

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и рекомендована
к утверждению
методическим советом школы
протокол № от 2021 г

Утверждена приказом
МБОУ «Комсомольская СОШ»
№ от 2021 г
Директор школы _____ / О.В. Зоткина /

**Дополнительная
общеразвивающая программа
социально-педагогической направленности
«Познать себя»
с использованием оборудования центра
«Точка роста»**

Возраст учащихся: 10-14 лет

Срок обучения: 3 года

2021 г

Оглавление

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Методические условия реализации программы	4
1.3. Цель и задачи программы	6
1.4. Содержание программы	7
1.4.1. Учебный план	7
1.4.2. Содержание учебного плана	9
Первый год обучения	9
Второй год обучения	11
Третий год обучения	13
1.5. Планируемые результаты	15
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы»	16
2.1. Календарный учебный график	16
2.2. Условия реализации программы	16
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов	17
2.4. Оценочные и диагностические материалы	18
2.5. Список литературы	18
Приложения	20

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комсомольская средняя общеобразовательная школа» филиал в с. Селезни
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Познать себя»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Камнева Лариса Васильевна, учитель биологии
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года №729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной направленности («Точка роста»); Конвенция о правах ребенка; Устав МБОУ «Комсомольская СОШ».
4.2. Тип	адаптированная
4.3. Направленность	социально-педагогическая
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	3 года
4.7. Год разработки программы	2019
4.8. Возрастная категория обучающихся	10-14 лет

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Познать себя» (далее – программа) ориентирована на коррективную и развитие психических свойств личности, коммуникативных и интеллектуальных способностей обучающихся, развитие лидерских качеств, организацию социализирующего досуга детей и подростков.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Типовым Положением о «Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МОиН РФ от 09.11. 2018 года № 196);

- СанПиНом 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, созданию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 N 41;

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015);

- Методическими рекомендациями по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной направленности («Точка роста»).

- Конвенцией о правах ребенка;

- Уставом учреждения.

Программа направлена на: развитие социальных отношений, обогащение возможности коммуникации, на содействие развитию собственной инициативы, самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей в ЗОЖ.

Актуальность:

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения;

удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, нравственном развитии;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся.

Новизна дополнительной общеобразовательной программы предполагает новое решение проблем дополнительного образования, так как основана и работает на стыке нескольких областей:

- с предметной точки зрения данная программа предусматривает изучение и исследование социальных задач при помощи комплекса психологических методов: социально-психологического тренинга, групп личностного роста, групп встреч и консультаций;

- по целевому назначению данная программа функционирует на стыке обучения и досуга детей. Получая определенные навыки в процессе занятий, школьники имеют возможность расширить и углубить свои знания в процессе специализированных досуговых мероприятий.

Отличительные особенности программы:

в основу программы взят план авторской программы, разработанный на базе отдела Социального творчества Московского городского Дворца детского (юношеского) творчества и внесены изменения:

- дополнены разделы: «Я и мое здоровье», «Я и природа»;
- на занятиях применяются новые формы и методы;
- изменены сроки реализации программы.

Целесообразность вносимых изменений обосновывается тем, что прослеживается влияние ценностей и направлений: от «Я личности» к личностному здоровью, определения своего места в обществе и профессиональному самоопределению на ранних стадиях развития школьников.

Адресат программы: дети и подростки 10-14 лет, имеющие желание понять и найти себя в современном мире. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей.

Условия набора в учебные группы. Учебные группы разновозрастные, комплектуются из числа детей 10-14 лет, желающих осознать себя как личность, самоутвердиться, развить интересы и способности в изменяющихся социально-экономических условиях.

Наполняемость учебных групп: 20 человек.

Объем и срок освоения программы – 3 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы: 432. Программа «Познать себя» учитывает возрастные особенности школьников, предусматривает последовательное изложение материала и дает возможность расширить и углубить практические умения, рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Школьники получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Реализация программы воздействует на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, способствует выработке навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, раскрытию качеств, важных для эффективного межличностного взаимодействия и успешности детей.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю. Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

1.2. Методические условия реализации программы

Программа состоит из отдельных, логически завершенных разделов:

- «Я – личность»;
- «Я и мое здоровье»;
- «Я и природа»;

- «Я и мой выбор в жизни».

Раздел «Я - личность» соответствует самораскрытию, определению личностных особенностей каждого участника, изучению возможностей использования своих сильных сторон во взаимоотношениях с другими людьми, освоению невербальных средств общения и диалогового общения, формированию навыков самораскрытия, усилению психологического проникновения в свой мир, овладению навыками высказывания и принятия обратной связи, формированию социально-психологической компетентности личности.

Раздел «Я и мое здоровье» ориентирован на понимание устройства человеческого организма, способов сбережения здоровья, получения опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы, осмысленного чередования умственной и физической активности в процессе учебы, опыта ограждения своего здоровья от вредных факторов окружающей среды, отказа от вредных здоровью продуктов питания, стремления следовать экологически безопасным правилам в питании, здорового образа жизни и опасностей, угрожающих здоровью людей.

Раздел «Я и природа» направлен на развитие интереса к природе, природным явлениям и формам жизни, понимание активной роли человека в природе, воспитание понимания взаимосвязей между человеком, обществом, природой, формирование эстетического отношения учащихся к окружающей среде и труду как источнику радости и творчества людей, воспитание экологической грамотности.

Раздел «Я и мой выбор» призван способствовать принятию школьниками осознанного решения в выборе направления дальнейшего обучения и создания условий для повышения готовности учащихся к социально - профессиональному самоопределению.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, проектный;

Методы воспитания: беседа, рассказ, диспут, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, коллективные.

Формы организации учебного занятия: тренинг, беседа-диалог, диспут, акция, круглый стол, игра-практикум, ролевая игра, викторина, ток-шоу, лекция, конференция, защита проектов, презентация, семинар и другие.

Педагогические технологии: индивидуализации обучения, личностно-ориентированного обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, проблемного обучения, исследовательской деятельности, проектной деятельности, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология КТД, здоровьесберегающая технология, игровые технологии, технология-дебаты и др.;

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент: - приветствие; - проверка присутствующих.
2. Игровая разминка:
 - активизация участников;
 - создание непринужденной, доброжелательной атмосферы;
 - повышение сплоченности;
 - эмоциональный настрой на участие в занятии, совместную деятельность.
3. Объявление темы, цели и задач занятия.
4. Подача новой информации в деятельности (теоретическое и практическое рассмотрение изучаемого материала).
5. Закрепление учебного материала.

6. Подведение итогов, рефлексия.

7. Завершение занятия.

Дидактические материалы: раздаточные, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, наглядные пособия.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы - развитие личности, направленной на формирование общей культуры подрастающего поколения, ценностных ориентаций в достижении своих целей.

Задачи:

Обучающие:

- формировать теоретические и практические знания, умения, навыки, необходимые для социальной адаптации и успешной деятельности в обществе;
- формировать способности к рефлексии, самооценке;
- обучить навыкам ЗОЖ;
- формировать умения строить жизненные планы и корректировать ценностные ориентации с учетом своей роли в окружающем мире.

Развивающие:

- развить умения и потребности в познании себя, других людей, окружающего мира, гуманистического отношения к ним;
- развить умения ориентироваться в мире взрослых, занимать активную жизненную позицию, преодолевать трудности адаптации в современном обществе;
- формировать внутреннюю позицию личности по отношению к окружающей социальной действительности;
- пробудить положительное отношение к себе, осознать свою индивидуальность применительно к реализации себя в будущей профессии;
- развить потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Воспитательные:

- воспитать умения действовать в интересах совершенствования своей личности;
- воспитать интерес к самому себе, формировать культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- воспитывать в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов;
- привить навыки работы в группе; формировать культуру общения;
- воспитывать у детей уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, состояние окружающего мира, умения и навыки разумного природопользования.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Первый год обучения (кол-во часов)			Второй год обучения (кол-во часов)			Третий год обучения (кол-во часов)			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	2	1	1	
2	Раздел 1. «Я личность»	64	28	36	64	28	36	64	28	36	
3	1.1. Самопознание	20	8	12	20	8	12	20	8	12	собеседование
4	1.2. Самовоспитание	10	4	6	10	4	6	10	4	6	собеседование
5	1.3. Техника общения	10	4	6	10	4	6	10	4	6	собеседование
6	1.4. Психология успеха	24	12	12	24	12	12	24	12	12	собеседование
7	Промежуточный контроль	2	-	2	2	-	2	2	-	2	самоанализ
8	Раздел 2. «Я и мое здоровье»	40	20	20	40	20	20	40	20	20	
9	2.1. Здоровье школьника	8	4	4	8	4	4	8	4	4	собеседование
10	2.2. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье	8	4	4	8	4	4	8	4	4	собеседование
11	2.3. Физическая активность и закаливание	8	4	4	8	4	4	8	4	4	собеседование
12	2.4. Вредные привычки и борьба с ними	8	4	4	8	4	4	8	4	4	собеседование
13	2.5. Здоровье и здоровый образ жизни	8	4	4	8	4	4	8	4	4	собеседование
14	Раздел 3. «Я и природа»	16	8	8	16	8	8	16	8	8	собеседование
15	Раздел 4. «Я и мой выбор»	16	6	10	16	6	10	16	6	10	собеседование
16	Итоги года	4	-	4	4	-	4	4	-	4	презентация творческих работ

17	Итого:	144	63	81	144	63	81	144	63	81	
----	---------------	------------	-----------	-----------	------------	-----------	-----------	------------	-----------	-----------	--

1.4. 2. Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. Вводное занятие (2 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика знаний, умений и навыков уч-ся.

Раздел 1. Я личность (64 ч)

1.1. Самопознание (20 ч)

Лекция (8 ч)

Психические и физические особенности личности. Осмысление самого себя. Сферы самопознания. Три уровня организации человека: низший, социальный индивид и личность.

Практическая часть (12 ч)

Анкетирование «Кто я такой?»

Тест «Какой вы есть?»

Тест «Хорошо ли вы себя знаете»

Тест «Вы творческая личность или...»

Тест «Насколько вы завистливы?»

Беседа «Моё восприятие мира»

1.2. Самовоспитание (10 ч)

Лекция (4 ч)

Самовоспитание - первый шаг к самосовершенствованию. Общая культура личности. Поведение.

Практическая часть (6 ч)

Ролевая игра «Как я ищу выход из ситуаций?»

Анкетирование «Что значит ваша хандра?»

Составление характеристики сущности личности: отношение к самому себе

1.3. Техника общения (10 ч)

Лекция (4 ч)

Введение в курс - что есть общение. Нормы, традиции и ритуалы в общении. Техника установления контакта с незнакомым человеком.

Практическая часть (6 ч)

Марафон знакомств

Тест «Хорошо ли вы знаете людей и умеете ли сходить с ними?»

Игровой тренинг для установления и облегчения контактов

1.4. Психология успеха (24 ч)

Лекция (12 ч)

Понятие «успех», правила постановки целей. Знакомство с биографиями успешных людей. Что помогает достижению успеха. Что мешает достижению успеха. Шесть портретов неудачника. Мои собственные барьеры на пути к достижению успехов.

Организованность и достижение успеха.

Практическая часть (12 ч)

Практикум «Советы успешного человека»

Актуальный разговор «Мой идеальный день»

Практикум «Осознание своих целей, жизненных планов»

Прорисовка образа «Я», способного осуществить задуманные планы

Анкетирование «Школьная тревожность»

Беседа-диалог «Мои барьеры в достижении успеха»

Промежуточный контроль (2ч)

Раздел 2. Я и мое здоровье (40 ч)

2.1. Здоровье школьника (8 ч)

Лекция (4ч)

Понятие здоровья. Режим дня школьника. Гигиенический режим сна.

Практическая часть (4 ч)

Тест «Цените ли вы здоровье?»

Практикум «Влияние условий труда на работоспособность»

2.2. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье (8ч)

Лекция (4ч)

Факторы, укрепляющие здоровье: физические, химические, социальные, биологические.

Практическая часть (4 ч)

Практикум-исследование факторов, укрепляющих здоровье

2.3. Физическая активность и закаливание (8 ч)

Лекция (4ч)

Воздействие двигательной активности на организм человека. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Предупреждение гиподинамии.

Практическая часть (4 ч)

Практикум «Режим двигательной активности для разных возрастных групп»

Проект «Польза движений в судьбах людей»

2.4. Вредные привычки и борьба с ними (8 ч)

Лекция (4ч)

Ведущие факторы, определяющие болезни современности. Алкоголь, его влияние на здоровье. Вредное влияние курения на органы дыхания.

Практическая часть (4 ч)

Анкета «Что вы знаете о вреде курения»

Практикум-исследование «Влияние никотина на ферменты слюны»

2.5. Здоровье и здоровый образ жизни (8 ч)

Лекция (4ч) История развития представлений о здоровом образе жизни. Факторы, определяющие здоровье.

Практикум «Оценка состояния здоровья, влияние образа жизни на состояние здоровья»

Круглый стол «Здоровье как социальная ценность человека»

Раздел 3. Я и природа (16ч)

Лекция (8ч)

Человек – биосоциальное существо. Природная и социальная среда человека. История развития человека с природой. Природа – местообитание человека и источник всех благ, необходимых для жизни и производственной деятельности. Замкнутый круг взаимозависящих и взаимоприспособленных организмов.

Практическая часть (8 ч)

Тренинг «Вышли мы все из природы»

Беседа-диалог «Взгляд личности на экологию»

Круглый стол «Отношение человека к окружающей среде»

Ролевая игра «Этика экологической ответственности»

Раздел 4. Я и мой выбор в жизни (16ч)

Лекция (6 ч)

Самоопределение личности. Жизненный путь, целостное представление о жизни. Личностные качества. Как стать таким, каким хочешь быть.

Практическая часть (10 ч)

Практикум «Определение уровня своей самооценки»

Практикум «Определение своих склонностей»

Беседа «К чему люди стремятся в жизни»

Практикум «Приемы работы над индивидуальными качествами личности»

Игра-практикум «Построение личной профессиональной перспективы, ориентация в собственных профессиональных планах»

Итоги года (4 ч)

Круглый стол. Конкурсная программа мультимедийных презентаций учащихся.

Содержание программы второго года обучения

1. Вводное занятие (2 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика знаний, умений и навыков уч-ся.

Раздел 1. Я личность (64 ч)

1.1. Самопознание (20 ч)

Лекция (8 ч)

Способы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, моделирование собственной личности. Биопсихические свойства личности. Психическое здоровье. Укрепление и сохранения здоровья.

Практическая часть (12 ч)

Тест «Определение хронотипа»

Круглый стол: «Мои интересы»

Тест «Художник или мыслитель»

Тест «Насколько вы завистливы от мнения окружающих»

Тест «Организованный ли вы человек?»

Составление карты интересов и потребностей

1.2. Самовоспитание (10 ч)

Лекция (4 ч)

Выработка хороших привычек. Работа над плохими привычками. Развитие способностей и психических процессов: памяти, внимания, мышления.

Практическая часть (6 ч)

Тесты на внимание и память

Психологические упражнения: «Мои цели», «Мои ресурсы»

Тренинг по выработке хороших привычек

1.3. Техника общения (10 ч)

Лекция (4 ч)

Общее представление об обществе, их стереотипы, догмы. Эффект толпы. Невербальное и вербальное общение.

Практическая часть (6 ч)

Техники невербального общения

Техники вербального общения

Деловой разговор «Моё восприятие окружающих людей»

1.4. Психология успеха (24 ч)

Лекция (12 ч)

Понятие мотивации. Внутренняя и внешняя мотивация. Мотивация достижения успеха. Мотив. Интерес. Потребности. «Хочу», «Могу», «Надо» - залог успеха. Психологический анализ жизненного пути и методика выработки жизненных планов. Определение последовательности достижения цели. Планирование достижений.

Практическая часть (12 ч)

Анкетирование «Мотивы учебной деятельности»

Игра «Хочу» и «Надо»

Беседа-размышление «К чему я стремлюсь в жизни?»

Практикум «Мои жизненные планы»

Психологические упражнения: Мои успехи»

Диспут «Успех в жизни»

Промежуточный контроль (2ч)

Раздел 2. Я и мое здоровье (40 ч)

2.1. Здоровье школьника (8 ч)

Лекция (4ч)

Основные этапы умственной и физической работы, средства поддержания высокой работоспособности. Характеристика физической и умственной работы, различных факторов укрепления здоровья.

Практическая часть (4 ч)

Практикум «Здоровье и обучение»

Конкурсно-игровая программа «Береги здоровье смолоду»

2.2. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье (8 ч)

Лекция (4ч)

Факторы, ослабляющие здоровье: неупорядоченный режим, гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки.

Практическая часть (4 ч)

Практикум-исследование факторов, ослабляющих здоровье

Практикум-исследование «Что мы едим?»

2.3. Физическая активность и закаливание (8 ч)

Лекция (4ч)

Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Предупреждение гиподинамии. Утренняя зарядка. Уроки физической культуры. Динамические паузы. Подвижные игры. Занятия спортом.

Практическая часть (4 ч)

Практикум «Оценка подготовленности организма к занятиям физической культурой»

Практикум «Реакция сердечно-двигательной системы на физическую нагрузку»

2.4. Вредные привычки и борьба с ними (8 ч)

Лекция (4ч)

Основные наркотические вещества. Признаки применения наркотиков. Влияние наркотиков на организм. Уголовная ответственность за хранение и распространение наркотических веществ.

Практическая часть (4 ч)

Тест «Легко ли вам отказаться от нежелательной привычки?»

Ученический проект «ЗОЖ и вредные привычки»

2.5. Здоровье и здоровый образ жизни (8 ч)

Лекция (4ч)

Этапы формирования здоровья. Здоровье и красота. Проблемы ЗОЖ в современном мире.

Практическая часть (4 ч)

Тест «Здоровый образ жизни»

Конкурсно - игровая программа «Я отвечаю за себя и своё здоровье»

Раздел 3. Я и природа (16ч)

Лекция (8ч)

Развитие экологических связей человечества. Современные проблемы охраны природы. Основные законы устойчивости живой природы. Роль антропогенных факторов в загрязнении окружающей среды. Масштабы антропогенного воздействия на природу. Экологические проблемы как результат несоответствия деятельности человека законам природы. На пути к ноосфере. Стратегия устойчивого существования. Природа Земли – источник материальных ресурсов. Антропогенные изменения в природе. Понятие и виды природопользования (рациональное, нерациональное).

Практическая часть (8 ч)

Тренинг «Учимся решать экологические проблемы»

Семинар «Экологическая проблема номер один»

Операция «Реке – зелёный щит»

Акция «Марш парков»

Раздел 4. Я и мой выбор (16ч)

Лекция (6 ч)

Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение. Профессиональные интересы, склонности и способности. Выбор профессии. Классификация профессий. Как научиться управлять временем. Значимые люди в нашей жизни.

Практическая часть (10 ч)

Анкетирование «Карта интересов»

Игра «Угадай профессию»

Беседа-размышление «Мой путь к профессии»

Тренинг «Профессия: права и обязанности»

Ролевая игра «Все профессии важны, все профессии нужны»

Итоги года (4 ч)

Круглый стол. Конкурсная программа мультимедийных презентаций учащихся.

Содержание программы третьего года обучения

1. Вводное занятие (2 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика знаний, умений и навыков уч-ся.

Раздел 1. Я личность (64 ч)

1.1. Самопознание (20 ч)

Лекция (8 ч)

Личность, рождение личности. Самопознание и самопрограммирование. Человек среди людей. Познание себя и других.

Практическая часть (12 ч)

Тест «Формула темперамента»

Тест «Есть ли у тебя лидерские способности?»

Практикум «Чемодан лидера»

Пресс-конференция «Что нам надо в жизни»

Тренинг моделирования собственной личности (4 ч)

1.2. Самовоспитание (10 ч)

Лекция (4 ч)

Культура общения. Этикет. Саморегуляция состояний. Эмоциональный мир

личности.

Практическая часть (6 ч)

Ролевая игра «Как я ищу выход из ситуаций?».

Анкетирование «Если у вас плохое настроение»

Игра-презентация «Мои сильные стороны характера»

1.3. Техника общения (10 ч)

Лекция (4 ч)

Говорение как составная часть общения. Технология разговора. Дискуссия. Спор.

Рефлексия. Методы воздействия на собеседника.

Практическая часть (6 ч)

Тест «Умеете ли вы быть хорошим другом»

Игра-диалог «Что думают обо мне другие»

Ролевая игра «Эффективная коммуникация»

1.4. Психология успеха (24 ч)

Лекция (12 ч)

Самопрограммирование. Стратегии достижения успеха. Гибкость и устойчивость в достижении успеха. Формула хорошего настроения. Обучение навыкам саморегуляции.

Понятие «стресс», влияние стресса на организм и психику человека. Фазы стресса.

Способы реагирования на стресс, стратегии поведения в стрессовых ситуациях.

Практическая часть (12 ч)

Составление «Коллажа успеха и счастья»

Практикум-исследование «Каким нужно быть»

Тест «Угрожает ли тебе нервный срыв?»

Игра-практикум «Осознание своих целей, жизненных планов»

Практикум-исследование Мой идеальный день

Тренинг «Успешный человек – это я»

(2ч)

Раздел 2.

Я и мое здоровье (40 ч)

2.1. Здоровье школьника (8 ч)

Лекция (4ч) Утомление и рациональная организация учебного и трудового процесса.

Практическая часть (4 ч)

Практикум-исследование «Развитие утомления»

Круглый стол «Здоровье как мудрость и мера жизни»

2.2. Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье (8 ч)

Лекция (4ч)

Рациональное питание и культура здоровья.

Практическая часть (4 ч)

Практикум-исследование «О чем может рассказать упаковка»

Проект «Мой режим питания»

2.3. Физическая активность и закаливание (8 ч)

Лекция (4ч)

Функции скелета. Правила формирования правильной осанки. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Практическая часть (4 ч)

Практикум «Влияние холода на частоту дыхательных движений»

Практикум «Реакция организма на изменения температуры окружающей среды»

2.4. Вредные привычки и борьба с ними (8 ч)

Лекция (4ч)

Профилактика вредных привычек. Ответственное поведение как социальный фактор.

Практическая часть (4 ч)

Социологический опрос «Новое поколение выбирает...»

Тренинг «Умей сказать «нет»

2.5. Здоровье и здоровый образ жизни (8 ч)

Лекция (4ч)

Медико-социальная активность и установка на здоровый образ жизни. Система формирования ЗОЖ.

Практическая часть (4 ч)

Практикум «Определение биоритмов здорового образа жизни»

Семинар «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы увидеть завтра»

Раздел 3. Я и природа (16ч)

Лекция (8ч)

Степень экономической и материальной заинтересованности производителей в бережном отношении к природе. Современная наука - экономика природопользования. Значение природы для воспитания чувства прекрасного, патриотизма, доброты, сострадания к слабым, солидарности со всей Жизнью на планете.

Ролевая игра «Суд над проблемой»

Социологический опрос « От кого зависит чистота нашей планеты»

Практикум-исследование «Развитие экологических связей человечества»

Семинар «Мы в ответе за природу»

Раздел 4. Я и мой выбор (16ч)

Лекция (6 ч)

Роль темперамента и характера в профессиональном самоопределении. Здоровье и выбор профессии. Рабочие профессии различных производств.

Практическая часть (10 ч)

Тест «Определение темперамента»

Дифференциально-диагностический опросник

Деловая игра «Я – журналист, ...»

Тренинг «По этому поводу я скажу так...»

Творческий проект «Мой профессиональный выбор»

Итоги года (4 ч)

Круглый стол. Конкурсная программа мультимедийных презентаций учащихся.

1.5. Планируемые результаты

В результате реализации программы обучающиеся должны:

- уметь ставить цели и правильно их формулировать;
- видеть шаги по их достижению;
- грамотно распределять время;
- понимать социальные свойства человека, его место в системе общественных отношений;
- понимать закономерности развития общества, как сложной самоорганизующейся системы на примере малой группы;
- развивать навыки социальной наблюдательности;
- уметь отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, быть самостоятельными;
- получить представления об основных типах и причинах конфликтов;
- знать, как «увидеть» за конфликтной формой «снятое» в ней противоречие;

- знать правила эффективного общения;
- знать проблемы межличностного взаимодействия;
- учитывать значение коммуникативных барьеров в общении;
- рефлексировать свое поведение;
- приобрести навыки самовыражения;
- анализировать ситуации общения;
- знать современные взаимоотношения человечества и природы;
- уметь определять экологические проблемы, как местного, так и глобального значения, пути их решения;
- сформировать адекватные представления о себе и своём профессиональном соответствии;
- принять осознанное решение о профессиональном выборе направления дальнейшего обучения;
- повысить готовность к социально-профессиональному самоопределению
- сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы рассчитан на 3 года – 432 учебных часа.

Начало занятий первого года обучения – 5-10 сентября;

Начало занятий второго и последующих годов обучения – 1 сентября;

Окончание занятий первого года и последующих годов обучения – 31 мая;

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель;

Количество учебных дней: ежегодно – 72 дня;

Объем учебных часов: ежегодно – 144 часа;

Режим работы: ежегодно – 2 раз в неделю (4 учебных занятия);

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут;

Продолжительность учебной рабочей недели: 6-ти дневная;

После 30-45 минут теоретических занятий - перерыв длительностью не менее 10 мин;

Учебный год делится на 4 четверти, продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней. Учебные занятия предусмотрены во время осенних и весенних каникул;

Учебные занятия организуются в одну смену, не ранее чем через час после основных занятий.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий: помещение для занятий детей школьного возраста (11-14 лет) размещается на втором этаже здания в кабинете биологии.

№ п/п	Перечень оборудования, инструментов и материалов	Количество
1	Компьютер	1
2	Принтер	1

3	Сканер	1
4	Экран	1
5	Фотоаппарат	1
6	Оборудование для проведения досуговых мероприятий	15
7	Инструкционные карточки	15
8	Тесты, анкеты, опросные листы	15

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

2.3. Формы аттестации

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм:

- тестирование;
- практикумы;
- самоконтроль;
- мониторинг физической подготовленности;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

Начальный этап проводится в начале учебного года. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование. В ходе проведения этого этапа диагностики осуществляется прогнозирование возможности успешного обучения.

Промежуточная диагностика проводится в конце первого полугодия. Ее цель – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

Цель проведения итогового этапа диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебной программы. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это: контрольные вопросы по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации: итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование, защита проектов.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практических навыков.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, аналитическая справка, выставка, диагностическая карта, защита творческих работ,

конкурс, научно-практическая конференция, открытое занятие, отчет итоговый, семинар, конференция.

2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика уровня развития личностных качеств учащихся;
- Диагностика и оценка уровня здоровья учащихся;
- Диагностика знаний о возможных видах деятельности человека в природе, в области охраны окружающей среды;
- Диагностика уровня мотивации к профессиональному самоопределению.

2.5. Список литературы

Литература для педагога

- Батаршев, А.В. Психодиагностика способности к общению или как определить организаторские и коммуникативные качества личности / А. В. Батаршев. – М.: Гуманит. Изд. Центр ВЛАДОС, 1999;
- Викулова, М.А. Педагогические условия формирования лидерских качеств личности ребенка / М. А. Викулова. – М.: Автореферат кандидат пед. Наук, 1990;
- Григорьева М. Р., Калинина Т. В. и др. Подросток в мире профессий. – Издательство «Учитель», 2011;
- Колесов Д. В., Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для уч-ся сред. шк.: Факультатив. Курс. – М.: Просвещение, 1989;
- Лутошкин, А. Н. Как вести за собой / А. Н. Лутошкин. – М.: «Просвещение», 1986;
- Непloh Я.М. Человек, познай себя! – СПб.: Наука, 1991;
- Обухова, Л.Ф. Детская психология: теории, факты, проблемы / Л. Ф. Обухова. – М.: 1995;
- Папир, О.О. Особенности общения и взаимодействия детей-лидеров в сюжетно-ролевой игре: Автореферат канд. Пед. Наук / О. О. Папир. – М.: 1993;
- Прошицкая Е.А. Выбирайте профессию, М.: Просвещение, 2011;
- Савченко, М.Ю. Профориентация. Личностное развитие / М. Ю. Савченко/ под ред. Л. А. Обуховой. – М.: «ВАКО», 2008;
- Чернова Н. М. и др. Основы экологии. – М.: Просвещение, 1995;
- Чистякова С.Н. Технология профессионального успеха – М.: Просвещение, 2012.

Литература для обучающихся

- Зинченко, В. П. Как построить свое «Я»/ под ред. В. П. Зинченко. - М.: «Педагогика». 1991;
- Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека;
- Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день/ Н. И. Козлов. – М.: АСТ- ПРЕСС КНИГА, 1999;
- Положение о проведении всероссийского конкурса «Лидер», проводимого в рамках Всероссийской Акции «Здоровое питание – активное долголетие», 2019;
- Прошитская М.П. Правильно выбери профессию. - М., 2008;
- Селевко Г.К. Управляй собой – сборник развивающих занятий для учащихся - М.: Народное образование, 2006;
- Селевко Г.К. Руководство по организации самовоспитания школьников - М.: Народное образование, 2000;
- Селевко Г.К. Найди себя - М.: Народное образование, 2003;
- Петровский А.В. Быть личностью - М.: Педагогика, 1990;
- Чистякова С.Н. Твоя профессиональная карьера – М.: Просвещение, 2011;
- Цукерман Г.А. Психология саморазвития - М.: Интерпракс, 1995;

Честных Ю. Н. Открыть себя - М.: Просвещение, 2000;

2.6. Приложение

Первый год обучения

Дата проведения		№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов	Программные задачи	Содержание	Методико-дидактическое обеспечение	Форма занятия
		1	Вводное занятие	2	Мотивация на работу в тренинге, оценка собственного потенциала	Нормы и правила работы в команде; Понятие «тренинг» как метод работы в команде	Бланки опросника для каждого участника	Игровой тренинг
Раздел 1. Я личность (64 ч)								
		2	Тема 1. «Самопознание»	20	Помочь подростку осмыслить самого себя. Определить свои сферы самопознания	Психические и физические особенности личности. Осмысление самого себя. Сферы самопознания. Три уровня организации человека	Бланки анкет, бланки тестов. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Беседа
		3	Тема 2. «Самовоспитание»	10	Развивать потребности школьника к самовоспитанию, культуру личности	Самовоспитание - первый шаг к самосовершенствованию. Общая культура личности. Поведение	Бланки анкет, задания для ролевой игры. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Круглый стол

		4	Тема 3. «Техника общения»	10	Формировать навыки общения с людьми	Что есть общение. Нормы, традиции и ритуалы в общении. Техника установления контакта с незнакомым человеком	Бланки тестов. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Игровой тренинг
		5	Тема 4. «Психология успеха»	24	Показать подросткам: что помогает, а что мешает в достижении успеха	Понятие « успех». Знакомство с биографиями успешных людей. Барьеры на пути к достижению успеха	Бланки анкет, задания для практикума	Беседа-диалог
		6	Промежуточный контроль	2	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Бланки тестов	Тест
Раздел 2. Я и мое здоровье (40 ч)								
		7	Тема 1. «Здоровье школьника»	8	Мотивация подростка на соблюдение режима дня	Понятие здоровья. Режим дня школьника. Гигиенический режим сна	Бланки тестов. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Практическое занятие
		8	Тема 2. «Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье»	8	Формировать потребность в сохранении и укреплении своего здоровья	Факторы, укрепляющие здоровье: физические, химические, социальные, биологические	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Практическое занятие

		9	Тема 3. «Физическая активность и закаливание»	8	Повышение мотивации школьников к двигательной активности и здоровому образу жизни	Воздействие двигательной активности на организм человека. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Защита проекта
		10	Тема 4. «Вредные привычки и борьба с ними»	8	Развивать навыки противостояния болезням современности	Ведущие факторы, определяющие болезни современности. Алкоголь. Курение	Бланки анкет. Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Практикум- исследование
		11	Тема 5. «Здоровье и здоровый образ жизни»	8	Воспитать потребность быть здоровым	История развития представлений о здоровом образе жизни. Факторы, определяющие здоровье	Задания для практикума Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Круглый стол
		12	Раздел 3. « Я и природа»	16	Повышение мотивации школьников быть частью природы	Человек – биосоциальное существо. Природная и социальная среда человека. История развития человека с природой	Примерные темы для индивидуальных бесед, тренинга	Ролевая игра
		13	Раздел 4 «Я и мой выбор»	16	Помочь подростку в определении своих жизненных планов	Самоопределение личности. Жизненный путь, целостное представление о жизни. Личностные качества.	Примерные темы для индивидуальных бесед. Задания для практикума	Игра- практикум

		14	Итоги года	4	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Примерные темы для мультимедийных презентаций	Круглый стол
--	--	----	------------	---	---	--	---	--------------

Второй год обучения

Дата проведения		№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов	Программные задачи	Содержание	Методико-дидактическое обеспечение	Форма занятия
По плану	По факту							
		1	Вводное занятие	2	Мотивация на работу в тренинге, оценка собственного потенциала	Нормы и правила работы в команде	Бланки опросника для каждого участника	Игровой тренинг
Раздел 1. Я личность (64 ч)								
		2	Тема 1. «Самопознание»	20	Помочь подростку осмыслить самого себя. Определить способы самопознания	Способы самопознания: самонаблюдение, самоанализ, моделирование собственной личности. Биопсихические свойства личности. Психическое здоровье. Укрепление и сохранения здоровья	Бланки тестов. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Практическое занятие

		3	Тема 2. «Самовоспитание»	10	Развивать способности и психические процессы школьников	Выработка хороших привычек. Развитие способностей и психических процессов: памяти, внимания, мышления.	Бланки тестов, задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Игровой тренинг
		4	Тема 3. «Техника общения»	10	Формировать навыки общения с людьми	Общее представление об обществе, их стереотипы, догмы. Эффект толпы. Невербальное и вербальное общение	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Деловой разговор
		5	Тема 4. «Психология успеха»	24	Помочь подросткам в мотивации достижения успеха	Понятие мотивации. Внутренняя и внешняя мотивация. Мотивация достижения успеха. Мотив. Интерес. Потребности	Бланки анкет, задания для практикума	Диспут
		6	Промежуточный контроль	2	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Бланки тестов	Тест
Раздел 2. Я и мое здоровье (40 ч)								
		7	Тема 1. «Здоровье школьника»	8	Мотивация подростка на поддержание высокой работоспособности	Основные этапы умственной и физической работы, средства поддержания высокой работоспособности	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Конкурсно-игровая программа

		8	Тема 2. «Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье»	8	Формировать неприязнь к факторам, ослабляющим здоровья	Факторы, ослабляющие здоровье: неупорядоченный режим, гиподинамия, нерациональное питание, вредные привычки	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Практикум-исследование
		9	Тема 3. «Физическая активность и закаливание»	8	Повышение мотивации школьников к двигательной активности и здоровому образу жизни	Предупреждение гиподинамии. Утренняя зарядка. Уроки физической культуры. Динамические паузы. Подвижные игры	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Практическое занятие
		10	Тема 4. «Вредные привычки и борьба с ними»	8	Формировать неприязнь к наркотическим веществам	Основные наркотические вещества. Признаки применения наркотиков. Влияние наркотиков на организм.	Бланки тестов. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Защита проекта
		11	Тема 5. «Здоровье и здоровый образ жизни»	8	Воспитать потребность быть здоровым и красивым	Этапы формирования здоровья. Здоровье и красота. Проблемы ЗОЖ в современном мире	Бланки тестов. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Конкурсно-игровая программа

		12	Раздел 3. «Я и природа»	16	Формировать у подростков ответственность за свои поступки	Современные проблемы охраны природы. Основные законы устойчивости живой природы. Роль антропогенных факторов в загрязнении окружающей среды	Примерные темы для семинара, тренинга	Акция
		13	Раздел 4 «Я и мой выбор»	16	Помочь подростку в определении своих жизненных планов	Внутренний мир человека и профессиональное самоопределение. Профессиональные интересы, склонности и способности. Выбор профессии	Примерные темы для индивидуальных бесед, тренинга	Ролевая игра
		14	Итоги года	4	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Примерные темы для мультимедийных презентаций	Круглый стол

Третий год обучения

Дата проведения		№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов	Программные задачи	Содержание	Методико-дидактическое обеспечение	Форма занятия
По плану	По факту							

		1	Вводное занятие	2	Мотивация на работу в тренинге, оценка собственного потенциала	Нормы и правила работы в команде	Бланки опросника для каждого участника	Игровой тренинг
Раздел 1. Я личность (64 ч)								
		2	Тема 1. «Самопознание»	20	Помочь подростку познать себя и других. Определить свое место среди людей	Личность, рождение личности. Самопознание и самопрограммирование Человек среди людей. Познание себя и других	Бланки тестов, задания для практикума Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Игровой тренинг
		3	Тема 2. «Самовоспитание»	10	Развивать культуру общения школьников. Проводить самонаблюдение	Культура общения. Этикет. Саморегуляция состояний. Эмоциональный мир личности	Бланки анкет. Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Игра-презентация
		4	Тема 3. «Техника общения»	10	Формировать навыки общения с людьми	Говорение как составная часть общения. Технология разговора. Дискуссия. Спор. Рефлексия. Методы воздействия на собеседника	Бланки тестов, задания для практикума Рабочая тетрадь «Дневник самовоспитания»	Ролевая игра
		5	Тема 4. «Психология успеха»	24	Помочь подросткам в обучении навыкам саморегуляции	Стратегии достижения успеха. Гибкость и устойчивость в достижении успеха. Понятие «стресс», влияние стресса на	Бланки анкет, бланки тестов задания для практикума	Игровой тренинг

						организм и психику человека		
		6	Промежуточный контроль	2	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Бланки тестов	Тест
Раздел 2. Я и мое здоровье (40 ч)								
		7	Тема 1. «Здоровье школьника»	8	Мотивация подростка на поддержание высокой работоспособности	Утомление и рациональная организация учебного и трудового процесса	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Круглый стол
		8	Тема 2. «Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье»	8	Мотивация подростка на культуру питания	Рациональное питание и культура здоровья	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Защита проекта
		9	Тема 3. «Физическая активность и закаливание»	8	Способствовать формированию красивой осанки, закаливанию	Функции скелета. Правила формирования правильной осанки. Закаливание. Средства и способы закаливания	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Практическое занятие
		10	Тема 4. «Вредные привычки и борьба с ними»	8	Повышение мотивации школьников к здоровому образу жизни	Профилактика вредных привычек. Ответственное поведение как социальный фактор	Бланки тестов. Примерные вопросы для социологического опроса. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Тренинг

		11	Тема 5. «Здоровье и здоровый образ жизни»	8	Воспитать потребность быть здоровым	Повышение мотивации школьников к двигательной активности и здоровому образу жизни	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Дневник здоровья»	Семинар
		12	Раздел 3. «Я и природа»	16	Формировать у подростков ответственность за свои поступки	Степень экономической и материальной заинтересованности производителей в бережном отношении к природе	Бланки тестов. Примерные вопросы для социологического опроса. Примерные темы для семинара, тренинга	Семинар
		13	Раздел 4 «Я и мой выбор»	16	Помочь подростку в определении своих жизненных планов	Роль темперамента и характера в профессиональном самоопределении. Здоровье и выбор профессии. Рабочие профессии различных производств	Бланки тестов. Примерные темы для индивидуальных бесед, тренинга	Защита проекта
		14	Итоги года	4	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Примерные темы для мультимедийных презентаций	Круглый стол

