

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Лицей №126  
Калининского района Санкт-Петербурга

---

**Принята**

Педагогическим советом  
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района  
Санкт-Петербурга  
протокол № 1 от 30.08.2024

**Утверждена**

Приказом 17/4 от 15.01.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126  
Калининского района  
Санкт-Петербурга

\_\_\_\_\_ А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«РЛП (развитие личностного потенциала)»  
(социально-гуманитарная направленность)

возраст обучающихся 11-14 лет  
срок освоения: 1 год

Разработчик:

педагог дополнительного образования

Омельченко Алина Сергеевна

Санкт-Петербург  
2024

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа разработана на основе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «РЛП (Развитие личностного потенциала)» социально-гуманитарной направленности

**Направленность программы:** социально-гуманитарная.

**Адресат программы:** подростки. Данная программа рассчитана на освоение в течение 1 года учащимися в возрасте от 11 до 14 лет, не зависимо от пола, и уровня базовых знаний, проявляющих интерес к развитию навыков эффективной коммуникации и саморазвитию, имеющих заявление от родителей о приеме в объединение.

**Уровень освоения:** общекультурный.

### Цель и задачи программы

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

### Задачи программы

#### Обучающие:

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

#### Развивающие:

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

#### Воспитательные:

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

### **Планируемые результаты освоения программы:**

#### **Личностные:**

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

#### **Метапредметные:**

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

#### **Предметные:**

- владеет базовыми знаниями о работе мозга и его влиянии на состояние организма;
- знаком со свойствами внимания: избирательностью, устойчивостью, распределением, объёмом, переключаемостью;
- знаком с понятием «стресс» и стрессовыми реакциями организма;
- умеет пользоваться способами управления вниманием: как понимать, что отвлекается, как возвращать себя к деятельности, как удерживать себя в деятельности, даже если она кажется неинтересной;
- умеет замечать и обращать внимание на эмоциональные проявления на уровне телесных ощущений;
- умеет различать произвольные и непроизвольные формы регуляции своего состояния;
- понимает, что такое триггер, замечает его воздействие на своё состояние;
- замечает у себя проявление стрессового состояния;

- владеет приёмами и техниками совладения со стрессом;
- знаком с базовыми приемами эффективной коммуникации в конфликте, а также с содержанием общепсихологических принципов, обуславливающих применимость этих приемов;
- знает базовые приемы, используемые для повышения эффективности переговорного процесса;
- знаком (на базовом уровне) с проведением процедуры медиации по запросу сторон межличностного конфликта.
- знает признаки качественного выбора;
- знаком с техникой постановки целей по SMART;
- умеет составлять планы (проекты) собственного развития.

## **ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

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

**Форма обучения:** очная.

### **Особенности реализации программы**

При реализации, данной программы используются различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, электронное обучение с учетом требований Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ.

### **Особенности организации образовательного процесса**

#### **Программа содержит 4 раздела (модуля):**

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

**Разделы 2—4**, будучи вариативными, могут проводиться в любом порядке с учётом актуальности содержания, в зависимости от потребностей и желания самих подростков. Также существует вариант «погружения», когда группа работает над одним разделом (модулем) полных два дня (*работа в каникулы*). Тогда важно грамотно организовать день, чтобы было время на размышление, общение и отдых. (Проводить «погружение» следует не чаще одного раза в месяц.)

#### **Условия набора в коллектив**

Набор в объединение осуществляется по желанию, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний. Допускается дополнительный прием обучающихся на второй год обучения при наличии свободных мест.

#### **Условия формирования групп**

Группы формируются разновозрастные.

#### **Количество обучающихся в группе**

1-ый год обучения – 15 человек;

2-ой год обучения - 12 человек;

## **Формы организации занятий**

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

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

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

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

## **Формы проведения занятий**

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

## **Формы организации деятельности учащихся на занятии:**

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

## **Материально-техническое оснащение:**

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

## **Кадровое обеспечение**

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

## II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

### Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
<b>Введение и входной контроль</b>		2	1	1	Входной
1	<b>Я и ты</b>	24	6	18	Входной, текущий, промежуточный
2	<b>Чувства и эмоции</b>	18	5	13	Текущий, промежуточный
3	<b>Управление собой</b>	20	6	14	Текущий, промежуточный
4	<b>Основы эффективной коммуникации</b>	6	2	4	Текущий, промежуточный
<b>Итоговое занятие. Итоговый контроль</b>		2	1	1	Итоговый
<b>Итого:</b>		<b>72</b>	<b>21</b>	<b>51</b>	

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Рагимова

Приказ 17/4 от 15.01.2025

**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**  
реализации дополнительной общеразвивающей программы  
«РЛП (развитие личностного потенциала)»  
на 2024-2025 учебный год

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	02.09.2024	19.05.2025	36	36	72	В соответствии с расписанием занятий 1 раз в неделю по 2 часа, продолжительность одного часа - 45 минут, через каждые 45 минут занятия перерыв 10 минут.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

## Содержание программы

### **Тема 1: Введение и входной контроль**

#### *Теория*

Знакомство, целеполагание, техника безопасности.

#### *Практика*

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

### **РАЗДЕЛ 1. Я и Ты**

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

### **Тема 2. Кто я такой**

#### *Теория*

Зачем и почему мы задаём вопросы? Физиология любопытства.

#### *Практика*

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

### **Тема 3. Соглашение нашей группы**

#### *Теория*

Потребности и ценности.

#### *Практика*

Выполнение упражнений: Мы договариваемся.

### **Тема 4. Я, Мы, Они**

#### *Теория*

Пять почему и пять зачем. Схема поведенческого акта.

#### *Практика*

Выполнение упражнений: Игра-эксперимент. Сбор данных и анализ результатов игры.

### **Тема 5. Я и Другие**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

### **Тема 6. Я о себе**

#### *Теория*

Что значит «быть собой»? В поисках Я: в какой части тела сосредотачиваются ощущения? Окно Джохари.

#### *Практика*

Выполнение упражнений: Окно Джохари, Выхожу один я на Арену. От Фасада до Арены один шаг.

### **Тема 7. Камешек в ботинке**

#### *Теория*

«Различия между людьми», понятие «каминг-аут».

#### *Практика*

Выполнение упражнений: «Наверное, вы не знаете, что я...», камешек в ботинке. Доска объявлений «Удобный случай»

### **Тема 8. Чего я о себе не знаю**

#### *Теория*

Знакомство со следующим сектором Окна Джохари - Слепым пятном.

#### *Практика*

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

### **Тема 9. Диалог**

*Теория*

Основы ненасильственного общения; трудности диалога; техника ННО.

*Практика*

Практикум ННО.

### **Тема 10. Образ Я**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение упражнений: Портрет из сумки

### **Тема 11. Свет мой, зеркальце, скажи!**

*Теория*

Самопринятие, причины того или иного поведения, какие качества мешают принять себя? проявление любви, позитивное мышление.

*Практика*

Выполнение упражнений: Что мешает принимать себя?

### **Тема 12. Мечтать или не мечтать?**

*Теория*

Мечта, желания, реализация желаний, инструменты самомотивации. Что я думаю о мечте? Мои мечты и ценности.

*Практика*

Выполнение упражнений: Записка из будущего.

### **Тема 13. Путь к мечте**

*Теория*

Активная жизненная позиция, ресурсы в преодолении трудностей. Подведение итогов раздела.

*Практика*

Выполнение упражнений: А может, не надо? Прямо пойдёшь — к мечте придёшь. Подведение промежуточных итогов.

## **РАЗДЕЛ 2. Чувства и эмоции**

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

### **Тема 14. Чувства и эмоции**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение упражнения на распознавание и понимание эмоций.

### **Тема 15. Понимание эмоций**

*Теория*

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

*Практика*

Выполнение упражнений по развитию эмоционального интеллекта.

### **Тема 16. Проявление эмоций**

*Теория*

Проявление эмоций.

*Практика*

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

**Тема 17. Игры и упражнения на распознавание эмоций и понимание уровней проявления эмоций**

*Практика*

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

**Тема 18. Способы управления эмоциональными состояниями: успокаивающие методы.**

*Теория*

Успокаивающие методы

*Практика*

Практикум «Осваиваем успокаивающие методы».

**Тема 19. Способы управления эмоциональными состояниями: отвлекающие методы.**

*Теория*

Отвлекающие методы

*Практика*

Практикум «Осваиваем отвлекающие методы».

**Тема 20. Способы управления эмоциональными состояниями: физические методы**

*Теория*

Физические методы

*Практика*

Практикум «Осваиваем физические методы».

**Тема 21. Способы управления эмоциональными состояниями: методы анализа мыслей и чувств**

*Теория*

Методы анализа мыслей и чувств

*Практика*

Практикум «Осваиваем методы анализа мыслей и чувств».

**Тема 22. Способы управления эмоциональными состояниями: составим картину в целом.**

*Теория*

Чек-лист методов управления эмоциональными состояниями

*Практика*

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

### **РАЗДЕЛ 3. Управление собой**

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

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

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

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье, упражнения

на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования у подростков ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

### **Тема 23. Зачем человеку нужно уметь собой управлять??**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

### **Тема 24. Управление своим вниманием**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

Выполнение игр и упражнений: «Слон, жираф и крокодил», «Биди-биди-боб», «Стул справа». «Испорченные наушники», упражнения на межполушарное взаимодействие.

### **Тема 25. Учимся управлять своим вниманием**

#### *Теория*

Способы управления вниманием.

#### *Практика*

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

### **Тема 26. Зачем человеку стресс?**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

### **Тема 27. Способы регуляции своего состояния**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

### **Тема 28. Способы регуляции своего состояния**

#### *Теория*

Проявления стрессового состояния. Управление собой в сложной ситуации.

#### *Практика*

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

### **Тема 29. Мой стресс и как я с ним справляюсь?**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

### **Тема 30. Как мозг влияет на наше состояние**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

### **Тема 31. Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?**

#### *Теория*

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

#### *Практика*

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

### **Тема 32. Чему я научился**

#### *Теория*

Подведение итогов работы по разделу, оценка знаний и умений.

#### *Практика*

Выполнение упражнения: «Чемодан в дорогу». Рефлексия.

## **РАЗДЕЛ 4. Основы эффективной коммуникации**

Раздел знакомит подростков с основами эффективной коммуникации. Как поддержать разговор? Как выразить своё мнение неагрессивно? Как говорить и быть услышанным? Учащиеся познакомятся со стратегиями поведения в конфликтных ситуациях, приобретут навыки безопасной коммуникации, освоют техники ненасильственного общения.

### **Тема 33. Понятие коммуникации.**

#### *Теория*

Понятие "Коммуникация". Виды коммуникаций. Цели коммуникации

#### *Практика*

Практикум по эффективной коммуникации, игра "Кирпичики".

### **Тема 34. Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.**

#### *Теория*

Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.

#### *Практика*

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

### **Тема 35. Подведение итогов, рефлексия**

#### *Теория*

Подведение итогов.

#### *Практика*

Рефлексия. Обратная связь. Тестирование.

### **Тема 36. Итоговое занятие. Итоговый контроль**

#### *Теория*

Подведение итогов.

#### *Практика*

Итоговый контроль.

Утверждаю

Директор \_\_\_\_\_ А.А. Рагимова

Приказ 17/4 от 15.01.2025

**Календарно-тематическое планирование**

№ п/п	Тема	Кол-во часов			Дата по программе	Дата по факту	Форма контроля
		Всего	Теория	Практика			
1.	Введение и входной контроль	2	1	1			входной
2.	Кто я такой?	2	0,5	1,5			Входной, текущий
3.	Соглашение нашей группы	2	0,5	1,5			Текущий
4.	Я, Мы, Они	2	0,5	1,5			Текущий
5.	Я и Другие	2	0,5	1,5			Текущий
6.	Я о себе	2	0,5	1,5			Текущий
7.	Камешек в ботинке	2	0,5	1,5			Текущий
8.	Чего я о себе не знаю	2	0,5	1,5			Текущий
9.	Диалог	2	0,5	1,5			Текущий
10.	Образ Я	2	0,5	1,5			Текущий
11.	Свет мой, зеркальце, скажи!	2	0,5	1,5			Текущий
12.	Мечтать или не мечтать?	2	0,5	1,5			Текущий
13.	Путь к мечте	2	0,5	1,5			Текущий, промежуточный
14.	Чувства и эмоции	2	1	1			Текущий
15.	Понимание эмоций	2	0,5	1,5			Текущий
16.	Проявление эмоций	2	0,5	1,5			Текущий
17.	Игры и упражнения на распознавание эмоций и понимание уровней проявления эмоций	2	0	2			Текущий
18.	Способы управления эмоциональными состояниями: успокаивающие методы	2	0,5	1,5			Текущий
19.	Способы управления эмоциональными состояниями: отвлекающие методы	2	0,5	1,5			Текущий
20.	Способы управления эмоциональными состояниями: физические методы	2	0,5	1,5			Текущий
21.	Способы управления эмоциональными состояниями: методы анализа мыслей и чувств	2	1	1			Текущий

22.	Способы управления эмоциональными состояниями: составим картину в целом	2	0,5	1,5			Текущий, промежуточный
23.	Зачем человеку нужно уметь собой управлять?	2	0,5	1,5			Текущий
24.	Управление своим вниманием	2	0,5	1,5			Текущий
25.	Учимся управлять своим вниманием	2	0,5	1,5			Текущий
26.	Зачем человеку стресс?	2	0,5	1,5			Текущий
27.	Способы регуляции своего состояния	2	1	1			Текущий
28.	Способы регуляции своего состояния	2	0,5	1,5			Текущий
29.	Мой стресс и как я с ним справляюсь	2	0,5	1,5			Текущий
30.	Как мозг влияет на наше состояние?	2	1	1			Текущий
31.	Что нас делает крепче, выносливее и сильнее?	2	0,5	1,5			Текущий
32.	Чему я научился	2	0,5	1,5			Текущий, промежуточный
33.	Понятие коммуникации	2	1	1			Текущий
34.	Вербальное и невербальное общение, мимика, жесты.	2	1	1			Текущий
35.	Подведение итогов, рефлексия	2	0	2			Текущий, промежуточный
36.	Итоговое занятие. Итоговый контроль	2	1	1			Итоговый
	<b>ИТОГО:</b>	<b>72</b>	<b>51</b>	<b>21</b>			

## V. ОЦЕНОЧНЫЕ И МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

### 5.1. Оценочные материалы

Контроль знаний, умений и навыков обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполняет обучающую, проверочную, воспитательную и корректирующую функции.

Текущий контроль знаний обучающихся осуществляется педагогом практически на всех занятиях.

В качестве средств текущего контроля успеваемости обучающихся программой предусмотрено введение оценки за практическую работу и теоретическую грамотность.

Программа предусматривает промежуточную аттестацию. Промежуточная аттестация проводится в форме творческих проектов. В конце полугодия обучающимся выставляется оценка в диагностическую карту (Приложение 1) исходя из результатов итогового творческого проекта и устного вопроса. Оценка теоретических знаний (текущий контроль) может проводиться в форме собеседования, обсуждения.

#### Критерии оценок

Оценивание работ осуществляется по двум направлениям: практическая работа и теоретическая грамотность. Важным критерием оценки является степень усвоения теоретического материала, глубина, широта и системность теоретических знаний, грамотное использование компьютерных терминов. Разнообразие умений и навыков, грамотность практических действий, свобода владения специальным компьютерным оборудованием и программным обеспечением, качество творческих проектов обучающихся: грамотность исполнения, творческий подход.

**Итоговый контроль** проводится в конце учебного года в мае по окончании программы.

#### Формы:

- *устный опрос;*
- *дидактическая игра;*
- *просмотр и анализ сделанных работ в процессе обучения;*
- *представление творческого проекта группой;*

Диагностика уровня личностного развития обучающихся проводится по следующим параметрам: культура речи, умение слушать, умение выделить главное, умение координировать работу группы, умение ставить и выполнять задачи, мотивация, социальная адаптация.

Итоги диагностики педагог озвучивает устно ученикам или его родителям на основании результатов тестирования и просмотра работ, также отмечает в информационном листе «**Диагностическая карта отслеживания результативности обучения по программе «РЛП (развитие личностного потенциала)»** (Приложение 1). Оценка результата диагностики выставляется соответственно данной шкале:

начальный уровень владения	1 балл,
средний уровень владения	2 балла,
высокий уровень владения	3 балла.

### 5.1. Методические материалы

**Учебно-методический комплекс программы «РЛП (развитие личностного потенциала)»**

УМК программы состоит из трех компонентов:

1. учебные и методические пособия для педагога и обучающихся;
2. система средств обучения;
3. система средств контроля результативности обучения.

В перечень **первого компонента** комплекса, в качестве рекомендуемой литературы для педагога и обучающихся, входят **следующие учебные пособия:**

- 1 Асмолов А.Г. Психология личности: культурно-историческое понимание развития

человека: учебник / Александр Асмолов. – 5-е изд., стереотип.. – М. : Смысл, 2019 – 448 с. – URL:

[https://bookap.info/book/asmolov\\_psihologiya\\_lichnosti\\_kulturno\\_istoricheskoe\\_ponimanie\\_ra\\_zvitiya\\_cheloveka/](https://bookap.info/book/asmolov_psihologiya_lichnosti_kulturno_istoricheskoe_ponimanie_ra_zvitiya_cheloveka/) (дата обращения: 12.02.2021). – Текст: электронный.

2 Величко, Н. И. Реализация этнокультурной составляющей в рамках основной образовательной программы дошкольного образования (тематическое планирование): методические рекомендации / Н. И. Величко; научн. ред. Е. А. Нёмцова, под общ. ред. Г. В. Дивеевой; автономное учреждение дополнительного профессионального Ханты-Мансийского автономного округа – Югры «Институт развития образования». – Ханты-Мансийск: Институт развития образования, 2018 – 53 с. – URL: <https://iro86.ru/index.php/zhurnaly/metodicheskie-rekomendatsii-posobiya/metodicheskie-rekomendatsii-dlya-shkol-s-etnokulturnym-komponentom/342-realizatsiya-etnokulturnoj-sostavlyayushchej-v-ramkakh-osnovnoj-obrazovatelnoj-programmy-doshkolnogo-obrazovaniya-tematicheskoe-planirovanie/file> (дата обращения: 08.02.2021). – Текст: электронный.

3 Личностный потенциал: структура и диагностика / под ред. Д.А. Леонтьева. – М.: Смысл, 2011 – 680 с. – URL:

<https://www.vbudushee.ru/upload/iblock/399/399c29c8ed713a65e1f7a9701f4a594b.pdf> (дата обращения: 08.02.2021). – Текст: электронный.

4 Концепция по обучению родным языкам, литературе и культуре коренных малочисленных народов Севера, проживающих в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре. – URL: <file:///C:/Users/ACER/Downloads/429011211.pdf> (дата обращения: 08.02.2021). – Текст: электронный.

5 Ясвин, В. А. Школьная среда как предмет измерения: экспертиза, проектирование, управление / В. А. Ясвин. – М. : Народное образование, 2019 — 448 с. . – URL: <https://vbudushee.ru/upload/iblock/aeb/aeba869add92c84d10deadae2638af70.pdf> (дата обращения: 12.02.2021). – Текст: электронный.

**В качестве второго компонента УМК программы «РЛП (развитие личностного потенциала)»** входят организационно-педагогические средства:

- дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа, поурочные планы;

- методические рекомендации для педагогов по проведению занятий.

Дидактические средства:

- иллюстративный материал к темам программы:

- иллюстрации и схемы;

- электронные изображения;

- фильмы и короткие видеоролики;

- электронные образовательные ресурсы:

- компьютерные презентации, разработанные педагогом, по темам программы.

- банк учебных фильмов и сериалов о художниках современного мира.

Основой **третьего компонента** - системы средств контроля результативности обучения по программе – служат:

- нормативные материалы по осуществлению групповых и массовых форм работы с обучающимися (Положения о конкурсах, смотрах, фестивалях, и т.п.).

Диагностическая карта отслеживания результативности обучения по программе «РЛП (развитие личностного потенциала)»

Группа \_\_\_\_ года обучения учебный год 2024- 2025 педагог Омельченко Алина Сергеевна

даты проведения промежуточного контроля:

вход: \_\_\_\_\_

1 полугодие: \_\_\_\_\_

2 полугодие: \_\_\_\_\_

№ п/п	Фамилия И.О. учащегося	Теоретический материал			Технические навыки			Творческие навыки			Оригинальность художественных решений			Навык коммуникации и работа в команде		
		вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г	вход	1 п/г	2 п/г
1																
2																
3																
4																
5																
6																
7																
8																
9																
10																
11																
12																
13																
14																
15																
	ИТОГО:															

