**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение – школа №5 имени Е.Е. Щекотихина города Орла**

**302025, г. Орел, ул. Маринченко, д.9, тел.:**[**+7 (4862) 33-07-32**](tel:+74862330732)

**ПРИЛОЖЕНИЕ К ФООП ООО**

**для обучающихся 5-6 классов**

# 

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

# КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

# «РАЗВИТИЕ ЛИЧНОСТНОГО ПОТЕНЦИАЛА»

# ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Программа составлена на основе нормативно-правовых документов:**

* Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 (с изменениями, внесенными Федеральным законом от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся», ст.2 п.9; с изменениями, вст. в силу 25.07.2022);
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» (утв. на заседании проектного комитета по национальному проекту «Образование» 07.12.2018, протокол №3);
* Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года / Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р.
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (утв. Распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р);
* 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»;

* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018

№ 298 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

* Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021

№ 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;
* Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и

осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ»;

* Постановление главного 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».

* Постановление главного 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 (рзд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания, обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
* Устав и локальные акты муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения – средней общеобразовательной школы №5 города Орла.

**Основные характеристики программы Направленность программы:** социально-гуманитарная.

В основу программы легла концепция личностного потенциала профессора и доктора психологических наук Д. А. Леонтьева.

В Программе использованы материалы следующих программ:

* «Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Базовый модуль» М.И. Катеевой;
* Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Управлениесобой» Ю.В. Зарецкого и А.В. Тихомировой;
* Развитие личностного потенциала подростков. 8-11 классы. Модуль «Я и мой выбор» М.В. Киктенко

Также в программе использованы материалы следующих дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ:

* ДОО программа «Медиация от А до Я: Букварь медиатора», 2021, разработчики Быкова Л.В. педагог-психолог, Н.А., педагог-психолог, ГБУДО Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи Центрального района Санкт-Петербурга «Развитие»;
* ДОО программа «Медиация в действии», 2019, разработчик Г.С. Кузьмин, методист ЦДО г. Санкт-Петербурга.

**Адресат программы**: младшие подростки, обучающиеся 5-6 классов. Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте от 14 до 17 лет, не зависимо от пола, и уровня базовых знаний, проявляющих интерес к развитию навыков эффективной коммуникации и саморазвитию, имеющих заявление от родителей о приеме в объединение.

# Актуальность программы

Современное общество предъявляет новые запросы к действующей системе образования: изменяются повседневные ценности и жизненные ориентиры, всё больше людей находятся в поисках смысла своего существования, и вопрос самореализации становится одним из ключевых в движении к успешности.

С каждым днём информационный поток расширяется, и, чтобы разобраться в достоверности фактов, одних знаний уже недостаточно. Процесс глобализации подразумевает включенность человека во всё большее число разнообразных социальных связей, что, с одной стороны, требует от него наличия навыков общения, открытости, толерантности, способности поддерживать контакт и сохранять отношения, а с другой - развитого критического мышления

для личной свободы и независимости в принятии решений. Социальный опыт предыдущих поколений перестаёт быть актуальным, родительские прогнозы не сбываются, отвечать на вопрос о собственных желаниях и ценностях становится всё сложнее.

Умение делать самостоятельный выбор, принимать ответственные решения и совершать поступки — всё это, несомненно, должно присутствовать в багаже современного выпускника средней школы.

В процессе реализации данной программы подростки учатся понимать себя и окружающих: чувства, потребности, желания, ценности, заботиться о себе и поддерживать других, строить и сохранять отношения, быть в обществе, сотрудничать, формулировать и достигать цели, принимать решения и совершать осознанный выбор; получают инструменты управления внутренними и внешними ресурсами; развивают критическое мышление, коммуникативные навыки.

# Новизна программы

Формат занятий, проводимых в рамках программы, отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала и экспертной учительской позиции, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе оказываются навыки, которые в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений получают развитие. При этом занятия не являются тренинговыми встречами, хотя элементы тренинга в них присутствуют.

Стратегия программы выстроена с учётом возрастных особенностей детей данного возраста и результатов исследований в области личностного развития. Авторы теории самодетерминации Эдвард Л. Деси и Ричард М. Райан выделяют три компонента окружающей среды, необходимых для оптимального развития ребёнка. Они заключаются в *поддержке автономии*, когда взрослый поощряет инициативу ребёнка и предоставляет ему возможность самому принимать решения и отвечать за последствия; *в создании среды*, где взрослый является проводником и даёт подростку конструктивную обратную связь, и *включённости*, когда взрослый уделяет ребёнку время и внимание, а также даёт возможность проявлять себя. Исходя из этого, главный принцип программы был - *принятие без ограничения автономии*.

В процессе обучения по программе данный принцип реализуется через добровольное участие подростков в упражнениях и обсуждении, в свободе высказываний, поддерживающей позиции педагога, который, с одной стороны, создаёт условия для самовыражения, с другой — управляет процессом коммуникации, помогая соблюдать личные границы всех участников.

Занятия по программе предполагают серьёзную работу над собой всех участников. Чтобы обеспечить вовлечённость, снять лишнее напряжение, переместить фокус внимания и получить разнообразный опыт взаимодействия с собой, окружающими и миром, предлагаются разные форматы проведения занятий: игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесныепрактики и др. Кроме того, взаимодействие в нетрадиционных учебных форматах помогает подросткам разобраться с межличностными проблемами, которые часто остаются неразрешёнными из-за возрастной импульсивности и неумения действовать в конфликте. В игре есть возможность побыть в разных ролях, прожить их и понять, насколько вам близка та или иная поведенческая модель и те ценности, которые она несёт. Обнаруживая свою похожесть на одних и непохожесть на других, подростки учатся принимать себя и взаимодействовать с инаковостью мира. Это не даёт им замкнуться на себе и своих проблемах, которые часто являются причиной неврозов даже у взрослых. Занятия предполагают собственные исследования учеников, их размышления на самые разные, волнующие их и актуальные для общества в целом темы. Педагог не даёт прямых указаний и правильных ответов, его роль — сопровождать подростков в их поисках истины, стимулируя их познавательную активность парадоксами, вызывающими вопросы.

Многообразие упражнений и ситуаций расширяет поведенческий репертуар участников и способствует развитию гибкости в ситуации неопределённости, что также является ресурсом личности и одним из важных качеств успешного человека в современном мире.

**Уровень освоения:** общекультурный.

# Объем и срок реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Общее количество часов** | **Количество часов в неделю** |
| **1** | **68** | **2** |

**Цель и задачи программы**

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

# Задачи программы

**Обучающие:**

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

# Развивающие:

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

# Воспитательные:

* способствовать формированию навыков сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь.
* создать условия для освоения учащимися ценностного компонента медиации как технологии конфликторазрешения, освоения диалоговой культуры в целом.
* создать условия для формирования ответственности за свои переживания, поступки, результаты и в целом за свою жизнь.
* содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

# Планируемые результаты освоения программы:

**Личностные:**

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

# Метапредметные:

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

# Предметные:

* владеет базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма;
* знаком со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью;
* знаком с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
* умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной;
* умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений;
* умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния;
* понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние;
* замечает у себя проявление стрессового состояния;
* владеет приёмами и техниками совладания со стрессом;
* знаком с базовыми приемами эффективной коммуникации в конфликте, а также с содержанием общепсихологических принципов, обуславливающих применимость этих приемов;
* знает базовые приемы, используемые для повышения эффективности переговорного

процесса;

* знаком (на базовом уровне) с проведением процедуры медиации по запросу сторон межличностного конфликта.
* знает признаки качественного выбора;
* знаком с техникой постановки целей по SMART;
* умеет составлять планы (проекты) собственного развития.

# Организационно-педагогические условия реализации программы

**Язык реализации программы:** образовательная деятельность осуществляется на государственном языке РФ - русском.

**Форма обучения:** очная.

# Особенности реализации программы

При реализации, данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. N 816.

# Особенности организации образовательного процесса Программа содержит 6 разделов (модулей):

**Первый** раздел курса является базовым, инвариантным. Он направлен на сплочение группы, создание атмосферы принятия и доверия. В активном взаимодействии подростки исследуют себя и друг друга, ближе знакомятся, раскрывают свои интересы, предпочтения, ценности. Особое внимание уделено выработке договорённостей о принципах взаимодействия в группе, правилах общения. По мере прохождения первого, базового модуля осуществляется общее знакомство с содержанием всей программы (остальных четырех модулей), чтобы участники могли составить полное представление о перспективах продолжения обучения.

**Разделы 2—6**, будучи вариативными, могут проводиться в любом порядке с учётом актуальности содержания, в зависимости от потребностей и желания самих подростков. Следует отметить, что разделы 4 и 5 изучаются последовательно друг за другом. Сначала изучается раздел 4, а после него раздел 5. Также существует вариант «погружения», когда группа работает над одним разделом (модулем) полных два дня (*работа в каникулы*). Тогда важно грамотно организовать день, чтобы было время на размышление, общение и отдых. (Проводить

«погружение» следует не чаще одного раза в месяц.)

# Условия набора в коллектив

Отбор учащихся по наличию базовых знаний не производится. В коллектив принимаются школьники, желающие познакомиться с инструментами саморегуляции и самоорганизации; развивать навыки эффективной коммуникации, сотрудничества, рефлексии.

# Условия формирования групп

В одной группе могут заниматься учащиеся разного возраста.

# Количество обучающихся в группе

В группе по норме наполняемости должно быть не менее 15 человек.

# Формы организации занятий

Занятия по программе могут проводиться по группам, индивидуально или всем составом объединения. Программой предусматриваются как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Аудиторные занятия – занятия в пределах учебного класса, задания выполняются под непосредственным руководством педагога.

Внеаудиторные - занятия, проводимые вне стен образовательного учреждения (конкурсы, защита проектов, тренинги, выезды, экскурсии, квесты, и т.п.) как под руководством педагога, так и без его непосредственного участия (самостоятельная работа над проектами, подготовкой к конкурсам и другим образовательным мероприятиям), но по разработанному педагогом заданию.

Внеаудиторные занятия могут быть как по учебному плану, так и за рамками часов учебного плана.

# Формы проведения занятий

Основной формой организации деятельности по программе является учебное занятие. В программе предлагаются разные форматы проведения занятий: традиционное, игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики и др.

# Формы организации деятельности учащихся на занятии:

* фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.);
* групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого учащегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);
* коллективная (ансамблевая): организация проблемно-поискового или творческого взаимодействия между всеми детьми одновременно (ролевая игра, исследовательский эксперимент, творческая деятельность);
* индивидуальная: организуется для работы с одаренными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.
* занятия с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

# Материально-техническое оснащение:

* помещение для тренинговой работы, оборудованной мебелью, допускающей изменение рассадки;
* доска, флипчарт; презентационное оборудование;
* наглядные пособия: презентации, тематические видеофильмы/ролики;
* раздаточный материал по темам, тесты для выполнения самостоятельных работ, материалы для рисования и записи: фломастеры, карандаши, ручки; бумага формата А4, А3 (в достаточном количестве);
* копировальная техника для подготовки раздаточных материалов;
* оборудование с возможностью выхода в интернет для занятий с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

# Кадровое обеспечение

Для реализации программы целесообразно привлекать педагогов, обладающих необходимыми знаниями по содержанию программы и опытом проведения тренинговых и игровых занятий. В реализации программы могут принимать участие несколько педагогов, владеющих необходимыми знаниями, умениями и навыками.

# Учебный план

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Название раздела, темы** | **Количество часов** | | | **Формы контроля/ аттестации** |
| Всего | Теория | Практика |  |
| **Введение и входной контроль** | | 1 | 1 | 2 | Входной |
| 1 | **Ты и я** | 2 | 2 | 4 | Входной, текущий,  промежуточный |
| 2 | **Чувства и эмоции** | 3 | 9 | 12 | Текущий,  промежуточный |
| 3 | **Управление собой** | 3 | 9 | 12 | Текущий,  промежуточный |
| 4 | **Основы эффективной коммуникации** | 3 | 9 | 12 | Текущий,  промежуточный |
| 5 | **Основы медиации** | 3 | 9 | 12 | Текущий,  промежуточный |
| 6 | **Я и мой выбор** | 3 | 9 | 12 | Текущий, итоговый |
| **Итоговое занятие. Итоговый контроль** | | 1 | 1 | 2 | Итоговый |
| **Итого:** | | **19** | **49** | **68** |  |

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

# реализации дополнительной общеразвивающей программы

**«РЛП (развитие личностного потенциала)» на 2023-2024 учебный год**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Количество учебных недель** | **Количество учебных**  **часов** | **Режим занятий** |
| 1 | 12.09.2023 | 31.05.2024 | 34 | 68 | В соответствии с расписанием занятий 2 раза в неделю по 1 часу, продолжительность одного часа - 45 минут. |

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

**Содержание программы**

# Тема 1: Введение и входной контроль

*Теория*

Знакомство, целеполагание, техника безопасности.

*Практика*

Выполнение упражнений на знакомство, обсуждение ожиданий от участия в программе, входное тестирование.

# РАЗДЕЛ 1. Я и Ты

В целом задания и упражнения модуля направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

# Тема 2. Кто я такой

*Теория*

Зачем и почему мы задаём вопросы? Физиология любопытства.

*Практика*

Выполнение упражнений: Кто я такой? Что я здесь делаю?

# Тема 3. Я и другие

*Теория*

Просмотр и обсуждение Эпизодов 1, 2, 3. Эффект Пигмалиона-Розенталя в жизни. Влияние собственных убеждений на своё состояние и поведение. Влияние установок и убеждений на поведение. Техника саморегуляции и принятие ответственности за свои убеждения.

*Практика*

Выполнение упражнений: Кто передо мной? Как думаю, так и действую. Как «развидеть» врага?

# Тема 4. Чего я о себе не знаю

*Теория*

Знакомство со следующим сектором Окна Джохари - Слепым пятном.

*Практика*

Выполнение упражнений: Игра «Расскажи мне, расскажи», 5 на 5.

# Тема 5. Образ Я

*Теория*

«Воплощённый смысл»: всё, что человек создаёт, условно можно поделить на две группы: предметы (или материальный мир) и идеи и смыслы (нематериальный мир). «Портрет из сумки»: человек отличается от животного своей способностью наделять смыслами объекты и выдвигать идеи.

*Практика*

Выполнение упражнений: Портрет из сумки

# РАЗДЕЛ 2. Чувства и эмоции

Раздел по саморегуляции подразумевает знакомство в увлекательной форме с физиологическими особенностями функционирования человеческого организма, расширение знаний о биологии эмоций и поведении, освоение простых телесных практик, которые становятся основой для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания.

# Тема 6. Чувства и эмоции

*Теория*

Эмоции, чувства, ощущения. Физиологические особенности функционирования человеческого организма, биология эмоций и поведение.

*Практика*

Выполнение упражнении на распознавание и понимание эмоций.

# Тема 7. Понимание эмоций

*Теория*

Понимание эмоций. Что делать с чувствами? Что чувствуют другие? Эмпатия. Эмоциональный интеллект. Простые телесные практики - основа для развития эмоциональной осознанности и концентрации внимания.

*Практика*

Выполнение упражнений по развитию эмоционального интеллекта.

# Тема 8. Проявление эмоций

*Теория*

Проявление эмоций.

*Практика*

Выполнение упражнений на понимание и проявление эмоций (уровень тела, поведенческий уровень, уровень психологических переживаний).

# Тема 9. Игры и упражнения на распознавание эмоций и понимание уровней проявления эмоций

*Практика*

Выполнение упражнений на распознавание эмоций и понимание уровней проявления эмоций (уровень тела, поведенческий уровень, уровень психологических переживаний).

# Тема 10. Способы управления эмоциональными состояниями: успокаивающие методы.

*Теория*

Успокаивающие методы

*Практика*

Практикум «Осваиваем успокаивающие методы».

# Тема 11. Способы управления эмоциональными состояниями: отвлекающие методы.

*Теория*

Отвлекающие методы

*Практика*

Практикум «Осваиваем отвлекающие методы».

# Тема 12. Способы управления эмоциональными состояниями: физические методы

*Теория*

Физические методы

*Практика*

Практикум «Осваиваем физические методы».

# Тема 13. Способы управления эмоциональными состояниями: методы анализа мыслей и чувств

*Теория*

Методы анализа мыслей и чувств

*Практика*

Практикум «Осваиваем методы анализа мыслей и чувств».

# Тема 14. Способы управления эмоциональными состояниями: составим картину в целом.

*Теория*

Чек-лист методов управления эмоциональными состояниями

*Практика*

Практикум «Составляем свой список упражнений для управления собственным эмоциональным состоянием».

# РАЗДЕЛ 3. Управление собой

В разделе «Управление собой» сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном разделе фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями.

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

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

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

# Тема 15. Зачем человеку нужно уметь собой управлять?

*Теория*

Что значит управлять собой? Понятие саморегуляции. Схема поведения. Внимание, управление своим вниманием. Лист наблюдений за собой.

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Чёрные шнурки», «Летел лебедь» или «Пиф-паф». «Что значит управлять собой», рефлексия.

# Тема 16. Управление своим вниманием

*Теория*

Что меня отвлекает и что помогает вернуть внимание. Связь уровня внимания и способности концентрироваться на задаче.

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа».

«Испорченные наушники», упражнения на межполушарное взаимодействие.

# Тема 17. Учимся управлять своим вниманием

*Теория*

Способы управления вниманием.

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа». Ролевая игра на внимание. Работа с инструкцией по управлению вниманием.

# Тема 18. Зачем человеку стресс?

*Теория*

Произвольные и непроизвольные формы регуляции телесного состояния, непроизвольные реакции тела на внешние стимулы. Что такое стресс или стрессовое состояние и как он возникает. Что такое триггеры и каков характер их влияния.

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Котята-поросята-утята», «Салки-обнималки». «Самурайские ладушки» (раунд 1), «Практика центрирования», «Самурайские ладушки» (раунд 2). Работа с таблицей «Факторы, вызывающие у меня стресс».

# Тема 19. Способы регуляции своего состояния (1 часть)

*Теория*

Связь ощущений в теле с эмоциональными состояниями человека, умение понимать свое тело и свои эмоции – обязательное условие для управления собой (своим состоянием, поведением, деятельностью).

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Чёрные шнурки», «Перемигивания»; «Карта эмоций»,

«Дневник эмоций».

# Тема 20. Способы регуляции своего состояния (2 часть)

*Теория*

Проявления стрессового состояния. Управление собой в сложной ситуации.

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». Упражнение «Нарисуй свой стресс», Мячик-антистресс. Работа с таблицей «Факторы, вызывающие у меня стресс».

# Тема 21. Мой стресс и как я с ним справляюсь?

*Теория*

Способы совладания со стрессовыми состояниями («успокоительные способы», «физическая регуляция», «переключение», «управление эмоциональным состоянием».)

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Дракон», «Салки-обнималки», «Птицы, блохи, пауки». Упражнение «Забота о себе».

# Тема 22. Как мозг влияет на наше состояние

*Теория*

Нейрохимическая основа психического и физического состояния человека. Нейропазл. Негативное влияние внешних факторов на нейрохимический баланс в организме и на самочувствие человека.

*Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Самурайские ладушки», «Перемигивания». Упражнение

«Спорные утверждения».

# Тема 23. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?

*Теория*

Положительное влияние физической активности, режима сна и правильного питания на нейрохимический баланс в организме и самочувствие человека. Преимущества здорового образа жизни. Выработка индивидуальной стратегии по повышению собственной стрессоустойчивости. *Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Вход-выход в круг», «Котята-утята-поросята», «Телетайп». Упражнение «Нейропазл», «Рекламная кампания».

# Тема 24. Чему я научился

*Теория*

Подведение итогов работы по разделу, оценка знаний и умений.

*Практика*

Выполнение упражнения: «Чемодан в дорогу». Рефлексия.

# РАЗДЕЛ 4. Основы эффективной коммуникации

Раздел знакомит подростков с основами эффективной коммуникации. Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как говорить и быть услышанным?

Учащиеся познакомятся со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, приобретут навыки безопасной коммуникации, освоят техники ненасильственного общения.

# Тема 25. Понятие коммуникации.

*Теория*

Понятие "Коммуникация". Виды коммуникаций. Цели коммуникации

*Практика*

Практикум по эффективной коммуникации, игра "Кирпичики".

# Тема 26. Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.

*Теория*

Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.

*Практика*

Практикум по эффективной коммуникации, игра "Крокодил", "Испорченный телевизор".

# Тема 27. Правила общения

*Теория*

Основные правила общения. Приемы общения.

*Практика*

Выполнение упражнений с соблюдением основных правил общения. Учимся применять основные приемы общения.

# Тема 28. Вопросы в коммуникации

*Теория*

Диалог. Правила общения. Разновидности вопросов.

*Практика*

Выполнение упражнения: «Угадай предмет».

# Тема 29. Активное слушание

*Теория*

Активное слушание. Правила активного слушания. Приемы (техники) активного слушания: положительные, нейтральные, отрицательные.

*Практика*

Практикум на отработку техники "Эхо", игра "Послушай и повтори».

**Тема 30. Понятие конфликта**

*Теория*

Понятие конфликта. Функции конфликта. Функции конструктивного конфликта. Функции деструктивного конфликта. Причины конфликта. Конфликтогены. Предмет конфликта. Структура и динамика конфликта.

*Практика*

Разбор учебного случая "Пирожок". Игровой практикум "Инсценировка".

# Тема 31. Стратегии поведения в конфликте

*Теория*

Стратегии поведения в конфликте (конкуренция, избегание, приспособление, компромисс, сотрудничество).

*Практика*

Медиативные кейсы на отработку стратегий поведения в конфликте, игра "Торт".

# Тема 32.Отрабатываем различные стратегии поведения в конфликте.

*Практика*

Медиативные кейсы на отработку стратегий поведения в конфликте

# Тема 33. Интерес и позиция в конфликте

*Теория*

Интерес и позиция в конфликте.

*Практика*

Эссе:"В чем отличие позиции от интереса? Приведите примеры. Какой вопрос поможет прояснить интерес? Приведите примеры".

# Тема 34. Практикум «Проясняем позиции и выявляем интересы в конфликте»

*Практика*

Проясняем позиции и выявляем интересы в конфликте, игра "Обитаемый остров"

# Тема 35. Понятие переговоров. Отличие переговоров от других взаимодействий.

*Теория*

Интерес и позиция в конфликте. Понятие переговоров. Отличие переговоров от других взаимодействий. Как успешно провести переговоры (алгоритм)? Советы переговорщикам.

*Практика*

Переговорный практикум, игра "Иван и болото".

**Тема 36. Завершение конфликтов**

*Теория*

Советы по завершению конфликтов.

*Практика*

Решение кейсов по завершению конфликтных ситуаций.

# РАЗДЕЛ 5. Знакомьтесь – медиация! Тема 37. Знакомьтесь – медиация!

*Теория*

Принципы и процедура медиации. Глоссарий медиатора: медиация, медиатор, процедура медиации, медиативный подход, восстановительный подход.

*Практика*

Ролевая игра "Конфликт, с участием несовершеннолетних.

# Тема 38. Правила управления конфликтом

*Теория*

Правила управления конфликтом. Восстановительные вопросы. Шаги посреднического процесса.

*Практика*

Переговорный практикум "Отработка алгоритма проведения переговоров/урегулирования конфликтов".

# Тема 39. Медиация в действии (1 часть)

*Теория*

Компетенции медиатора: управление переговорами; обеспечение психологического климата в процессе переговоров; обеспечение содержательных аспектов переговоров.

*Практика*

Медиативный кейс "Этапы организации медиации".

# Тема 40. Медиация в действии (2 часть)

*Теория*

Организация восстановительной медиации. Фазы медиации. Организация диалога между сторонами. Возможные результаты программы примирения.

*Практика*

Ролевая игра "Конфликт, с участием несовершеннолетних, организация программы примирения".

# Тема 41. Медиативный кейс (1 часть)

*Теория*

Вступительное слово медиатора. Презентация сторон.

*Практика*

Медиативный кейс: Написание вступительного слова. Организация и проведение этапа презентации сторон.

# Тема 42. Медиативный кейс (2 часть)

*Практика*

Медиативные кейсы "Повестка дня», "Поиск альтернатив», «Подготовка медиативного соглашения».

# Тема 43. Практикум «Проведение переговоров с участием нейтрального посредника».

*Практика*

Медиативный кейс: «Конфликт между несовершеннолетними». Проводим переговоры с участием нейтрального посредника. Разбор медиативного кейса.

# Тема 44. Круги сообщества

*Теория*

Круги сообщества. Основные правила встречи в Круге. Роль хранителя и волонтеров церемонии. Использование символа слова. Этапы работы по подготовке и проведению Круга сообщества. Встреча всех участников в Круге. Основные темы Кругов.

*Практика*

Медиативный кейс по подготовке и проведению Круга сообщества.

# Тема 45. Медиативный кейс по организации Круга сообщества

*Практика*

Медиативный кейс по организации Круга сообщества. Разбор медиативного кейса.

# Тема 46. Ролевая игра (групповой конфликт с участием несовершеннолетних)

*Практика*

Ролевая игра: «Групповой конфликт с участием несовершеннолетних»

# Тема 47. Разбор медиативного кейса

*Теория*

Основные правила встречи в Круге*.* Встреча всех участников в Круге.

*Практика*

Разбор медиативного кейса «Групповой конфликт с участием несовершеннолетних»

# Тема 48. Рефлексивный круг. Тестирование

*Теория*

Каким должен быть медиатор? Портрет медиатора-ровесника. Кто может участвовать в процедуре медиации? Какие конфликты сможет урегулировать медиатор-ровесник? Служба медиации в школе, зачем?

*Практика*

Рефлексивный круг, итоговое тестирование:

# РАЗДЕЛ6. Я и мой выбор

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

# Тема 49. С чего начинается выбор?

*Теория*

Знакомство с основным содержанием раздела. Актуализация проблемы самоопределения. Мотивация и планирование своего будущего. Актуализация собственных критериев выбора профессии. Влияние технического прогресса на жизнь людей.

*Практика*

Корректируем групповое соглашение. Выполнение игр и упражнений: «Планировать или не планировать?» «Куда плыть?», «Изобретатели», рефлексия.

# Тема 50. Как выбирать

*Теория*

Ключевые основания, критериев выбора профессии. Какие профессии могут быть востребованы в будущем, а какие — со временем, скорее всего, потеряют свою актуальность.

*Практика*

Выполнение упражнений: «Вынужденный выбор», «Я через 10 лет», рефлексия.

# Тема 51. Сферы жизни

*Теория*

Как ценности отражаются в деятельности человека, важные сферы жизни человека, образ взрослой жизни.

*Практика*

Выполнение упражнений: «Ценности», «Создание образа героя», рефлексия.

# Тема 52. Будущее: успех или счастье?

# *Теория*

# Свобода и ответственность, поиск своего места в мире.

# *Практика*

# Практикум «Путь в будущее».

# Тема 53. Моё будущее

*Теория*

Свобода и ответственность, тройка доверия, поиск своего места в мире.

*Практика*

Практикум «Тройка доверия», «Я и мир», «Путь в будущее».

# Тема 54. Путь в будущее

*Теория*

Распределение ресурсов времени, сотрудничество для достижения общей цели.

*Практика*

Игра: «Путь в будущее», рефлексия.

# Тема 55. Изучи себя

*Теория*

Соотнесение своих личных качеств с профессией, ожидание от профессии в плане собственного развития, сильные стороны своей личности, на которые можно опираться при выборе пути.

*Практика*

Выполнение упражнений: «Я в профессии или профессия во мне», «Личные ресурсы».

# Тема 56. Колесо жизненного баланса

*Теория*

Колесо жизненного баланса. Значимые сферы жизни. Подведение итогов.

*Практика*

Выполнение упражнений: «Колесо жизненного баланса».

# Тема 57. Мой план развития себя

*Теория*

Развитие навыков планирования. Майнд-карта. Обобщение знаний по теме. Обмен опытом между участниками.

*Практика*

Выполнение упражнений: «Карта моего будущего», «Начни сейчас», рефлексия.

Практикум: «Проект моего будущего», рефлексия по итогам раздела.

# Тема 58. Подведение итогов, рефлексия

*Теория*

Подведение итогов.

*Практика*

Рефлексия. Обратная связь. Тестирование.

# Тема 59. Итоговое занятие. Итоговый контроль

*Теория*

Подведение итогов. *Практика* Итоговый контроль.

# Календарно-тематическое планирование

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Тема** | **Кол-во часов** | | | **Форма контроля** | |
| **Теория** | **Практика** | |  | |
| 1. | Введение и входной контроль | 1 | 1 | | входной | |
| 2. | Кто я такой? | 0,5 | | 0,5 | Входной,  текущий | |
| 3. | Я и Другие | 0,5 | | 0,5 | Текущий | |
| 4. | Чего я о себе не знаю | 0,5 | | 0,5 | Текущий | |
| 5. | Образ Я | 0,5 | | 0,5 | Текущий | |
| 6. | Чувства и эмоции | 1 | | 0 | Текущий | |
| 7. | Понимание эмоций | 1 | | 0 | Текущий | |
| 8. | Проявление эмоций | 1 | | 0 | Текущий | |
| 9. | Игры и упражнения на распознавание эмоций и понимание уровней проявления эмоций | 0 | | 2 | Текущий | |
| 10. | Способы управления эмоциональными состояниями: успокаивающие методы | 0 | | 1 | Текущий | |
| 11. | Способы управления эмоциональными состояниями: отвлекающие методы | 0 | | 2 | Текущий | |
| 12. | Способы управления эмоциональными состояниями: физические методы | 0 | | 1 | Текущий | |
| 13. | Способы управления эмоциональными состояниями: методы анализа мыслей и чувств | 0 | | 2 | Текущий | |
| 14. | Способы управления эмоциональными состояниями: составим картину в целом | 0 | | 1 | Текущий,  промежуточный | |
| 15. | Зачем человеку нужно уметь собой управлять? | 1 | | 0 | Текущий | |
| 16. | Управление своим вниманием | 1 | | 0 | Текущий | |
| 17. | Учимся управлять своим вниманием | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 18. | Зачем человеку стресс? | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 19. | Способы регуляции своего состояния (1 часть) | 0 | | 1 | Текущий | |
| 20. | Способы регуляции своего состояния (2 часть) | 0 | | 2 | Текущий | |
| 21. | Мой стресс и как я с ним справляюсь | 0 | | 1 | Текущий | |
| 22. | Как мозг влияет на наше состояние? | 0 | | 2 | Текущий | |
| 23. | Что нас делает крепче, выносливее и сильнее? | 0 | | 1 | Текущий | |
| 24. | Чему я научился | 0 | | 2 | Текущий,  промежуточный | |
| 25. | Понятие коммуникации | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 26. | Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты. | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 27. | Правила общения | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 28. | Вопросы в коммуникации | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 29. | Активное слушание | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 30. | Понятие конфликта | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 31. | Стратегии поведения в конфликте | 0 | | 2 | Текущий | |
| 32. | Отрабатываем различные стратегии поведения в конфликте | 0 | | 2 | Текущий | |
| 33. | Интерес и позиция в конфликте | 0 | | 2 | Текущий | |
| 34. | Практикум "Проясняем позиции и выявляем интересы в конфликте" | 0 | | 2 | Текущий | |
| 35. | Понятие переговоров. Отличие переговоров от других взаимодействий | 0 | | 2 | Текущий | |
| 36. | Завершение конфликтов | 0 | | 2 | Текущий,  промежуточный | |
| 37. | Знакомьтесь - медиация! | 1 | | 0 | Текущий | |
| 38. | Правила управления конфликтом | 1 | | 0 | Текущий | |
| 39. | Медиация в действии (1 часть) | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 40. | Медиация в действии (2 часть) | 0,5 | | 0 | Текущий | |
| 41. | Медиативный кейс (1 часть) | 0 | | 1 | Текущий | |
| 42. | Медиативный кейс (2 часть) | 0 | | 1 | Текущий | |
| 43. | Практикум «Проведение переговоров с участием нейтрального посредника». | 0 | | 1 | Текущий | |
| 44. | Круги сообщества | 0 | | 2 | Текущий | |
| 45. | Медиативный кейс по организации Круга сообщества | 0 | | 1 | Текущий | |
| 46. | Ролевая игра (групповой конфликт с участием несовершеннолетних) | 0 | | 1 | Текущий | |
| 47. | Разбор медиативного кейса | 0 | | 1 | Текущий | |
| 48. | Рефлексивный круг. Тестирование | 0 | | 1 | Текущий | |
| 49. | С чего начинается выбор? | 1 | | 0 | | Текущий |
| 50. | Как выбирать | 1 | | 0 | | Текущий |
| 51. | Сферы жизни | 1 | | 0 | | Текущий |
| 52. | Будущее: успех или счастье? | 0 | | 1 | | Текущий |
| 53. | Моё будущее | 0 | | 2 | | Текущий |
| 54. | Путь в будущее | 0 | | 1 | | Текущий |
| 55. | Изучи себя | 0 | | 2 | | Текущий |
| 56. | Колесо жизненного баланса | 0 | | 1 | | Текущий |
| 57. | Мой план развития себя | 0 | | 2 | | Текущий |
| 58. | Подведение итогов, рефлексия | 0,5 | | 0,5 | | Текущий,  промежуточный |
| 59. | Итоговое занятие. Итоговый контроль | 0,5 | | 0,5 | | Итоговый |

**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Раздел программы** | **Формы занятий** | **Приемы и методы организации образовательного процесса** | **Дидактический материал**  *Методические пособия* | **Формы**  **подведения итогов** | **Техническое оснащение занятия** |
| 1 | Я и ты | Традиционное, игра,ролевая игра, исследовательский эксперимент, творческая  деятельность,  телесная практика, самостоятельная работа. | Словесный, наглядный, практический | Презентация, видеоролик,  раздаточный материал к уроку, игровой кейс,  бланки с заданиями.  *Катеева, М. И. Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие*  */ М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. —М.: Дрофа, 2019.* | Беседа,  Тестирование Практическое задание Устный и  письменный опрос, Игровой кейс, Рефлексия | Компьютер, мультимедиа, экран |
| 2 | Чувства и эмоции | Традиционное, игра, ролевая игра,  исследовательский эксперимент, творческая  деятельность,  телесная практика, самостоятельная работа. | Словесный, наглядный, практический | Презентация, видеоролик,  раздаточный материал к уроку, игровой кейс,  бланки с заданиями. | Беседа,  Тестирование Практическое задание Устный и  письменный опрос, Игровой кейс, Рефлексия | Компьютер, мультимедиа, экран |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Управление собой | Традиционное, игра, ролевая игра,  исследовательский эксперимент, творческая  деятельность,  телесная практика, самостоятельная работа. | Словесный, наглядный, практический | Презентация, видеоролик,  раздаточный материал к уроку, игровой кейс,  бланки с заданиями.  *Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала*  *подростков. 8—11 классы. Модуль*  *Управление собой: методическое пособие*  *—М.: Российский учебник, 2020.* | Беседа,  Тестирование Практическое задание Устный и  письменный опрос, Игровой кейс, Рефлексия | Компьютер, мультимедиа, экран |
| 4 | Основы  эффективной коммуникации | Традиционное, беседа, игра, ролевая игра,  практикум, тренинг, комбинированное,  самостоятельная работа. | Словесный, наглядный, практический | Презентация, видеоролик,  раздаточный материал к уроку, игровой кейс,  бланки с заданиями. | Беседа,  Тестирование Практическое задание Устный и  письменный опрос, Игровой кейс, Рефлексия | Компьютер, мультимедиа, экран |
| 5 | Основы медиации | Традиционное, беседа, игра, ролевая игра,  практикум, тренинг, комбинированное,  самостоятельная работа. | Словесный, наглядный, практический | Презентация, видеоролик,  раздаточный материал к уроку, игровой кейс,  бланки с заданиями.  *Кузьмин Г. С. Ценности и технологии сотрудничества в системе школьного образования. Рабочая тетрадь школьного медиатора. – СПб., 2017 – 77 с.* | Беседа,  Тестирование Практическое задание Устный и  письменный опрос, Игровой кейс, Рефлексия | Компьютер, мультимедиа, экран |
| 6 | Я и мой выбор | Традиционное, беседа, игра, ролевая игра,  практикум, тренинг, комбинированное,  самостоятельная работа. | Словесный, наглядный, практический | Презентация, видеоролик,  раздаточный материал к уроку, игровой кейс,  бланки с заданиями.  *Киктенко, М. В.Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие*  */ М. В. Киктенко. — М. : Дрофа, 2019.* | Беседа,  Тестирование Практическое задание Устный и  письменный опрос, Игровой кейс, Рефлексия | Компьютер, мультимедиа, экран |

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

**Входной контроль**- оценка стартового уровня образовательных возможностей учащихся при поступлении в объединение.

Входной контроль осуществляется на вводном занятии в виде письменного опроса.

Опрос состоит из 10 вопросов, охватывающих различные разделы программы. Оценивается количество правильных ответов. Каждый правильный ответ оценивается в 1балл.

8-10 баллов - высокий уровень 6-7 баллов - средний уровень

5 баллов и меньше - низкий уровень

**Текущий контроль**- оценка уровня и качества освоения тем/разделов программы и личностных качеств учащихся; осуществляется на занятиях в течение всего учебного года.

**Промежуточный контроль-** оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения/учебного года (при сроке реализации программы более одного года).

**Итоговый контроль**- оценка уровня и качества освоения учащимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по завершению учебного года или всего периода обучения по программе.

Оценка освоения содержания программы выражается в наличие у подростков:

* навыков сотрудничества и продуктивного общения в командной работе;
* проявлении личностной ответственности в учебных смоделированных ситуациях;
* демонстрации навыков познавательной рефлексии;
* знаний об эффективных способах разрешения конфликтов;
* владение инструментами саморегуляции и самоорганизации.

**Методы, сроки диагностики:** наблюдение за поведением в специально смоделированных учебных ситуациях; индивидуальные собеседования с участниками по окончании программы для выяснения понимания и объема пройденного материала. Анализ результатов групповых занятий так же может проводиться на основе отзывов, полученных от учащихся, родителей, педагогов и администрации школы в конце всех занятий.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Формы выявления результатов | Формы фиксации результатов | Формы предъявления результатов |
| * Педагогическое наблюдения * Беседа * Опрос, * Тестирование * Практические задания * Индивидуальные проекты * Самооценка * Индивидуальная и групповая рефлексия | * Тестирование * Индивидуальная и групповая рефлексия * Информационные карты * Анкеты | * Практические задания * Индивидуальные проекты * Индивидуальная и групповая рефлексия |

# Формы фиксации результатов:

**-** Ката результативности реализации программы (Приложение1);

* Информационная карта презентации результатов (Приложение 2);
* Карта самооценки (Приложение 3);
* Карта оценки освоения разделов программы (Приложение 4).

# Уровень эффективности реализации программы

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Численное значение  эффективности | Уровень эффективности  программы | Ранг уровня |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| (положительный результат) в % |  |  |
| 70 - 100 | высокая эффективность | первый |
| 50 - 69 | достаточная эффективность | второй |
| 0 - 49 | низкая эффективность | третий |

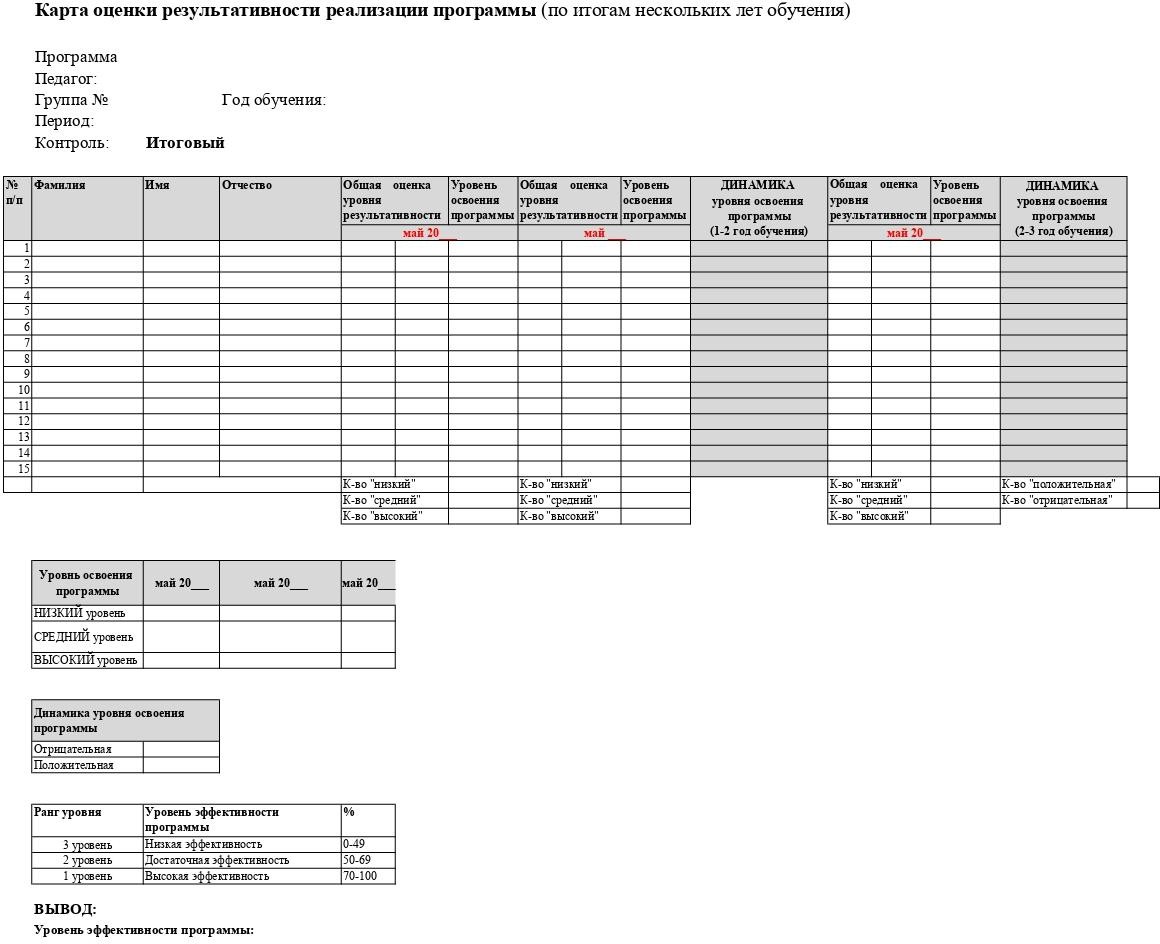
**Высокая эффективность** (первый уровень) – устойчивый положительный результат наблюдается как минимум у 70% учащихся;

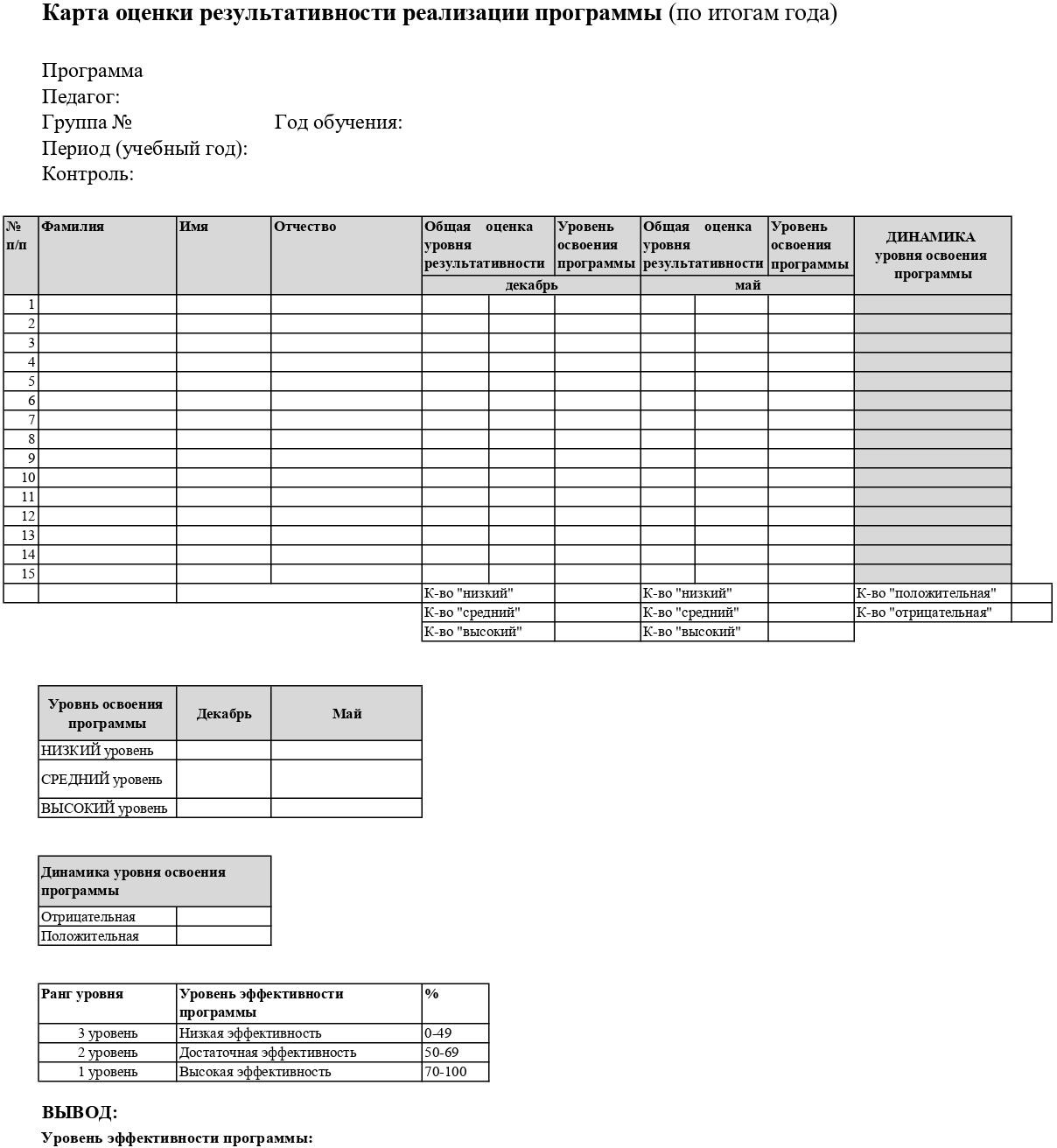
**Достаточная эффективность** (второй уровень) – устойчивый положительный результат наблюдается как минимум у 50% учащихся;

**Низкая эффективность** (третий уровень) – устойчивый положительный результат наблюдается меньше, чем у половины учащихся;

Приложение 1







Приложение 2

# Информационная карта презентации результатов

**учебного года**

Педагог: Программа; Уровень освоения программы: Срок реализации программы:

Объем нагрузки в год:

Год обучения № Группы

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Формы предъявления достижений** | **На уровне учреждения** | | | **На уровне района** | | | **На уровне города** | | | **На всероссийском и международном**  **уровнях** | | |
| Участие | Призер, дипломант | Победитель | Участие | Призер,  дипломант | Победитель | Участие | Призер, дипломант | Победитель | Участие | Призер, дипломант | Победитель |
| **ФИО** | 1 б | 2 б | 3 б | 2 б | 3 б | 4 б | 3 б | 4 б | 5 б | 4 б | 5 б | 6 б |
| 1. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 2. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 3. |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Итого:** | |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **Выводы:** | |  | | | | | | | | | | | |

# Обработка и интерпретация данных:

В соответствии с результатами участия учащихся в мероприятиях различного уровня баллы заносятся в карту и суммируются. По сумме баллов определяется результативность учебных достижений.

Выявление и анализ данных результатов целесообразно проводить 2 раза в год: по итогам первого полугодия и года. При регулярном проведении методика позволяет зафиксировать

динамику достижений учащихся.

*Прикладываем копии дипломов, сертификатов, грамот и т.д.*

Приложение 3

# Карта самооценки

Оцени, пожалуйста, по пятибалльной шкале знания и умения, которые ты получил, занимаясь в кружке (коллективе) в этом учебном году и зачеркни соответствующую цифру (1 – самая низкая оценка, 5 – самая высокая):

1 – очень слабо, 2 – слабо, 3 – удовлетворительно, 4 –хорошо, 5 – очень хорошо.

# Опыт освоения теоретической информации.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 1 | Освоил теоретический материал по разделам и темам программы (могу ответить на вопросы педагога) | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 2 | Знаю специальные термины, используемые на занятиях. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

1. **Опыт практической деятельности**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 3 | Научился использовать полученные на  занятиях знания в практической деятельности | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 4 | Умею выполнить практические задания, которые дает педагог | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

# Опыт эмоционально-ценностных отношений

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 5 | Научился соблюдать правила поведения на занятии | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 6 | Умею доводить свою работу до конца | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

1. **Опыт творчества**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 7 | Научился самостоятельно выполнять творческие задания | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 8 | Умею воплощать свои творческие замыслы | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

# Опыт общения

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 9 | Научился сотрудничать с ребятами в решении поставленных задач | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 10 | Могу спокойно объяснить и научить других тому, чему научился сам на занятиях | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

1. **Осознание ребенком актуальных достижений**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 11 | Участвую в конкурсах, выставках, фестивалях и др. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 12 | Горжусь своими творческими достижениями | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

# Мотивация и осознание перспективы

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 13 | Научился быть активным на занятиях | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 14 | Хочу дальше заниматься этом кружке (коллективе), совершенствовать свои знания, умения и навыки. | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** |
|  |  |  |  |  |

**Обработка анкет и интерпретация результатов**

Проведение методики осуществляется в 2 этапа. На первом - учащимся предлагается по пятибалльной шкале отметить уровень определённых компетентностей, приобретенных в процессе освоения программы. Для этого обучающийся зачёркивает в верхней графе цифру, соответствующую той оценке, которую он готов себе поставить. На втором этапе педагог в нижней графе отмечает свою оценку уровня достижений обучающегося.

Самооценка учащегося и экспертные оценки педагога суммируются, вычисляется среднеарифметическое значение по каждой компетентности, и далее по освоению программы в целом.

Приложение 4

# Карта оценки освоения разделов программы «РЛП (развитие личностного потенциала» учебный год

Педагог:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **ФИО** | **Я и ты** | | **Чувства и эмоции** | | **Управление собой** | | **Основы эффективной**  **коммуникации** | | **Основы медиации** | | **Я и мой выбор** | |
| **Дек.** | **Май** | **Дек.** | **Май** | **Дек.** | **Май** | **Дек.** | **Май** | **Дек.** | **Май** | **Дек.** | **Май** |
| **1** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **2** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **3** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **4** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **5** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **6** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **7** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **8** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **9** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **10** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **11** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **12** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **13** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **14** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| **15** |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Выполняет без ошибок – 3 балла Допускает до 3 ошибок – 2 балла Допускает более 3 ошибок – 1 балл

# Список литературы

1. Бернс Девид «Ругаться нельзя мириться», издательство «Эксмо-Пресс», 2017.
2. Горина, Антипова, Марченко: Я чувствую… Что? Книга-гид по эмоциональному интеллекту в инфографике. 2022
3. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль Управлениесобой: методическоепособие—М.: Российский учебник, 2020.
4. Катеева, М. И. Развитие личностного потенциала подростков. 8 —11 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. —М.: Дрофа, 2019.
5. Киктенко, М. В.Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М. В. Киктенко.

— М. : Дрофа, 2019.

1. Розенберг М. Язык жизни. Ненасильственное общение.
2. ХаллоранДжанин «Формирование навыков совладания со стрессом, тревогой и гневом у детей. Рабочая тетрадь.: Пер. с агнла. – СРб.: ООО

«Диалектика», 2020.

1. Шамликашвили Ц.А. Основы медиации как процедуры урегулирования споров. Учебное пособие.-М., 2013

# Для педагога:

1. Байярд Р. Ваш беспокойный подросток. Практическое руководство для отчаявшихся родителей. М., 2018
2. Гришина Н.В. Психология конфликта. СПб.: Питер, 2016.
3. Зарецкий, Ю. В. Развитие личностного потенциала подростков. 8 —11 классы. Модуль Управлениесобой: методическоепособие—М.: Российский учебник, 2020.
4. Катеева, М. И. Развитие личностного потенциала подростков. 8 —11 классы. Базовый модуль «Я и Ты» : методическое пособие / М. И. Катеева. — 2-е изд., перераб. —М.: Дрофа, 2019.
5. Киктенко, М. В.Развитие личностного потенциала подростков. 8—11 классы. Модуль «Я и мой выбор»: методическое пособие / М. В. Киктенко.

— М. : Дрофа, 2019.

1. Кузьмин Г. С. Ценности и технологии сотрудничества в системе школьного образования. Рабочая тетрадь школьного медиатора. – СПб., 2017 – 77 с.
2. Ньюмарк Д. Как воспитать эмоционально здоровых детей. М., 2008.
3. Паркер М. Важные вопросы. Что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
4. Уинстон Р. Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
5. Фабер А., Мазлиш Э. Как говорить, чтобы подростки слушали, и как слушать, чтобы подростки говорили. М., 2012.
6. ХаллоранДжанин «Формирование навыков совладания со стрессом, тревогой и гневом у детей. Рабочая тетрадь.: Пер. с агнл. – СПб.: ООО

«Диалектика», 2020.

1. Эйестад Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.