


**АДМИНИСТРАЦИЯ КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
КОСТОМУКШСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР ВНЕШКОЛЬНОЙ РАБОТЫ»**

Принята на заседании
педагогического совета
от «17» сентября 2025г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО КГО «ЦВР»

Е.С. Тырина
от «17» сентября 2025 г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности
«Учимся общаться»**

Возраст обучающихся: 7-12 лет
Срок реализации: 1 год (144 часа)
Уровень сложности: стартовый

Автор-составитель:
Перфильева Вера Ивановна
педагог дополнительного образования

г. Костомукша, 2025

Содержание

I	Пояснительная записка	3
II	Учебный план	12
III	Содержание учебного плана	16
IV	Условия реализации программы	18
V	Формы аттестации и контроля	19
VI	Список литературы	21
VII	Приложения:	
	Приложение 1. Календарно-тематический график	22
	Приложение 2. Календарный учебный график	28
	Приложение 3. Алгоритм учебного занятия	29
	Приложение 4. Календарный план воспитательной работы.	30
	Приложение 5. Критерии показателей уровня дополнительного образования обучающихся	31
	Приложение 6. Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся	32
	Приложение 7. Тест на определение уровня общительности	33
	Приложение 8. Проверка самооценки школьников и подростков	35
	Приложение 9. Шкала личной тревожности	37
	Программа воспитательной работы по теме «Здоровый образ жизни» и «Пропаганда трезвого образа жизни»	43
	Лист дополнений и изменений к дополнительной общеобразовательной программе	45

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Учимся общаться» разработана на основе следующих документов:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;
- Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 г. № 1726-р;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем развития дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и спорта Республики Карелия от 10.12.2021 г. № 1343 «О государственной информационной системе «Навигатор дополнительного образования детей Республики Карелия»;
- Приказ Министерства образования и спорта Республики Карелия от 25.02.2022 №230 «Об утверждении Регламента проведения независимой оценки качества дополнительных общеобразовательных программ»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 26.12.2017 г. № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816)
- Устав муниципального бюджетного образовательного учреждения дополнительного образования Костомукшского городского округа «Центр внешкольной работы», лицензия.

Программа разработана с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях и спецификой работы учреждения.

Вид программы: модифицированная, программа «Жизненные навыки», разработанная творческим коллективом научно-методического центра «Генезис» под руководством С.В. Кривцовой. Внесены изменения в раздел «Учебный план» и «Содержание учебного плана», а также, в раздел «Формы и методы аттестации и контроля».

Направленность: социально-гуманитарная.

Уровень сложности: стартовый.

Актуальность программы определяется тем, что в настоящее время в связи с развитием производства гаджетов, ребёнок испытывает дефицит общения. Ребенок в школе не только читает, пишет и считает, но и чувствует, переживает, размышляет, оценивает себя, друзей, взрослых. При игнорировании этой стороны жизни у ребенка могут возникнуть как школьные трудности, так и проблемы вне школы (трудности обучения, страхи, обида, чувство собственной неполноценности, ущербности, нежелание учиться). Помочь ребенку справиться с этими трудностями позволяют специальные групповые психологические занятия по развивающей программе «Учимся общаться».

Новизна образовательной программы «Учимся общаться» заключается в том, что она предполагает использование современных педагогических технологий, позволяющих ребёнку получить теоретические знания в области общения и применение их на практике. Новизной данной работы является также не только систематическое следование логике эмоций в содержании занятий, но и использование этой логики как основы для выбора действий.

Содержанием программы стали не высшие психические функции, а чувства, потребности, переживания и пристрастия, — то есть субъективный мир человеческой души. В основе программы лежит уважение к субъективному миру чувств и потребностей ребенка. Курс учит серьезно относиться к своим и чужим чувствам, понимать этот особый мир.

Цели и задачи программы:

Основная цель программы — развитие эмоционального интеллекта, формирование умения младших школьников адекватно взаимодействовать со сверстниками, учителями и родителями.

Для достижения цели в ходе реализации программы необходимо решить **следующие задачи:**

Предметные:

- развитие творческой активности;
- овладение знаниями и навыков общения;
- развитие эмоционального интеллекта детей
- знакомство школьников с миром человеческих эмоций;
- развитие эмпатии, как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- формирование понимания ценности отношений в жизни человека;
- воспитание доброжелательного отношения к окружающим.

Метапредметные:

- развитие коммуникативных умений;
- развитие умений действовать по правилам в соответствии с ситуацией;
- формирование навыков общения с различными людьми;
- формирование и развитие психических функций;
- развитие эмоционально-волевой сферы.
- формирование умения работать в коллективе.

Личностные:

- сохранение и укрепление здоровья;
- развитие личностных качеств;
- формирование ценностных установок и ориентаций;
- формирование навыков самоанализа, адекватной самооценки;
- развитие навыков конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми людьми.

Возраст детей: программа адресована детям от 7 до 12 лет.

Состав группы: постоянный свободный, не менее 14 человек, при соблюдении санитарно-гигиенических норм и материально-технического обеспечения программы.

Краткая характеристика обучающихся, возрастные особенности:

Младший школьный возраст (7-10 лет)

Ребёнок 7-10 лет не просто овладевает определенным кругом знаний. Он учится учиться. Под воздействием новой, учебной деятельности изменяется характер мышления ребёнка, его внимание и память.

Теперь его положение в обществе – положение человека, который занят важной и оцениваемой обществом работой. Это влечёт за собой перемены в отношениях с другими людьми, в оценивании себя и других. Ребёнок впервые встречается с новым для себя способом взаимодействия со взрослым человеком. В то же время младшие школьники в своей массе отличаются отзывчивостью, любознательностью, доверчивостью в проявлении своих чувств и отношений.

Интересы младших школьников неустойчивы, ситуативны. Более выражен интерес этих детей к предметам эстетического цикла (рисование, лепка, пение, музыка). По своей направленности дети этого возраста индивидуалисты. Лишь постепенно под влиянием воспитания у них начинает складываться коллективистическая направленность.

Особенности общения со сверстниками и взрослыми

Младший школьник – человек, активно овладевающий навыками общения. В этот период происходит активное установление дружеских контактов. *Приобретение навыков социального взаимодействия с группой сверстников и умение заводить друзей являются одной из важных задач развития на этом возрастном этапе.*

Межличностные отношения строятся на эмоциональной основе, мальчики и девочки представляют, как правило, две независимые подструктуры. *К концу младшего школьного возраста происходит своеобразная качественная перестройка как самих межличностных отношений, так и их осознания.*

Общение младшего школьника с окружающими людьми вне школы также имеет свои особенности, обусловленные его новой социальной ролью. Он стремится четко обозначать свои права и обязанности и ожидает доверия старших к своим новым умениям. *Способность делать что-то лучше всех принципиально важна для младших школьников.* Большую возможность для реализации этой потребности возраста могут дать внешкольная и внеклассная работа. *Потребность ребёнка во внимании, уважении, сопереживании является основной в этом возрасте. Важно, чтобы каждый ребёнок чувствовал свою ценность и неповторимость. Задача*

взрослых – помочь ребёнку реализовать свои потенциальные возможности, раскрыть ценность умений каждого и для других детей.

Таким образом, ***ведущей в младшем школьном возрасте становится учебная деятельность.*** В рамках учебной деятельности складываются психологические новообразования, характеризующие наиболее значимые достижения в развитии младших школьников и являющиеся фундаментом, обеспечивающим развитие на следующем возрастном этапе.

Основными новообразованиями младшего школьного возраста являются:

- *качественно новый уровень произвольной регуляции поведения и деятельности*
- *рефлексия, анализ, внутренний план действий*
- *развитие нового познавательного отношения к действительности*
- *ориентация на группу сверстников*

11-12 лет – младший подростковый возраст.

Ведущие позиции начинают занимать общественно-полезная деятельность и интимно-личностное общение со сверстниками. Именно в подростковом возрасте появляются новые мотивы учения, связанные с идеалом, профессиональными намерениями. Учение приобретает для многих подростков личностный смысл.

Начинают формироваться элементы теоретического мышления. Рассуждения идут от общего к частному. Подросток оперирует гипотезой в решении интеллектуальных задач. Это важнейшее приобретение в анализе действительности. Подросток приобретает взрослую логику мышления.

Память развивается в направлении интеллектуализации. Используется не смысл, а механическое запоминание. Подросток в силу взрослых особенностей способен варьировать свою речь в зависимости от стиля общения и личности собеседника. Для подростков важен авторитет культурного носителя языка. Персональное постижение языка, его значений и смыслов индивидуализирует самосознание подростка. Именно в индивидуализации самосознания через язык состоит высший смысл развития.

Восприятие является чрезвычайно важным познавательным процессом, который тесно связан с памятью: особенности восприятия материала обуславливают и особенности его сохранения.

Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо подростком. Индивидуальные колебания

внимания обусловлены индивидуально-психологическими особенностями (повышенной возбудимостью или утомляемостью, снижением внимания после перенесенных соматических заболеваний, черепно-мозговых травм), а также снижением интереса к учебной деятельности.

Содержанием психического развития подростка становится развитие его самосознания. Одной из важнейших черт, характеризующих личность подростка, является появление **устойчивости самооценки и образа «Я».**

Подростку присуща сильная потребность в общении со сверстниками. Ведущим мотивом поведения подростка является стремление найти свое место среди сверстников.

Подростки чаще начинают опираться на мнение своих сверстников. Если у младших школьников повышенная тревожность возникает при контактах с незнакомыми взрослыми, то у подростков напряженность и тревога выше в отношениях с родителями и сверстниками.

Упрямство, негативизм, обидчивость и агрессивность подростков являются чаще всего эмоциональными реакциями на неуверенность в себе.

Факторами риска здесь являются: физическая ослабленность, особенности развития характера, отсутствие коммуникативных навыков, эмоциональная незрелость, неблагоприятное внешне-социальное окружение. У подростков появляются специфические поведенческие реакции, которые составляют специфический подростковый комплекс: - реакция эмансипации, которая представляет собой тип поведения, посредством которого подросток старается высвободиться из-под опеки взрослых.

Из вышесказанного следует, что **подростковый период – время активного формирования личности**, преломления социального опыта через собственную активную деятельность индивида по преобразованию своей личности, становление своего «Я». Центральным новообразованием личности подростка, в этот период, является формирование чувств взрослости, развитие самосознания.

Таким образом, подростковый период является очень ответственным, потому что он зачастую определяет дальнейшую жизнь человека. Утверждение независимости, формирование личности, выработка планов на будущее – все это формируется именно в этом возрасте.

Условия набора обучающихся: для обучения принимаются все желающие.

Объём и срок реализации программы: программа рассчитана на 1 год обучения. Объём программы: 144 часа. Теории – 18 часов. Практики – 126 часов.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: два раза в неделю по 2 учебных часа по 45 минут. Итого: 4 учебных часа в неделю; после 45 минут занятий перерыв не менее 15 минут.

Форма обучения: очная, с возможностью использования дистанционных технологий. Программа предусматривает возможность включения в образовательный процесс на любом этапе реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы.

Формы организации детей на занятии:

Основной формой проведения занятий является тренинг. На выбор этой формы влияют следующие причины:

1. Тренинговые формы позволяют включить в работу больше детей.
2. Тренинговые формы предполагают большую активность взрослого, который как бы задает направление движения, ориентирует ребят в том, «куда же им плыть». Через систематическое обучение жизненным навыкам педагог как бы транслирует и гуманистические ценности — уважение к другому, уважение к себе, человечность.
3. При правильной организации дела сама группа становится особым участником тренинга:
 - у детей развивается важнейшее социальное чувство принадлежности к группе;
 - дети учатся слушать друг друга и давать друг другу пространство в рамках занятия;
 - учатся поднимать руку и говорить о том, что они считают важным;
 - самое главное, они свыкаются с мыслью, что то, что их волнует, может быть важным и для остальных членов группы;
 - у них развивается ответственность за качество занятия, за свой вклад в общее дело, учатся поддерживать и понимать друг друга;
 - обычно в малых группах проще, чем на уроках, решаются проблемы дисциплины и внимания.

Кроме тренинговой, используются и другие формы организации - групповая, фронтальная (подгрупповая), по необходимости – индивидуальная.

Формы проведения занятий:

- упражнения, практические задания;
- беседа с игровыми элементами;

- сюжетно-ролевая игра;
- игра-путешествие;
- игра-имитация;
- конкурсы.

Необходимые условия реализации:

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета.

Материальное обеспечение реализации программы можно разделить на две группы:

- Материалы и инструменты для самостоятельного творчества каждого ребенка.
- Все необходимое для создания совместных творческих проектов.

Ожидаемые результаты реализации программы

Предметные:

- реалистично оценивать себя, адекватно оценивать ситуацию;
- слушать и слышать собеседника;
- понимать сверстников, взрослых и оказывать им поддержку;
- понимать собственные чувства, выражать их адекватным образом;
- отстаивать собственные права, свою точку зрения;
- преодолевать трудности, решать проблемные ситуации, оказывать помощь другим и принимать помощь самому;
- брать на себя ответственность;
- навыков сотрудничества;
- навыков саморегуляции;
- навыков ведения дискуссии.

Личностными результатами изучения программы курса «Учимся общаться» является формирование следующих умений:

– *Оценивать* жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно *оценить* как хорошие или плохие.

– *Объяснять* с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие.

– Самостоятельно *определять* и *высказывать* самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

– В предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех правила поведения, *делать выбор*, какой поступок совершить.

Метапредметными результатами изучения программы курса «Учимся общаться» является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

– *Определять и формулировать* цель деятельности на занятии с помощью педагога.

– *Проговаривать* последовательность действий на занятии.

– *Учиться высказывать* своё предположение (версию).

– *Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку* деятельности детей на занятии.

Познавательные УУД:

– Ориентироваться в своей системе знаний: *отличать* новое от уже известного.

– *Делать предварительный отбор источников информации.*

– *Добывать новые знания: находить ответы* на вопросы, используя различные источники информации.

– *Перерабатывать полученную информацию: делать выводы* в результате совместной работы.

– *Перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать* предметы и их образы.

Коммуникативные УУД:

– *Донести свою позицию до других: оформлять* свою мысль в устной и письменной речи (на уровне предложения или небольшого текста).

– *Слушать и понимать* речь других.

– *Выразительно читать и пересказывать* текст.

– *Учиться выполнять различные роли* в группе (лидера, исполнителя, критика).

Учебный план.

№	Наименование темы, раздела	Кол-во часов			Формы, аттестации/ контроля
		всего	практика	теория	
1	Инструкция по ТБ. «Я – особенный»	16		2	Беседа, наблюдение
2	Знакомство.			2	Наблюдение, игры
3	Мои любимые игры.		2		Практические задания, игры
4	Что такое чувства?		2		Беседа, практические задания, игры
5	Делимся чувствами		2		Беседа, практические задания, игры
6	Где живут чувства?		2		Беседа, практические задания, игры
7	Я такой разный...		2		Практические задания, игры
8	Я - особенный		2		Практические задания, игры
9	2.«Нравится – не нравится	14		2	Беседа, наблюдение
10	Что мне нравится		2		Беседа, практические задания, игры, тест
11	Сколько «нравится» в моей неделе		2		Практические задания, игры
12	Время – пространство для встреч		2		Практические задания, игры, тест
13	Ценности		2		Практические задания, тест
14	Что мне не нравится		2		Практические задания, игры
15	Нравится – не нравится		2		Практические задания, игры

16	3.«Дружба»	22		2	Беседа, наблюдение
17	О дружбе и друзьях		2		Практические задания, игры, тест
18	Такие разные друзья		2		Практические задания, игры
19	Знакомство с другом		2		Практические задания, игры
20	Что мешает дружбе		2		Практические задания, игры, опрос
21	Ссора		2		Тест, практические задания
22	Просим прощения		2		Практические задания, ролевые игры
23	Помогаем сами и принимаем помощь		2		Беседа, тест, практические задания, ролевые игры
24	Я – член команды.		2		Беседа, практические задания
25	Игры для друзей.		2		Игры
26	Командные игры.		2		Игры
27	4.«Я и Другие. Мир начинается с меня»	20		2	Беседа, наблюдение
28	Я и Другой, непохожий на меня.		2		Практические задания, ролевые игры
29	Другой – не значит плохой.		2		Практические задания, ролевые игры
30	Мы похожи!		2		Практические задания,
31	Мы – миротворцы.		2		Практические задания,
32	Мы разные, – и это здорово!		2		Практические задания,
33	Разные игры для разных ребят.		2		Практические задания, игры
34	Игротека.		2		Игры
35	Итоговое занятие.		2		Опрос, беседа,

					наблюдение
36	Представление «Добрых дел».		2		Практические задания, опрос
37	5.«Ответственность»	14		2	Практические задания, опрос
38	« Могу» и «делаю».		2		
39	Зачем нужна ответственность?		2		Тест, практические задания
40	Ответственность: шаг за шагом.		2		Практические задания
41	Ответственность в школе.		2		Беседа, практические задания, опрос
42	Я в ответе за свой выбор.		2		Практические задания
43	Делаем выбор		2		Практические задания
44	6.« Гнев – это нормально»	14		2	Беседа, тест, практические задания
45	Гнев – одно из наших чувств.		2		Беседа, практические задания
46	Мой гнев		2		Беседа, опрос
47	Сколько у меня гнева?		2		Тест, опрос
48	Когда дразнят.		2		Беседа, опрос, наблюдение
49	Почему люди дразнятся?		2		Беседа, опрос, наблюдение
50	Мы – укротители гнева.		2		Беседа, опрос
51	7.«Страшно – не страшно»	20		2	Беседа, наблюдение
52	Безопасное место.		2		Беседа, тест, опрос
53	Путешествие в страшную сказку.		2		Беседа, практические задания, опрос
54	Будем бояться		2		Беседа, наблюдение,

	вместе.				практические задания
55	Для чего нужен страх?		2		Беседа, наблюдение, практические задания
56	Страшно – смешно – не страшно.		2		Беседа, наблюдение, практические задания
57	Фантазии и реальность		2		Беседа, наблюдение, практические задания
58	Школьные страхи.		2		Беседа, наблюдение, практические задания, тест
59	Готовимся к настоящему испытанию.		2		Беседа, наблюдение, практические задания, тест
60	Игры для смельчаков		2		Игры, практические задания
61	8.«Что такое толерантность»	24		2	Беседа, опрос, наблюдение
62	Страны и границы.		2		Беседа, опрос
63	Наша Россия		2		Беседа, опрос
64	Вражда и толерантность.		2		Беседа, опрос
65	Мы – часть чего-то.		2		Беседа, опрос, практические задания
66	Наши национальные изюминки.		2		Практические задания
67	Игры разных народов.		2		Игры, практические задания
68	Кухня народов мира.		2		Практические задания
69	Толерантность – это...		2		Тест, беседа
70	Представление «Добрых дел»		2		Практические задания, опрос
71	Представление		2		Практические задания,

	«Добрых дел»				опрос
72	Итоговое занятие		2		Опрос, наблюдение, игры
Всего:		144 часа	126	18	

Содержание учебного плана

1.«Я – особенный». Теория – 4. Инструктажи по технике безопасности.

Поддерживающая, подбадривающая программа. Цель – не потерять себя, помнить о хорошем в себе.

Практика – 12.

Инструктаж по правилам дорожного движения и поведения в Центре внешкольной работы».

Определение и принятие правил группы.

Игры на знакомство и коммуникативность: «Скучно так сидеть», «Компот», «Рисунок моего Я», «Незаконченное предложение», «Неожиданные вопросы».

Формы контроля: наблюдение, опрос.

2.Теория – 2. «Нравится – не нравится" каждый день». Программа о радостном и о том, что вызывает раздражение и злость. Как находить «нравится» в том, что делать нужно.

Практика –12.

Практические задания и игры: «В чём мне повезло», «Горячий стул», «Продолжи историю», «Общий счёт», «Молекулы», «Интервью», «Клубок».

Формы контроля: наблюдение, опрос.

3.«Дружба». Теория – 2.О навыках общения и нормального общежития.

Практика – 20.

Притчи: «О гвоздях», «Мудрец», «Легенда о друзьях».

Практические задания и игры: «Мой друг... Кто он?», «Карабас», «Монолог о дружбе», «Карусель о дружбе», «Секреты улыбки».

Формы контроля: наблюдение, опрос.

4. Я и другой». «Мир начинается с меня». Теория – 2. Первые шаги к пониманию толерантности. Другие люди могут быть не похожими на меня.

Практика – 18.

Притчи: «О бабочке», «Советы мудреца»

Тест «Приятно ли с тобой общаться», «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».

Практические задания и игры: «Вопросы на бумажках», «Скульптор», «Я никогда не...», «Моя вселенная».

Формы контроля: наблюдение, опрос, тесты.

5.«Ответственность». Теория – 2. Мы вновь разбираемся в том, что и почему делать нужно, ведь жизнь не сводится к удовольствиям. Три вида ответственности: я, другие, школа (работа).

Практика – 12.

Притча «Вера и чудеса».

Тест «Моя ответственность».

Практические задания и игры: «Доброе дерево», «Чаша доброты», «Включаем телевизор».

Формы контроля: наблюдение, опрос, тесты.

6.«Гнев – это нормально». Теория- 2. Учимся контролировать и укрощать гнев, снимать стресс и успокаиваться.

Практика – 12.

Правила и приёмы изменения поведения для несдержанных и вспыльчивых людей.

Притчи: «Бабочка», «О гвоздях».

Практические задания и игры: «Ванька-встанька», «Интересный собеседник», «Аплодисменты», «Включаем телевизор», «Как мы говорим».

Формы контроля: наблюдение, опрос.

7.«Страшно – не страшно». Теория – 2. Изучаем свои страхи и пытаемся их приручить. Тренируем смелость. Беседа о страхах», «Способы преодоления страхов».

Практика – 18.

Практические задания и игры: «Уверенность и неуверенность в себе», «Секреты общения».

Формы контроля: наблюдение, опрос.

8.«Толерантность». Теория – 2. Говорим о чужаках и «белых воронах», учимся принимать непонятное и пугающее в мире людей. Тест «Есть ли у вас чувство юмора?».

Практика – 22.

Практические задания и игры: «Соседи», «Шпион», «Измерим друг друга», «Выставка», «Вербальное и невербальное поведение», «Не ошибись, пожалуйста».

Формы контроля: наблюдение, опрос, тесты.

Условия реализации программы.

Материально-техническое обеспечение:

Групповая работа должна проводиться в достаточно просторном, хорошо проветренном помещении, в интерьере комнаты должны преобладать спокойные неяркие цвета.

- кабинет для занятий, соответствующий требованиям СанПин («Об утверждении СанПин 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
- классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц, постеров и картинок;
- настенная доска с набором приспособлений для крепления картинок;
- компьютер, принтер, ксерокс;
- ученические двухместные столы с комплектом стульев;
- стол учительский;
- шкафы для хранения учебников, дидактических материалов, пособий, личных вещей детей;
- подставки для книг;
- вешалки для верхней одежды.
- Технические средства обучения: магнитная доска, компьютер, мультимедийный проектор, экспозиционный экран (по необходимости).
- Канцелярские товары: клей, ножницы, бумага, фломастеры, карандаши, ножницы.
- Все необходимое для создания совместных творческих проектов.

Кадровое обеспечение:

Педагог дополнительного образования, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утвержден приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 года N 652н).

Методическое обеспечение

- периодическая литература и книги по темам;
- тесты по темам;
- методическая литература: журналы, учебные пособия для детей;

Информационное обеспечение

Аудиозаписи в соответствии с программой обучения.

Видеофильмы, соответствующие тематике программы.

Презентации, соответствующие тематике программы.

Формы реализации:

Очная. Программа может быть реализована в дистанционном формате с использованием сети Интернет (использование образовательной платформы Сферум, официальной группы МБОУ ДО КГО «ЦВР» <https://vk.com/centrvneshkolnik>). Данная программа реализуется на базе МБОУ ДО КГО «Центр внешкольной работы»

Формы аттестации и контроля

Контроль знаний, умений и навыков по программе проводится согласно «Положению об итоговой и промежуточной аттестации обучающихся в МБОУ ДО КГО «Центр внешкольной работы». При поступлении в объединение в течение года новых обучающихся с ними проводится начальная диагностика в форме беседы, в индивидуальном порядке.

Аттестация обучающихся детских объединений строится на принципах:

- учета индивидуальных и возрастных особенностей учащихся, специфики деятельности детского объединения и конкретного периода обучения;
- необходимости, обязательности и открытости проведения;
- свободы выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- обоснованности критериев оценки результатов; открытости результатов для педагогов в сочетании с их закрытостью для детей.

Диагностика образовательного уровня обучающихся по программе проводится три раза в год (сентябрь – начальная диагностика, декабрь – промежуточная аттестация, май – итоговая аттестация).

Итоговый контроль: проводится в конце учебного года или курса обучения.

Цель: определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей; определение результатов обучения; ориентирование учащихся на дальнейшее (в том числе самостоятельное) обучение; получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.

Формы контроля:

- наблюдение за детьми, беседы индивидуальные и групповые, а также беседы с родителями.
- формирование навыка слушателя: ответы на вопросы по теме,
- взаимодействие в коллективе: игры, наблюдение, беседы с родителями, тесты.

Критерии показателей уровневого дополнительного образования обучающихся см. Приложение 8.

Итоговая таблица показателей диагностики образовательного уровня обучающихся см. Приложение 9.

Способы определения результативности:

Положительный результат обучения обеспечивается применением различных форм, методов и приемов, которые тесно связаны между собой и дополняют друг друга. Проводя практические занятия, педагог тактично контролирует, советует, направляет учащихся.

Методы определения результата: педагогическое наблюдение; оценка продуктов творческой деятельности детей; беседы, опросы, анкетирование, тестирование.

Формы определения результата: выполнение зачётных заданий по пройденным темам; выполнение творческих работ.

Список литературы.

«Жизненные навыки». Уроки психологии под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2002.

«Жизненные навыки». Уроки психологии. Рабочая тетрадь школьника под ред. С.В.Кривцовой. – М.: Генезис, 2009

2. Интернет-ресурсы

- газета «1 сентября»: www.festival.1september.ru
- единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов: <http://school-collection.edu.ru>
- презентация уроков «Начальная школа»: <http://nachalka.info>
- образовательный портал «Учёба»: <http://uroki.ru>
- <http://www.sci.aha.ru/ATL/ra21c.htm> — биологическое разнообразие России.
- <http://www.forest.ru> — интернет-портал Forest.ru — всё о российских лесах.
- <http://www.peace-edu.un-museum.ru>, <http://www.un-museum.ru>, <http://www.un-museum.ru/vestnik>, <http://www.un-museum.ru/young/model/description.doc>

Приложения.

Приложение 1.

Календарно-тематический график
на _____ учебный год

Перфильева Вера Ивановна,
ДООП социально-гуманитарной направленности
«Учимся общаться»
1 год обучения

№	Дата	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля	Кол-во часов
Сентябрь					
1.		Инструкция по ТБ. «Я – особенный» Поддерживающая, подбадривающая программа. Цель – не потерять себя, помнить о хорошем в себе. Практика – 6. Инструктаж по правилам дорожного движения и поведения в Центре внешкольной работы». Определение и принятие правил группы. Игры на знакомство и коммуникативность: «Скучно так сидеть», «Компот», «Рисунок моего Я», «Незаконченное предложение», «Неожиданные вопросы».	Беседа	Беседа, наблюдение	2
2.		Знакомство. Игры на знакомство и коммуникативность: «Скучно так сидеть», «Компот», «Рисунок моего Я», «Незаконченное предложение», «Неожиданные вопросы».		Наблюдение, игры	4
3.		Мои любимые игры.		Практические задания, игры	2
4.		Что такое чувства?		Беседа, практические задания, игры	2
5.		Делимся чувствами		Беседа, практические задания, игры	2
6.		Где живут чувства?		Беседа,	2

				практические задания, игры	
7.		Я такой разный...		Практические задания, игры	2
8.		Я - особенный		Практические задания, игры	2
9.		<p>2.«Нравится – не нравится</p> <p>2.Теория – 2. «Нравится – не нравится" каждый день». Теория – 2. Программа о радостном и о том, что вызывает раздражение и злость. Как находить «нравится» в том, что делать нужно.</p> <p>Практика –6.</p> <p>Практические задания и игры: «В чём мне повезло», «Горячий стул», «Продолжи историю», «Общий счёт», «Молекулы», «Интервью», «Клубок».</p> <p>Формы контроля: наблюдение, опрос.</p>	Беседа	Беседа, наблюдение	2
Октябрь					
10.		Что мне нравится		Беседа, практические задания, игры, тест	2
11.		Сколько «нравится» в моей неделе		Практические задания, игры	2
12.		Время – пространство для встреч		Практические задания, игры, тест	2
13.		Ценности		Практические задания, тест	2
14.		Что мне не нравится		Практические задания, игры	2
15.		Нравится – не нравится		Практические задания, игры	2
16.		<p>3.«Дружба»</p> <p>О навыках общения и нормального общежития.</p> <p>Притча «Мудрец»</p> <p>Практические задания и игры: «Мой друг... Кто он?», «Карабас».</p>	Беседа, презентация	Беседа, наблюдение	2
17.		<p>О дружбе и друзьях. Притча: «О гвоздях».</p> <p>Практическое задание «Монолог о дружбе».</p> <p>Игра «Лучшие друзья»</p>		Практические задания, игры, тест	2

18.		Такие разные друзья. Притча «Легенда о друзьях». Игра: «Мой друг... Кто он?»		Практические задания, игры	2
19.		Знакомство с другом. Игра «Карусель о дружбе», беседа о понятии дружба.		Практические задания, игры	2
20.		Что мешает дружбе. Практическое задание «Секреты улыбки». Работа в парах. Игра «Карабас».		Практические задания, игры, опрос	2
Ноябрь					
21.		Дружба. Ссора, что это такое? Беседа, ответы на вопросы, игровые задания.		Тест, практические задания	2
11.		Просим прощения. Как правильно просить прощения. Ролевая игра.		Практические задания, ролевые игры	2
23.		Помогаем сами и принимаем помощь. Беседа «Как помогать правильно», «Учимся принимать помощь». Практические задания «Просить о помощи не стыдно».		Беседа, тест, практические задания, ролевые игры	2
24.		Я – член команды.		Беседа, практические задания	2
25.		Игры для друзей. Презентация. Беседа, практическое задание «Любимые игры моих друзей»		Игры	2
26.		Командные игры. Подвижные игры. Совместные игры за столом.		Игры	2
27.		4.«Я и Другие. Мир начинается с меня» <i>Вводная беседа</i> «Другие люди могут быть не похожими на меня». Вопросы-ответы. Игра «Мы разные»	Беседа, тест	Беседа, наблюдение	2
Декабрь					
28.		Я и Другой, непохожий на меня. Беседа «Первые шаги к пониманию толерантности». Притча «О бабочке», игра «Скульптор».		Практические задания, ролевые игры	2
29.		Другой – не значит плохой. Притчи: «Советы мудреца», игра «Моя вселенная».		Практические задания, ролевые игры	2
30.		Мы похожи! Практические задания и игра «Вопросы на бумажках»		Практические задания,	2

31.		Мы – миротворцы. Игра «Я никогда не...»		Практические задания,	2
32.		Мы разные, – и это здорово! Тест «Приятно ли с тобой общаться»		Практические задания,	2
33.		Разные игры для разных ребят. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях».		Практические задания, игры	2
34.		Игротека.		Игры	2
Январь					
35.		Итоговое занятие. Повторение пройденного материала. Игры по теме.		Опрос, беседа, наблюдение	2
36.		Представление «Добрых дел».		Практические задания, опрос	2
37.		5.«Ответственность» Мы вновь разбираемся в том, что и почему делать нужно, ведь жизнь не сводится к удовольствиям. Три вида ответственности: я, другие, школа (работа).	Беседа, презентация	Практические задания, опрос	2
38.		«Могу» и «делаю». Притча «Вера и чудеса».			2
39.		Зачем нужна ответственность? Практические задания и игра «Доброе дерево»		Тест, практические задания	2
Февраль					
40.		Ответственность. Беседа «Шаг за шагом».		Практические задания	2
41.		Ответственность в школе. Практическое занятие «Чаша доброты»		Беседа, практические задания, опрос	2
42.		Я в ответе за свой выбор. Игровое задание «Включаем телевизор».		Практические задания	2
43.		Делаем выбор. Тест «Моя ответственность».		Практические задания	2
44.		6. «Гнев – это нормально» Учимся контролировать и укрощать гнев, снимать стресс и успокаиваться. Притча: «Бабочка», Игра «Как мы говорим».	Беседа, тест	Беседа, тест, практические задания	2
45.		Гнев – одно из наших чувств. Правила и приёмы изменения поведения для несдержанных и вспыльчивых людей.		Беседа, практические задания	2
46.		Мой гнев. Притча «О гвоздях».		Беседа, опрос	2

		Игра «Включаем телевизор»,			
47.		Сколько у меня гнева? Практические задания и игра «Аплодисменты»		Тест, опрос	2
Март					
48.		Когда дразнят. Практические задания «Ванька-встанька»		Беседа, опрос, наблюдение	2
49.		Почему люди дразнятся? Игра «Интересный собеседник»		Беседа, опрос, наблюдение	2
50.		Мы – укротители гнева. Практика.		Беседа, опрос	2
51.		7.«Страшно – не страшно» Изучаем свои страхи и пытаемся их приручить. Тренируем смелость. «Способы преодоления страхов». Практические задания и игры: «Уверенность и неуверенность в себе»	Беседа, тест	Беседа, наблюдение	2
52.		Безопасное место. Беседа о страхах.		Беседа, тест, опрос	2
53.		Путешествие в страшную сказку.		Беседа, практические задания, опрос	2
54.		Будем бояться вместе. Практическое задание «Секреты общения».		Беседа, наблюдение, практические задания	2
55.		Для чего нужен страх?		Беседа, наблюдение, практические задания	2
56.		Страшно – смешно – не страшно.		Беседа, наблюдение, практические задания	2
57.		Фантазии и реальность		Беседа, наблюдение, практические задания	2
Апрель					
58.		Школьные страхи.		Беседа, наблюдение, практические задания, тест	2
59.		Готовимся к настоящему испытанию.		Беседа, наблюдение, практические задания,	2

				тест	
60.		Игры для смельчаков		Игры, практически задания	2
61.		8.«Что такое толерантность» Говорим о чужаках и «белых воронах», учимся принимать непонятное и пугающее в мире людей. Практические задания и игры: «Соседи», «Измерим друг друга»	Беседа тест	Беседа, опрос, наблюдение	2
62.		Страны и границы. Игровое задание «Шпион»		Беседа, опрос	2
63.		Наша Россия. Практическое задание «Выставка»		Беседа, опрос	2
64.		Вражда и толерантность. Игровое задание «Не ошибись, пожалуйста».		Беседа, опрос	2
65.		Мы – часть чего-то.		Беседа, опрос, практически задания	2
Май					
66.		Наши национальные изюминки.		Практические задания	2
67.		Игры разных народов.		Игры, практически задания	2
68.		Кухня народов мира.		Практические задания	2
69.		Толерантность – это... Беседа «Вербальное и невербальное поведение».		Тест, беседа	2
70.		Представление «Добрых дел», выступление детей.		Практические задания, опрос	2
71.		Представление «Добрых дел», выступление детей.		Практические задания, опрос	2
72.		Итоговое занятие. Тест «Есть ли у вас чувство юмора?»		Опрос, наблюдение, игры	2

Календарный учебный график

Начало учебного года по программе	1 сентября
Окончание учебного года	31 мая
Продолжительность учебного года:	36 недель
I полугодие	16 недель
II полугодие	20 недель
Сроки проведения мониторинга	2 раза в год (февраль, май)
Выходные и праздничные дни	<ol style="list-style-type: none">1. Суббота, воскресенье.2. 4 ноября – День народного единства.3. 31 декабря, 1, 2, 3, 4, 5, 6, 8 января – новогодние каникулы.4. 7 января – Рождество Христово.5. 23 февраля – День защитника Отечества.6. 8 марта – Международный женский день.7. 1 мая – Праздник Весны и Труда.8. 9 мая – День Победы.9. 12 июня – День России.

Алгоритм учебного занятия:

1. Ритуал начала занятия с приветствия и коммуникативной игры.
2. Групповая работа:
 - Представление основной темы занятия
 - Практические задания, тесты
 - Игры
 - Подведение итогов
3. Ритуал прощания «Раз, два, три, до свиданья, мы!».

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия, событие	Форма проведения	Сроки проведения	Ответственный
1	Мы вместе	Квест-игра	сентябрь	Перфильева В.И.
3	День Матери	Праздничная программа	ноябрь	Перфильева В.И.
4	С Новым годом!	Праздничная программа	Декабрь	Перфильева В.И.
5	День защитника Отечества	Праздничная программа	февраль	Перфильева В.И.
6	Женский день 8 Марта	Праздничная программа	март	Перфильева В.И.
7.	Спортивный праздник.	Спортивная программа	апрель	Перфильева В.И.
8.	Итоговая встреча	Праздничная программа «До свидания, Лесенка! Здравствуй, школа!».	май	Перфильева В.И.

Критерии показателей уровня дополнительного образования обучающихся

Подготовительный уровень 1	Начальный уровень 2	Уровень освоения 3	Уровень совершенствования 4
Показатель «Знания, умения, навыки (ЗУН)»			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными знаниями, умениями, навыками	Допрофессиональная подготовка
Показатель «Мотивация к знаниям»			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов.	Четкое выражение потребности. Стремление изучить глубоко предмет как будущую профессию.
Показатель «Творческая активность»			
Интерес к творчеству не проявляет. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Проводит операции по заранее данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблемы.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решить способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
Показатель «Достижения»			
Пассивное участие в делах объединения	Активное участие в делах объединения.	Значительные результаты на уровне Центра, города.	Значительные результаты на уровне города, Республики, России.

Тест на определение уровня общительности

Психология, как наука, развита в наше время настолько, что определить степень общительности у тинейджера можно, даже не обращаясь к специалисту, в домашних условиях! Характеристика, конечно, будет неполной, но примерную картину обеспокоенным мамам и папам точно даст. Популярный тест В.Ф. Ряховского поможет определить уровень общительности у подростка, он приведен ниже, и адаптирован конкретно для подрастающего поколения.

Далее следует ответить на вопросы, и за каждый ответ «нет» начислить себе 0 баллов, за ответ «иногда» 1 балл, за ответ «да» 2 балла. Вот сами вопросы:

1. Вас сильно беспокоит ожидание какой-либо встречи (с друзьями, к примеру)?
2. Вы тянете с посещением врача «до последнего»?
3. Если вам поручат публичное выступление, выбьет ли это вас из колеи?
4. Если вам нужно отправиться в другой город (к примеру, на концерт, олимпиаду), вызывает ли это у вас обеспокоенность?
5. Любите ли вы рассказывать другим о своих чувствах?
6. Вас раздражает, когда незнакомец на улице спрашивает «который час?», или просит показать дорогу?
7. Вы верите, что родителям и детям трудно понимать друг друга, из-за конфликта поколений?
8. Стыдитесь ли вы напоминать другу о том, что он должен вам денег?
9. Если вы застряли в лифте с незнакомцем, то не вступите ли вы с ним в беседу первым?
10. Длительные ожидания вас утомляют и раздражают?
11. Вы боитесь вмешиваться в конфликтные ситуации?
12. Вы имеете свое, четко сформированное мнение о книгах, музыке, картинах, и все чужие мнения вы считаете ошибочными?
13. Если вы услышите чье-либо ошибочное высказывание, то лучше промолчите, нежели спорить и доказывать правду?
14. Просьбы знакомых разобраться в чем-то (например, в задаче по алгебре в школе) вас раздражают?
15. Вам проще описать письменно свою точку зрения, чем говорить о ней вслух?

Ваша степень общительности

Теперь сложите вместе все ваши баллы, и определите шкалу вашей общительности:

Если у вас 30-32 балла, то ваш уровень общительности – почти на 0. Возможно, вы уже и сами от этого страдаете, так как строить взаимоотношения очень непросто. Скорее всего, у вас нет друзей, вы любите одиночество. Попробуйте хоть немного изменить ситуацию, больше общаясь с родными людьми.

От 25 до 29 баллов – вы человек достаточно замкнутый, любите одиночества. Необходимость общаться надолго выбивает вас из колеи. Но ситуация не безнадежна, «встряхнитесь» и работайте над своей коммуникабельностью. Вот увидите, с ее развитием ваша жизнь станет и ярче, и проще.

19-24 балла – общительность на среднем уровне. Вы не испытываете сложностей с коммуникабельностью. Однако с новыми людьми вы сходитесь не совсем гладко, спорить и выступать на публике не любите. Предпочитаете молчать в стороне.

14-18 баллов – это адекватная общительность. Вы наверняка любите общаться и внимательно слушаете собеседников, способны отстаивать свое мнение. При этом не являетесь экстравагантной личностью, нормально переносите одиночество.

9-13 баллов – это повышенная общительность. Вы разговорчивы, любопытны, иногда даже навязчивы. Обожаете быть в центре внимания, но имеете дефицит терпения и усидчивости. Одиночество переносите с трудом.

4-8 баллов – коммуникабельность у вас на максимуме, буквально бьет ключом. Вы используете любую возможность, чтобы поговорить, поспорить, «толкнуть речь». Задумайтесь, не раздражаете ли вы людей излишней навязчивостью?

Менее 3 баллов – вашу общительность можно назвать невротической, вы слишком шумны и многословны, вспыльчивы, часто вмешиваетесь в чужие разговоры и дела. Поработайте над собой, и научитесь быть более тактичным, спокойным, сдержанным и уважительным.

Проверка самооценки у школьников.

Описание: Предлагаю Вашему вниманию четыре теста для выяснения уровня самооценки учащихся с ключами для обработки. Ключ для обработки учитель выдаёт ученикам после того, как они отметят в тесте ответы на вопросы и подсчитают количество баллов. Обработку результатов теста можно записать на доске или на слайде презентации, если она предусмотрена к уроку.

Назначение: Тесты предназначены, прежде всего, учителям обществознания, а так же будут интересны классным руководителям, психологам, социологам, родителям и детям.

Актуальность: Актуальность проведения данных тестов связана с тем, что большинство учителей и родителей не уделяют должного внимания некоторым аспектам и особенностям личности. Одним из таких факторов можно выделить самооценку. Динамика самооценки поможет не только улучшить свои результаты в процессе обучения, но и утвердить свои позиции в социуме. От самооценки зависят такие социальные факторы, как взаимоотношения с окружающими, критичность, требовательность к себе, отношение к успехам и неудачам. Самооценка влияет на дальнейшее развитие личности и на эффективную деятельность человека. Неправильное оценивание себя происходит из-за расхождения в возможностях человека. Нередко именно это является главной причиной неадекватного поведения (возникают эмоциональные срывы, повышенная тревожность и другое). Объективное выражение самооценки проявляется в том, как человек оценивает умения и достижения других (имея завышенную самооценку, человек начинает занижать результаты других). В наше время повышение качества обучения и усвоения знаний продолжает оставаться актуальной. С целью выявления причин неуспеваемости учеников, необходимо учитывать личностные характеристики ученика. Несомненно самооценка в наибольшей степени влияет на успешность обучения в любом школьном возрасте.

Цель: выявить динамику самооценки в процессе обучения и формирования личности подростка.

Задачи: подобрать методики исследования самооценки школьников; интерпретировать полученные данные, провести анализ; сформулировать выводы по полученным результатам тестов.

Подготовка и материал: учитель готовит тест для проверки самооценки школьников, продумывает обработку результатов и каким образом он будет предоставлять детям ключ для результата теста.

"В известном смысле каждый есть то, что он о себе думает", - Франсис Герберт Брэдли

Методика для определения самооценки подростков.

Отвечаем на вопросы: «да» (+), «нет» (-)

1. Вы настойчиво и без колебаний осуществляете принятые решения, не останавливаясь перед трудностями?
2. Вы считаете, что командовать, руководить лучше, чем подчиняться?
3. По сравнению с большинством людей вы достаточно способны и сообразительны?
4. Когда вам поручают какое-нибудь дело, вы всегда настаиваете, чтобы делать его по-своему?
5. Вы всегда и везде стремитесь быть первым?
6. Если бы вы всерьез занялись наукой, то рано или поздно стали бы профессором?
7. Вам трудно сказать себе «нет», даже если ваше желание неосуществимо?
8. Вы считаете, что достигните в жизни гораздо большего, чем ваши сверстники?
9. В своей жизни вы успеете сделать очень многое, больше, чем другие?
10. Если бы вам пришлось заново начать жизнь, вы достигли бы гораздо большего?

Обработка результатов:

Подсчитайте количество «да» (+).

6-7 (+) – завышенная самооценка; 3-5 (+) – адекватная (правильная);

2-1 (+) – заниженная.

Шкала личностной тревожности для учащихся 10-16 лет (А.М.Прихожан)

Настоящая шкала тревожности была разработана А.М.Прихожан в 1980-1983 гг. по принципу «Шкалы социально-ситуационного страха, тревоги» О.Кондаша. Особенность шкал такого типа в том, что в них тревожность определяется по оценке человеком тревогogenicности тех или иных ситуаций обыденной жизни. Достоинствами шкал такого типа является то, что, во-первых, они позволяют выделить области действительности, вызывающие тревогу, и, во-вторых, в меньшей степени зависят от умения школьников распознавать свои переживания, чувства, т.е. от развитости интроспекции и наличия определенного словаря переживаний.

Данная методика предназначена для диагностики у подростков следующих видов личностной тревожности:

1. тревожность, связанную со школьными ситуациями (школьную),
2. с ситуациями общения (межличностную),
3. с отношением к себе (самооценочную).
4. шкала мистических, магических страхов (магическую).

Текст теста личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Инструкция В таблице перечислены ситуации, обстоятельства, с которыми ты встречаешься в жизни. Некоторые из них могут быть для тебя неприятными, так как могут вызвать тревогу, беспокойство или страх.

Внимательно прочти каждое предложение, представь себя в этих обстоятельствах и обведи кружком одну из цифр справа — 0, 1, 2, 3 или 4 — в зависимости от того, насколько эта ситуация для тебя неприятна, насколько она может вызвать у тебя беспокойство, опасения или страх.

Если ситуация совершенно не кажется тебе неприятной, обведи цифру 0. Если она немного тревожит, беспокоит тебя, обведи цифру 1. Если беспокойство и страх достаточно сильны, и тебе хотелось бы не попадать в такую ситуацию в обведи цифру 2. Если ситуация очень неприятна и с ней связаны сильные беспокойство, тревога, страх, обведи цифру 3. При очень сильном беспокойстве, очень сильном страхе обведи цифру 4.

Твоя задача — представить себе каждую ситуацию (себя в этой ситуации), определить, насколько она может вызвать у тебя тревогу, беспокойство, страх, опасения, и обвести одну из цифр, определяющих, насколько она для тебя неприятна.

Что означает каждая цифра написано вверху и внизу страницы.

		Нет	Немного	Достаточно	Значительно	Очень
1.	Отвечать у доски	0	1	2	3	4
2.	Оказаться среди незнакомых ребят	0	1	2	3	4
3.	Участвовать в соревнованиях, конкурсах, олимпиадах	0	1	2	3	4
4.	Слышать заклятия	0	1	2	3	4
5.	Разговаривать с директором школы	0	1	2	3	4
6.	Сравнивать себя с другими	0	1	2	3	4
7.	Учитель смотрит по журналу, кого спросит	0	1	2	3	4
8.	Тебя критикуют, в чем-то упрекают	0	1	2	3	4
9.	На тебя смотрят, когда ты что-нибудь делаешь (наблюдают за тобой во время работы, решения задачи)	0	1	2	3	4
10.	Видеть плохие сны	0	1	2	3	4
11.	Писать контрольную работу, выполнять тест по какому-нибудь предмету	0	1	2	3	4
12.	После контрольной, теста — учитель называет отметки	0	1	2	3	4

13.	У тебя что-то не получается	0	1	2	3	4
14.	Смотреть на человека, похожего на мага, колдуна	0	1	2	3	4
15.	На тебя не обращают внимания	0	1	2	3	4
16.	Ждешь родителей с родительского собрания	0	1	2	3	4
17.	Тебе грозит неуспех, провал	0	1	2	3	4
18.	Слышать смех за своей	0	1	2	3	4
19.	Не понимать объяснений учителя	0	1	2	3	4
20.	Думаешь о том, чего ты сможешь добиться в будущем	0	1	2	3	4
21.	Слышать предсказания о космических катастрофах	0	1	2	3	4
22.	Выступать перед зрителями	0	1	2	3	4
23.	Слышать, что какой-то человек «напускает порчу» на других	0	1	2	3	4
24.	С тобой не хотят играть	0	1	2	3	4
25.	Проверяются твои способности	0	1	2	3	4
26.	На тебя смотрят как на маленького	0	1	2	3	4
27.	На экзамене тебе достался 13-й билет	0	1	2	3	4
28.	На уроке учитель неожиданно задает тебе вопрос	0	1	2	3	4
29.	Оценивается твоя работа	0	1	2	3	4

30.	Не можешь справиться с домашним заданием	0	1	2	3	4
31.	Засыпать в темной комнате	0	1	2	3	4
32.	Не соглашаешься с родителями	0	1	2	3	4
33.	Берешься за новое дело	0	1	2	3	4
34.	Разговаривать со школьным психологом	0	1	2	3	4
35.	Думать о том, что тебя могут «сглазить»	0	1	2	3	4
36.	Замолчали, когда ты подошел (подошла)	0	1	2	3	4
37.	Слушать страшные истории	0	1	2	3	4
38.	Спорить со своим другом (подругой)	0	1	2	3	4
39.	Думать о своей внешности	0	1	2	3	4
40.	Думать о призраках, других страшных, «потусторонних» существах	0	1	2	3	4

Ключ к шкале личностной тревожности для подростков А.М.Прихожан

Субшкала	Пункты шкалы
Школьная тревожность	1 5 7 11 12 16 19 28 30 34
Самооценочная тревожность	3 6 8 13 17 20 25 29 33 39
Межличностная тревожность	2 9 15 18 22 24 26 32 36 38
Магическая тревожность	4 10 14 21 23 27 31 35 37 40

Сумма сырых баллов по видам тревожности дает бал по уровню общей тревожности.

Сырые баллы по видам тревожности и по общей тревожности переводятся в стень (1-10 баллов). А.М. Прихожан предлагает выделять пять уровней личностной тревожности:

1. «чрезмерного спокойствия» - 1-2 балла,
2. соответствующего норме – 3 -6 баллов,
3. несколько завышенного – 7-8 баллов,
4. очень высокого – 9 баллов,
5. явно завышенного -10 баллов.

Нормальный (оптимальный) уровень тревожности рассматривается как необходимый для эффективного приспособления к действительности (адаптивная, конструктивная тревожность).

Высокий уровень тревожности является субъективным показателем проявления психического неблагополучия. Как отмечают исследователи, у людей с повышенным уровнем тревожности наблюдаются сходные черты характера. Они обычно беспокойны и склонны к цикличности мышления, обладают аналитическим складом ума и подвержены мучительным навязчивым страхам. В характере таких людей наблюдается стремление к полной определенности во всем и завышенные требования к себе и окружающим. Одобрение окружающих и попытка постоянного самоконтроля становятся важнейшим критерием их самооценки. Постоянное ожидание, связанное со страхом негативных событий, занимает значительное место в их сознании, и при малейшей угрозе или необычных обстоятельствах оно проявляется в бурной реакции на происходящее.

Программа воспитательной работы по теме «Здоровый образ жизни» и «Пропаганда трезвого образа жизни»

Заботясь о здоровье и всестороннем развитии детей, работники образовательного учреждения должны стремиться к сохранению физического и психологического здоровья, его укреплению. Кроме этого, необходимо воспитывать обучающихся как личность, стремящуюся сохранить физическое, психическое здоровье, сформировав у него положительные нравственно-волевые черты, навыки культурного поведения и общения со сверстниками и взрослыми.

Понятие «здоровье» определяется не только как отсутствие болезней и физических дефектов, но и как состояние физического, душевного и социального благополучия человека. Являясь целостным социально-психологическим явлением, здоровье представляет интегративный критерий качества современного образования.

Цель включения мероприятий по ЗОЖ и трезвому образу жизни в календарный план воспитательной работы - сохранение и укрепление здоровья обучающихся, пропаганда здорового образа жизни и трезвого образа жизни, социальной роли здоровья каждого отдельного человека для общества.

Содержание работы по пропаганде ЗОЖ и трезвого образа жизни:

1. Организация здоровьесберегающего образовательного процесса включает: обеспечение соблюдения санитарно-гигиенических норм при организации образовательного процесса, норм по охране труда и технике безопасности; обеспечение здоровьесберегающего режима работы организации; обеспечение оптимального режима двигательной активности обучающихся; комплекс мероприятий по выявлению уровня физического и психологического здоровья обучающихся.
2. Инструктивно-методическая работа с детьми, их родителями и педагогами: участие педагога в семинарах, вебинарах конференциях, лекториях, методических советах и пед.советах по ЗОЖ, проведение инструктажей по технике безопасности, охране труда, противопожарной безопасности и учебных тренировок.
3. Учебно-воспитательная работа:
 - участие обучающихся в мероприятиях по теме «Мое здоровье», «Трезвый образ жизни»;
 - использование на занятиях здоровьесберегающих технологий;
 - привлечение обучающихся к участию в спортивных мероприятиях;
 - проведение бесед и минуток безопасности по ЗОЖ, о вреде алкоголя.
 - ЗОЖ во время проведения летних лагерей/площадок: утренняя зарядка, зарядка для глаз; танцевальные минутки, спортивные мероприятия, прогулки, соблюдение питьевого режима.

План ежегодно реализуемых мероприятий о принципах ведения здорового образа жизни и преимуществах ведения трезвого образа жизни

№	Мероприятия	Сроки	Ответственный
1	Консультация для педагогов: «Техника безопасности при проведении занятий»	В течение года	Педагог-организатор Масанин А.М.
2	Консультации для детей: «Безопасное поведение в общественных местах», «Правила безопасности на занятии», «Правила поведения В Центре внешкольной работы»	Сентябрь-октябрь	Педагог-организатор Масанин А.М. Педагог объединения
3	Консультации по вопросам педагогики и психологии в области пропаганды ЗОЖ.	В течение года	Методист

4	Поддержание в кабинете надлежащих санитарно-гигиенических условий: соблюдение графика проветриваний, использование бактерицидной лампы.	В течение года	Педагог объединения
5	Надзор за соблюдением обучающимися правил гигиены: своевременное мытье рук, использование санитайзеров, антисептических салфеток.	В течение года	Педагог объединения
6	Работа с родителями по теме «ЗОЖ»: беседы, разъяснение правил посещения занятий в случае болезни.	Родительские собрания (вводное, промежуточное, итоговое)	Педагог объединения
7	Спортивные мероприятия/соревнования/спартакиады	Во время проведения осенних и летних лагерей и площадок дневного пребывания детей	Педагог дополнительного образования Перфильева В.И.
8	Беседы с приглашенными специалистами (КДН, МВД)	Во время проведения осенних и летних лагерей и площадок дневного пребывания детей	Педагог-организатор Масанин А.М.
9	Профилактические беседы	В течение года	Педагог объединения
10	Участие обучающихся в тематических конкурсах (ЗОЖ, трезвый образ жизни, против наркотиков)	В течение года	Педагог объединения, методист
11	Ведение групп в социальной сети ВКонтакте: публикация видеороликов по пропаганде ЗОЖ, трезвого образа жизни, использование аудиозаписей и мультимедийной продукции для мероприятий разного уровня по вопросам ЗОЖ.	В течение года	Масанин А.М., Волкова Н.С. Чижова В.С.
12	Творческие работы по теме ЗОЖ (для обучающихся изостудий)	В течение года	Педагог объединения

Принята на заседании
педагогического совета
от «05» сентября 2024 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДАЮ
директор МБОУ ДО КГО «ЦВР»
Е.С. Тырина
«05» сентября 2024 г.



Лист дополнений и изменений к дополнительной общеобразовательной программе

(п.11 Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 г. № 196).

Дополнения и изменения в рабочей программе «Учимся общаться» дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы социально-гуманитарной направленности для детей в возрасте 7-12 лет. Срок реализации: 1 год (144 часа) на 2024-2025 учебный год (далее Программа)

В Программу внесены следующие изменения (дополнения):

1. Изменения в раздел «Приложения»: добавлена «Программа воспитательной работы по теме «Здоровый образ жизни» и «Пропаганда трезвого образа жизни».

Дополнения (изменения) в Программу рассмотрены и одобрены на педагогическом совете, утверждены директором МБОУ ДО КГО «ЦВР».

Методист



Волкова Н.С./
ФИО

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 716455383911024633342339769422330336394534850040

Владелец Тырина Елена Сергеевна

Действителен с 25.02.2026 по 25.02.2027