

Управление по образованию и науке администрации г. Сочи  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования «Ступени» города Сочи



Принята на заседании  
педагогического совета ЦДО «Ступени»  
от «12» мая 2022 г.  
Протокол №3

Утверждаю  
Директор ЦДО «Ступени»  
\_\_\_\_\_ О.Н. Комарова  
«12» мая 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«НАВЫКИ ЖИЗНИ»**

**Уровень программы:** ознакомительный

**Срок реализации программы:** 1 год: 72 ч.

**Возрастная категория:** от 12 до 17 лет

**Форма обучения:** очная

**Состав группы:** от 10 до 25 обучающихся

**Вид программы:** модифицированная

**Программа реализуется на бюджетной основе (за счет средств  
персонифицированного финансирования дополнительного образования)**

**ID Программы в Навигаторе: 10293**

Автор-составитель:

**Акопян Людмила Еринтьевна, методист**

Городской округ город-курорт Сочи

2022

## Оглавление:

|  |           |
|--|-----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ:<br/>ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.....</b> | <b>3</b>  |
| 1. Пояснительная записка .....   | 3         |
| 1.2. Цель и задачи программы .....   | 5         |
| 1.3. Учебный план: .....   | 7         |
| 1.4. Содержание программы:.....  | 9         |
| 1.5. Планируемые результаты: .....   | 10        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ<br/>УСЛОВИЙ, ВКЛЮЧАЮЩИХ ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ .....</b>           | <b>14</b> |
| 2.1. Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной<br>общеразвивающей программы .....            | 14        |
| 2.2. Условия реализации программы: .....   | 15        |
| 2.3. Формы аттестации .....  | 15        |
| 2.4. Оценочные материалы:.....   | 15        |
| 2.5. Методические материалы.....   | 16        |
| 2.6. Список литературы .....   | 18        |

## РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ОБРАЗОВАНИЯ: ОБЪЕМ, СОДЕРЖАНИЕ, ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навыки жизни» - *социально-гуманитарной направленности*. Она способствует социализации подростков; расширению их кругозора в области психологической и социальной компетентности.

**Новизна данной программы** связана с тем, что ее содержание построено с учетом возрастных особенностей обучающихся; с помощью педагога обучающиеся исследуют, изучают собственные особенности психических познавательных процессов, осваивают способы их развития и управления ими в процессе учебной деятельности.

**Актуальность данной программы** заключается в том, что на данном этапе социальной действительности, существуют устойчивые требования к личности такие, как: способность быстро и гибко решать сложные задачи; находить разнообразные подходы к их решению; изобретать, генерировать новые идеи; исследовать явления, анализировать большой объем информации; организовывать процесс умственного познания с наибольшей эффективностью и осознанностью.

Важнейшим принципом современных тенденций образования является развивающее обучение. Прослеживается понимание того, что обучающихся необходимо не только наделять конкретными знаниями и умениями, но и учить самостоятельно добывать новые знания, формировать мотивацию к саморазвитию и самоорганизации.

Для реализации данной цели необходимо формировать психологическую компетентность, так как именно она может выступить основой продуктивности любой деятельности.

Именно в программе «Навыки жизни» приоритет отдается не только предметным теоретическим знаниям обучающихся, но и богатому содержанию практических занятий, что позволяет обучающимся осознать возможности применения данных знаний на практике в обычной жизнедеятельности. В учебном процессе по данной программе задействованы рациональные способы обучения подростков, что не приводит к информационной перегрузке, переутомлению, снижению познавательной активности обучающихся.

Программа составлена в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р.
3. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07.12.2018г.
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.
6. 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».
7. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».

9. 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».

10. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих общеобразовательных программ (2020 г.)

**Педагогическая целесообразность программы** состоит в том, что она способствует не только интеллектуальному и творческому развитию обучающихся, но и их целостному личностному развитию и совершенствованию. Личность входит в систему общественных отношений, и социальная компетентность является ведущим фактором ее успешности и благоприятной социально-психологической адаптации. *Программа направлена на формирование информационно-коммуникативной и культурной грамотности обучающихся.*

**Отличительные особенности данной общеобразовательной программы от существующей.** Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Навыки жизни» составлена на основе современных достижений отечественных и зарубежных авторов: М.А. Зиганова, Н.И. Хорошевского, С. Гарибяна, Г.С. Альтшуллера, Ю.Г. Тамберга, Т. Бьюзена, Н.П. (учебные блоки «Навык самообразования и саморазвития, навык исследования жизни и осознания опыта»), Л.А. Введенской, Ю.А. Фомина, О.А. Баевой, (учебные блоки «Навык взаимодействия с людьми, навык саморегуляции»), Е.А. Климова, Н.С. Пряжникова, С.Н. Чистяковой, А.П. Чернявской (учебные блоки «Навык понимания себя, навык организации деятельности»), Некрасова В.П. (учебные блоки «Навык здорового образа жизни, навык саморегуляции»).

Основополагающими блоками программы являются и изучаются пять необходимых для каждой личности жизненных навыков: навык взаимодействия с людьми, навык понимания себя, навык организации деятельности, навык саморегуляции, навык здорового образа жизни. Содержание данных блоков построено с учетом возрастных особенностей, они имеют возможность расширения и углубления, возможность разработки преемственной программы на несколько лет обучения. Такой принцип позволяет не только последовательно обогащать обучающихся новыми знаниями, но и актуализировать уже имеющиеся, закреплять полученные навыки и умения на практике.

Особенность программы заключается также в том, что она предусматривает индивидуальные занятия, направленные на развитие у обучающихся навыков научной работы, исследования психологических явлений и закономерностей. Ожидаемым результатом работы по программе выступает готовность обучающихся к осознанию жизненных задач, умение регулировать свое эмоционально-личностное благополучие, организовывать свою умственную деятельность, а также продуктивное личностное и профессиональное самоопределение и дальнейшая самореализация в профессии и жизни.

**Адресат программы:** в реализации программы участвуют обучающиеся обоего пола от 12 до 17 лет. Состав групп разновозрастной.

**Уровень программы, объем и сроки:** ознакомительный, программа рассчитана на 1 год обучения на 72 часа.

**Формы обучения:** очная.

**Режим занятий:** занятия проводятся 2 раза в неделю по 1 часу. Наполняемость группы – от 10 до 25 человек.

**Особенности организации образовательного процесса:**

Состав групп - постоянный, занятия – групповые и индивидуальные. Виды занятий по программе: учебные занятия, тренинги, практические занятия. Для повышения мотивации обучения применяются разнообразные формы практических занятий - конкурс, турнир, эстафету, дуэль, кроссворд, викторину, аукцион, панораму, интервью, дискуссию, конференцию, мозговой штурм и др.

В начале каждой темы обучающиеся с помощью педагога исследуют, изучают собственные особенности психических познавательных процессов, осваивают способы их

развития и управления ими в процессе учебной деятельности. В работе по программе предусмотрено большое количество самостоятельных исследований обучающихся, направленных на изучение особенностей развития внимания, памяти, мышления, способностей, коммуникативной компетентности, самооценки, темперамента, личностных качеств и свойств, направленности, готовности к саморазвитию и особенностей самоопределения.

В программе предусмотрена возможность занятий по индивидуальной образовательной траектории (по индивидуальному учебному плану), а также использование дистанционных и (или) комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе.

Программа реализуется на бюджетной основе, за счет средств персонализированного финансирования, состоит из двух модулей, которые реализуются последовательно.

Программа сформирована на основе модульного принципа, что позволяет выделить модули (блоки) в целях совершенствования организации учебного процесса, структурирования содержания программы, работы педагогов, участия обучающихся в освоении программы с учетом различных условий ее финансирования.

*Распределение объема часов по содержанию учебного плана и срокам реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НАВЫКИ ЖИЗНИ» в 2022–2023 учебном году в разрезе источников финансирования представлено в Таблице 1 «Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НАВЫКИ ЖИЗНИ», на рисунке 1 «Календарный учебный график дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НАВЫКИ ЖИЗНИ».*

## 1.2. Цель и задачи программы:

**Цель программы:** способствовать развитию интеллектуального, творческого и личностного потенциала обучающихся, овладению ими первоначальными знаниями, умениями и навыками в области жизнедеятельности человека.

**Задачи программы:**

**Предметные:**

- познакомить с основами коммуникативной грамотности;
- познакомить с понятием «имидж личности», невербальными средствами общения;
- познакомить с понятием конфликта в общении, причинами возникновения;
- познакомить со стереотипами поведения;
- познакомить с понятием «целеполагание»; типами целей; правила постановки целей;
- познакомить со стратегией эффективного тайм-менеджмента;
- познакомить с психическими познавательными процессами;
- познакомит с понятием «экология души»;
- научить анализировать, синтезировать информацию и интегрировать ее в различные области знаний;
- научить выражать свои чувства и мысли, понимать невербальные сигналы в коммуникации с людьми, умению эмоциональной саморегуляции;
- научить аргументировано вести дискуссию;
- формировать навыки управления впечатлением, манипуляциями;
- научить принимать жизненные решения, организовывать свою деятельность, грамотно ставить цели и планировать, навыки тайм-менеджмента;

**Метапредметные:**

- развивать способность самостоятельно приобретать и применять знания;
- развивать навыки эффективной работы с информацией;
- развивать навыки научно-исследовательской деятельности, изучения явлений,

моделирования, проектирования, постановки и творческого решения проблем;

**Личностные:**

- создавать условия для развития у обучающихся уверенности в своих силах, стремления к достижениям, позитивной самооценки, настойчивости в преодолении жизненных трудностей и осознанию опыта;

- формировать мотивацию к самопознанию, саморазвитию, самореализации;

- формировать готовность к личностному и профессиональному самоопределению;

- актуализировать направленность на здоровый образ жизни;

- способствовать развитию социального интереса, активности, мотивации к сотрудничеству.

**Цель модуля 1 «Коммуникативные навыки»:** способствовать овладению знаниями и практическими умениями и навыками в области взаимодействия с людьми.

**Задачи модуля 1 «Коммуникативные навыки»:**

**Предметные:**

- познакомить с понятием «общение»; «активное слушание»;

- познакомить с технологией успешного установления контакта; основами коммуникативной грамотности;

- познакомить с методом достижения взаимопонимания;

- познакомить с понятием «имидж личности» и созданием первого впечатления;

- познакомить с невербальными средствами общения;

- познакомить с конфликтами в общении и их причинами;

- познакомить с конструктивными и неконструктивными формами влияния;

- познакомить с мастерством публичных выступлений;

- познакомить темпераментом; характером, стереотипами поведения;

- познакомить с понятиями: «внутренняя инерция», «личностная зрелость»;

- научить анализировать, синтезировать информацию и интегрировать ее в различные области знаний;

- научить выражать свои чувства и мысли, понимать невербальные сигналы в коммуникации с людьми, умению эмоциональной саморегуляции;

- научить аргументировано вести дискуссию.

**Метапредметные:**

- развивать способность самостоятельно приобретать и применять знания;

- развивать навыки эффективной работы с информацией.

**Личностные:**

- создавать условия для развития у обучающихся уверенности в своих силах, стремления к достижениям, позитивной самооценки, настойчивости в преодолении жизненных трудностей и осознанию опыта;

- формировать мотивацию к самопознанию, саморазвитию, самореализации.

**Цель модуля 2 «Навык понимания себя»:** способствовать овладению знаниями и практическими умениями и навыками в области саморегулирования.

**Задачи модуля 2 «Навык понимания себя»**

**Предметные:**

- познакомить с понятием и видами стресса; хроническим напряжением;

- познакомить с адаптационными механизмами психики и защитными реакциями;

- познакомить с понятием «стрессоустойчивость личности»;

- познакомить с стрессогенными эмоциями и психологическим состоянием; борьбой с негативными установками;

- познакомить с приемами снятия психологической усталости;

- познакомить с понятием «целеполагание», типами целей; правилами постановки целей;

- познакомить со стратегией эффективного тайм-менеджмента;

- познакомить с психосоматическими закономерностями; языком тела;

- познакомить с пищевым поведением и психикой; психологией цвета и запахов;

- научить приемам защиты от стресса;
- научить приемам снятия психологической усталости;
- научить приемам целеполагания.

***Метапредметные:***

- развивать способность самостоятельно приобретать и применять знания;
- развивать навыки эффективной работы с информацией;
- развивать навыки научно-исследовательской деятельности, изучения явлений, моделирования, проектирования, постановки и творческого решения проблем;

***Личностные:***

- создавать условия для развития у обучающихся уверенности в своих силах, стремления к достижениям, позитивной самооценки, настойчивости в преодолении жизненных трудностей и осознанию опыта;
- формировать мотивацию к самопознанию, саморазвитию, самореализации.

### 1.3. Учебный план:

Таблица 1. Учебный план дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «НАВЫКИ ЖИЗНИ»

| № п/п                                     | Наименование разделов, тем   | Всего     | Теория    | Практика  | Формы аттестации/контроля     | Источник финансирования при реализации ДООП/части ДООП     |
|---|--|-----------|-----------|-----------|-------------------------------|--|
| <b>МОДУЛЬ 1 «КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ»:</b> |  |           |           |           |                               |  |
| <b>1</b>                                  | <b>Раздел 1. Вводное занятие.</b> Цель и задачи обучения.<br>Инструктаж по технике безопасности. | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | Беседа                        | Бюджетная основа,<br>Персонифицированное<br>финансирование |
| <b>2.</b>                                 | <b>Раздел 2. Навык взаимодействия с людьми.</b>  | <b>15</b> | <b>5</b>  | <b>10</b> | Тестирование                  |  |
| 2.1.                                      | Коммуникативная компетентность.  | 5         | 2         | 3         |                               |  |
| 2.2.                                      | Психологическое влияние в коммуникации.  | 10        | 3         | 7         |                               |  |
| <b>3.</b>                                 | <b>Навык понимания себя.</b>   | <b>15</b> | <b>4</b>  | <b>11</b> | Тестирование                  |  |
| 3.1.                                      | Внутренний космос.   | 7         | 2         | 5         |                               |  |
| 3.2.                                      | Жизненный сценарий.  | 8         | 2         | 6         |                               |  |
| <b>4.</b>                                 | <b>Раздел 3. Итоговое занятие.</b>   | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>1</b>  | Презентация творческой работы |  |
| <b>ИТОГО ПО МОДУЛЮ 1:</b>                 |  | <b>32</b> | <b>10</b> | <b>22</b> | -                             |  |
| <b>МОДУЛЬ 2 «НАВЫК ПОНИМАНИЯ СЕБЯ»:</b>   |  |           |           |           |                               |  |
| <b>1.</b>                                 | <b>Раздел 1. Вводное занятие.</b> Цель и задачи обучения.<br>Инструктаж по технике безопасности. | <b>1</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | Беседа                        | Бюджетная основа,<br>Персонифицированное<br>финансирование |
| <b>2.</b>                                 | <b>Раздел 2. Навык саморегуляции.</b>  | <b>14</b> | <b>6</b>  | <b>8</b>  | Творческая работа             |  |
| 2.1.                                      | Стрессы в жизни человека   | 7         | 3         | 4         |                               |  |
| 2.2.                                      | Психологическое здоровье   | 7         | 3         | 4         |                               |  |
| <b>3.</b>                                 | <b>Раздел 3. Навык организации деятельности.</b>   | <b>14</b> | <b>6</b>  | <b>8</b>  | Практическая работа           |  |
| 3.1.                                      | Целеполагание.   | 7         | 3         | 4         |                               |  |
| 3.2.                                      | Тайм-менеджмент.   | 7         | 3         | 4         |                               |  |
| <b>4.</b>                                 | <b>Раздел 4. Навык здорового образа жизни.</b>   | <b>10</b> | <b>4</b>  | <b>6</b>  | Творческая работа             |  |
| 4.1.                                      | Гармония тела  | 5         | 2         | 3         |                               |  |
| 4.2.                                      | Экология души  | 5         | 2         | 3         |                               |  |
| <b>5.</b>                                 | <b>Раздел 5. Итоговое занятие</b>  | <b>1</b>  | <b>-</b>  | <b>1</b>  | Презентация творческой работы |  |
| <b>ИТОГО ПО МОДУЛЮ 2:</b>                 |  | <b>40</b> | <b>17</b> | <b>23</b> | -                             |  |
| <b>ИТОГО ПО ДООП:</b>                     |  | <b>72</b> | <b>27</b> | <b>45</b> | -                             |  |



## 1.4. Содержание программы:

### МОДУЛЬ 1 «КОММУНИКАТИВНЫЕ НАВЫКИ»:

#### Раздел 1. Вводное занятие.

*Теория.* Техника безопасности и гигиена труда. Введение в программу.

#### Раздел 2. Навык взаимодействия с людьми.

*Теория.* Общение в контексте культуры человека, этикет. Технология успешного установления контакта. Основы коммуникативной грамотности. Социальные эмоции. Метод достижения взаимопонимания - активное слушание. Имидж личности и создание первого впечатления. Невербальные средства общения. Конфликты в общении и их причины. Конструктивные и неконструктивные формы влияния. Мастерство публичных выступлений.

*Практика.* Тренинг: упражнения на повышение самооценки; комплекс упражнений, направленных на развитие эмпатии, настойчивости, навыков убедительной речи, навыков понимания других людей, принятия решения. Творческая работа.

#### Раздел 3. Навык понимания себя.

##### 3.1. Внутренний космос.

*Теория.* Наедине с собой. Личностная история. Достоинства и недостатки. Темперамент. Характер.

*Практика.* Тренинг по отработке навыка понимания себя. Творческая работа.

##### 3.2. Жизненный сценарий.

*Теория.* Стереотипы поведения. Внутренняя инерция. Личностная зрелость. Сферы жизни и самореализация. Айсберг мотивации, потребности человека.

*Практика.* Проигрывание жизненных сценариев.

#### Раздел 4. Итоговое занятие. Презентация творческой работы.

### МОДУЛЬ 2 «НАВЫК ПОНИМАНИЯ СЕБЯ»:

#### Раздел 1. Вводное занятие.

*Теория.* Техника безопасности и гигиена труда.

#### Раздел 2. Навык саморегуляции.

##### 2.1. Стрессы в жизни человека.

*Теория.* Понятие и виды стресса. Крупные события и стресс. Хроническое напряжение. Адаптационные механизмы психики и защитные реакции. Стрессоустойчивость личности.

*Практика.* Тренинг: приемы снятия стресса. Творческая работа.

##### 2.2. Психологическое здоровье

*Теория.* Стрессогенные эмоции и психологическое состояние. Борьба с негативными установками. Антистрессовый стиль жизни. Мировоззренческая саморегуляция. Приемы снятия психологической усталости.

*Практика.* Способы профилактики здорового образа жизни. Творческая работа

#### Раздел 3. Навык организации деятельности.

**3.1. Теория.** Значение целеполагания. Типы целей. Правила постановки целей. Процесс принятия решения. Характеристика хорошего плана.

*Практика.* Практика планирования.

##### 3.2. Тайм-менеджмент.

*Теория.* Исследование использования личностного времени. Анализ и ликвидация временных потерь. Стратегия эффективного тайм-менеджмента. Возможности повышения работоспособности.

*Практика.* Подготовка личностного проекта.

#### Раздел 4. Навык здорового образа жизни.

##### 4.1. Гармония тела.

*Теория.* Психосоматические закономерности. Язык тела. Двигательная активность. Телесное и чувственное осознание. Биоритмы и режим дня.

*Практика.* Составление режима дня. Творческая работа.

#### **4.2. Экология души.**

*Теория.* Целостность личности: искоренение внутренних конфликтов. Пищевое поведение и психика. Психология цвета. Психология запахов. Самообновление.

*Практика.* Творческая работа.

**Раздел 5. Итоговое занятие.** Презентация творческой работы.

### **1.5. Планируемые результаты:**

#### **Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся

##### **будут знать:**

- основы коммуникативной грамотности;
- имидж личности, невербальные средства общения;
- конфликты в общении и их причины;
- стереотипы поведения;
- значение целеполагания; типы целей; правила постановки целей;
- стратегию эффективного тайм-менеджмента;
- понятие и виды стресса;
- стрессоустойчивость личности;
- возрастные задачи и кризисы; психологические типы личности;
- виды творчества; логика и интуиция;
- психические познавательные процессы;
- понятие «экология души»;

##### **будут уметь:**

- анализировать, синтезировать информацию и интегрировать ее в различные области знаний;
- использовать мнемотехнические приемы для запоминания больших объемов информации;
- выполнять логические операции: устанавливать причинно-следственные связи, обнаруживать скрытые зависимости, замечать тонкие различия;
- находить нестандартные способы решения задачи, исследовать новое, преобразовывать;
- выражать свои чувства и мысли, понимать невербальные сигналы в коммуникации с людьми, умения эмоциональной саморегуляции;
- аргументировано вести дискуссию, навыки управления впечатлением, манипуляциями;
- принимать жизненные решения, организовывать свою деятельность, грамотно ставить цели и планировать, навыки тайм-менеджмента;

##### **Иметь навыки:**

- здорового образа жизни.
- рационального чтения
- лидерства, конструктивного общения, сотрудничества; самопознания, самопрезентации, ораторского мастерства;
- навыки рефлексии.

##### **Личностные результаты:**

- готовность обучающихся к осознанию жизненных задач;
- умение регулировать свое эмоционально-личностное благополучие, организовывать свою умственную деятельность;

- сформированная направленность на достижения;
- готовность к поступлению и успешной учебе в профессиональных учебных заведениях.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,
- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- осознанное владение логическими действиями определения понятий, обобщения, установления аналогий и классификации на основе самостоятельного выбора;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение адекватно и осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации: для отображения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

***Планируемые результаты модуля 1 «Коммуникативные навыки»:***

***Предметные результаты:***

По окончании обучения обучающиеся

**будут знать:**

- понятие «общение»; «активное слушание»;
- технологию успешного установления контакта; основы коммуникативной грамотности;
- метод достижения взаимопонимания;
- понятие «имидж личности» и создание первого впечатления;
- невербальные средства общения;
- конфликты в общении и их причинами;
- конструктивные и неконструктивные формы влияния;
- о темпераменте; характере стереотипах поведения;
- понятия: «внутренняя инерция», «личностная зрелость»;

**будут уметь:**

- вести публичные выступления;
- анализировать, синтезировать информацию и интегрировать ее в различные области знаний;
- выражать свои чувства и мысли, понимать невербальные сигналы в коммуникации с людьми, эмоционально саморегулироваться.

***Личностные результаты:***

- готовность обучающихся к осознанию жизненных задач;

- умение регулировать свое эмоционально-личностное благополучие, организовывать свою умственную деятельность.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения.

**Планируемые результаты модуля 2 «Навык понимания себя»:**

**Предметные результаты:**

По окончании обучения обучающиеся

**будут знать:**

- понятие и виды стресса; хроническое напряжение;

- адаптационные механизмы психики и защитными реакциями;

- понятие «стрессоустойчивость личности»;

- о стрессогенных эмоциях и психологическом состоянии; борьбе с негативными установками;

- приемы снятия психологической усталости;

- понятие «целеполагание», типы целей; правила постановки целей;

- стратегию эффективного тайм-менеджмента;

- психосоматические закономерности; язык тела;

- о пищевом поведении и психике; психологии цвета и запахов;

- приемы защиты от стресса;

**будут уметь:**

- снимать психологическую усталость

- ставить цели своей деятельности;

- защищаться от стресса.

**Личностные результаты:**

- готовность обучающихся к осознанию жизненных задач;

- умение регулировать свое эмоционально-личностное благополучие, организовывать свою умственную деятельность;

- сформированная направленность на достижения;

- готовность к поступлению и успешной учебе в профессиональных учебных заведениях.

**Метапредметные результаты:**

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности,

- умение самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- осознанное владение логическими действиями определения понятий, обобщения, установления аналогий и классификации на основе самостоятельного выбора;
- умение устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.



## 2.2. Условия реализации программы:

### **Материально-техническое обеспечение:**

учебный кабинет, столы, стулья для учащихся и педагога;

**Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы:**

- интерактивная доска; компьютер

**Информационное обеспечение:** аудио материалы;

**Кадровое обеспечение:** педагог должен иметь высшее профессиональное образование, специальные знания в области общей и возрастной психологии.

## 2.3. Формы аттестации:

Для контроля освоения программы предусмотрены диагностические работы:

обязательные – полугодовая и итоговая;

промежуточные – по усмотрению педагога в конце наиболее объемных тем.

Контрольные срезы проводятся в различных формах. Предполагаются внутригрупповые и межгрупповые конкурсы, турниры, конференции, игровые процедуры, а также индивидуальные и групповые самостоятельные творческие работы разных уровней.

| Вид контроля          | Цель  | Формы   |
|-----------------------|---|---|
| Текущий контроль      | Определение степени усвоения учебной информации и овладения навыками в процессе изучения темы.              | Беседы по пройденному материалу, самопроверка и взаимопроверка учащихся, самостоятельные работы, практические задания.                                  |
| Тематический контроль | Определение степени усвоения учебной информации и овладения навыками по итогам изучения разделов программы. | Творческие работы, тестирование, составление и решение кроссвордов, участие в конкурсах, проверочные практические и теоретические задания.              |
| Итоговый контроль     | Проверка степени усвоения учебной информации и овладения навыками учащихся по итогам каждого года обучения. | Собеседование, контрольные работы, написание учащимися рефератов и докладов, исследовательских работ, а также анализ и самоанализ учебной деятельности. |

## 2.4. Оценочные материалы:

1. Творческая работа №1: «Доброе пожелание себе» обвести свою ладошку цветными карандашами, на каждом пальчике написать доброе пожелание себе.

2. Творческая работа №2: «Кто Я? Какой Я?» Записать 15 позиций «Кто Я? Какой Я?»

Творческая работа №3: «Мои достоинства и недостатки» изготовить визитную карточку.

3. Творческая работа № 4: «Правила дружбы, взаимопонимания» Оформить памятку.

4. Творческая работа №5: «Рисуем свои эмоции».

5. Творческая работа №6: «Правила управления эмоциями» Оформить памятку.

6. Творческое задание на воображение № 7: дорисовать 20 кругов до образа.

7. Творческая работа № 8: выполнение коллажа «Я и мир вокруг меня».

### **Критерии оценивания творческих работ:**

#### **Оценка «5» ставится при условии:**

- правильное понимание поставленных задач при выполнении творческих работ;
- соответствие содержания выбранной тематике творческой работы;

- работа выполнялась самостоятельно;
- творческий подход в создании работы;
- оформление работы (оригинальность, аккуратность, эстетичность).

**Оценка «4» ставится при условии:**

- правильное понимание поставленных задач при выполнении творческих работ;
- соответствие содержания выбранной тематике творческой работы;
- работа выполнялась самостоятельно;
- незначительные отклонения в оформлении (аккуратность, эстетичность).

**Оценка «3» ставится при условии:**

- работа выполнялась с помощью учителя;
- соответствие содержания выбранной тематике творческой работы;
- поставленные задачи выполнены частично, работа не выразительна, в ней можно обнаружить грубые ошибки.

**Оценка «2» ставится при условии:** - поставленные задачи не выполнены.

## 2.5. Методические материалы:

Методическую основу занятий по предложенной программе составляют принципы развивающего обучения, предполагающие направленность на повышение познавательной активности учащихся, развитие интеллектуальных и творческих способностей, самостоятельности мышления и умения организовывать свою умственную деятельность. Необходимо также учитывать специфику предмета психологии – повышая психологическую компетентность обучающихся, отслеживать развитие у них рефлексии личностных и учебных достижений, как способности анализировать процесс и результат занятий и осуществлять перенос знаний и умений в другие области своей жизнедеятельности.

Соотношение теоретического и практического материала должно составлять примерно равные части занятия, так как в старшем подростковом возрасте важно отдавать предпочтение развитию научного мышления, но не забывать и о практической отработке навыков и умений.

Теоретическую подачу рекомендуется проводить в проблемно-диалогической технологии, которая оказывает наиболее развивающее воздействие и при которой учащиеся, самостоятельно добывая знания, учатся определять противоречия, выдвигать гипотезы, находить решение проблемы и формулировать выводы. Данная технология подкрепляет специфику программы, обеспечивая развитие навыков исследования проблемных областей, постановки учебных вопросов и поиска ответов на них.

Работу обучающихся на занятиях рекомендуется организовывать как во фронтальной, так и в групповой форме.

Групповая форма позволяет решать задачи различного характера и содержания, при этом необходимо обучать учащихся конструктивному взаимодействию в поиске совместного решения:

- создать ситуацию общего положительного отношения к совместной деятельности (такой ситуацией может быть игра, обсуждение, обмен мнениями, демонстрация способностей, возможность оказать и получить содержательную помощь);
- обеспечить активный обмен операциями (один рисует, другой – записывает);
- обмен ролями (один – педагог, другой – учащийся);
- обмен функциями (учащийся выполняет функцию контроля, проверяя работу партнера);
- обмен позициями (по имеющемуся продукту - работе своего партнера – выявляет замысел автора, его позицию, рассматривает соответствие этого замысла полученному результату);
- обмен информацией (должен быть организован так, чтобы ребенок мог перерабатывать информацию, предоставленную партнером, перестраивать, дополнять ее).



Групповая работа применима не только в проблемной технологии, но и целесообразна при организации технологий учебного исследования, проектирования, моделирования.

Большое значение имеет создание на занятиях доброжелательной атмосферы, чтобы ребята почувствовали свободу высказывания и творческого самовыражения, поэтому педагог должен обладать высоким педагогическим мастерством и культурой общения, постоянно стремиться к самосовершенствованию, являясь непосредственным примером для учащихся.

Для повышения мотивации учения ребят рекомендуется применять разнообразие форм практических занятий - конкурс, турнир, эстафету, дуэль, кроссворд, викторину, аукцион, панораму, интервью, дискуссию, конференцию, мозговой штурм и др.

Особой формой занятий, присущей именно психологии, выступает тренинг, который, может быть, как системой последовательных занятий, так и единичным занятием, обеспечивающим интенсивное упражнение определенных психологических навыков или развитие психических процессов. Подобную «психологическую тренировку» рекомендуется проводить, ориентируясь на зону ближайшего развития учащихся, опираясь на актуальное развитие и прогнозируя потенциальные возможности. При этом следует обязательно создавать ситуацию успеха, формировать позитивные установки учащихся на продуктивность деятельности, подбирать задания оптимальной сложности, постепенно и последовательно повышая их уровень. Желательно продумать механизм, при котором ребята будут сами выбирать себе сложность заданий и при котором будет происходить развитие уровня притязаний и мотивации достижения как личностных характеристик.

Важно обеспечение дифференцированного подхода в обучении обучающихся, т.е. учет их ведущей модальности восприятия информации и когнитивных процессов, индивидуально-психологических особенностей (темперамента, свойств нервной системы, структуры способностей и мотивации), однако при этом необходимо осуществлять развитие и остальных, не доминирующих сенсорных систем, применяя в педагогической деятельности воздействие на все органы чувств обучающихся, а выполняя воспитательную функцию, осуществлять мягкую коррекцию личностных параметров. Данное условие достижимо, если грамотно оформлять записи на доске, использовать раздаточный материал, организовывать проговаривание учащимися учебного материала и проигрывать учебные ситуации, при закреплении психологических навыков.

Работая с доской, прежде всего, необходимо выделить основной изучаемый обучающимся материал и прописать его в «опорной зоне», не стирая до конца занятия. Данная информация должна быть хорошо структурирована и доступно сформулирована. Обучающимся рекомендуется также оформлять конспекты в тетради, основываясь на рациональных принципах. Одним из наиболее эффективных и интересных для учащихся средств запоминания и усвоения информации является «интеллект-карта», созданию которой необходимо их обучить заранее.

Включенные в программу контролирующие срезы направлены не столько на проверку уровня успеваемости детей, сколько на закрепление и актуализацию пройденного материала, а также обеспечение их средствами фиксации и анализа собственных изменений на каждом этапе приобретения знаний и умений. При этом балльная шкала должна способствовать гибкому оцениванию достижений учащихся.

Рекомендуется давать содержательную качественную оценку успешности учащихся, по возможности отдельно за каждое достижение. Критерии оценивания должны быть понятны обучающимся и приняты ими. Для реализации данного принципа можно разработать удобную форму дневника самоанализа учащихся, процесс работы с которым отвести на конец занятия.

Специфика занятий по психологии состоит также в том, что у учащихся существует возможность познавать свои психологические особенности и осознанно осваивать механизмы саморазвития, чувствуя поддержку педагога, социальное признание. Для реализации исследований рекомендуется использовать валидные и надежные

психологические методики, такие как: методика «Кольца Ландольта» (для исследования продуктивности и устойчивости внимания), «Запоминание слов» (для исследования продуктивности различных видов памяти), ШТУР (для исследования уровня развития мыслительных операций), методика «Социально-коммуникативная компетентность» (для исследования коммуникативной сферы), методика «Изучение самооценки подростка», комплект методик для изучения профессионального самоопределения, а также другие методики, доступные для изучения и использования учащимися.

Общую продуктивность взаимодействия педагога с обучающимися можно наблюдать непосредственно, если общение построено на взаимопонимании и взаимоуважении, имеется положительная динамика познавательной сферы обучающихся, представлены их учебные достижения (научные исследования, творческие проекты, разработки), сохранено эмоционально-психологическое благополучие и имеются перспективы дальнейшего роста обеих сторон педагогического процесса.

## 2.6. Список литературы:

### а) для педагога:

#### нормативно-правовые акты:

1. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р.

2. Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Электронный ресурс) /Режим доступа: [http://www.consultant.ru/document/cons\\_doc\\_LAW\\_305809/](http://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_305809/b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/)

b8c0fc6affc0768557a07d839a889c1a7b80d14f/ (Дата обращения: 20.03.2022 г.).

3. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Электронный ресурс) /Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001201811300034> (Дата обращения: 16.03.2022 г.).

4. Постановление Главного государственного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Электронный ресурс) /Режим доступа: <https://docs.cntd.ru/document/566085656> (Дата обращения: 16.03.2022 г.).

#### иные источники:

##### *методические рекомендации:*

1.. Рыбалева И.А. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ /Региональный модельный центр Краснодарского края, Краснодар – 2020 год. (Электронный ресурс). Режим доступа: <https://rmc23.ru/wp-content/uploads/2020/07/Краевые-методические-рекомендации-2020-Проектирование-дополнительных-общеобразовательных-программ-пароль.pdf>

##### *Основная литература:*

1. Ассаджолли Роберто. Психосинтез: теория и практика. Режим доступа - [http://www.e-reading.mobi/bookreader.php/144019/Assadzhioli\\_-\\_Psihosintez\\_\\_teoriya\\_i\\_praktika.pdf](http://www.e-reading.mobi/bookreader.php/144019/Assadzhioli_-_Psihosintez__teoriya_i_praktika.pdf)

2. Биркенбил В. Язык интонации, мимики, жестов. Режим доступа - [http://transyoga.ru/assets/files/books/jazik\\_tela/birkenbil\\_cinesica.pdf](http://transyoga.ru/assets/files/books/jazik_tela/birkenbil_cinesica.pdf)

3. Введенская Л.А., Павлова Л.Г. Деловая риторика: Учебное пособие для вузов. Режим доступа - <http://professor.rosnou.ru/sites/default/files/dopfiles>.

4. Зиганов М.А. Скорочтение. Режим доступа - <http://school4you.ru/download/reading>.

5. Ковалев В.Н. Методы антистрессовой защиты: Учебно-методическое пособие. Режим доступа - <https://studfiles.net/preview/1664934/>.

6. Пряжников Н.С. Профессиональное самоопределение: теория и практика (Учебно-методическое пособие). Режим доступа – [https://kudrovo.vseovobr.ru/images/articles/2017/monitoring\\_2017/proforient/pryagnikov.pdf](https://kudrovo.vseovobr.ru/images/articles/2017/monitoring_2017/proforient/pryagnikov.pdf)

**б) для обучающихся и родителей:**

1. Биркенбил В. Язык интонации, мимики, жестов. Режим доступа - [http://transyoga.ru/assets/files/books/jazik\\_tela/birkenbil\\_cinesica.pdf](http://transyoga.ru/assets/files/books/jazik_tela/birkenbil_cinesica.pdf)

2. Введенская Л.А., Павлова Л.Г. Деловая риторика: Учебное пособие для вузов. Режим доступа - <http://professor.rosnou.ru/sites/default/files/dopfiles>.

3. Картер Ф. Развивайте интеллект: Упражнения для развития творческого мышления, памяти, сообразительности и интеллекта. Режим доступа - <http://school4you.ru/download/art>.

4. Мрочковский Н. С. Правила успеха. 50 необходимых навыков. Режим доступа - <http://www.rulit.me/books>.

**Индивидуальный образовательный маршрут  
на \_\_ учебный год**

**Педагог:**

**Название творческого объединения:**

**Направленность:**

**1. Фамилия, имя, отчество обучающегося:** \_\_\_\_\_

**2. Возраст:** \_\_\_\_\_ **дата рождения:**

**3. Год обучения в творческом объединении:**

**Год вступления в объединение:**

**4. Характеристика личностных качеств (краткая):**

**5. Основание для создания индивидуального образовательного маршрута:**

**6. Этапы образовательного маршрута.**

| <b>Этап / цель</b>   | <b>Содержание</b>  | <b>Предполагаемый результат</b>  |
|--|--|--|
| <p><b>Начальный этап.</b><br/><b>Цель:</b> выявить индивидуальные интересы и творческие потребности на данном этапе.</p>                     | <p>1. Беседы и наблюдения за обучающимся во время занятий и выступлений.<br/>2. Проведение анкетирования по изучению мотивации и творческих способностей.<br/>3. Выявление индивидуальных творческих желаний и интересов воспитанника.<br/>4. Индивидуальные занятия по эстраднему вокалу.</p> | <p>1. Развитие индивидуального интереса к вокальному искусству.<br/>2. Подготовка к мероприятиям, раскрывающим творческие возможности.<br/>3. Участие в конкурсах.</p> |
| <p><b>Этап развития.</b><br/><b>Цель:</b> способствовать дальнейшему развитию и реализации творческих способностей обучающегося.</p>         | <p>1. Проведение методик по изучению уровня самооценки и притязаний, по изучению темперамента.<br/>2. Продолжение индивидуальных занятий.<br/>3. Усложнение видов творческой деятельности, участие в конкурсах.</p>  | <p>1. Высокий уровень участия в городских и краевых конкурсах.<br/>2. Развитие творческих способностей, самооценки и уровня притязаний.</p>                            |
| <p><b>Этап саморазвития.</b><br/><b>Цель:</b> содействовать выходу творческой деятельности обучающегося на новый, более высокий уровень.</p> | <p>1. Совместный подбор и обсуждение нового творческого материала.<br/>2. Индивидуальная работа над песенным репертуаром.</p>  | <p>1. Высокий уровень участия в конкурсах разного уровня.<br/>2. Развитие субъектной позиции и креативности.</p>   |

**7. Учебно-тематический план (план может корректироваться с учетом поступления конкурсов)**

| №№<br>п/п<br>учебно<br>й<br>недел<br>и | Дата,<br>время | Тема<br>занятия,<br>количество<br>часов | Содержание<br>занятия<br>(краткое) | Используемые<br>технологии,<br>формы и методы | Предполагае<br>мый<br>результат<br>занятия |
|--|----------------|---|------------------------------------|---|--|
| 1                                      |                |   |                                    |   |  |
| 2                                      |                |   |                                    |   |  |
| 3                                      |                |   |                                    |   |  |
| 4                                      |                |   |                                    |   |  |
| 5                                      |                |   |                                    |   |  |
| 6                                      |                |   |                                    |   |  |
| 7                                      |                |   |                                    |   |  |
| 8                                      |                |   |                                    |   |  |
| 9.                                     |                |   |                                    |   |  |
| 10                                     |                |   |                                    |   |  |
| 11                                     |                |   |                                    |   |  |
| 12                                     |                |   |                                    |   |  |
| 13                                     |                |   |                                    |   |  |
| 14                                     |                |   |                                    |   |  |
| 15.                                    |                |   |                                    |   |  |
| 16                                     |                |   |                                    |   |  |
| 17                                     |                |   |                                    |   |  |
| 18                                     |                |   |                                    |   |  |
| 19                                     |                |   |                                    |   |  |
| 20                                     |                |   |                                    |   |  |
| 21                                     |                |   |                                    |   |  |
| 22                                     |                |   |                                    |   |  |
| 23                                     |                |   |                                    |   |  |
| 24                                     |                |   |                                    |   |  |
| 25                                     |                |   |                                    |   |  |
| 26                                     |                |   |                                    |   |  |
| 27                                     |                |   |                                    |   |  |
| 28                                     |                |   |                                    |   |  |
| 29                                     |                |   |                                    |   |  |
| 30                                     |                |   |                                    |   |  |
| 31                                     |                |   |                                    |   |  |
| 32                                     |                |   |                                    |   |  |
| 33                                     |                |   |                                    |   |  |
| 34                                     |                |   |                                    |   |  |
| 35                                     |                |   |                                    |   |  |
| 36                                     |                |   |                                    |   |  |

**8. Способы оценки успехов учащегося: результаты участия в конкурсах, фестивалях разного уровня**

**9. Работа с родителями: индивидуальная.**

Педагог дополнительного образования \_\_\_\_\_