база вакансий по всем областям профессиональной деятельности во всех регионах России, удобная система поиска информации, возможность разместить свое резюме, различные справочные материалы. www.rabota.mail.ru
7. База вакансий, возможность для размещения собственного резюме, статьи по проблемам трудоустройства, возможность подписаться на интернет-рассылку новостей для желающих найти работу. www.students.ru

ЛИТЕРАТУРА для обучающихся:

1. Барташникова И.А., Барташников А.А. Учись играя. Харьков: «ФОЛИО», 2002.

2. Коноваленко С.В. Как научиться думать быстрее и запоминать лучше. М.: «ГНОМ и Д», 2003.
 3. Никольская И.Л., Тигранова Л.И. Гимнастика для ума. М.: «Экзамен», 2007.
 4. Синицина Е.И. Умные занятия. М: «Лист», 1999.
 5. Хухлаева О. В., Хухлаев О. Е. Лабиринт души. Терапевтические сказки. Издательство: Академический проект, 2018 г.
 6. Иерархия потребностей личности. Абрахам Маслоу// Журнал психолога. anuPSY.ru - Вся психология (электронный ресурс), режим доступа: <http://www.anupsy.ru/content/ierarkhiya-potrebnostei-lichnosti-abrakham-maslou>.
 7. Ди Снайдер “Курс выживания для подростков”
 8. Мария Суркова “От 14 и старше: советы и лайфхаки”
 9. Айджа Майрок “Почему я?”
- Источник:<https://levelself.ru/gramotnost/knigi/knigi-po-psixologii-dlya-podrostkov.html>
10. Дэвид Аллен “Как привести дела в порядок”

Литература для учащихся, родителей:

1. Бендюков М.А., Соломин И.Л. Твой компас на рынке труда. Что ты должен знать о выборе профессии и поиске работы. – С.-Петербург, 2000.
2. Грецов А.Г., Попова Е.Г. Выбери профессию сам. Информационно-методические материалы для подростков. СПб., 2004.
3. Ди Снайдер. Практическая психология для подростков, или Как найти свое место в жизни. – М., 2001.
4. Карьера в информационных технологиях / Вед.ред. Элиович. – М., 2003.
5. Карьера в медицине / Вед.ред. Элиович. – М., 2003.
6. Климов Е.А. Как выбирать профессию? – М., 1990.
7. Куда пойти учиться? Информационный справочник для поступающих в образовательные учреждения высшего, среднего и начального профессионального образования города Сургута на 2013/2014 учебный год / Авт. сост. Н.Я.Стрельцова, Н.П.Кормилкина, Л.П.Левицкая. – Сургут, 2012.
8. Меттус Е.В., Турта О.С., Литвина А.В. Учимся выбирать профиль обучения /для учащихся 7-11 классов/ - С.-Петербург, 2006.
9. Мир профессий: Человек – знаковая система /Сост. С.Н.Левиева. – М., 1988.
10. Мир профессий: Человек – художественный образ /Сост. А.Смирнов. – М., 1987.
11. Мир профессий: Человек – природа / Сост. С.Н.Левиева. – М., 1985.

12. Мир профессий: Человек – техника /Сост. Р.Д.Каверина. – М.,1988.
 13. Пауэрс П., Рассел Д. Найди свое дело. - М,1994.
 14. Вачков И.В. Психологическая азбука «Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей»: Генезис; Москва; 2017
- Источник: http://www.litres.ru/pages/biblio_book/?art=22472738

Нормативная и законодательная

1. Всеобщая декларация прав человека.
2. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 N 273-ФЗ.
3. Приказ Министерства образования и науки РФ от 27.07.2022 №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
4. Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р).
6. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р).
7. План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р).
8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
10. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4. 3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи".
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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". (Зарегистрирован 29.01.2021 № 62296)
12. Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441).
 13. Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
 14. Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).
 15. Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 12.09.2022 №МО/1141-ТУ «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (новая редакция дополненная)».
 16. Приказ министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 г. № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата персонифицированного финансирования дополнительного образования детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам».
 17. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе структурного подразделения «Центр детско-юношеского творчества» государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области средней общеобразовательной школы № 5 «Образовательный центр» имени М.П. Бочарикова города Новокуйбышевска городского округа Новокуйбышевск Самарской области