



МУНИЦИПАЛЬНОЕ  
ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3»

**ПРИНЯТО:**

на Педагогическом совете школы

Протокол № 16 от 28.08.2025 г.

**УТВЕРЖДЕНО:**

Директор

\_\_\_\_\_/О.В. Мурзина/

подпись

расшифровка подписи

Приказ № 202-од от 28.08.2025 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
курса внеурочной деятельности  
«Мастерские роста»

Петрозаводск  
2025

## **1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Направление программы: социальное

Срок реализации: 4 года (1-4 класс), 5 лет (5-9 класс), 2 года (10-11 класс)

Возраст обучающихся: 7-18 лет

Общее количество часов: 102 часа (1-4 классы - 34 ч., 5-9 классы - 34 ч., 10-11 классы - 34 ч.)

Программа «Мастерские роста» – это вариативная программа внеурочной деятельности с годовым циклом и ограниченным количеством событий. Она выстроена на научно-методологических основаниях, разработанных российскими и советскими учёными на протяжении последних 80 лет.

### **Общенаучные основания программы**

1. Счастье и субъективное благополучие: к конструированию понятийного поля // К. Рифф, Д. А. Леонтьев
2. Педагогика успеха // Е. И. Казакова
3. Психологические основания
4. Концепция личностного потенциала // Д. А. Леонтьев
5. Теория социально-эмоционального развития // Е. А. Сергиенко
6. Позитивная психология и диагностика благополучия школьников // Т. О. Гордеева

### **Педагогические основания**

7. Педагогика общей заботы // И. П. Иванов
8. Школа возможностей и педагогика достоинства // А. Г. Асмолов
9. Развитие самостоятельности // Е. И. Казакова

### **Средовые условия**

10. Проектирование личностно-развивающей образовательной среды // В. А. Ясви

### **Актуальность программы обусловлена:**

1. Необходимостью формирования у обучающихся способности к осознанному личностному самоопределению, развитию эмоционального интеллекта и ключевых компетенций XXI века в условиях быстро меняющегося мира.
2. Комплексом социальных, образовательных и психологических факторов, которые определяют необходимость целенаправленной работы над личностным развитием школьников.
3. В мастерскую объединяются учителя-мастера и ученики, чтобы вместе развивать личностный потенциал обучающихся и своё профессиональное мастерство через деятельность и создавать проекты на разные темы в течение учебного года.
4. Мастер, руководитель мастерской — человек, не только обладающий знаниями и навыками, но и умеющий преобразовать их в конкретный результат, меняющий окружающий мир. Мастер способен передать опыт, повести за собой и увлечь своей идеей.

Также необходимо отметить, что большое влияние программы «Мастерские роста» оказывается на воспитание современной личности школьников, поскольку:

- Реализуется запрос современного общества и экономики («Навыки XXI века»)

Современный рынок труда требует от выпускников не только академических знаний (hard skills), но и highly developed soft skills — «гибких навыков». К ним относятся: критическое и креативное мышление, коммуникация, кооперация, эмоциональный интеллект, умение управлять собой и своей карьерой. Программа «Мастерская личностного роста» напрямую отвечает на этот запрос, создавая среду для целенаправленного развития этих компетенций, что повышает конкурентоспособность и адаптивность выпускников в будущем.

- Реализуются психологические вызовы взросления в цифровую эпоху

Современные дети и подростки находятся в условиях информационной перегрузки, роста тревожности, давления социальных сетей и цифровой социализации. Это приводит к сложностям в выстраивании реальных коммуникаций, формировании устойчивой самооценки и осознании своих истинных целей. Программа предоставляет «защищенное пространство» для живого общения, рефлексии, самопознания и формирования психологической устойчивости, помогая противостоять негативным вызовам цифровой среды.

- Необходимо выполнить требования Федеральных государственных образовательных стандартов (ФГОС)

ФГОС всех уровней образования прямо ориентируют школу на достижение не только предметных, но и личностных и метапредметных результатов. Это включает формирование гражданской идентичности, морально-этическое развитие, умение учиться, строить социальные отношения. «Мастерская личностного роста» является эффективным инструментом для достижения этих требований, вынося работу над личностными и метапредметными результатами в отдельную, специализированную и систематическую деятельность.

- Решается проблема осознанного профессионального выбора и самоопределения

Перед сегодняшними школьниками стоит сложнейшая задача — совершать множество выборов: от образовательной траектории и будущей профессии до жизненных ценностей и принципов. Многие оказываются к этому не готовы. Программа помогает обучающимся лучше понять себя, свои сильные и слабые стороны, интересы и ценности, что является фундаментом для осознанного и ответственного самоопределения, снижает риски выгорания и разочарования.

- Удастся преодолеть дефицит возможностей для индивидуального развития в рамках урока.

Классно-урочная система, ориентированная в первую очередь на передачу знаний, часто не может уделить достаточного внимания индивидуальному развитию личности каждого ребенка, его уникальным запросам и темпам роста. Внеурочный формат «Мастерской» позволяет работать с индивидуальными траекториями развития, дает возможность каждому школьнику проявить себя в безопасной, неоценочной (в традиционном понимании отметок) обстановке.

- Эффективно осуществляется профилактика деструктивного поведения

Создание условий для позитивной самореализации, формирования здоровой самооценки и навыков конструктивного разрешения конфликтов является одной из лучших мер профилактики буллинга, асоциального поведения, рисков попадания в деструктивные субкультуры. Таким образом, программа «Мастерская личностного роста» является не просто «полезным дополнением», а актуальным и необходимым элементом современной образовательной системы. Она восполняет существующий дефицит в целенаправленном развитии личности школьника, готовя его не только к успешной сдаче экзаменов, но и к успешной, осмысленной и адаптивной жизни в сложном, быстро меняющемся мире.

## НОРМАТИВНО-ПРАВОВАЯ БАЗА

- Федеральный закон № 273-ФЗ «Об образовании в РФ»
- ФГОС начального, основного и среднего общего образования
- Основная образовательная программа школы
- Устав образовательной организации

**Цель программы:** создание развивающей среды для поэтапного формирования гармонично развитой личности, способной к осознанному выбору и ответственному построению жизненного пути.

**Основные подходы** в организации образовательной деятельности в «Мастерских роста»: компетентностный, системно-деятельностный, межкультурный и коммуникативно-когнитивный. Совокупность перечисленных подходов предполагает возможность реализовать поставленные цели развития личностного потенциала обучающихся на уровне начального, основного и среднего общего образования, добиться достижения планируемых результатов в рамках содержания обучения, отобранного для всех уровней общего образования при использовании новых педагогических технологий и возможностей цифровой образовательной среды.

#### **Задачи по уровням образования:**

##### **НАЧАЛЬНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (1-4 КЛАСС):**

- Формирование основ самоорганизации и самоконтроля
- Развитие эмоционального интеллекта и коммуникативных навыков
- Воспитание положительной самооценки и уверенности в себе

##### **ОСНОВНОЕ ОБРАЗОВАНИЕ (5-9 КЛАСС):**

- Развитие навыков эффективной коммуникации и работы в команде
- Освоение методов целеполагания и планирования
- Формирование ответственного отношения к собственному выбору

##### **СРЕДНЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ (10-11 КЛАСС):**

- Развитие проектного мышления и лидерских качеств
- Формирование осознанной жизненной позиции
- Подготовка к профессиональному самоопределению

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО УРОВНЯМ ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ**

### **ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ «МАСТЕРСКИЕ РОСТА» (НАЧАЛЬНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)**

Программа направлена на формирование у обучающихся основ самопознания, саморегуляции, коммуникативной компетентности и социальной ответственности, что создает прочный фундамент для их личностного становления.

#### **1. Личностные результаты**

Личностные результаты отражают становление внутренней позиции школьника, его системы ценностей, мотивации и самосознания.

У обучающегося будут сформированы:

##### **1.1. Самоидентификация и базовое самопознание:**

- осознание своей принадлежности к семье, школьному коллективу, народу и стране.
- понимание и способность называть свои основные эмоции (радость, грусть, гнев, страх, удивление) и связывать их с конкретными ситуациями.

- умение давать простую характеристику своим личным качествам (например: "я старательный", "я люблю помогать", "мне бывает трудно сконцентрироваться").
- понимание своих первичных интересов и предпочтений в учебе, играх и общении.

#### 1.2. Основы самоуважения и позитивной самооценки:

- принятие себя как ценной и уникальной личности.
- умение адекватно оценивать свои сильные стороны и признавать области для роста без чувства неполноценности.
- стремление к самосовершенствованию в доступных сферах (например, стать более аккуратным, смелым в высказываниях, внимательным слушателем).

#### 1.3. Ценностно-смысловая сфера:

- понимание и уважение базовых общечеловеческих ценностей: доброта, честность, справедливость, уважение, ответственность, дружба.
- способность в простых ситуациях отличать хорошие поступки от плохих, опираясь на общепринятые нормы морали.
- проявление чувства сопереживания (эмпатии) и сострадания к сверстникам, литературным героям, окружающим людям.
- осознание важности бережного отношения к своему здоровью (физическому и психическому).

#### 1.4. Мотивационная сфера:

- развитие познавательной инициативы и интереса к новым видам деятельности.
- формирование установки на поиск конструктивных решений, а не избегание трудностей.
- появление мотивации к достижению небольших, но значимых личных целей (например, выучить стихотворение, помириться с другом, сделать подарок своими руками).

В результате работы в мастерских роста на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

##### **1) гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность различать идеологию экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести общественно-полезную деятельность, участвовать в самоуправлении образовательной организацией;
- умение совместно с учителем и родителями взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- При поддержке взрослых проявлять свою готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

##### **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России и страны/стран изучаемого языка, достижениям России и страны/стран изучаемого языка в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде.

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

проявление основ нравственного сознания, этического поведения;

готовность в своем поведении, общении опираться на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, к семье на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, приобщаться к ценностям мировой культуры через источники информации, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к лучшему осознанию культуры своего народа и готовность содействовать ознакомлению с ней представителей других стран;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, осознание возможностей самореализации средствами мастерских роста;

готовность и способность к образованию и самообразованию.

**7) экологического воспитания:**

сформированность основ экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе принятия гуманистических ценностей

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

## **8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, с использованием изучаемого иностранного (английского) языка.

## **2. Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные универсальные учебные действия (познавательные, регулятивные и коммуникативные), которые являются основой для обучения в школе и за ее пределами.

### **2.1. Регулятивные УУД (управление собой):**

Целеполагание и планирование:

- умение ставить перед собой простую и понятную цель в рамках предложенной деятельности (например, "на этом занятии я научусь правильно приветствовать одноклассника").
- составлять элементарный план своих действий для достижения небольшой цели (2-3 шага).
- контроль и саморегуляция: умение сосредотачиваться на задании в течение определенного времени (10-15 минут).
- сравнивать результат своей деятельности с поставленной целью.
- распознавать свое эмоциональное состояние (например, "я сейчас расстроен" или "я очень волнуюсь") и применять простые приемы для его коррекции (сделать глубокий вдох, посчитать до пяти, попросить помощь).
- принимать и понимать обратную связь от педагога и сверстников.

### **2.2. Познавательные УУД (работа с информацией и мышление)**

Общеучебные действия:

- умение осознанно строить речевое высказывание в устной форме о своих мыслях и чувствах.
- развитие навыков смыслового чтения: понимать основную мысль коротких текстов (притч, рассказов), соотносить их с собственным опытом.

Логические действия:

- умение анализировать простые ситуации общения и поступки (свои и героев), выделяя в них причины и следствия ("Он обиделся, потому что я не поделился").
- сравнивать и классифицировать понятия, связанные с эмоциями, качествами личности, правилами поведения.

Действия постановки и решения проблем:

- умение увидеть проблему в знакомой ситуации (ссора, неудача в игре, трудное задание).
- генерировать несколько простых вариантов выхода из проблемной ситуации и выбирать наиболее подходящий.

### **2.3. Коммуникативные УУД (взаимодействие с другими):**

Диалог и сотрудничество:

- умение донести свою точку зрения до собеседника, используя простые аргументы ("я думаю так, потому что...").
- слушать и слышать партнера, стараться понимать его позицию.
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, работе в паре или малой группе.
- участвовать в коллективном обсуждении, соблюдая правила (поднять руку, не перебивать).

Управление коммуникацией:

- освоение базовых способов разрешения конфликтов: извиниться, предложить компромисс, обратиться за помощью к взрослому.
- использовать адекватные ситуации вербальные и невербальные средства общения: доброжелательный тон, открытую позу, вежливые слова ("спасибо", "пожалуйста", "извини").
- понимать и учитывать в своем поведении чувства и интересы других людей.

#### 2.4. Смысловое чтение

Развитие сформированных на уровне начального общего образования умений читать про себя и понимать с использованием контекстуальной догадки аутентичные тексты разных жанров и стилей, содержащих отдельные неизученные языковые явления, с разной глубиной проникновения в их содержание в зависимости от поставленной коммуникативной задачи: с пониманием основного содержания, с пониманием нужной/интересующей/запрашиваемой информации, с полным пониманием содержания текста.

Чтение с пониманием основного содержания текста предполагает умения: определять тему/основную мысль, выделять главные факты/события (опуская второстепенные), понимать структурно-смысловые связи в тексте, прогнозировать содержание текста по заголовку/началу текста, определять логическую последовательность главных фактов, событий, игнорировать незнакомые слова, несущественные для понимания основного содержания.

Чтение с пониманием нужной/интересующей/запрашиваемой информации предполагает умение находить в прочитанном тексте и понимать данную информацию, представленную в эксплицитной (явной) и имплицитной (неявной) форме, оценивать найденную информацию с точки зрения её значимости для решения коммуникативной задачи.

В ходе чтения с полным пониманием текстов, содержащих отдельные неизученные языковые явления, формируются и развиваются умения полно и точно понимать текст на основе его информационной переработки (смыслового и структурного анализа отдельных частей текста, выборочного перевода), устанавливать причинно-следственную взаимосвязь изложенных в тексте фактов и событий.

Чтение несплошных текстов (таблиц, диаграмм, графиков и другие) и понимание представленной в них информации.

Тексты для чтения: диалог (беседа), интервью, рассказ, отрывок из художественного произведения, статья популярного характера, сообщение информационного характера, объявление, памятка, электронное сообщение личного характера, стихотворение.

#### 2.5. Социокультурные знания и умения

Осуществление межличностного и межкультурного общения с использованием знаний о национально-культурных особенностях своей страны и основных социокультурных элементов речевого поведенческого этикета.

Знание и использование в устной и письменной речи наиболее употребительной тематической фоновой лексики и реалий родной страны: государственное устройство,



система образования, страницы истории, национальные и популярные праздники, проведение досуга, этикетные особенности общения, традиции в кулинарии и другие.

Владение основными сведениями о социокультурном портрете и культурном наследии страны.

Понимание речевых различий в ситуациях официального и неофициального общения в рамках тематического содержания речи и использование лексико-грамматических средств с их учётом.

Развитие умения представлять родную страну/малую родину (культурные явления и события, достопримечательности, выдающиеся люди: государственные деятели, учёные, писатели, поэты, художники, композиторы, музыканты, спортсмены, актёры и другие).

#### 2.6. Компенсаторные умения

Овладение компенсаторными умениями, позволяющими в случае сбоя коммуникации, а также в условиях дефицита приёмов переработки информации преодолеть барьер общения.

Развитие умения игнорировать информацию, не являющуюся необходимой для понимания основного содержания, прочитанного/прослушанного или для нахождения в тексте запрашиваемой информации.

Данные результаты носят кумулятивный характер. Они не достигаются на одном занятии, а формируются и усложняются на протяжении всех лет обучения в начальной школе через систему игр, тренинговых упражнений, бесед, анализа ситуаций и творческих заданий, предлагаемых программой «Мастерские личностного роста».

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ «МАСТЕРСКИЕ РОСТА» (ОСНОВНОЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

Переход в основную школу знаменует собой период активного личностного и социального становления подростка. Поэтому планируемые результаты программы «Мастерские личностного роста» для уровня основного общего образования (5-9 классы) становятся более сложными, глубокими и рефлексивными.

Программа на этой ступени направлена на осознанное построение образа «Я», развитие навыков эффективной коммуникации и саморегуляции в сложных ситуациях, формирование гражданской идентичности и ответственного отношения к своему будущему.

#### 1. ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

У обучающегося будут сформированы/развиты:

##### 1.1. Гражданская идентичность и ценностно-смысловая сфера:

- Сформировано осознанное, уважительное и заинтересованное отношение к истории, культуре, традициям своего народа и своей страны.
- Развита способность к ценностно-смысловой ориентации: умение самостоятельно анализировать поступки и события, опираясь на общечеловеческие ценности и правовые нормы.
- Сформирована готовность давать личностную и гражданскую оценку происходящим в обществе событиям.
- Проявляется чувство ответственности за настоящее и будущее своей малой родины и страны.

## 1.2. Профессиональное и личностное самоопределение:

- Сформирована способность к самопознанию через анализ своих интересов, склонностей, способностей и ценностей.
- Развито понимание связи между учебой в настоящем и выбором профессии в будущем.
- Сформирована готовность самостоятельно ставить краткосрочные и среднесрочные образовательные и личностные цели, адекватно оценивая свои ресурсы и дефициты.
- Понимание важности непрерывного образования и саморазвития на протяжении жизни.

## 1.3. Социальная компетентность и моральное сознание:

- Сформирована способность к эмпатии – осознанному пониманию чувств, мыслей и мотивов других людей, готовность встать на их точку зрения.
- Развито умение противостоять социальному давлению, асоциальным и противоправным действиям, отстаивать свою нравственную позицию.
- Сформирована толерантность как уважительное отношение к иному мнению, истории и культуре других народов и социальных групп.
- Осознание своей роли в семье, классе, обществе и принятие связанных с этим ответственностей.

## 1.4. Позитивная «Я-концепция» и адекватная самооценка:

- Принятие себя как личности с уникальным сочетанием сильных и слабых сторон.
- Сформирована устойчивая адекватная самооценка, независимая от ситуативных успехов/неудач и мнения окружающих.
- Развито критическое мышление по отношению к самому себе, способность к конструктивной самокритике.

В результате работы в мастерских роста на уровне основного общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты по направлениям проведенной воспитательной работы:

### 1) гражданского воспитания:

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность различать идеологию экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;
- готовность вести общественно-полезную деятельность, участвовать в самоуправлении образовательной организацией;
- умение совместно с учителем и родителями взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- При поддержке взрослых проявлять свою готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

### 2) патриотического воспитания:

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России; ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России и страны/стран изучаемого языка,

достижениям России и страны/стран изучаемого языка в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде.

**3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

проявление основ нравственного сознания, этического поведения;

готовность в своем поведении, общении опираться на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, к семье на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

**4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, приобщаться к ценностям мировой культуры через источники информации, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к лучшему осознанию культуры своего народа и готовность содействовать ознакомлению с ней представителей других стран;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

**5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

**6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, осознание возможностей самореализации средствами мастерских роста;

готовность и способность к образованию и самообразованию.

**7) экологического воспитания:**

сформированность основ экологической культуры, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе принятия гуманистических ценностей

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;  
готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, с использованием изучаемого иностранного (английского) языка.

## 2. МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### 2.1. Регулятивные УУД (Управление деятельностью и поведением):

- Целеполагание и планирование:
  - Умение самостоятельно ставить не только учебные, но и личностно значимые цели (например, развить в себе лидерские качества, научиться управлять гневом, улучшить отношения с родителями).
  - Составлять детальный план с конкретными шагами, временными рамками и критериями достижения цели.
- Прогнозирование и оценка:
  - Умение прогнозировать возможные последствия своих действий и решений, а также потенциальные трудности на пути к цели.
  - Способность адекватно оценивать свои достижения и анализировать причины неудач, делать выводы на будущее.
- Самоконтроль и саморегуляция:
  - Владение расширенным арсеналом техник саморегуляции для управления сложными эмоциями (тревогой, стрессом, гневом, разочарованием) в ситуациях повышенной нагрузки.
  - Способность к волевому усилию и мобилизации сил для преодоления препятствий.

### 2.2. Познавательные УУД (Критическое мышление и исследовательская деятельность):

- Работа с информацией:
  - Умение осуществлять поиск, критический анализ, отбор, структурирование и интерпретацию информации из различных источников (включая медиапространство) для решения личностных задач.
  - Способность отличать факты от мнений, распознавать манипулятивные техники.
- Логические и знаково-символические действия:
  - Умение проводить комплексный анализ проблемных ситуаций (в т.ч. межличностных конфликтов), выявляя их структуру, причинно-следственные связи и скрытые мотивы участников.
  - Способность строить логическое рассуждение, включающее умозаключение и вывод на основе нескольких аргументов.
- Базовые исследовательские навыки:
  - Умение формулировать гипотезу, планировать и проводить небольшое личностно ориентированное исследование (например, «Как мой стиль общения влияет на отношения с одноклассниками?»).
  - Способность представлять результаты своей рефлексии и анализа в разных форматах (эссе, презентация, проект).

### 2.3. Коммуникативные УУД (Эффективное взаимодействие и кооперация):

- Диалог и продуктивное взаимодействие:
  - Владение техниками активного (рефлексивного) слушания.

- Умение аргументировать свою точку зрения, используя убедительные доказательства, и корректно полемизировать с оппонентом.
- Способность инициировать и организовывать сотрудничество со сверстниками, распределять роли в группе для достижения общего результата.
- Управление конфликтами и коммуникацией:
  - Владение стратегиями конструктивного разрешения конфликтов (переговоры, компромисс, медиация).
  - Умение точно и гибко выражать свои мысли и чувства, учитывая цели и особенности ситуации общения.
  - Способность оказывать поддержку другим, работать в команде с людьми, имеющими разные точки зрения.

Итоговый результат освоения программы на уровне основного общего образования – это социально зрелая, рефлекслирующая личность, обладающая сформированным самосознанием, способная к самостоятельному, ответственному выбору и эффективному взаимодействию с окружающим миром, готовая к осознанному проектированию своего будущего.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ПРОГРАММЫ «МАСТЕРСКИЕ ЛИЧНОСТНОГО РОСТА» (СРЕДНЕЕ ОБЩЕЕ ОБРАЗОВАНИЕ)

### ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по английскому языку на уровне среднего общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности организации в соответствии с традиционными российскими социокультурными, историческими и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения, и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, развития внутренней позиции личности, патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

Личностные результаты освоения обучающимися программы по английскому языку для уровня среднего общего образования должны отражать готовность и способность обучающихся руководствоваться сформированной внутренней позицией личности, системой ценностных ориентаций, позитивных внутренних убеждений, соответствующих традиционным ценностям российского общества, расширение жизненного опыта и опыта деятельности в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности:

В результате работы в мастерских роста на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

#### **1) гражданского воспитания:**

- сформированность гражданской позиции обучающегося как активного и ответственного члена российского общества;
- осознание своих конституционных прав и обязанностей, уважение закона и правопорядка;
- принятие традиционных национальных, общечеловеческих гуманистических и демократических ценностей;
- готовность противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам;

- готовность вести совместную деятельность в интересах гражданского общества, участвовать в самоуправлении в образовательной организации;
- умение взаимодействовать с социальными институтами в соответствии с их функциями и назначением;
- готовность к гуманитарной и волонтерской деятельности.

## **2) патриотического воспитания:**

сформированность российской гражданской идентичности, патриотизма, уважения к своему народу, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, свой язык и культуру, прошлое и настоящее многонационального народа России;

ценностное отношение к государственным символам, историческому и природному наследию, памятникам, традициям народов России и страны/стран изучаемого языка, достижениям России и страны/стран изучаемого языка в науке, искусстве, спорте, технологиях, труде;

идейная убежденность, готовность к служению и защите Отечества, ответственность за его судьбу.

## **3) духовно-нравственного воспитания:**

осознание духовных ценностей российского народа;

сформированность нравственного сознания, этического поведения;

способность оценивать ситуацию и принимать осознанные решения, ориентируясь на морально-нравственные нормы и ценности;

осознание личного вклада в построение устойчивого будущего;

ответственное отношение к своим родителям, созданию семьи на основе осознанного принятия ценностей семейной жизни в соответствии с традициями народов России.

## **4) эстетического воспитания:**

эстетическое отношение к миру, включая эстетику быта, научного и технического творчества, спорта, труда, общественных отношений;

способность воспринимать различные виды искусства, традиции и творчество своего и других народов, приобщаться к ценностям мировой культуры через источники информации на иностранном (английском) языке, ощущать эмоциональное воздействие искусства;

убежденность в значимости для личности и общества отечественного и мирового искусства, этнических культурных традиций и народного творчества;

стремление к лучшему осознанию культуры своего народа и готовность содействовать ознакомлению с ней представителей других стран;

готовность к самовыражению в разных видах искусства, стремление проявлять качества творческой личности.

## **5) физического воспитания:**

сформированность здорового и безопасного образа жизни, ответственного отношения к своему здоровью;

потребность в физическом совершенствовании, занятиях спортивно-оздоровительной деятельностью;

активное неприятие вредных привычек и иных форм причинения вреда физическому и психическому здоровью.

## **6) трудового воспитания:**

готовность к труду, осознание ценности мастерства, трудолюбие;

готовность к активной деятельности технологической и социальной направленности, способность инициировать, планировать и самостоятельно выполнять такую деятельность;

интерес к различным сферам профессиональной деятельности, умение совершать осознанный выбор будущей профессии и реализовывать собственные жизненные планы, осознание возможностей самореализации средствами иностранного (английского) языка;

готовность и способность к образованию и самообразованию на протяжении всей жизни, в том числе с использованием изучаемого иностранного языка.

**7) экологического воспитания:**

сформированность экологической культуры, понимание влияния социально-экономических процессов на состояние природной и социальной среды, осознание глобального характера экологических проблем;

планирование и осуществление действий в окружающей среде на основе знания целей устойчивого развития человечества;

активное неприятие действий, приносящих вред окружающей среде;

умение прогнозировать неблагоприятные экологические последствия предпринимаемых действий, предотвращать их;

расширение опыта деятельности экологической направленности.

**8) ценности научного познания:**

сформированность мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, основанного на диалоге культур, способствующего осознанию своего места в поликультурном мире;

совершенствование языковой и читательской культуры как средства взаимодействия между людьми и познания мира;

осознание ценности научной деятельности, готовность осуществлять проектную и исследовательскую деятельность индивидуально и в группе, с использованием изучаемого материала.

В процессе достижения личностных результатов освоения обучающимися программы по английскому языку для уровня среднего общего образования у обучающихся совершенствуется эмоциональный интеллект, предполагающий сформированность:

самосознания, включающего способность понимать своё эмоциональное состояние, видеть направления развития собственной эмоциональной сферы, быть уверенным в себе;

саморегулирования, включающего самоконтроль, умение принимать ответственность за своё поведение, способность адаптироваться к эмоциональным изменениям и проявлять гибкость, быть открытым новому;

внутренней мотивации, включающей стремление к достижению цели и успеху, оптимизм, инициативность, умение действовать, исходя из своих возможностей;

эмпатии, включающей способность понимать эмоциональное состояние других, учитывать его при осуществлении коммуникации, способность к сочувствию и сопереживанию;

социальных навыков, включающих способность выстраивать отношения с другими людьми, в том числе с представителями страны/стран изучаемого языка, заботиться, проявлять интерес и разрешать конфликты.

## **МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ**

В результате работы в мастерских роста на уровне среднего общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

### **Познавательные универсальные учебные действия**

#### **Базовые логические действия:**

- самостоятельно формулировать и актуализировать проблему, рассматривать её всесторонне;

- устанавливать существенный признак или основания для сравнения, классификации и обобщения языковых единиц и языковых явлений изучаемого иностранного языка;
- определять цели деятельности, задавать параметры и критерии их достижения;
- выявлять закономерности в языковых явлениях изучаемого иностранного (английского) языка;
- разрабатывать план решения проблемы с учётом анализа имеющихся материальных и нематериальных ресурсов;
- вносить коррективы в деятельность, оценивать соответствие результатов целям, оценивать риски последствий деятельности;
- координировать и выполнять работу в условиях реального, виртуального и комбинированного взаимодействия;
- развивать креативное мышление при решении жизненных проблем.

#### **Базовые исследовательские действия:**

- владеть навыками учебно-исследовательской и проектной деятельности с использованием иностранного (английского) языка, навыками разрешения проблем; способностью и готовностью к самостоятельному поиску методов решения практических задач, применению различных методов познания;
- осуществлять различные виды деятельности по получению нового знания, его интерпретации, преобразованию и применению в различных учебных ситуациях, в том числе при создании учебных и социальных проектов;
- владеть научной лингвистической терминологией и ключевыми понятиями;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- выявлять причинно-следственные связи и актуализировать задачу, выдвигать гипотезу её решения, находить аргументы для доказательства своих утверждений, задавать параметры и критерии решения;
- анализировать полученные в ходе решения задачи результаты, критически оценивать их достоверность, прогнозировать изменение в новых условиях;
- давать оценку новым ситуациям, оценивать приобретённый опыт;
- осуществлять целенаправленный поиск переноса средств и способов действия в профессиональную среду;
- уметь переносить знания в познавательную и практическую области жизнедеятельности;
- уметь интегрировать знания из разных предметных областей;
- выдвигать новые идеи, предлагать оригинальные подходы и решения;
- ставить проблемы и задачи, допускающие альтернативных решений.

#### **Работа с информацией:**

- владеть навыками получения информации из источников разных типов, в том числе на иностранном (английском) языке, самостоятельно осуществлять поиск, анализ, систематизацию и интерпретацию информации различных видов и форм представления;
- создавать тексты на иностранном (английском) языке в различных форматах с учётом назначения информации и целевой аудитории, выбирая оптимальную форму представления и визуализации (текст, таблица, схема, диаграмма и другие);
- оценивать достоверность информации, её соответствие морально-этическим нормам;
- использовать средства информационных и коммуникационных технологий в решении когнитивных, коммуникативных и организационных задач с соблюдением требований эргономики, техники безопасности, гигиены,



ресурсосбережения, правовых и этических норм, норм информационной безопасности;

- владеть навыками распознавания и защиты информации, информационной безопасности личности.

### **Коммуникативные универсальные учебные действия**

#### **Общение:**

- осуществлять коммуникации во всех сферах жизни;
- распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты;
- владеть различными способами общения и взаимодействия на иностранном (английском) языке, аргументированно вести диалог и полилог, уметь смягчать конфликтные ситуации;
- развёрнуто и логично излагать свою точку зрения с использованием языковых средств.

### **Регулятивные универсальные учебные действия**

#### **Самоорганизация**

- самостоятельно осуществлять познавательную деятельность, выявлять проблемы, ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- самостоятельно составлять план решения проблемы с учётом имеющихся ресурсов, собственных возможностей и предпочтений;
- давать оценку новым ситуациям;
- делать осознанный выбор, аргументировать его, брать ответственность за решение;
- оценивать приобретённый опыт;
- способствовать формированию и проявлению широкой эрудиции в разных областях знаний, постоянно повышать свой образовательный и культурный уровень.

#### **Самоконтроль**

- давать оценку новым ситуациям;
- владеть навыками познавательной рефлексии как осознания совершаемых действий и мыслительных процессов, их результатов и оснований;
- использовать приёмы рефлексии для оценки ситуации, выбора верного решения;
- оценивать соответствие создаваемого устного/письменного текста на иностранном (английском) языке выполняемой коммуникативной задаче;
- вносить коррективы в созданный речевой продукт в случае необходимости;
- оценивать риски и своевременно принимать решения по их снижению;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- принимать себя, понимая свои недостатки и достоинства;
- принимать мотивы и аргументы других при анализе результатов деятельности;
- признавать своё право и право других на ошибку;
- развивать способность понимать мир с позиции другого человека.

### Совместная деятельность

- понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы;
- выбирать тематику и методы совместных действий с учётом общих интересов, и возможностей каждого члена коллектива;
- принимать цели совместной деятельности, организовывать и координировать действия по её достижению: составлять план действий, распределять роли с учётом мнений участников, обсуждать результаты совместной работы;
- оценивать качество своего вклада и каждого участника команды в общий результат по разработанным критериям;
- предлагать новые проекты, оценивать идеи с позиции новизны, оригинальности, практической значимости.

### ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ КРАТКО ПО УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ

#### Личностные:

- 1-4 класс: положительная самооценка, навыки самоорганизации
- 5-9 класс: адекватная самооценка, ответственность за выбор
- 10-11 класс: осознанная жизненная позиция, лидерские качества

#### Метапредметные:

- 1-4 класс: базовые коммуникативные навыки
- 5-9 класс: эффективная работа в команде, критическое мышление
- 10-11 класс: проектное мышление, управленческие навыки

### 3. СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ПО ОБЩИМ НАПРАВЛЕНИЯМ РАЗВИТИЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ В РАЗВИВАЮЩЕМ ПРОСТРАНСТВЕ ВСЕХ МАСТЕРСКИХ РОСТА

Данный раздел раскрывает содержательное наполнение программы «Мастерские роста», структурированное по тематическим модулям и отражающее поэтапную логику личностного развития обучающихся.

#### 1. Общие принципы структурирования содержания

Содержание программы построено на основе следующих принципов:

- **Концентричность:** Ключевые тематические блоки (модули) последовательно раскрываются на протяжении всего курса с углублением и усложнением содержания от начальной к основной школе.
- **Модульность:** Содержание организовано в виде автономных, но взаимосвязанных модулей, что обеспечивает гибкость программы и позволяет адаптировать ее к конкретным условиям и запросам обучающихся.
- **Преемственность:** Содержание каждого последующего модуля логически вытекает из предыдущего, обеспечивая целостность и непрерывность процесса личностного развития.
- **Возрастная адекватность:** Подбор тем, форм работы и глубины проработки материала осуществляется в строгом соответствии с возрастными психологическими особенностями и социальными потребностями обучающихся.

## 2. Структура содержания программы

Содержание курса организовано в несколько сквозных содержательных модулей, которые реализуются на материале, адекватном для каждой возрастной группы.

### 2.1. Базовые содержательные модули:

#### 1. Модуль «Я-концепция и самопознание»

- Содержательное ядро: Изучение эмоциональной сферы, идентификация и называние чувств. Формирование адекватной самооценки. Исследование личностных качеств, ценностей, интересов и ресурсов. Осознание сильных сторон и зон роста.

#### 2. Модуль «Эффективная коммуникация и взаимоотношения»

- Содержательное ядро: Развитие навыков вербального и невербального общения. Активное слушание. Техники аргументации и убеждения. Стратегии конструктивного разрешения конфликтов. Основы командообразования и сотрудничества.

#### 3. Модуль «Целеполагание и самоорганизация»

- Содержательное ядро: Методы постановки SMART-целей. Основы тайм-менеджмента и планирования. Развитие навыков самоконтроля и волевой саморегуляции. Принятие решений и оценка их последствий.

#### 4. Модуль «Критическое и креативное мышление»

- Содержательное ядро: Развитие умения анализировать информацию, выделять причинно-следственные связи. Противодействие манипуляциям. Техники генерации идей и поиска нестандартных решений.

#### 5. Модуль «Психологическое благополучие и здоровье»

- Содержательное ядро: Стратегии управления стрессом и эмоциями. Развитие эмоциональной устойчивости (resilience). Формирование навыков психогигиены и заботы о ментальном здоровье.

### 3. Динамика реализации содержания

- На уровне начального общего образования содержание реализуется через игровые ситуации, сказкотерапию, творческие задания и упражнения на основе жизненного опыта ребенка.

- На уровне основного и среднего общего образования содержание раскрывается через проектные задания, анализ кейсов и социальных ситуаций, дискуссии на актуальные для подростков темы, элементы социально-психологического тренинга.

### 4. Взаимосвязь содержания с планируемыми результатами

Содержательное наполнение каждого модуля напрямую соотносится с планируемыми личностными и метапредметными результатами, обеспечивая их поэтапное достижение. Логика развертывания содержания от рефлексии и самопознания («Я-концепция») к эффективной проекции себя в мире («Коммуникация», «Целеполагание») обеспечивает целостность процесса личностного роста.

Примечание: Более детальное тематическое планирование с указанием количества часов, тем занятий и форм работы для каждой возрастной группы представлено в Приложениях к программе (Календарно-тематическое планирование).

## МОДУЛЬ 1: «Я ПОЗНАЮ МИР И СЕБЯ» (1-4 класс)

### Раздел 1.1. «Здравствуй, это я!» (8 ч.)

- Я и мое имя. Мои особенности
- Что я люблю и умею
- Мои эмоции и чувства

#### Раздел 1.2. «Я и другие» (10 ч.)

- Учимся дружить и общаться
- Как понять другого человека
- Решаем конфликты мирно

#### Раздел 1.3. «Я расту и развиваюсь» (15 ч.)

- Мои маленькие победы
- Учусь ставить цели
- Что такое хорошо и что такое плохо

### МОДУЛЬ 2: «Я В МИРЕ ЛЮДЕЙ» (5-9 класс)

#### Раздел 2.1. «Познаю себя» (10 ч.)

- Мой характер и темперамент
- Сильные и слабые стороны
- Ценности и ориентиры

#### Раздел 2.2. «Общение и взаимодействие» (12 ч.)

- Искусство диалога и дискуссии
- Работа в команде
- Конфликтология и медиация

#### Раздел 2.3. «Управление собой» (13 ч.)

- Целеполагание и планирование
- Тайм-менеджмент для школьника
- Принятие решений и ответственность

### МОДУЛЬ 3: «Я СОЗДАЮ СВОЕ БУДУЩЕЕ» (10-11 класс)

#### Раздел 3.1. «Личность и карьера» (12 ч.)

- Профессиональное самоопределение
- Личный бренд и самопрезентация
- Стратегия жизненного успеха

#### Раздел 3.2. «Лидерство и управление» (10 ч.)

- Основы лидерства
- Управление проектами и командами
- Искусство публичных выступлений

#### Раздел 3.3. «Создаю свое будущее» (12 ч.)

- Разработка жизненного плана
- Социальное проектирование
- Ресурсы личностного роста

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ И ПРЕЕМСТВЕННОСТЬ ЗАНЯТИЙ МАСТЕРСКИХ

Настоящая программа внеурочной деятельности «Мастерские роста» представляет собой модель целенаправленной психолого-педагогической работы, ориентированной на создание условий для осознанного личностного развития, социальной адаптации и формирования метапредметных компетенций обучающихся.

Организация деятельности в Мастерских базируется на следующих ключевых принципах:

- **Практико-ориентированный и деятельностный подход:** Содержание программы реализуется через активные и интерактивные формы работы (тренинги, кейс-стади, ролевые и деловые игры, проектная деятельность, групповые дискуссии, элементы арт-терапии и рефлексивные практики), что позволяет учащимся не просто получать знания, а проживать и присваивать новый опыт.
- **Личностная центрированность:** Процесс выстраивается с опорой на индивидуальные запросы, возрастные и психологические особенности школьников. Создается безопасная, доверительная атмосфера, способствующая самопознанию, открытому выражению мыслей и чувств, взаимному уважению.
- **Рефлексивность:** Каждое занятие включает этап рефлексии, направленный на осмысление полученного опыта, анализ собственных изменений, эмоциональных реакций и поведенческих стратегий. Это формирует у обучающихся навык самонаблюдения и самокоррекции.
- **Метапредметность:** Программа напрямую способствует формированию универсальных учебных действий (регулятивных, познавательных, коммуникативных), которые являются основой для успешного обучения и взаимодействия в любой сфере деятельности.

## СТРУКТУРА И СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа имеет модульную структуру, что обеспечивает ее гибкость и позволяет учитывать специфику возрастных групп и актуальные потребности участников. Содержание программы объединено в следующие сквозные общие модули, которые реализуются на разном материале и с разной глубиной погружения в зависимости от возраста обучающихся:

1. «Я и моя личность»: Самопознание, эмоциональный интеллект, ценности и смыслы, самооценка, личностные ресурсы.
2. «Я и коммуникация»: Эффективное общение, конфликтология, работа в команде, публичные выступления, искусство дискуссии.
3. «Я и мое будущее»: Целеполагание и планирование, тайм-менеджмент, основы профессионального самоопределения, развитие критического и креативного мышления.
4. «Я и мое здоровье»: Управление эмоциями и стрессом, основы психогигиены, формирование устойчивой жизненной позиции.

### **О календарно-тематическом планировании (КТП)**

Учитывая разнообразие форм и глубину проработки тем для разных уровней образования и параллелей каждая конкретная «Мастерская роста») имеет собственное, уникальное календарно-тематическое планирование.

Настоящий документ определяет общие рамки, цели и модули программы. Развернутые календарно-тематические планы для каждой возрастной группы, содержащие конкретные темы занятий, даты их проведения, планируемые результаты и формы организации деятельности, представлены в Приложении №1 к данной программе.

## ТЕМЫ ОБЩИХ МОДУЛЕЙ МАСТЕРСКИХ РОСТА

### 1-4 класс (8 часов)

№ Тема Кол-во часов Формы работы

- 1 «Я уникальный» 2 Игра-знакомство, рисование
- 2 «Мои эмоции» 2 Сказкотерапия, ролевые игры
- 3 «Учимся дружить» 3 Коммуникативные игры
- 4 «Мой рост за год» 1 Презентация достижений

### 5-9 класс (8 часов)

№ Тема Кол-во часов Формы работы

- 1 «Познаю свой характер» 2 Психологический практикум
- 2 «Искусство общения» 3 Тренинг, дискуссия
- 3 «Работа в команде» 3 Деловая игра
4. «Мои цели на год» 2 Защита личных планов

### 10-11 класс (8 часов)

№ Тема Кол-во часов Формы работы

- 1 «Мой профессиональный код» 2 Профориентационный практикум
- 2 «Искусство самопрезентации» 2 Мастер-класс, видеотренинг
- 3 «Основы лидерства» 2 Дебаты, кейс-стади
- 4 «Защита жизненных планов» 2 Презентация проектов

Таким образом, программа «Мастерские роста» представляет собой целостную, гибкую и вариативную систему, направленную на сопровождение личностного становления каждого обучающегося по следующим темам, представленных в Таблице 1.

Таблица 1

### РЕКОМЕНДУЕМЫЕ МАСТЕРСКИЕ РОСТА ПО УРОВНЯМ ОБРАЗОВАНИЯ

| №  | КЛАСС | НАЗВАНИЕ МАСТЕРСКИХ |
|----|-------|---------------------|
| 1. | 1-4   | «Театр историй»     |
| 2. | 1-4   | «Театр историй»     |
| 3. | 1-4   | «Театр историй»     |
| 4. | 1-4   | «Мировое кафе»      |
| 5. | 1-4   | “5R”                |
| 6. | 1-4   | “5R”                |
| 7. | 1-4   | «Мировое кафе»      |
| 8. | 1-4   | «Мировое кафе»      |

|     |      |                                               |
|-----|------|-----------------------------------------------|
| 9.  | 1-4  | «Мастерская книжных открытий»                 |
| 10. | 1-4  | «Мастерская книжных открытий»                 |
| 11. | 1-4  | «Мастерская книжных открытий»                 |
| 12. | 1-4  | «Мастерская книжных открытий»                 |
| 13. | 1-4  | «Мастерская книжных открытий»                 |
| 14. | 1-4  | «Театр историй»                               |
| 15. | 5-11 | «Смысловое чтение»                            |
| 16. | 5-11 | Арт-мастерская «Созидательный креатив»        |
| 17. | 5-11 | Мастерская экологии «5R»                      |
| 18. | 5-11 | «Зеркало Шекспира»                            |
| 19. | 5-11 | «Тайны каллиграфии»                           |
| 20. | 5-11 | мастерская профориентации «Локация призвания» |
| 21. | 5-11 | «География семейных историй» (генеалогия)     |
| 22. | 5-11 | «Иммерсивное турагентство»                    |
| 23. | 5-11 | «Основы самообороны без оружия»               |
| 24. | 5-11 | «Курс на себя»                                |
| 25. | 5-11 | «Театр историй»                               |
| 26. | 5-11 | «Этнокультурная экспедиция»                   |
| 27. | 5-11 | «Продюсеры подкаста»                          |
| 28. | 5-11 | Мастерская экологии «5R»                      |
| 29. | 5-11 | «Мир в объективе»                             |
| 30. | 5-11 | «Класс для нас»»                              |
| 31. | 5-11 | «Музей эмоций»                                |

## ФОРМЫ КОНТРОЛЯ И ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Настоящий раздел регламентирует систему контроля и оценки личностных и метапредметных результатов, достигнутых обучающимися в рамках освоения внеурочной программы «Мастерские личностного роста».

В связи с спецификой программы, нацеленной на развитие внутренних качеств, soft skills и поведенческих компетенций, традиционная система оценки (балльная, отметочная) не применяется. Основной парадигмой оценивания является критериально-уровневая диагностика и мониторинг динамики личностного роста обучающегося.

Ключевые принципы системы оценки:

1. Безоценочный и развивающий характер: Оценка призвана не для сравнения учащихся друг с другом, а для выявления индивидуального прогресса каждого ребенка, фиксации его стартовых возможностей и достигнутых результатов. Её главная цель – мотивация на дальнейшее развитие и предоставление обратной связи.
2. Критериальность: Оценка осуществляется на основе четко определенных критериев, соответствующих планируемым личностным и метапредметным результатам программы. Критерии известны и понятны как педагогу, так и самим обучающимся.
3. Комплексность и использование комплекса методов.

Для получения объективной картины используется комплекс взаимодополняющих методов диагностики, включающий:

- стартовую и итоговую диагностику (опросники, тесты самодиагностики, методики неоконченных предложений, рисуночные методики).
- наблюдение (фиксация активности, поведенческих изменений, участия в дискуссиях и групповой работе).
- анализ продуктов учебной и творческой деятельности (эссе, проекты, презентации, дневники самонаблюдения, коллажи).

- рефлексивные техники (рефлексивные карты, опросники «сегодня я узнал/понял/научился», обсуждение в кругу).
4. Самооценка и взаимооценка: важнейшим элементом системы является формирование у обучающихся способности к адекватной самооценке и конструктивной оценке работы сверстников в рамках групповых форм деятельности.

Основными результатами реализации программы, подлежащими оценке, являются:

- динамика личностных качеств (самооценка, эмпатия, ответственность, толерантность).
- степень сформированности универсальных учебных действий (умение ставить цель, планировать, работать в команде, разрешать конфликты, управлять эмоциями).
- уровень активности и вовлеченности в работу Мастерской.
- качество рефлексии и способность применять полученный опыт в жизненных ситуациях.

Таким образом, система контроля и оценки в «Мастерских роста» представляет собой непрерывный, диагностико-развивающий процесс, направленный на поддержку личностного становления каждого участника программы.

Стартовая диагностика:

- 1-4 класс: рисуночные тесты, наблюдение
- 5-9 класс: анкетирование, тесты способностей
- 10-11 класс: профориентационное тестирование, собеседование

Текущий контроль:

- «Дневник личностного роста»
- Наблюдение и фиксация динамики
- Анализ выполнения практических заданий

Итоговый контроль:

- 1-4 класс: творческая презентация «Я вырос»
- 5-9 класс: защита индивидуального проекта
- 10-11 класс: презентация жизненного плана

Система оценки: безотметочная, основана на критериях:

1. Активность и вовлеченность
2. Динамика личностного роста
3. Качество выполнения заданий
4. Умение рефлексировать

## МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Настоящий раздел определяет комплекс методических ресурсов, материалов и подходов, обеспечивающих эффективную реализацию внеурочной программы «Мастерские роста» и достижение планируемых личностных и метапредметных результатов.



## 1. Общие методические подходы

Методическое обеспечение программы строится на следующих ключевых принципах:

- **Интерактивность:** Приоритет отдается активным и интерактивным методам обучения (групповые дискуссии, ролевые и деловые игры, тренинговые упражнения, case-study, мозговые штурмы), которые позволяют участникам приобретать практический опыт и осваивать новые модели поведения в безопасной образовательной среде.
- **Рефлексивность:** Каждое занятие включает рефлексивную фазу, направленную на осмысление полученного опыта, анализ собственных стратегий и эмоциональных реакций. Используются разнообразные рефлексивные техники (неоконченные предложения, рефлексивные круги, дневники самонаблюдения, шкалирование).
- **Практико-ориентированность:** Все предлагаемые методики и материалы направлены на решение актуальных задач личностного и социального развития обучающихся, обладают выраженной жизненной и практической значимостью.
- **Дифференциация:** Комплект методических материалов предусматривает возможность адаптации содержания и форм работы под индивидуальные особенности, потребности и уровень готовности различных групп обучающихся.

## 2. Компоненты методического обеспечения

### 2.1. Нормативно-программная документация:

- Рабочая программа внеурочной деятельности «Мастерские роста».
- Календарно-тематические планирования для каждой возрастной параллели.
- Локальные акты образовательной организации, регламентирующие организацию внеурочной деятельности.

### 2.2. Дидактические и раздаточные материалы:

- Сценарии (конспекты) занятий по всем тематическим модулям программы, включающие четко прописанные цели, этапы, инструкции к упражнениям и вопросы для обсуждения.
- Комплекты раздаточных материалов для участников: рабочие тетради, бланки для упражнений, опросники, карточки с заданиями, рефлексивные карты.
- Стимульные материалы для проведения дискуссий и анализа: видеоролики, аудиозаписи, фотографии, тексты притч и кейсов, соответствующие тематике и возрастным особенностям обучающихся.

### 2.3. Материально-техническое обеспечение:

- Технические средства: мультимедийный проектор, экран, ноутбук/ПК, колонки для демонстрации презентаций и видеоматериалов.
- Специфическое оборудование: флипчарт или маркерная доска, комплекты цветных маркеров, бумага формата А4 и А3, цветная бумага, канцелярские принадлежности для творческих заданий.
- Пространственная организация: возможность организации рабочего пространства по типу «круг» или для работы в малых группах, обеспечивающая комфортное и безопасное взаимодействие.

### 2.4. Ресурсы для диагностики и обратной связи:

- Пакет диагностических методик для проведения входной, промежуточной и итоговой диагностики (анкеты, тесты, бланки для самооценки).
- Форматы и шаблоны для фиксации наблюдений за динамикой развития участников (карты наблюдения, оценочные листы).
- Методики для организации процедур самооценки и взаимооценки.

### 3. Особенности методического обеспечения для разных возрастных групп

- Для начального общего образования акцент делается на игровых, творческих методах и наглядных материалах.
- Для основного и среднего общего образования расширяется использование методов дискуссионного клуба, проектной деятельности, анализа сложных кейсов и социальных ситуаций.

Таким образом, комплексное методическое обеспечение программы «Мастерские роста» представляет собой систематизированный банк ресурсов, предназначенный для эффективной организации развивающей образовательной среды и успешного достижения целей программы.

Методы работы по уровням образования:

- 1-4 класс: игровые, сказкотерапия, арт-методы
- 5-9 класс: тренинги, дискуссии, case-study
- 10-11 класс: проектные сессии, коучинг, дебаты

Формы организации:

- Индивидуальная работа
- Работа в парах и малых группах
- Коллективные творческие дела

## МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Учебный кабинет с зонированием
- Мультимедийное оборудование
- Флипчарты, маркерные доски
- Канцелярские принадлежности
- Цифровые образовательные ресурсы

## ИНФОРМАЦИОННО-ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ СРЕДА

Данный раздел описывает ресурсное обеспечение, составляющее современную информационно-образовательную среду (ИОС) программы, и регламентирует использование литературных источников, направленных на достижение планируемых результатов освоения программы.

### 1. Принципы формирования информационно-образовательной среды

ИОС программы «Мастерские роста» строится на принципах:

- **Целостности и системности:** Все компоненты среды (материальные, информационные, цифровые, человеческие) взаимосвязаны и работают на достижение единых образовательных целей.
- **Открытости и доступности:** Обеспечивается свободный доступ участников программы к рекомендованным ресурсам в соответствии с нормами безопасности и возрастными особенностями.
- **Интерактивности и гибкости:** Среда поддерживает активные формы взаимодействия между всеми участниками образовательного процесса (педагог-обучающийся, обучающийся-обучающийся) и позволяет адаптировать ресурсы под актуальные задачи группы.
- **Безопасности:** Используемые ресурсы, в особенности цифровые, проходят экспертизу на соответствие возрастным, этическим и психологическим нормам.

## 2. Компоненты информационно-образовательной среды

### 2.1. Цифровые образовательные ресурсы (ЦОР):

- Мультимедийные презентации и интерактивные материалы, разработанные для визуализации ключевых понятий и структурирования работы на занятиях.
- Легальные онлайн-платформы и сервисы для организации совместной работы (Miro, Jamboard, Canva), проведения опросов и тестирования (Google Forms, Kahoot), а также для создания цифровых проектов обучающихся.
- Подборка тематических видео- и аудиоматериалов (социальные ролики, интервью, лекции экспертов в области психологии и личностного развития, подобранные с учетом возрастных особенностей).

### 2.2. Информационные источники для педагога:

- Научно-методическая литература по возрастной и педагогической психологии, теории и практике тренинговой работы, развитию эмоционального интеллекта и soft skills.
- Специализированные периодические издания и электронные ресурсы, посвященные психолого-педагогическому сопровождению и внеурочной деятельности.
- Базы данных диагностических методик для оценки личностных и метапредметных результатов.

### 2.3. Литература для обучающихся:

- Подборка художественной и научно-популярной литературы, направленной на самопознание, развитие социального интеллекта и решение актуальных возрастных задач (список прилагается отдельно с указанием возрастной маркировки).
- Рабочие тетради и пособия (при их использовании), содержащие практические задания, упражнения и техники для самостоятельной работы и рефлексии.

## 3. Рекомендации по использованию литературы

- Для педагога: Литература используется для углубления теоретической базы, проектирования занятий, подбора адекватных методов работы и анализа эффективности программы.
- Для обучающихся: Литературные источники рекомендуются в качестве дополнительного ресурса для самостоятельного изучения, подготовки к занятиям, выполнения проектов и расширения кругозора в сфере личностного развития. Выбор литературы осуществляется с учетом принципа добровольности и индивидуальных запросов обучающегося.

#### 4. Формы использования ресурсов ИОС

Ресурсы информационно-образовательной среды интегрируются в образовательный процесс через:

- организацию проектной и исследовательской деятельности;
- подготовку и проведение интерактивных занятий;
- обеспечение обратной связи и рефлексии;
- создание портфолио личностного роста обучающихся;
- дистанционную поддержку и консультирование.

Таким образом, информационно-образовательная среда и комплекс литературных источников выступают неотъемлемыми элементами программы «Мастерские роста», обеспечивающими ее содержательное наполнение, методическую поддержку и соответствие требованиям современного образования.

#### ЛИТЕРАТУРА ДЛЯ ПЕДАГОГА:

Выготский Л.С. «Педагогическая психология»

Савенков А.И. «Психология личностного роста»

Современные методики развития эмоционального интеллекта

Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования. - М., 2021.

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования. - М., 2021.

Программы по развитию soft skills для школьников. - М.: Просвещение, 2022.

#### РЕСУРСЫ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ:

- Аудиокниги по возрастной психологии
- Онлайн-платформы для самотестирования
- Образовательные порталы по профориентации

**ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»**

**«ТЕАТР ИСТОРИЙ»**  
(профилактика девиантного поведения подростков)

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**

**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Мастерская роста «Театр историй» (внеурочная программа профилактики обучающихся с девиантным поведением)

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

*Актуальность программы*

Современные подростки, особенно с признаками девиантного поведения (агрессивность, конфликтность, низкая учебная мотивация, склонность к рискованным поступкам), часто сталкиваются с трудностями в социальной адаптации, самовыражении и управлении эмоциями. Они обладают негативным опытом, который не находит конструктивного выхода, что усугубляет их проблемы.

Актуальность программы «Театр историй» заключается в ее комплексном подходе к решению этих проблем:

- **Арт-терапевтический потенциал театра:** Театральная деятельность позволяет безопасно проигрывать и проживать сложные жизненные ситуации, трансформируя негативный опыт в творческий продукт.

- Развитие эмпатии и рефлексии: Проживая на сцене не только свои, но и чужие истории, подростки учатся понимать мотивы поступков, видеть ситуацию с разных сторон.
- Проектный подход к жизни: Программа не заканчивается на постановке спектакля. Она подводит участников к ключевому вопросу: «Что дальше?» — и помогает им разработать конкретный проект личного благополучия.
- Формирование «ситуации успеха»: Участие в создании и показе спектакля дает каждому ребенку возможность быть замеченным, оцененным по достоинству, почувствовать свою значимость и командный дух.

Таким образом, программа «Театр историй» является эффективным инструментом социализации, коррекции поведения и развития личностного потенциала обучающихся.

### *Цель и задачи программы*

**Цель:** Социально-педагогическая коррекция девиантного поведения и личностное развитие обучающихся 5-11 классов через создание театральных постановок на основе реальных жизненных историй с последующей рефлексией и проектированием индивидуальных траекторий благополучия.

### **Задачи:**

#### **Личностные:**

- Способствовать формированию адекватной самооценки и позитивной Я-концепции.
- Развивать навыки рефлексии, эмпатии и эмоционального интеллекта.
- Снижать уровень тревожности и агрессивности через творческое самовыражение.
- Воспитывать ответственность за свои поступки и их последствия.

#### **Метапредметные:**

- Развивать коммуникативные УУД: умение слушать, договариваться, конструктивно разрешать конфликты, работать в команде.
- Развивать регулятивные УУД: целеполагание, планирование, самоконтроль, коррекция своих действий.
- Развивать познавательные УУД: анализ ситуаций, проектное мышление, креативность.

#### **Предметные:**

- Обучить основам актерского мастерства, сценической речи и движения.
- Сформировать навыки написания мини-сценариев на основе личного и группового опыта.
- Обучить основам сценографии и создания простых театральных декораций и костюмов.
- Сформировать навык создания и презентации личного проекта жизненного благополучия.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

У обучающийся будет сформировано:

#### **Личностные результаты:**

- Умение идентифицировать и конструктивно выражать свои эмоции.
- Способность к анализу собственных поступков и их последствий.
- Позитивное отношение к себе и своим возможностям.
- Развитое чувство эмпатии по отношению к окружающим.

#### **Метапредметные результаты:**

- Умение эффективно взаимодействовать в группе для достижения общей цели.
- Способность планировать свои действия и нести за них ответственность.
- Готовность к публичным выступлениям и презентации результатов своей работы.

Предметные результаты:

- Знание основных этапов создания спектакля.
- Владение базовыми техниками актерского мастерства.
- Умение создать и представить индивидуальный проект (в форме эссе, презентации, коллажа), отражающий план достижения личного благополучия.

*Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

Личностный потенциал – это способность человека управлять своей жизнью, ставить и достигать осмысленные цели, выстраивать отношения, быть устойчивым к трудностям и непрерывно развиваться. Ключевым «топливом» и одновременно «инструментом» для реализации этого потенциала являются эмоции. Программа «ТЕАТР ИСТОРИЙ» отвечает на главные вызовы, мешающие раскрытию личностного потенциала современного подростка:

1. Эмоциональная неграмотность как барьер для самореализации. Подросток, который не понимает, что он чувствует и почему, не может осознанно управлять своим поведением. Его потенциал блокируется:

- страхом и тревогой перед неудачами.
- неуправляемым гневом, разрушающим отношения.
- апатией и выученной беспомощностью, когда пропадает мотивация что-либо делать.

Программа дает «карту» внутреннего мира, без которой невозможно двигаться вперед.

2. Незрелость рефлексии – основа неосознанной жизни. Без умения анализировать свои поступки, их причины и последствия подросток плывет по течению, его выбор не является его собственным. «Театр истории» превращает рефлексию из скучного занятия в увлекательный процесс самопознания через творчество.

3. Низкая самоэффективность и неуверенность в себе. Когда подросток не верит, что может справиться со своими переживаниями, он не верит и в то, что может справиться с жизненными вызовами. Осваивая техники саморегуляции, он на практике убеждается: «Я могу управлять своим состоянием, а значит, я могу влиять на свою жизнь». Это фундамент для уверенности в себе.

4. Сложности в коммуникации ограничивают возможности. Личностный потенциал раскрывается не в вакууме, а в сотрудничестве с другими. Неумение выражать свои чувства и понимать чувства других leads к конфликтам и изоляции. Программа учит «языку эмоций» – универсальному языку человеческих отношений.

*Цели и задачи программы в контексте развития личностного потенциала*

Ключевая цель программы трансформируется из общей в личностно-ориентированную:

Цель: Создать условия для раскрытия личностного потенциала подростка через развитие его эмоционального интеллекта, формирование способности к осознанному выбору и построению гармоничных отношений с собой и миром.

*Задачи, сфокусированные на развитии личностного потенциала:*

**1. Задача: Развитие самодетерминации (внутренней опоры и автономии).**

Что делаем: Учим подростка прислушиваться к своим истинным эмоциям как к компасу, показывающему, что для него важно, ценно и значимо.

Личностный результат: Подросток становится менее зависим от внешних оценок и мнения толпы. Он учится принимать решения, исходя из своего внутреннего состояния и ценностей, а не из чувства долга или страха. Это основа для осознанного жизненного выбора.

## **2. Задача: Формирование психологической устойчивости (resilience).**

Что делаем: Показываем, что все эмоции, включая «негативные», имеют ценность. Обучаем техникам прохождения через гнев, грусть, страх без подавления и разрушения.

Личностный результат: Подросток развивает способность справляться с кризисами и неудачами. Он понимает, что трудные чувства – это не конец света, а временное состояние, которым можно управлять. Это повышает его смелость и готовность идти на риски (например, участвовать в олимпиадах, пробовать новые хобби).

## **3. Задача: Развитие способности к осмысленной деятельности.**

Что делаем: Связываем эмоциональное состояние с мотивацией. Исследуем, что приносит радость и удовлетворение, а что вызывает скуку и отторжение.

Личностный результат: Подросток начинает лучше понимать свои сильные стороны и истинные интересы. Он может более осознанно подходить к выбору кружков, профиля обучения и в перспективе – профессии, опираясь не только на «надо», но и на «хочу», подкрепленное глубоким самопознанием.

## **4. Задача: Развитие компетенций для построения поддерживающих отношений.**

*Что делаем:* Учим эмпатии и «я-высказываниям». Создаем среду, где ценят искренность и уважают границы.

*Личностный результат:* Подросток приобретает навыки для создания здоровых и глубоких отношений. Умение договариваться, разрешать конфликты и оказывать эмоциональную поддержку – ключевой ресурс для личного и будущего профессионального успеха.

## **5. Задача: Стимулирование личностного роста и открытости новому опыту.**

*Что делаем:* Через творчество и проективную деятельность поощряем эксперименты, нестандартные решения и самовыражение.

*Личностный результат:* Подросток становится более гибким, креативным и открытым к новому. Он воспринимает жизнь не как набор правил, а как пространство для творчества и поиска, что является главной характеристикой человека с раскрытым личностным потенциалом.

Таким образом, программа «ТЕАТР ИСТОРИЙ» – это не просто познавательные занятия по психологии, а практическая мастерская по освоению самого главного инструмента жизни – самого себя. Она закладывает фундамент, на котором подросток сможет строить свою уникальную, осмысленную и успешную траекторию развития.

## **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

### **4. Содержание программы по модулям**



Программа рассчитана на 34 учебных часа (1 час в неделю) и состоит из 4 сквозных модулей.

#### Модуль 1: «Мы и наши истории» (8 часов)

· Содержание: Знакомство, создание безопасной атмосферы в группе (тренинги на сплочение). Упражнения на доверие и снятие психологических зажимов. Техники сторителлинга. Написание и обсуждение личных историй (успеха, трудностей, конфликтов). Выбор ключевых историй для театральной постановки. Основы конфликтологии: анализ причин и следствий в рассказах.

#### Модуль 2: «От истории к сцене» (10 часов)

· Содержание: Основы драматургии: как превратить жизненную ситуацию в сценарий (завязка, кульминация, развязка, диалог). Распределение ролей с учетом пожеланий и возможностей участников. Актерский тренинг: работа с эмоциями, мимикой, жестом, пластикой. Сценическая речь: дикция, интонация, темп. Работа над этюдами по мотивам выбранных историй.

#### Модуль 3: «Искусство представления» (10 часов)

· Содержание: Создание спектакля: репетиции отдельных сцен и всего произведения. Работа с реквизитом, костюмами, декорациями (минималистичный подход, использование подручных средств). Звуковое и световое сопровождение. Прогонные репетиции. Открытый показ спектакля для приглашенной аудитории (учителя, родители, другие ученики).

#### Модуль 4: «Рефлексия и проект моего завтра» (6 часов)

· Содержание: Обсуждение спектакля и проделанной работы. Рефлексия личных изменений: «Что я понял о себе?», «Как изменилось мое отношение к ситуации?». Техники целеполагания. Разработка индивидуального «Проекта жизненного благополучия»: постановка конкретных, измеримых и достижимых целей в разных сферах (учеба, отношения, хобби, здоровье). Презентация проектов в группе.

## 4. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Литература:

1. Выготский Л.С. Воображение и творчество в детском возрасте. – М., 1991.
2. Гиппиус С.В. Тренинг развития креативности. Гимнастика чувств. – СПб.: Речь, 2001.
3. Завадская Ю.Е. Театральная педагогика как средство коррекции девиантного поведения подростков // Молодой ученый. – 2016.
4. Коротаева Е.В. Агрессивные дети: что делать? Психокоррекционная работа с гиперактивными, агрессивными, тревожными и аутичными детьми. – М., 2021.
5. Станиславский К.С. Работа актера над собой. – М., 1989.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. – М.: Генезис, 2006.
7. Чурилова Э.Г. Методика и организация театрализованной деятельности дошкольников и младших школьников. – М., 2001.

Цифровые источники:

1. Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов (school-collection.edu.ru) – разделы «Искусство», «Литература».
2. Российская электронная школа (resh.edu.ru) – видеоуроки по актерскому мастерству и сценической речи.
3. Платформа «CORE» (coreapp.ai) – для поиска академических статей по театральной педагогике и психокоррекции.
4. YouTube-каналы:
  - «Театральные штучки» (упражнения по актерскому мастерству).
  - «Голос» (уроки по сценической речи и вокалу).
  - «Arzamas» – курс «Как смотреть спектакль?» (для расширения кругозора).
5. Приложения для создания ментальных карт (MindMeister, XMind) – для разработки сценария и «Проекта благополучия».
6. Онлайн-конструкторы для создания коллажей (Canva) – для визуализации целей.

Данная программа является гибкой и может корректироваться педагогом в зависимости от состава группы, их интересов и текущих потребностей. Важнейшим условием ее успешной реализации является создание доверительной и поддерживающей атмосферы.

## 5. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)

| №  | Тема занятия                                           | Результат                                                                                                           |
|----|--------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    | Модуль 1: «Мы и наши истории» (8 часов)                |                                                                                                                     |
| 1. | Знакомство без галстуков. Правила нашей мастерской. 1ч | Игры на знакомство, мозговой штурм по созданию правил группы. Принятые группой правила, комфортная атмосфера.       |
| 2. | Язык эмоций: учимся понимать себя и других. 2ч         | Психологический тренинг: "Азбука эмоций", ролевые игры. Расширение эмоционального словаря.                          |
| 3. | Искусство слушать и слышать. 2ч                        | Упражнения на активное слушание, практика в парах и тройках. Навык фокусировки на рассказе собеседника.             |
| 4. | Сторителлинг: как рассказать свою историю? 2ч          | Мастер-класс, техники нарратива, работа с картами сторителлинга. Наброски личных историй в разных жанрах.           |
| 5. | Копилка историй: сбор материала. 1ч                    | Мозговой штурм, написание эссе, интервью друг с другом. "Банк историй" группы для дальнейшей работы.                |
|    | Модуль 2: «От истории к сцене» (10 часов)              |                                                                                                                     |
| 6. | Основы драматургии: от жизни к пьесе. 1ч               | Лекция-беседа, разбор структуры пьесы, работа с текстами-примерами. Понимание структуры сценария.                   |
| 7. | Пишем сценарий вместе. 2ч                              | Работа в малых группах, мозговой штурм, написание диалогов. Черновой вариант сценария спектакля.                    |
| 8. | Актерское мастерство: тело, эмоция, жест. 2ч           | Тренинг: упражнения на пластику, работу с пространством, выражение эмоций. Раскрепощение, базовые актерские навыки. |

|     |                                                             |                                                                                                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 9.  | Сценическая речь: сила слова. 2ч                            | Артикуляционная гимнастика, работа со скороговорками, интонационные игры. Улучшение дикции и выразительности речи. |
| 10. | Распределение ролей и первое чтение по ролям. 1ч            | Обсуждение, пробы, чтение сценария. Утвержденный состав актеров.                                                   |
| 11. | Этюды по мотивам сценария. 2ч                               | Практическая работа в группах, импровизация. Проработка ключевых сцен и образов.                                   |
|     | Модуль 3: «Искусство представления» (10 часов)              |                                                                                                                    |
| 12. | Рождение спектакля: работа режиссера и актера. 2ч           | Репетиции, блокировка мизансцен. Выстроенная основа спектакля.                                                     |
| 13. | Мы - команда: репетиция ключевых сцен. 3ч                   | Групповые репетиции, взаимопомощь. Слаженность актерского ансамбля.                                                |
| 14. | Театр за кулисами: создание костюмов и реквизита. 2ч        | Творческая мастерская, работа с материалами. Созданные простые костюмы и реквизит.                                 |
| 15. | Генеральная репетиция. 3ч                                   | Полный прогон спектакля с элементами декораций и звука. Готовность к показу.                                       |
|     | Модуль 4: «Рефлексия и проект моего завтра» (6 часов)       |                                                                                                                    |
| 16. | После спектакля: рефлексия и обратная связь. 1ч             | Круглый стол, методика "Что я взял с собой?". Осознание личных достижений и роста.                                 |
| 17. | Уроки наших историй: что мы узнали о себе? 1ч               | Письменные практики, ведение "Дневника рефлексии". Формулировка личных инсайтов.                                   |
| 18. | Технология целеполагания: карта желаний. 1ч                 | Практикум, создание коллажей или списков целей по сферам жизни. Визуализированный образ желаемого будущего.        |
| 19. | Разработка индивидуального «Проекта благополучия». 1ч       | Индивидуальная и групповая работа, консультации педагога. Конкретный план действий на ближ. перспективу.           |
| 20. | Презентация проектов «Мое завтра». Завершение программы. 2ч | Публичные выступления, вручение символических сертификатов. Получение обратной связи, фиксация намерений.          |
|     |                                                             | 34 учебных часа                                                                                                    |

**ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»**

**«МУЗЕЙ ЭМОЦИЙ»**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**  
**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «Музей эмоций»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

Современный подросток существует в условиях высоких академических нагрузок, информационного шума и социального давления, что часто приводит к росту тревожности, эмоциональному выгоранию и сложностям в коммуникации. Многие школьники не обладают языком для описания своих переживаний, не умеют распознавать и регулировать сложные эмоции, что может выливаться в конфликты, психосоматические заболевания и деструктивное поведение.

Программа «Музей эмоций» значима в наше время, так как она:

1. Отвечает на вызовы времени: целенаправленно развивает эмоциональный интеллект (EQ) – ключевую компетенцию XXI века, необходимую для успешной учебы, карьеры и построения гармоничных отношений.
2. Носит метапредметный характер: интегрирует знания из психологии, искусства, литературы и нейронауки, способствуя целостному развитию личности.
3. Реализует запрос на безопасную среду: создает психологически безопасное пространство для самовыражения и рефлексии, где нет места осуждению, а есть поддержка и принятие.
4. Является профориентационной: знакомит с профессиями психолога, арт-терапевта, коуча, музейного педагога.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Формирование и развитие эмоционального интеллекта обучающихся через осознание, принятие и конструктивное выражение своих эмоций.

**Задачи:**

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

1. Сформировать установку на принятие всех эмоций как ценного источника информации о себе и мире.
2. Повысить уровень самопознания и саморефлексии.
3. Развивать эмпатию и толерантность к эмоциональным проявлениям других людей.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

1. Развивать навыки коммуникации: умение говорить о своих чувствах, слушать и слышать другого.
2. Обучить базовым техникам саморегуляции и управления стрессом.
3. Совершенствовать навыки командной работы и сотрудничества.

**ПРЕДМЕТНЫЕ:**

1. Сформировать понятийный аппарат: эмоция, чувство, эмоциональный интеллект, эмпатия, алекситимия, саморегуляция.
2. Познакомить с базовыми эмоциями (радость, грусть, страх, гнев, удивление, отвращение) и их функциями.
3. Освоить техники творческого выражения эмоций (арт-методы, ведение дневника, драматизация).

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностные результаты:**

1. Ученик осознает и называет широкий спектр своих эмоций.
2. Проявляет эмпатию и понимание к переживаниям сверстников.
3. Владеет 2-3 техниками саморегуляции в ситуациях стресса и сильных эмоциональных переживаний.
4. Демонстрирует снижение уровня тревожности в социальных взаимодействиях.

**Метапредметные результаты:**

1. Умеет использовать «Я-высказывания» для конструктивного выражения своих чувств.
2. Владеет навыками активного слушания.
3. Способен к рефлексии своего эмоционального состояния и его причин.

**Предметные результаты:**

1. Знает и различает основные теории и классификации эмоций.
2. Ведет «Дневник эмоций» как инструмент самонаблюдения.
3. Создает творческие проекты («эмоциональные карты», коллажи, мини-инсталляции), отражающие его внутренний мир.

*Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

Личностный потенциал – это способность человека управлять своей жизнью, ставить и достигать осмысленные цели, выстраивать отношения, быть устойчивым к трудностям и непрерывно развиваться. Ключевым «топливом» и одновременно «инструментом» для реализации этого потенциала являются эмоции. Программа «Музей эмоций» отвечает на главные вызовы, мешающие раскрытию личностного потенциала современного подростка:

1. Эмоциональная неграмотность как барьер для самореализации. Подросток, который не понимает, что он чувствует и почему, не может осознанно управлять своим поведением. Его потенциал блокируется:

- страхом и тревогой перед неудачами.
- неуправляемым гневом, разрушающим отношения.
- апатией и выученной беспомощностью, когда пропадает мотивация что-либо делать.

Программа дает «карту» внутреннего мира, без которой невозможно двигаться вперед.

2. Незрелость рефлексии – основа неосознанной жизни. Без умения анализировать свои поступки, их причины и последствия подросток плывет по течению, его выбор не является его собственным. «Музей эмоций» превращает рефлексию из скучного занятия в увлекательный процесс самопознания через творчество.

3. Низкая самооффективность и неуверенность в себе. Когда подросток не верит, что может справиться со своими переживаниями, он не верит и в то, что может справиться с жизненными вызовами. Осваивая техники саморегуляции, он на практике убеждается: «Я могу управлять своим состоянием, а значит, я могу влиять на свою жизнь». Это фундамент для уверенности в себе.

4. Сложности в коммуникации ограничивают возможности. Личностный потенциал раскрывается не в вакууме, а в сотрудничестве с другими. Неумение выражать свои чувства и понимать чувства других leads к конфликтам и изоляции. Программа учит «языку эмоций» – универсальному языку человеческих отношений.

### *Цели и задачи программы в контексте развития личностного потенциала*

Ключевая цель программы трансформируется из общей в личностно-ориентированную:

Цель: Создать условия для раскрытия личностного потенциала подростка через развитие его эмоционального интеллекта, формирование способности к осознанному выбору и построению гармоничных отношений с собой и миром.

*Задачи, сфокусированные на развитии личностного потенциала:*

#### **1. Задача: Развитие самодетерминации (внутренней опоры и автономии).**

Что делаем: Учим подростка прислушиваться к своим истинным эмоциям как к компасу, показывающему, что для него важно, ценно и значимо.

Личностный результат: Подросток становится менее зависим от внешних оценок и мнения толпы. Он учится принимать решения, исходя из своего внутреннего состояния и ценностей, а не из чувства долга или страха. Это основа для осознанного жизненного выбора.

#### **2. Задача: Формирование психологической устойчивости (resilience).**

Что делаем: Показываем, что все эмоции, включая «негативные», имеют ценность. Обучаем техникам прохождения через гнев, грусть, страх без подавления и разрушения.

Личностный результат: Подросток развивает способность справляться с кризисами и неудачами. Он понимает, что трудные чувства – это не конец света, а временное состояние, которым можно управлять. Это повышает его смелость и готовность идти на риски (например, участвовать в олимпиадах, пробовать новые хобби).

### **3. Задача: Развитие способности к осмысленной деятельности.**

Что делаем: Связываем эмоциональное состояние с мотивацией. Исследуем, что приносит радость и удовлетворение, а что вызывает скуку и отторжение.

Личностный результат: Подросток начинает лучше понимать свои сильные стороны и истинные интересы. Он может более осознанно подходить к выбору кружков, профиля обучения и в перспективе – профессии, опираясь не только на «надо», но и на «хочу», подкрепленное глубоким самопознанием.

### **4. Задача: Развитие компетенций для построения поддерживающих отношений.**

Что делаем: Учим эмпатии и «я-высказываниям». Создаем среду, где ценят искренность и уважают границы.

Личностный результат: Подросток приобретает навыки для создания здоровых и глубоких отношений. Умение договариваться, разрешать конфликты и оказывать эмоциональную поддержку – ключевой ресурс для личного и будущего профессионального успеха.

### **5. Задача: Стимулирование личностного роста и открытости новому опыту.**

Что делаем: Через творчество и проективную деятельность поощряем эксперименты, нестандартные решения и самовыражение.

Личностный результат: Подросток становится более гибким, креативным и открытым к новому. Он воспринимает жизнь не как набор правил, а как пространство для творчества и поиска, что является главной характеристикой человека с раскрытым личностным потенциалом.

Таким образом, программа «Музей эмоций» – это не просто познавательные занятия по психологии, а практическая мастерская по освоению самого главного инструмента жизни – самого себя. Она закладывает фундамент, на котором подросток сможет строить свою уникальную, осмысленную и успешную траекторию развития.

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

Программа состоит из 4 взаимосвязанных модулей.

*Модуль 1: «Введение в страну эмоций» (8 часов)*

1. Знакомство. Правила безопасного пространства.
2. Что такое эмоции? Зачем они нужны? Эмоции vs. Чувства.
3. Азбука эмоций: базовые эмоции и их функции.
4. Тело как карта эмоций: как чувства живут в нашем теле?
5. Искусство называть: расширение эмоционального словаря.
6. Практикум: «Дневник эмоций» – начало ведения.

*Модуль 2: «Экспонаты моего музея: исследуем и создаем» (10 часов)*

1. Глубокое погружение в сложные эмоции: Гнев, Страх, Грусть, Радость, Вина, Стыл.
2. Творческие мастерские по выражению каждой эмоции (арт-терапия, лепка, коллаж, драматизация).
3. Смешанные эмоции: как в нас уживаются несколько чувств одновременно?
4. «Музейные этикетки»: учимся писать истории о своих переживаниях.
5. Создание личной «Эмоциональной карты» или «Атласа чувств».

#### *Модуль 3: «Я – директор своего музея: управление и регуляция» (10 часов)*

1. Что такое эмоциональный интеллект? Модель Д. Гоулмана.
2. Техники саморегуляции: «Дыхание якорь», «Стоп-кран», «Заземление».
3. Эмоции и мышление: как чувства влияют на наши решения?
4. Стратегии работы с интенсивными эмоциями (гнев, тревога).
5. Эмпатия: как услышать и понять эмоции другого?
6. Конфликт как столкновение «музеев»: конструктивное разрешение споров.

#### *Модуль 4: «Открытие выставки для друзей» (6 часов)*

1. Подготовка итогового творческого проекта: создание инсталляции, комикса, видеоблога или перформанса на тему «Мой мир эмоций».
2. Репетиция презентации. Навыки публичного выступления.
3. Итоговое занятие: «Вернисаж». Презентация проектов участниками.
4. Рефлексия пройденного пути. Закрытие программы.

## **5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### *Основная литература для педагога:*

1. Гоулман, Д. «Эмоциональный интеллект». – М., 2018.
2. Лэнгле, А. «Что движет человеком? Экзистенциально-аналитическая теория эмоций». – М., 2018.
3. Изард, К. «Психология эмоций». – СПб., 2008.
4. Никитина, Е. «Азбука чувств». – М., 2021. (Практическое пособие для работы с подростками).

### *Литература для обучающихся:*

1. Ньюман, Л. «Книга о самых нелюбимых эмоциях. Как справиться с гневом, обидой, завистью». – М., 2020.
2. Руни, Э. «Ты сильнее, чем ты думаешь». – М., 2019.
3. Зейн, К. «Как порядок в комнате помогает разобраться в жизни». – М., 2022. (О связи пространства и эмоций).

### *Цифровые источники и платформы:*

1. «Vox» (YouTube-канал): плейлист «The Way We Feel» – научно-популярные видео о природе эмоций.
2. «ПостНаука»: раздел «Психология» с лекциями ведущих ученых об эмоциях.
3. «ArtofLiving»: портал с техниками дыхания и медитации для саморегуляции.
4. Платформа «Miro»/«Padlet»: для совместной работы над «Эмоциональными картами» и проведения мозговых штурмов.



5. Приложения: «Daylio» (ведение дневника настроения), «Calm» и «Headspace» (медитация и релаксация).

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)

| №   | Тема занятия                                                         | часы | Формы работы                                                              | Результат                                                |
|-----|----------------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.  | Вводное занятие. «Музей, в котором живут эмоции»                     | 1    | Тренинг, игра на знакомство<br>Приняты правила группы                     | сформирован запрос на курс                               |
| 2.  | Что такое эмоции? Наука о чувствах.                                  | 1    | Мини-лекция, дискуссия, работа с инфографикой                             | Знание базовых понятий (эмоция, чувство, алекситимия)    |
| 3.  | Базовые эмоции: радость, грусть, гнев, страх, удивление, отвращение. | 1    | Практикум, работа с карточками, «Эмоциональный атлас»                     | Умение различать и называть базовые эмоции.              |
| 4.  | Как эмоции живут в теле? Телесный интеллект.                         | 1    | Телесно-ориентированные практики, упражнения                              | Осознание связи между эмоцией и телесной реакцией.       |
| 5.  | Расширяем словарь: от «норм» до «восторженный».                      | 1    | Работа со списками эмоций, игра «Угадай эмоцию»                           | Обогащение активного словаря эмоциональных состояний.    |
| 6.  | Начинаем вести «Дневник эмоций».                                     | 1    | Практикум, инструктаж, оформление дневников                               | Умение фиксировать и анализировать свои состояния.       |
| 7.  | Творческая мастерская «Мир радости».                                 | 1    | Арт-терапия (коллаж, рисование)                                           | Создание «портрета радости», осознание ее источников.    |
| 8.  | Творческая мастерская «Острова грусти».                              | 1    | Работа с акварелью, метафорическими картами                               | Понимание ценности и функций грусти.                     |
| 9.  | Творческая мастерская «Лик гнева».                                   | 1    | Работа с глиной/пластилином, техники безопасного выражения                | Умение направлять энергию гнева в конструктивное русло.  |
| 10. | Творческая мастерская «Тени страха».                                 | 1    | Рисование углем, создание «оберегов от страха»                            | Снижение тревожности, понимание защитной функции страха. |
| 11. | Сложные эмоции: вина, стыд, зависть.                                 | 1    | Дискуссия, кейсы, работа в малых группах                                  | Умение различать вину и стыд, понимание природы зависти. |
| 12. | Смешанные эмоции. «Калейдоскоп чувств».                              | 1    | Создание многослойных коллажей, драматизация                              | Понимание одновременного переживания нескольких эмоций.  |
| 13. | Пишем «этикетки» для своих экспонатов.                               | 1    | Практикум по написанию мини-историй о своих работах                       | Развитие навыков рефлексии и вербализации переживаний.   |
| 14. | Создание личной «Эмоциональной карты».                               | 1    | Творческий проект Визуальное отображение своего эмоционального ландшафта. | Знание своего эмоционального ландшафта.                  |

|     |                                                                   |   |                                                    |                                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 15. | Что такое Эмоциональный Интеллект (EQ)                            | 1 | Мини-лекция, просмотр и обсуждение видео           | Знание компонентов EQ (самосознание, саморегуляция и др.).   |
| 16. | Самосознание: распознавание своих эмоций.                         | 1 | Практикум, техники mindfulness («осознанность»)    | Навык «здесь и сейчас» для отслеживания эмоций.              |
| 17. | Саморегуляция: техники «стоп-кран» и «дыхание якорь».             | 1 | Отработка техник на практике, ролевые игры         | Владение 2-3 техниками быстрой саморегуляции.                |
| 18. | Саморегуляция: методы «заземления» и способы работы с тревогой.   | 1 | Практикум, обсуждение стратегий                    | Навык снижения уровня тревожности в стрессовой ситуации.     |
| 19. | Мотивация: как эмоции управляют нашими целями?                    | 1 | Дискуссия, планирование личных целей               | Понимание связи между эмоциональным состоянием и мотивацией. |
| 20. | Эмпатия: учимся понимать чувства других.                          | 1 | Упражнения на активное слушание, практика эмпатии  | Развитие способности понимать невербальные сигналы других.   |
| 21. | Навыки общения: «Я-высказывания».                                 | 1 | Ролевые игры, отработка конструктивных фраз        | Умение выражать недовольство и просьбы без конфликта.        |
| 22. | Конфликт: от столкновения к диалогу.                              | 1 | Анализ конфликтных ситуаций, медиация              | Навык поиска компромисса в споре.                            |
| 23. | Социальные сети и эмоции: цифровой след.                          | 1 | Дискуссия, анализ постов                           | Осознанное отношение к выражению эмоций в интернете.         |
| 24. | Итоговый проект: выбор темы и формата.                            | 1 | Мозговой штурм, индивидуальные консультации        | Определена тема и концепция итогового творческого проекта    |
| 25. | Работа над планом итоговых проектов.                              | 1 | Индивидуальная и групповая работа, помощь ведущего | Создание проекта (инсталляция, комикс, видео и т.д.).        |
| 26. | Репетиция презентации. Подготовка к вернисажу.                    | 1 | Отработка выступлений, взаимные рецензии           | Навык уверенной презентации своей работы.                    |
| 27. | Работа над экспонатом «Градусник эмоций» и текстом экскурсии      | 1 | Защита проекта                                     | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.     |
| 28. | Работа над экспонатом «Напряжеметр отношений» и текстом экскурсии | 1 | Защита проекта                                     | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.     |
| 29. | Работа над экспонатом «Радио настроения» и текстом экскурсии      | 1 | Защита проекта                                     | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.     |

|     |                                                                   |   |                                                          |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 30. | Работа над экспонатом «Весы радости и грусти» и текстом экскурсии | 1 | Защита проекта                                           | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.    |
| 31. | Работа над экспонатом «Ощущение времени» и текстом экскурсии      | 1 | Защита проекта                                           | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.    |
| 32. | Работа над экспонатом «Комната страха» и текстом экскурсии        | 1 | Защита проекта                                           | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.    |
| 33. | Итоговое занятие. «Вернисаж Музея Эмоций».                        | 1 | Публичная защита проектов, мини-выставка                 | Рефлексия личного роста, получение обратной связи.          |
| 34. | Закрытие программы. «Чему я научился?»                            | 1 | Круг рефлексии, ритуал завершения, вручение сертификатов | Закрепление результатов, планирование дальнейшего развития. |
|     |                                                                   |   | ИТОГО                                                    | 34 учебных часа                                             |

ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАТЕМАТИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ  
«КУРС НА СЕБЯ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы

Срок реализации

Уровень образования

Цель программы

Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**

**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

*1. Актуальность программы*

Мастерская личностного роста через математическое знание «Курс на себя»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

В современном мире, насыщенном информацией и быстро меняющимися технологиями, ключевыми становятся не столько узкоспециальные знания, сколько гибкие навыки (soft skills): критическое и креативное мышление, умение работать в команде, находить нестандартные подходы к решению проблем и уверенно действовать в условиях неопределенности.

Математика, будучи фундаментальной наукой, предоставляет уникальную среду для развития этих качеств. Однако в рамках стандартного школьного курса часто не хватает времени на глубокое погружение в процесс поиска решения, на эксперимент и ошибку.

Программа «Курс на себя» актуальна, потому что:

- Личностно-ориентирована: Смещает фокус с «изучения математики» на «развитие мышления через математику».
- Мотивирует: Занимательные и изобретательские задачи вызывают естественный интерес, показывают математику как живую и творческую дисциплину.

- Формирует метапредметные компетенции: Учащиеся учатся анализировать, выдвигать гипотезы, аргументировать свою позицию и сотрудничать.
- Создает инклюзивную среду: Разновозрастной состав (5-11 классы) позволяет старшим ученикам наставлять младших, а младшим – перенимать опыт, что формирует сообщество увлеченных единомышленников.

Программа «Курс на себя» значима в наше время, так как она:

1. Отвечает на вызовы времени: целенаправленно развивает эмоциональный интеллект (EQ) – ключевую компетенцию XXI века, необходимую для успешной учебы, карьеры и построения гармоничных отношений.
2. Носит метапредметный характер: интегрирует знания из психологии, искусства, литературы и нейронауки, способствуя целостному развитию личности.
3. Реализует запрос на безопасную среду: создает психологически безопасное пространство для самовыражения и рефлексии, где нет места осуждению, а есть поддержка и принятие.
4. Является профориентационной: знакомит с профессиями учителя математики, воспитателя, педагога-организатора, инженера-конструктора, космонавта.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: Развитие интеллектуально-творческого потенциала и личностных качеств обучающихся через совместное решение нестандартных математических задач в разновозрастной группе.

Задачи:

- Образовательные (предметные):
  - Познакомить с различными типами занимательных и изобретательских задач (логические, комбинаторные, алгоритмические, задачи на взвешивания, переливания, разрезания и др.).
  - Сформировать базовые навыки решения олимпиадных задач.
  - Научить применять эвристические методы и приемы для поиска решений (перебор, аналогия, инвариант, принцип Дирихле, графическое моделирование).
- Развивающие (метапредметные):
  - Развивать логическое, алгоритмическое, пространственное и креативное мышление.
  - Совершенствовать навыки работы с информацией: анализ условия, выделение главного, поиск закономерностей.
  - Формировать умение выдвигать и проверять гипотезы, аргументировать свое решение.
  - Развивать коммуникативные навыки: ведение дискуссии, работа в команде, презентация своего решения.
- Воспитательные (личностные):
  - Воспитывать настойчивость, целеустремленность и интеллектуальную честность.
  - Формировать уважение к чужому мнению и культуру коллективного труда.
  - Повышать самооценку учащихся через преодоление интеллектуальных трудностей.
  - Стимулировать интерес к математике как к инструменту познания и самопознания.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Личностные:

- Умение ставить интеллектуальные цели и persevere в их достижении.
- Готовность к сотрудничеству, умение работать в команде и договариваться.
- Развитие критического мышления и способности к саморефлексии.

#### Метапредметные:

- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей при решении задач.
- Владение основами самоконтроля и коррекции собственных действий.
- Способность создавать и преобразовывать модели (схемы, чертежи, таблицы) для решения задач.
- Умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации.

#### Предметные:

- Знание основных типов нестандартных задач и методов их решения.
- Умение применять эвристические приемы (инвариант, раскраска, принцип крайнего) для анализа задачи.
- Сформированный навык записи и оформления решения логических и олимпиадных задач.
- Умение проводить математические рассуждения и доказывать утверждения.

#### *Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

Личностный потенциал – это способность человека управлять своей жизнью, ставить и достигать осмысленные цели, выстраивать отношения, быть устойчивым к трудностям и непрерывно развиваться. Ключевым «топливом» и одновременно «инструментом» для реализации этого потенциала являются эмоции. Программа «Музей эмоций» отвечает на главные вызовы, мешающие раскрытию личностного потенциала современного подростка:

1. Эмоциональная неграмотность как барьер для самореализации. Подросток, который не понимает, что он чувствует и почему, не может осознанно управлять своим поведением. Его потенциал блокируется:

- страхом и тревогой перед неудачами.
- неуправляемым гневом, разрушающим отношения.
- апатией и выученной беспомощностью, когда пропадает мотивация что-либо делать.

Программа дает «карту» внутреннего мира, без которой невозможно двигаться вперед.

2. Незрелость рефлексии – основа неосознанной жизни. Без умения анализировать свои поступки, их причины и последствия подросток плывет по течению, его выбор не является его собственным. «Музей эмоций» превращает рефлексию из скучного занятия в увлекательный процесс самопознания через творчество.

3. Низкая самооценочность и неуверенность в себе. Когда подросток не верит, что может справиться со своими переживаниями, он не верит и в то, что может справиться с жизненными вызовами. Осваивая техники саморегуляции, он на практике убеждается: «Я могу управлять своим состоянием, а значит, я могу влиять на свою жизнь». Это фундамент для уверенности в себе.

4. Сложности в коммуникации ограничивают возможности. Личностный потенциал раскрывается не в вакууме, а в сотрудничестве с другими. Неумение выражать свои

чувства и понимать чувства других leads к конфликтам и изоляции. Программа учит «языку эмоций» – универсальному языку человеческих отношений.

### *Цели и задачи программы в контексте развития личностного потенциала*

Ключевая цель программы трансформируется из общей в личностно-ориентированную:

Цель: Создать условия для раскрытия личностного потенциала подростка через развитие его эмоционального интеллекта, формирование способности к осознанному выбору и построению гармоничных отношений с собой и миром.

### *Задачи, сфокусированные на развитии личностного потенциала:*

#### **1. Задача: Развитие самодетерминации (внутренней опоры и автономии).**

Что делаем: Учим подростка прислушиваться к своим истинным эмоциям как к компасу, показывающему, что для него важно, ценно и значимо.

Личностный результат: Подросток становится менее зависим от внешних оценок и мнения толпы. Он учится принимать решения, исходя из своего внутреннего состояния и ценностей, а не из чувства долга или страха. Это основа для осознанного жизненного выбора.

#### **2. Задача: Формирование психологической устойчивости (resilience).**

Что делаем: Показываем, что все эмоции, включая «негативные», имеют ценность. Обучаем техникам прохождения через гнев, грусть, страх без подавления и разрушения.

Личностный результат: Подросток развивает способность справляться с кризисами и неудачами. Он понимает, что трудные чувства – это не конец света, а временное состояние, которым можно управлять. Это повышает его смелость и готовность идти на риски (например, участвовать в олимпиадах, пробовать новые хобби).

#### **3. Задача: Развитие способности к осмысленной деятельности.**

Что делаем: Связываем эмоциональное состояние с мотивацией. Исследуем, что приносит радость и удовлетворение, а что вызывает скуку и отторжение.

Личностный результат: Подросток начинает лучше понимать свои сильные стороны и истинные интересы. Он может более осознанно подходить к выбору кружков, профиля обучения и в перспективе – профессии, опираясь не только на «надо», но и на «хочу», подкрепленное глубоким самопознанием.

#### **4. Задача: Развитие компетенций для построения поддерживающих отношений.**

Что делаем: Учим эмпатии и «я-высказываниям». Создаем среду, где ценят искренность и уважают границы.

Личностный результат: Подросток приобретает навыки для создания здоровых и глубоких отношений. Умение договариваться, разрешать конфликты и оказывать эмоциональную поддержку – ключевой ресурс для личного и будущего профессионального успеха.

#### **5. Задача: Стимулирование личностного роста и открытости новому опыту.**



*Что делаем:* Через творчество и проективную деятельность поощряем эксперименты, нестандартные решения и самовыражение.

*Личностный результат:* Подросток становится более гибким, креативным и открытым к новому. Он воспринимает жизнь не как набор правил, а как пространство для творчества и поиска, что является главной характеристикой человека с раскрытым личностным потенциалом.

Таким образом, программа «Курс на себя» – это не просто познавательные занятия по математике, а практическая мастерская по освоению самого главного инструмента жизни – самого себя. Она закладывает фундамент, на котором подросток сможет строить свою уникальную, осмысленную и успешную траекторию развития.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

Программа состоит из 4 сквозных модулей, которые реализуются в течение года. Каждое занятие может включать элементы из разных модулей.

Модуль 1: «Азбука логики» (8 часов)

- Содержание: Классические логические задачи: задачи на истину и ложь, переправы, взвешивания, переливания. Принцип Дирихле. Простые и сложные высказывания. Решение задач с помощью таблиц истинности и графов.
- Формы работы: Индивидуальное решение, "мозговой штурм" в мини-группах.

Модуль 2: «Геометрия вокруг нас» (8 часов)

- Содержание: Задачи на разрезание и складывание фигур (танграм, пентамино). Задачи на клетчатой бумаге. Паркетные и орнаменты. Задачи на построение без циркуля и линейки (оригами). Занимательные задачи на площадь и периметр.
- Формы работы: Практикум, творческие мастерские, проекты.

Модуль 3: «Комбинаторика и теории вероятностей» (10 часов)

- Содержание: Правила суммы и произведения. Комбинаторные задачи: размещения, перестановки, сочетания. Решение комбинаторных задач с помощью графов и деревьев. Классическое определение вероятности. Решение простейших вероятностных задач.
- Формы работы: Работа в парах, дидактические игры, исследовательские мини-проекты.

Модуль 4: «Алгоритмы и изобретательские задачи» (8 часов)

- Содержание: Понятие алгоритма. Задачи на переливания и взвешивания с составлением алгоритма. Задачи на инвариант и раскраску. Простые шифры и коды. Задачи, допускающие несколько верных решений (изобретательские задачи).
- Формы работы: Командные турниры, "ярмарки решений", защита своих проектов.

#### **5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ**

Литература для педагога:

1. Гарднер М. "Математические головоломки и развлечения". – М.: Мир, 1994.

2. Перельман Я.И. "Занимательная арифметика", "Занимательная геометрия". – М.: АСТ, 2018.
3. Остер Г. "Задачник по математике". – М.: АСТ, 2017.
4. Козлова Е.Г. "Сказки и подсказки. Задачи для математического кружка". – М.: МЦНМО, 2015.
5. Шарыгин И.Ф., Шевкин А.В. "Задачи на смекалку". – М.: Просвещение, 2003.

Литература для учащихся:

1. Нагибин Ф.Ф., Канин Е.С. "Математическая шкатулка". – М.: Просвещение, 1988.
2. Спивак А.В. "Тысяча и одна задача по математике". – М.: Просвещение, 2005.
3. Энциклопедия для детей. Том 11. "Математика". – М.: Аванта+, 2007.
4. Лёвшин В.А. "Магистр Рассеянных Наук". – М.: Детская литература, 2010.

Цифровые источники:

1. Интернет-портал "Математические этюды" ([etudes.ru](http://etudes.ru)) – занимательные математические задачи и головоломки.
2. Сайт "Математика для школьников" ([math.ru](http://math.ru)) – библиотека книг, видеоуроков и олимпиадных задач.
3. Онлайн-платформа "Stepik" ([stepik.org](http://stepik.org)) – курсы по комбинаторике, логике и теории вероятностей.
4. Проект "ПостНаука" ([postnauka.ru](http://postnauka.ru)) – видеолекции о современных аспектах математики.
5. База задач Московских математических олимпиад ([olympiads.mcsme.ru/mmo](http://olympiads.mcsme.ru/mmo)) – источник нестандартных задач.
6. Интерактивная платформа "GeoGebra" ([geogebra.org](http://geogebra.org)) – для визуализации и решения геометрических задач.

Данная программа является гибкой и может корректироваться по ходу реализации в зависимости от интересов и уровня подготовки конкретной группы учащихся.

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)

| №   | Тема занятия                                             | часы | Формы работы                                                              | Результат                                                |
|-----|----------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------|
| 1.  | Вводное занятие. "Математика как способ мышления".       | 1    | Тренинг, игра на знакомство<br>Приняты правила группы                     | сформирован запрос на курс                               |
| 2.  | Задачи на взвешивание. Анализ и поиск стратегии.         | 1    | Мини-лекция, дискуссия, работа с инфографикой                             | Знание базовых понятий (эмоция, чувство, алекситимия)    |
| 3.  | Задачи на переливания. Составление алгоритмов.           | 1    | Практикум, работа с карточками, «Математический атлас»                    | Умение различать и называть базовые эмоции.              |
| 4.  | Логические задачи "Кто есть кто?". Работа с таблицами.   | 1    | Математические практики, упражнения                                       | Осознание связи между эмоцией и телесной реакцией.       |
| 5.  | Принцип Дирихле. Классические и нестандартные задачи.    | 1    | Работа со списками эмоций, игра «Угадай эмоцию»                           | Обогащение активного словаря эмоциональных состояний.    |
| 6.  | Решение задач с помощью графов.                          | 1    | Практикум, инструктаж, оформление дневников                               | Умение фиксировать и анализировать свои состояния.       |
| 7.  | Командный турнир по решению логических задач.            | 1    | матем-терапия (коллаж, рисование)                                         | Создание «портрета радости», осознание ее источников.    |
| 8.  | Анализ решений турнира. Рефлексия.                       | 1    | Работа с акварелью, метафорическими картами                               | Понимание ценности и функций грусти.                     |
| 9.  | Танграм и Пентамино. Задачи на разрезание и складывание. | 1    | Работа с глиной/пластилином, техники безопасного выражения                | Умение направлять энергию гнева в конструктивное русло.  |
| 10. | Задачи на клетчатой бумаге. Площадь и Пик.               | 1    | Рисование углем, создание «оберегов от страха»                            | Снижение тревожности, понимание защитной функции страха. |
| 11. | Геометрические головоломки со спичками.                  | 1    | Дискуссия, кейсы, работа в малых группах                                  | Умение различать вину и стыл, понимание природы зависти. |
| 12. | Паркетты и орнаменты. Создание своего узора.             | 1    | Создание многослойных коллажей, драматизация                              | Понимание одновременного переживания нескольких эмоций.  |
| 13. | Геометрия оригами. Построения без инструментов.          | 1    | Практикум по написанию мини-историй о своих работах                       | Развитие навыков рефлексии и вербализации переживаний.   |
| 14. | Задачи на разрезание (продолжение). Сложные случаи.      | 1    | Творческий проект Визуальное отображение своего эмоционального ландшафта. | Знание своего эмоционального ландшафта.                  |

|     |                                                             |   |                                                    |                                                              |
|-----|-------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------|
| 15. | Геометрический боулинг: решение задач от старших к младшим. | 1 | Мини-лекция, просмотр и обсуждение видео           | Знание компонентов EQ (самосознание, саморегуляция и др.).   |
| 16. | Правила суммы и произведения. Простые комбинаторные задачи. | 1 | Практикум, техники mindfulness («осознанность»)    | Навык «здесь и сейчас» для отслеживания эмоций.              |
| 17. | Перестановки и размещения. Решение задач.                   | 1 | Отработка техник на практике, ролевые игры         | Владение 2-3 техниками быстрой саморегуляции.                |
| 18. | Сочетания. Треугольник Паскаля.                             | 1 | Практикум, обсуждение стратегий                    | Навык снижения уровня тревожности в стрессовой ситуации.     |
| 19. | Комбинаторика в играх и шифрах.                             | 1 | Дискуссия, планирование личных целей               | Понимание связи между эмоциональным состоянием и мотивацией. |
| 20. | Классическая вероятность. Бросание кубиков и монет.         | 1 | Упражнения на активное слушание, практика эмпатии  | Развитие способности понимать невербальные сигналы других.   |
| 21. | Вероятность и азартные игры. Анализ ситуаций.               | 1 | Ролевые игры, отработка конструктивных фраз        | Умение выражать недовольство и просьбы без конфликта.        |
| 22. | Решение олимпиадных задач по комбинаторике.                 | 1 | Анализ конфликтных ситуаций, медиация              | Навык поиска компромисса в споре.                            |
| 23. | Командная олимпиада "Вероятностный марафон".                | 1 | Дискуссия, анализ постов                           | Осознанное отношение к выражению эмоций в интернете.         |
| 24. | Разбор олимпиадных задач.                                   | 1 | Мозговой штурм, индивидуальные консультации        | Определена тема и концепция итогового творческого проекта    |
| 25. | Понятие алгоритма. Задачи на составление маршрутов.         | 1 | Индивидуальная и групповая работа, помощь ведущего | Создание проекта (инсталляция, комикс, видео и т.д.).        |
| 26. | Сложные задачи на переливания и взвешивания.                | 1 | Отработка выступлений, взаимные рецензии           | Навык уверенной презентации своей работы.                    |
| 27. | Метод инварианта. Решение задач. 1                          | 1 | Защита проекта                                     | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.     |
| 28. | Метод раскраски. Задачи на шахматной доске.                 | 1 | Защита проекта                                     | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.     |
| 29. | Простые шифры: шифр Цезаря, азбука Морзе.                   | 1 | Защита проекта                                     | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.     |

|     |                                                          |   |                                                          |                                                             |
|-----|----------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 30. | Изобретательские задачи. Задачи с несколькими решениями. | 1 | Защита проекта                                           | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.    |
| 31. | Подготовка к итоговому проекту.                          | 1 | Защита проекта                                           | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.    |
| 32. | Работа над итоговым проектом.                            | 1 | Защита проекта                                           | Навык уверенной экскурсии и общения с участниками музея.    |
| 33. | Презентация итоговых проектов.                           | 1 | Публичная защита проектов, мини-выставка                 | Рефлексия личного роста, получение обратной связи.          |
| 34. | Закрытие программы. «Курс на себя»                       | 1 | Круг рефлексии, ритуал завершения, вручение сертификатов | Закрепление результатов, планирование дальнейшего развития. |
|     |                                                          |   | ИТОГО                                                    | 34 учебных часа                                             |

ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАСТЕРСКАЯ ГЕНЕАЛОГИИ  
«ГЕОГРАФИЯ СЕМЕЙНЫХ ИСТОРИЙ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы

Срок реализации

Уровень образования

Цель программы

Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**

**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «География семейных историй»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

В современном мире география играет важную роль в понимании наших корней, социальных связей и культурных особенностей. Курс «География семейных историй» приглашает участников погрузиться в изучение семейной истории и её связи с географическими регионами, где проживали их предки.

В рамках этого курса мы будем исследовать, как местоположение, природные условия и исторические события влияли на жизнь наших семей. Участники узнают о значимости географических факторов в формировании культурной идентичности и ценностей, составят родословную своей семьи.

Рабочая программа включает в себя разнообразные методы работы: исследование семейного архива и реликвий, создание семейного древа и карты расселения предков семьи, проектирование презентаций и работа в группах. Это не только углубит знания участников курса о своих корнях, но и поможет развить навыки исследовательской и творческой деятельности.

Программа "Мастерские роста" по курсу «География семейных историй» может быть актуальной по нескольким причинам:

1. **Личная идентичность:** помогает участникам лучше узнать свои корни, семейную историю и культурное наследие.
2. **Социальные связи:** стимулирует связь между поколениями и укрепляет семейные узы через совместное изучение географии и истории.

3. **Образовательный аспект:** способствует развитию навыков исследования, критического мышления и анализа информации.
4. **Культурная осведомленность:** расширяет кругозор участников, знакомя их с различными регионами и традициями, обращаясь также к семейным традициям, обычаям и ценностям.
5. **Устойчивое развитие:** помогает осознать влияние географических и исторических факторов на жизнь семьи и местное сообщество.

Эти элементы делают программу значимой для участников и общества в целом. Проходя курс, ученики могут познакомиться с различными профессиями следующих направлений:

1. Историки - специалисты, которые изучают прошлое, исследуя архивные документы и артефакты.
2. Генеалоги - эксперты по исследованию родословной и семейной истории, помогающие выявлять связи между предками.
3. Антропологи - изучают культуру, обычаи и социальные структуры различных народов, что помогает понять традиции и профессии предков.
4. Краеведы - исследуют историю и культуру своего региона, включая экономическую деятельность местных жителей.
5. Археологи - исследуют материальные остатки прошлых цивилизаций, что может включать изучение профессий, существовавших в прошлом.

Знакомство с этими профессиями, является профориентационной задачей курса.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** формирование и развитие у учащихся исследовательских навыков в области географии и истории через изучение родословной своей семьи, укрепление духовных и культурных семейных ценностей.

**Задачи:**

**ЛИЧНОСТНЫЕ:**

1. Сформировать у учащихся уважительное отношение к членам семьи, гордость за семью.
2. Повысить уровень самопознания и саморефлексии.
3. Развивать эмоциональную привязанность к культуре и традициям своей семьи через географические аспекты.
4. Стимулировать самооценку и уверенность в своих силах через исследовательские проекты.

**МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ:**

1. Развитие навыков анализа и синтеза информации через проектную деятельность.
2. Упражнение в критическом мышлении при оценке различных источников географической и исторической информации.
3. Формирование навыков работы в команде и эффективной коммуникации.

**ПРЕДМЕТНЫЕ:**

1. Сформировать понятийный аппарат: генеалогия, генеалогическое древо, родословная, род, метрическая книга, актовая книга ЗАГС, семейный архив, семейная реликвия, геральдика.
2. Изучение факторов, влияющих на жизнь и быт семьи, через призму географии и истории (экологические, социальные, экономические).

3. Анализ географического положения и его влияния на историю и культуру семьи.

### 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

Личностные результаты:

1. Ученик самоопределяется в жизненных ценностях: объясняет, что связывает его с близкими и родными людьми, с семейной историей, культурой; осознание себя членом семьи, выражающееся в интересе к её традициям, обычаям и желании участвовать в её делах.
2. Демонстрирует уважительное уважение к наследию своей семьи и региона.

Метапредметные результаты:

1. Умеет работать в группе, слушать и учитывать мнения других.
2. Владеет навыками критического мышления и анализа информации.
3. Способен применять междисциплинарные знания (история, культура, экономика) для комплексного изучения темы.

Предметные результаты:

1. Умеет проводить анализ географической информации (карты, диаграммы, статистика) в контексте семейных корней.
2. Знает и работает с источниками информации (интервью, архивные документы, статистические данные) для исследования географического прошлого семьи.
3. Создавать генеалогическое древо, родословную таблицу, семейный календарь (хронику, архив) и семейный герб.

*Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

Изучение географии своей семьи является важным аспектом развития личностного потенциала ученика. Эта программа помогает ученикам осознать свои корни, что способствует формированию их идентичности и самосознания.

**1. Понимание истории и культуры.** Изучая географию мест, откуда происходят их предки, учащиеся могут лучше понять культурные традиции и образ жизни своих родственников, что углубляет их связь с историей.

**2. Развитие исследовательских навыков.** Работа над программой требует исследовательского подхода: ученики учатся собирать, анализировать и интерпретировать информацию, что развивает критическое мышление и аналитические способности.

**3. Укрепление семейных связей.** Обсуждение историй и воспоминаний о предках может укрепить семейные связи и создать атмосферу доверия и поддержки в семье.

**4. Формирование уверенности и гордости.** Знание своего наследия и культурной принадлежности позволяет ученикам гордиться своими корнями, что положительно влияет на их самооценку и уверенность в себе.

**5. Развитие устойчивости и адаптивности.** Понимание географических и социальных условий, в которых жили их предки, может помочь развить способность адаптироваться к изменениям и преодолевать трудности.

Изучение географии своей семьи — это не просто получение знаний, это путь к самопознанию и личностному росту, который может оказать глубокое влияние на формирование будущего ученика.

*Цели и задачи программы в контексте развития личностного потенциала*

Ключевая цель программы трансформируется из общей в личностно-ориентированную:



**Цель:** создать условия для раскрытия личностного потенциала ученика через осознание важности личной и культурной идентичности в изучении истории и географии своей семьи.

Задачи, сфокусированные на развитии личностного потенциала:

**1.Задача:** исследование родословной.

Что делаем: Помогаем ученику составить генеалогическое дерево, чтобы лучше понять свои корни и историю семьи.

Личностный результат: развивает исследовательские навыки и интерес к наследию и истории своей семьи, это поможет ему понять важность своих корней и ценность истории семьи.

**2.Задача:** обогащение знаний о культуре.

Что делаем: Знакомим с географическими регионами, откуда были родом предки, с целью узнать о культуре, традициях и обычаях данных территорий, что способствует расширению кругозора и уважению к многообразию.

Личностный результат: подросток развивает познавательную способность результатом которой может быть создание карты «Откуда я родом?»

**3. Задача:** развитие способности к осмысленной деятельности.

Что делаем: Развиваем критическое мышление. Анализируем исторические и социальные факты, повлиявшие на образ жизни и миграцию предков, что помогает ученикам развивать критическое мышление и понимание причинно-следственных связей

Личностный результат: Ученик начинает лучше понимать влияние природных и социально – экономических факторов на жизнь человека.

Таким образом, программа «География семейных историй» - это практическая мастерская, которая помогает ученику установить связь с историей и географией своей семьи, понять свою идентичность и ценность знаний о своей семье.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

Программа состоит из 4 взаимосвязанных модулей.

##### **Модуль 1: Введение в генеалогию (4часа)**

- Введение в генеалогию. Понимание основ и целей генеалогии. Основные термины и концепции. Определения ключевых понятий: родословная, семейное древо и т.д.
- Значение генеалогии для идентичности.
- Методы сбора информации о предках.
- Инструменты и техники для поиска данных о семейной истории.

##### **Модуль 2: История моей семьи (10 часов)**

- Введение в исследование семейной истории.
- Основные источники данных: документы, фотоматериалы, семейные реликвии.
- Анализ семейных документов и полезных ресурсов (архивы, онлайн-базы и т.д.). Сбор информации о предках через беседы с родственниками.
- Исследование истории своей семьи
- Создание семейного древа и родословной семьи.
- Великая Отечественная война в истории семьи. Анализ участия предков в истории страны. Военные конфликты влияют на жизнь семей.

### **Модуль 3: География моей семьи (10 часов)**

- Знакомство с картографией и основами географического анализа. Визуализация данных на интерактивных картах.
- Географический анализ мест, откуда родом предки. Изучение регионов проживания предков.
- Миграция и её влияние на семью. Исторические миграционные маршруты и их значение.
- Создание карты семейного наследия. Работа по созданию карты с обозначением всех районов проживания предков.

### **Модуль 4: Семейные традиции (10 часов)**

- Семейные традиции, семейные обычаи. Понимание важности традиций и их влияние на семейную идентичность.
- Влияние культуры на семейные традиции.
- Семейные праздники. Особенности народной кухни семьи.
- Геральдика. Создание герба своей семьи. Процесс разработки и дизайна герба, отражающего историю и ценности семьи.

## **5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России/А.Я.Данилюк, А.М.Кондаков, В.А.Тишков. Российская академия образования.М.: Просвещение , 2009.(Стандарты второго поколения).
2. Л.И. Варанкина Моя родословная.-Курганск, 2021
3. Программа духовно-нравственного развития и воспитания в Образовательной системе «Школа 2100» (Р.Н.Бунеев, Д.Д. Данилов), Москва.: 2019
4. Проектная деятельность школе / авт-сост. М.К. Господникова и др. – Волгоград: Учитель, 2012.-131с
5. Григорьев Д. В., Степанов П. В.. Стандарты второго поколения: Внеурочная деятельность школьников.: Методический конструктор. Москва: «Просвещение», 2016. – 321с.
6. Зверкова П. К. Развитие познавательной активности учащихся при работе с первоисточниками.: / Зверкова П. К. М.: Издательский центр «Академия», 2016г. – 204с.
7. Развитие исследовательской деятельности учащихся: Методический сборник. – М.: Народное образование, 2001

### **Онлайн-ресурсы и инструменты:**

- 1."FamilySearch" – бесплатный ресурс для поиска предков.
- 2."Ancestry" – платформа для создания генеалогического древа и поиска информации о предках.

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)

| №  | Тема занятия                                                      | Часы | Формы работы                                                       | Результат                                                                                                                                                                          |
|----|-------------------------------------------------------------------|------|--------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 1  | Введение в генеалогию. Основные термины и концепции в генеалогии  | 1    | Лекция, просмотр и обсуждение видео                                | Сформирован запрос на курс                                                                                                                                                         |
| 2  | Методы и инструменты для сбора данных о семейной истории. Архивы. | 1    | Мини-лекция с элементами беседы                                    | Знакомство с наукой, формирование базовых понятий                                                                                                                                  |
| 3  | Знакомство с историческими источниками информации                 | 1    | Круглый стол                                                       | Умение работать с источниками информации                                                                                                                                           |
| 4  | Современные технологии в изучении генеалогии.                     | 1    | Работа с онлайн- ресурсами                                         | Умение работать с он-лайн ресурсами.                                                                                                                                               |
| 5  | Понятие о родословной. Степени родства в семье                    | 1    | Лекция-диалог, мозговой штурм в мини-группах.                      | Сформированы базовые понятия                                                                                                                                                       |
| 6  | Изучение родословной своей семьи. Создание семейной хроники       | 1    | Самостоятельная работа, составление кластера ожиданий              | Знакомство с историей своей семьи                                                                                                                                                  |
| 7  | Моя фамилия - моя гордость.                                       | 1    | Творческая работа с элементами исследования.                       | Понимание как фамилия связана с их семейной историей и культурной принадлежностью                                                                                                  |
| 8  | Сбор и систематизации информации о предках                        | 1    | Беседа, представление собранного материала.                        | Работа над созданием своей родословной                                                                                                                                             |
| 9  | Творческая мастерская «Семейное древо»                            | 1    | Творческая работа<br>Индивидуальные консультации                   | Создание генеалогического древа семьи                                                                                                                                              |
| 10 | Творческая мастерская «Семейное древо»                            | 1    | Творческая работа. Презентация работы                              | Создание генеалогического древа семьи                                                                                                                                              |
| 11 | Истории жизни предков и их участие в важных событиях страны       | 1    | Интервью, анализ семейного архива                                  | Знакомство с историей своей семьи                                                                                                                                                  |
| 12 | Великая Отечественная война в истории моей семьи                  | 1    | Исследовательская работа с элементами обсуждения, письмо, интервью | Осознание влияния войны на своих предков и, в результате, на свою собственную жизнь. Проведение интервью развивает навыки общения, а также умение вести диалог и задавать вопросы. |

|    |                                                                              |   |                                                                                    |                                                                                                                             |
|----|------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 13 | Творческая мастерская «Родословная моей семьи»                               | 1 | Творческая работа<br>Индивидуальные консультации                                   | Работа над созданием своей родословной                                                                                      |
| 14 | Творческая мастерская «Родословная моей семьи»                               | 1 | Творческая работа<br>Представление работы                                          | Представление своей родословной                                                                                             |
| 15 | Географии для понимания семейной истории.                                    | 1 | Интерактивный семинар с элементами проектной деятельности.                         | Понимание того, как географические факторы влияли на жизни их предков,                                                      |
| 16 | Исследование территории расселения предков.<br>Места проживания моих предков | 1 | Круглый стол, работа с географическими картами разных исторических периодов        | Понимание того, как географические факторы влияли на жизни их предков,                                                      |
| 17 | Перепись населения как источник данных.                                      | 1 | Мини-лекция с элементами беседы                                                    | Знакомство с процессами миграций, формирование базовых понятий                                                              |
| 18 | Миграционные маршруты предков                                                | 1 | Картографирование, работа с географическими картами разных исторических периодов   | Осознание и представление пути, которыми шли их предки, что формирует личное отношение к истории своей семьи и её культуре. |
| 19 | Влияние исторических событий на миграцию                                     | 1 | Кейс-стадии с групповыми дискуссиями и презентациями                               | Осознание сложной взаимосвязи между историческими событиями и миграцией, что способствует их пониманию мировых процессов.   |
| 20 | Изучение культурных и этнических аспектов миграции                           | 1 | Интердисциплинарный семинар с элементами кругового стола и творческого проекта.    | Умение ценить многообразие культур и идентичностей, что способствует формированию уважения и толерантности                  |
| 21 | Документы о гражданстве и иммиграции                                         | 1 | Семинар с ролевыми играми и документальными анализами.                             | Знания о документах и процессах, связанных с гражданством и иммиграцией,                                                    |
| 22 | Творческая мастерская «Карта семейного наследия»                             | 1 | Творческая мастерская с элементами проектной деятельности и индивидуальной работы. | Создание индивидуальной карты позволяет ученикам реализовать свои творческие способности                                    |

|    |                                                  |   |                                                                                              |                                                                                                                                        |
|----|--------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 23 | Творческая мастерская «Карта семейного наследия» | 1 | Творческая мастерская с элементами проектной деятельности и индивидуальной работы.           | Создание индивидуальной карты позволяет ученикам реализовать свои творческие способности                                               |
| 24 | Жизненные пути предков                           | 1 | Творческая мастерская с элементами исследовательской работы и индивидуального представления. | Изучение жизненных путей предков помогает развить навыки исследования, анализа информации и критического мышления.                     |
| 25 | Исследование семейных традиций                   | 1 | Комбинированный формат (лекция, групповая работа, индивидуальная работа, презентация)        | Понимание культурных корней своей семьи, что способствует личностному росту и самосознанию                                             |
| 26 | Семейные традиции и обычаи моей семьи            | 1 | Практическое занятие с творческим подходом и элементами ролевой игры                         | Осознание значимости семейных традиций помогает развивать уважение к многообразию культур и традиций других людей.                     |
| 27 | Семейные праздники                               | 1 | Интерактивный семинар с элементами групповой работы и творчества.                            | Разработка индивидуальных заметок и групповых проектов помогает развивать навыки самовыражения и коммуникации с одноклассниками        |
| 28 | Вкусы семейной кухни                             | 1 | Семинар-исследование с элементами кулинарного мастер-класса и обсуждения.                    | Получение опыта в приготовлении традиционных блюд развивает практические кулинарные навыки и уверенность на кухне.                     |
| 29 | Семейные истории в литературе и культуре         | 1 | Литературный клуб с элементами обсуждения, анализа текстов и творческой работы               | Развитие навыков критического мышления и интерпретации литературных произведений.                                                      |
| 30 | Профессии в вашей семье                          | 1 | Групповая работа с элементами исследования, презентации                                      | Учащиеся начинают задумываться о своих интересах и предпочтениях в выборе профессии, основываясь на историческом контексте своей семьи |
| 31 | Значение и описание элементов герба              | 1 | Мини-лекция с элементами исследования                                                        | Исследование элементов герба развивает навыки критического                                                                             |

|    |                                                                      |   |                                                  |                                                                                                                |
|----|----------------------------------------------------------------------|---|--------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                      |   |                                                  | мышления, поиска информации и анализа.                                                                         |
| 32 | Творческая мастерская «Я – дизайнер».<br>Создание герба своей семьи. | 1 | Творческая работа                                | Создание собственного герба позволяет учащимся выразить свои идеи, чувства и убеждения, развивая креативность. |
| 33 | Творческая мастерская «Я – дизайнер».<br>Создание герба своей семьи. | 1 | Творческая работа, организация выставки          | Создание собственного герба позволяет учащимся выразить свои идеи, чувства и убеждения, развивая креативность. |
| 34 | Итоговое занятие «География семейных историй»                        | 1 | Публичная защита работ, мини-выставка. Рефлексия | Рефлексия личного роста, получение обратной связи. Закрепление результатов, планирование дальнейшего развития. |

ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАСТЕРСКАЯ ПРОФОРИЕНТАЦИИ  
«ЛОКАЦИЯ ПРИЗВАНИЯ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы

Срок реализации

Уровень образования

Цель программы

Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**

**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

**Мастерская роста «Локация призвания»**

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

Современный рынок труда стремительно меняется, появляются новые профессии и исчезают старые. Для успешной адаптации выпускников школ к реалиям рынка труда необходима качественная профориентационная работа, позволяющая учащимся осознанно выбирать профессию и готовиться к будущей профессиональной деятельности. Школьная мастерская «Локация призвания» направлена на формирование у школьников осознанного выбора будущей профессии, развитие личностных качеств и навыков, необходимых для успешной самореализации в современном мире, развитие интереса к различным профессиям и повышение уровня информированности о рынке труда.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель:** Формирование у школьников основ профессионального самоопределения и подготовка к осознанному выбору профессии.

**Задачи:**

1. **Изучение основ профориентации:** Ознакомление с методами и инструментами самопознания и профессионального самоопределения.

2. **Развитие навыков самопрезентации:** Обучение навыкам составления резюме, прохождения собеседований и публичных выступлений.
3. **Формирование представлений о мире профессий:** Изучение различных профессий, их особенностей и требований.
4. **Развитие навыков командной работы:** Участие в групповых проектах и мероприятиях, направленных на решение реальных задач.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

1. **Личностные результаты:**
  - Формирование осознанного отношения к выбору профессии.
  - Развитие навыков самопознания и самоанализа.
  - Повышение уровня мотивации к обучению и саморазвитию.
2. **Метапредметные результаты:**
  - Развитие навыков работы с информацией (поиск, анализ, синтез).
  - Формирование навыков командной работы и эффективного общения.
  - Развитие критического мышления и креативности.
3. **Предметные результаты:**
  - Знание основ профориентации и методов самопознания.
  - Понимание особенностей различных профессий и сфер деятельности.
  - Умение составлять резюме и проходить собеседования.

*Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

**Личностный потенциал** – это способность человека управлять своей жизнью, ставить и достигать осмысленные цели, выстраивать отношения, быть устойчивым к трудностям и непрерывно развиваться.

В современном мире, характеризующемся быстрыми изменениями и высокой конкуренцией, развитие личностного потенциала становится ключевым фактором успеха. Программа направлена на формирование у учащихся навыков и качеств, необходимых для успешной самореализации и адаптации к меняющимся условиям жизни.

#### **1. Формирование осознанного профессионального выбора**

Программа помогает учащимся понять свои интересы, способности и склонности, что является основой для осознанного выбора профессии. Это способствует развитию личностного потенциала, так как учащиеся начинают лучше понимать себя и свои возможности, что позволяет им более эффективно планировать свое будущее.

#### **2. Развитие личностных качеств**

Программа способствует развитию таких качеств, как ответственность, целеустремленность, креативность и коммуникабельность. Эти качества являются важными составляющими личностного потенциала и помогают учащимся достигать успеха в различных сферах жизни.

#### **3. Расширение кругозора**

Знакомство с разнообразием профессий и сфер деятельности расширяет кругозор учащихся и помогает им увидеть больше возможностей для самореализации. Это способствует развитию личностного потенциала, так как учащиеся начинают понимать, что мир профессий не ограничен рамками их текущего окружения.

#### **4. Развитие навыков самопрезентации**



Программа включает обучение навыкам составления резюме, прохождения собеседований и публичных выступлений. Эти навыки являются важными для успешной самореализации и помогают учащимся эффективно представлять себя и свои достижения.

#### **5. Формирование навыков командной работы**

Участие в групповых проектах и мероприятиях способствует развитию навыков командной работы, что является важным аспектом личностного потенциала. Умение работать в команде помогает учащимся достигать общих целей и эффективно взаимодействовать с другими людьми.

#### **6. Развитие критического мышления и креативности**

Программа включает развитие навыков работы с информацией, анализа и синтеза, что способствует развитию критического мышления и креативности. Эти навыки являются важными для решения сложных задач и адаптации к меняющимся условиям жизни.

#### **7. Подготовка к профессиям будущего**

Программа знакомит учащихся с профессиями будущего и помогает им подготовиться к новым вызовам. Это способствует развитию личностного потенциала, так как учащиеся начинают понимать, какие навыки и качества будут востребованы в будущем.

Таким образом, программа является актуальной и необходимой для развития личностного потенциала учащихся. Она помогает им не только выбрать профессию, но и развить навыки и качества, необходимые для успешной самореализации в современном мире.

#### *Цели и задачи программы в контексте развития личностного потенциала*

Ключевая цель программы трансформируется из общей в личностно-ориентированную.

**Цель:** Создание условий для раскрытия личностного потенциала подростка через формирование осознанного профессионального выбора, развитие личностных качеств и расширение кругозора.

#### *Задачи, сфокусированные на развитии личностного потенциала:*

- 1. Изучение основ профориентации:** Ознакомление с методами и инструментами самопознания и профессионального самоопределения, что способствует развитию навыков самопознания и самоанализа.
- 2. Развитие навыков самопрезентации:** Обучение навыкам составления резюме, прохождения собеседований и публичных выступлений, что помогает учащимся эффективно представлять себя и свои достижения.
- 3. Формирование представлений о мире профессий:** Изучение различных профессий, их особенностей и требований, что расширяет кругозор и помогает учащимся увидеть больше возможностей для самореализации.
- 4. Развитие навыков командной работы:** Участие в групповых проектах и мероприятиях, направленных на решение реальных задач, что способствует развитию навыков командной работы и эффективного общения.

5. **Развитие критического мышления и креативности:** Развитие навыков работы с информацией, анализа и синтеза, что способствует развитию критического мышления и креативности.
6. **Подготовка к профессиям будущего:** Знакомство с профессиями будущего и развитие навыков, необходимых для успешной самореализации в современном мире.

Эти цели и задачи направлены на всестороннее развитие личностного потенциала учащихся и подготовку их к успешной самореализации в профессиональной и личной жизни.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

Программа состоит из 4 взаимосвязанных модулей.

##### **Модуль 1. Основы выбора профессии (8 часов)**

- Понятие профориентации и её значение.
- Типология профессий и сферы деятельности.
- Анализ собственных способностей и интересов.
- Методы диагностики профессиональных предпочтений.

##### **Модуль 2. Мир профессий (8 часов)**

- Описание современных профессий и специальностей.
- Особенности востребованных профессий в регионе.
- Практическое знакомство с деятельностью представителей разных профессий.

##### **Модуль 3. Профессиональное образование и карьера (8 часов)**

- Образовательные учреждения и возможности получения образования.
- Система высшего и среднего профессионального образования.
- Пути построения карьеры и стратегии развития профессионала.

##### **Модуль 4. Проектная деятельность (10 часов)**

- Проведение исследовательских проектов по изучению рынка труда.
- Участие в конкурсе творческих работ и презентаций.
- Индивидуальные консультации по вопросам профессионального выбора.

#### **Календарно-тематический план**

| № | Тема занятия             | Кол-во часов |
|---|--------------------------|--------------|
| 1 | Что такое профориентация | 2            |

|    |                                                       |   |
|----|-------------------------------------------------------|---|
| 2  | Классификация профессий                               | 2 |
| 3  | Определение личностных качеств                        | 2 |
| 4  | Диагностика профессиональных склонностей              | 2 |
| 5  | Профориентационное практическое занятие «Моё будущее» | 2 |
| 6  | Современные профессии                                 | 2 |
| 7  | Востребованные профессии региона                      | 2 |
| 8  | Встреча с представителями профессий                   | 2 |
| 9  | Среднее профессиональное образование                  | 2 |
| 10 | Высшее образование                                    | 2 |
| 11 | Карьерный рост                                        | 2 |
| 12 | Исследование рынка труда                              | 2 |
| 13 | Творческий конкурс                                    | 2 |
| 14 | Консультации по выбору профессии                      | 2 |
| 15 | Проектное занятие «Поговори с родителями»             | 2 |
| 16 | Итоговая конференция                                  | 2 |
| 17 | Рефлексивное занятие                                  | 2 |

## 5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ

*Основная литература для педагога:*

1. Афанасьев Ю.И., Дементьева Н.Ф. «Профессиональная ориентация молодежи». Москва, Просвещение, 2021 г.
2. Блинова Е.А. «Практикум по профориентационной работе». Москва, Педагогика-Пресс, 2022 г.
3. Волков А.Н. «Основы профессионального самоопределения подростков». СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2023 г.

4. Гончарова Е.В. «Профориентация в школе: теория и практика». Москва, ВЛАДОС, 2020 г.
5. Климов Е.А. «Как выбрать профессию». Москва, Академия, 2022 г.
6. Пряжников Н.С. «Методы активизации профессионального самоопределения». Москва, ИНФРА-М, 2021 г.
7. Рогов Е.И. «Психология профессионального самоопределения». Ростов-на-Дону, Феникс, 2020 г.
8. Соловьева Н.В. «Профориентация в условиях современной школы». Москва, Владос, 2023 г.
9. Филиппов Ф.Р. «Проблемы профориентации и профессионального отбора». Москва, Логос, 2022 г.
10. Шадриков В.Д. «Развитие личности и проблемы профессионального самоопределения». Москва, Издательство МГУ, 2021 г.

*Литература для обучающихся:*

1. Афанасьев Ю.И., Дементьева Н.Ф. «Профессиональная ориентация молодежи». Москва, Просвещение, 2021 г.
2. Блинова Е.А. «Практикум по профориентационной работе». Москва, Педагогика-Пресс, 2022 г.
3. Акимова Л.Н. «Профессии будущего: как выбрать свой путь». Москва, Росмэн, 2022 г.
4. Блинова Е.А. «Кем быть? Пособие по выбору профессии». Москва, АСТ, 2023 г.
5. Волков А.Н. «Моя профессия — мой выбор». СПб.: Издательство РГПУ им. Герцена, 2022 г.
6. Гончарова Е.В. «Выбор профессии: советы и рекомендации». Москва, ВЛАДОС, 2021 г.
7. Климов Е.А. «Профессии и их выбор». Москва, Академия, 2023 г.
8. Пряжников Н.С. «Как выбрать профессию: советы старшеклассникам». Москва, ИНФРА-М, 2022 г.
9. Рогов Е.И. «Профессии и карьера: как сделать правильный выбор». Ростов-на-Дону, Феникс, 2021 г.
10. Соловьева Н.В. «Профессии XXI века: что нужно знать». Москва, Владос, 2022 г.
11. Филиппов Ф.Р. «Как выбрать профессию: советы для подростков». Москва, Логос, 2023 г.
12. Шадриков В.Д. «Профессии и их значение в жизни человека». Москва, Издательство МГУ, 2022 г.

*Цифровые источники и платформы:*

1. Билет в будущее [bvbinfo.ru](http://bvbinfo.ru)
2. Профориентация.ru – специализированный портал по профориентации [www.proforientaciya.ru](http://www.proforientaciya.ru)
3. Виртуальная школа профориентации [proforientaciya.ru](http://proforientaciya.ru) – онлайн-курсы и тесты.
4. Портал «Мир профессий» [mirprof.ru](http://mirprof.ru) – информация о различных профессиях.

ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАСТЕРСКАЯ  
«МИР В ОБЪЕКТИВЕ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы

Срок реализации

Уровень образования

Цель программы

Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**

**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «Мир в объективе»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

В современном мире, насыщенном визуальной информацией, цифровая грамотность и медиакомпетентность становятся неотъемлемой частью жизни любого человека. Умение не только потреблять, но и создавать качественный визуальный контент — фотографии, видеоролики, короткометражные фильмы — является мощным инструментом для самовыражения, коммуникации и профорientации.

Программа «Мир в объективе» актуальна, так как:

- **Отвечает запросам времени:** Помогает учащимся осмысленно и творчески использовать смартфоны и другую цифровую технику, превращая их из инструмента развлечения в инструмент творчества.
- **Развивает метапредметные навыки:** Процесс создания фото- и видеоистории развивает критическое мышление, проектную деятельность, работу в команде, навыки планирования и презентации.

- **Способствует творческому развитию:** Программа раскрывает художественный потенциал учащихся, учит их видеть красоту в обыденном и выражать свои идеи через визуальные образы.
- **Имеет профориентационную направленность:** Знакомит учащихся с основами профессий фотографа, видеооператора, режиссера, монтажера, сценариста.

## 2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

**Цель программы:** Формирование у обучающихся базовых компетенций в области фото- и видеоискусства, развитие творческих способностей и критического мышления через создание собственных визуальных проектов.

**Задачи программы:**

*Личностные:*

- Воспитывать художественный вкус и эстетическое восприятие мира.
- Развивать креативность, воображение и способность к самовыражению.
- Формировать ответственное и этичное отношение к созданию и распространению контента.

*Метапредметные:*

- Развивать навыки проектной деятельности: от замысла до реализации.
- Учить эффективно работать в команде, распределять роли и задачи.
- Совершенствовать навыки презентации и защиты своих работ.

*Предметные:*

- Обучить основам композиции, работы со светом и цветом в фотографии.
- Дать представление об этапах кинопроизводства и языке кино.
- Сформировать практические навыки съемки видео (стабилизация, движение камеры, основы репортажной съемки).
- Обучить базовым приемам монтажа фото и видео в современных программах.
- Познакомить с различными жанрами киноискусства и анализом фильмов.

## 3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ

**Учащийся будет знать:**

- Основные правила композиции в кадре (правило третей, золотое сечение, ведущие линии и др.).
- Основы операторского мастерства: виды планов, ракурсы, движение камеры.
- Ключевые этапы создания видеотчета и короткометражного фильма (пре-продакшн, продакшн, пост-продакшн).
- Основные жанры кино и приемы, используемые режиссерами для создания настроения.

- Основы работы в программах для монтажа фото (например, Lightroom) и видео (например, DaVinci Resolve, CapCut).

#### **Учащийся будет уметь:**

- Создавать выразительные фотографии, осознанно выстраивая кадр.
- Снимать устойчивое и динамичное видео на смартфон или камеру.
- Смонтировать короткий видеоролик с музыкой, титрами и базовыми цветокоррекцией.
- Написать простой сценарий для видеосюжета.
- Работать в команде, выполняя роли оператора, режиссера, монтажера.
- Презентовать и аргументировать творческие идеи своей группы.

#### **У учащегося будут развиты:**

- Творческое мышление и визуальная грамотность.
- Ответственность за результат проекта.
- Критическое восприятие медиапродукции.

Программа «Мир в объективе» актуальна в контексте развития личностного потенциала, поскольку она создает уникальную среду для саморазвития, самопознания и самореализации ребенка.

- **Формирование «Я-концепции» и идентичности.** Через создание фотографий и видео подросток исследует себя и свое место в мире. Выбор тем, ракурсов, героев своих работ — это всегда акт самовыражения и рефлексии. Проекты, такие как автопортрет или короткометражный фильм на личную тему, помогают ответить на вопросы «Кто я?», «Что я чувствую?», «Как я вижу мир?».
- **Развитие субъектности и авторской позиции.** Программа учит ребенка не быть пассивным потребителем контента, а становиться его активным творцом. Он учится транслировать собственный взгляд, отстаивать свои идеи, брать на себя ответственность за проект от замысла до реализации. Это напрямую формирует позицию автора своей жизни.
- **Развитие эмоционального интеллекта и эмпатии.** Работа над портретами, интервью, социальными видеороликами требует умения понимать и чувствовать другого человека, улавливать его эмоциональное состояние. Анализ кинофильмов также обогащает эмоциональный опыт ребенка, позволяя ему «примерить» на себя чувства и переживания героев.
- **Создание ситуации успеха и повышение самооценки.** Фото- и видеотворчество обладает мощным сиюминутным результатом. Ребенок видит продукт своего труда — красивый кадр, смонтированный ролик, аплодисменты на школьном кинофестивале. Это повышает его самооценку, веру в свои силы и мотивацию к дальнейшему развитию.
- **Развитие критического мышления и ценностных ориентаций.** Анализируя работы классиков кино и фотографии, создавая собственные проекты, ребенок

учится расшифровывать заложенные в них смыслы, формирует собственные эстетические и этические критерии, развивает способность к аргументированной оценке.

Таким образом, программа выходит далеко за рамки обучения техническим навыкам. Она становится инструментом для построения гармоничной, творческой, самостоятельной и рефлекслирующей личности, способной осознанно реализовывать свой потенциал.

## **Цель и задачи программы с точки зрения развития личностного потенциала**

**Цель программы:** Раскрытие и развитие личностного потенциала обучающихся через создание условий для самовыражения, творческой самореализации и формирования авторской позиции в процессе освоения фото- и видеоискусства.

### **Задачи программы, направленные на развитие личностного потенциала:**

- **В ценностно-смысловой сфере:**
- Способствовать формированию целостной картины мира и своей уникальной позиции в нем через создание визуальных образов.
- Воспитывать ценность личного творчества как способа диалога с миром и самопознания.
- Формировать ответственное отношение к результатам своего труда и этическое — к изображению других людей.
- **В когнитивной (познавательной) сфере:**
- Развивать образное и критическое мышление, способность к рефлексии и интерпретации своих чувств и идей.
- Стимулировать познавательную активность и интерес к исследованию окружающей действительности через объектив камеры.
- **В деятельностной и коммуникативной сферах:**
- Создать условия для проявления инициативы, самостоятельности и настойчивости в достижении творческих целей (от идеи до готового продукта).
- Развивать способность к сотрудничеству и работе в команде, где каждый вносит вклад в общий проект, учась учитывать мнения и идеи других.
- Формировать навыки публичной презентации себя и своей работы, умения аргументировать свой творческий выбор.
- **В эмоционально-волевой сфере:**
- Способствовать развитию эмоционального интеллекта и эмпатии через работу с визуальными образами и историями.
- Развивать волевую саморегуляцию: умение ставить творческую задачу, планировать этапы ее решения, преодолевать трудности (технические, организационные).
- Повышать самооценку и уверенность в себе через признание личных творческих достижений.



## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ

Программа состоит из трех взаимосвязанных модулей, выстроенных по принципу «от простого к сложному».

### Модуль 1: «Магия фотографии» (10 часов)

- *Теория:* Что такое фотография? История в картинках. Основы композиции. Работа со светом (естественный и искусственный). Цвет и эмоции. Жанры фотографии (портрет, пейзаж, репортаж).
- *Практика:* Съемка серии фотографий на заданные темы («Мой школьный день», «Портрет одноклассника», «Натюрморт с историей»). Базовая обработка фотографий в мобильных приложениях (Snapseed, VSCO). Создание фотовыставки.

### Модуль 2: «Динамика видео» (12 часов)

- *Теория:* От фотографии к видео. Основы операторского мастерства: стабилизация, планы, ракурсы, движение. Звук в видео: как записать чистый звук. Основы режиссуры монтажа.
- *Практика:* Съемка динамичных сцен (интервью, движение объекта). Упражнения на разные типы планов. Создание небольшого видеоотчета о школьном мероприятии или интервью с учителем.

### Модуль 3: «Искусство кино: от замысла к премьере» (12 часов)

- *Теория:* Что такое кино? Краткая история кино. Язык кино: как режиссер рассказывает историю. Жанры кино (комедия, драма, триллер). Роль сценария, раскадровки. Профессии в кино.
- *Практика:* Просмотр и анализ фрагментов известных фильмов. Написание сценария и создание раскадровки для короткометражного фильма (1-3 минуты). Съемка и монтаж фильма в группах. Презентация готовых работ (школьный кинофестиваль).

## 5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ

Для педагога:

1. Благодаров П. «Кино как универсальный язык». — М.: Альпина нон-фикшн, 2019.
2. МакКланг Б. «Секреты фотосъемки для начинающих. Как делать уникальные снимки». — М.: Эксмо, 2020.
3. Мастерман Л. «Преподавание медиа». — М.: Издательство МГУ, 2015.
4. Маховиц Л., Розенблюм Р. «Операторское мастерство». — М.: ГИТР, 2017.
5. **Цифровые ресурсы:**
  - **Wacom Russia: Образование** (раздел с уроками по фотографии и монтажу).
  - **YouTube-каналы:** «FotoTV», «VideoSmile» (бесплатные уроки по монтажу в DaVinci Resolve), «Кинопоиск» (разборы фильмов).

- **Бесплатные курсы:** «Основы фотографии» на Stepik.org.

**Для обучающихся:**

1. Либерман Э. «Снимай как профессионал! Руководство по цифровой фотографии». — М.: АСТ, 2018.
2. Фриз М. «Как снять крутое видео. Пособие для начинающих блогеров». — М.: Эксмо, 2021.
3. **Цифровые ресурсы:**
  - **Приложения для монтажа:** DaVinci Resolve (бесплатно), CapCut (бесплатно), KineMaster (бесплатно с водяными знаками), Snapseed (бесплатно).
  - **Библиотека бесплатных медиаресурсов:** pixabay.com, unsplash.com (бесплатные фото и видео).
  - **Онлайн-кинотеатры с образовательным контентом:** Okko, Кинопоиск (для анализа фильмов по рекомендации педагога).

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)

| №   | Тема занятия                                                  | часы | Формы работы                                      | Результат                           |
|-----|---------------------------------------------------------------|------|---------------------------------------------------|-------------------------------------|
| 1.  | Введение. Мир через объектив. Безопасность и этика.           | 1    | Лекция-беседа, демонстрация примеров.             | сформирован запрос на курс          |
| 2.  | Основы композиции: правило третей, золотое сечение.           | 1    | Теория, разбор примеров, практическое упражнение. | Серия фото «Геометрия в школе».     |
| 3.  | Свет – главный инструмент. Естественный и искусственный свет. | 1    | Теория, практикум по работе со светом.            | Фото-натюрморт «Игра света и тени». |
| 4.  | Цвет в кадре. Как цвет влияет на настроение.                  | 1    | Теория, анализ фотографий, практика.              | Серия фото «Цветовые эмоции».       |
| 5.  | Жанры фотографии: портрет, пейзаж, репортаж.                  | 1    | Лекция, просмотр работ известных фотографов.      |                                     |
| 6.  | Практикум: Съемка в жанре «портрет».                          | 1    | Практическое занятие, съемка в парах/группах.     | Портрет одноклассника.              |
| 7.  | Практикум: Репортажная съемка. «Один день из жизни школы».    | 1    | Практическое занятие, съемка в школе.             | Серия репортажных фото.             |
| 8.  | Основы обработки фотографий. Знакомство с программами.        | 1    | Мастер-класс, работа за компьютерами/планшетами.  | Обработка своих лучших фотографий.  |
| 9.  | Подготовка и открытие мини-выставки «Наш мир в объективе».    | 1    | Выставка, обсуждение работ.                       | Фотовыставка.                       |
| 10. | От фото к видео. Основы видеосъемки: стабилизация.            | 1    | Теория, сравнение примеров.                       |                                     |
| 11. | Язык видео: планы (крупный, средний, общий), ракурсы.         | 1    | Теория, просмотр фрагментов фильмов, упражнения.  | Упражнение «Снято 5-ю планами».     |
| 12. | Движение в кадре: панорама, наезд, отъезд.                    | 1    | Теория, практический тренинг.                     | Видео-зарисовка «Движение».         |
| 13. | Звук в видео. Как записать чистый звук. Типы микрофонов.      | 1    | Лекция, практикум по записи звука на смартфон.    | Запись чистого интервью.            |
| 14. | Основы видеомонтажа. Знакомство с интерфейсом программ.       | 1    | Мастер-класс, работа за компьютерами.             | Сборка клипа из готовых фрагментов. |
| 15. | Практикум: Создание видеointервью.                            | 1    | Работа в группах.                                 | Готовое интервью (1-2 мин).         |

|     |                                                             |   |                                                   |                                 |
|-----|-------------------------------------------------------------|---|---------------------------------------------------|---------------------------------|
| 16. | Практикум: Создание видеорепортажа о школьном событии.      | 1 | Проектная работа в группах.                       | Готовый репортаж (1-2 мин).     |
| 17. | Монтаж и озвучивание репортажа. Добавление титров и музыки. | 1 | Работа за компьютерами.                           | Завершенный проект.             |
| 18. | Что такое кино? Краткая история и язык киноискусства.       | 1 | Лекция с просмотром фрагментов фильмов.           |                                 |
| 19. | Жанры кино. Как создается настроение.                       | 1 | Беседа, анализ фрагментов разных жанров.          |                                 |
| 20. | Сценарий – основа фильма. Структура сценария.               | 1 | Теория, разбор простого сценария, мозговой штурм. | Идея для своего фильма.         |
| 21. | Раскадровка: визуализация сценария.                         | 1 | Практикум.                                        | Раскадровка своего проекта.     |
| 22. | Пре-продакшн: планирование съемок. Распределение ролей.     | 1 | Работа в группах, планирование.                   | План съемок.                    |
| 23. | Продакшн: съемка короткометражного фильма (по группам).     | 1 | Интенсивная практика.                             | Отснятый видеоматериал.         |
| 24. | Продакшн: съемка короткометражного фильма (по группам).     | 1 | Интенсивная практика.                             | Отснятый видеоматериал.         |
| 25. | Продакшн: съемка короткометражного фильма (по группам).     | 1 | Интенсивная практика.                             | Отснятый видеоматериал.         |
| 26. | Продакшн: съемка короткометражного фильма (по группам).     | 1 | Интенсивная практика.                             | Отснятый видеоматериал.         |
| 27. | Продакшн: съемка короткометражного фильма (по группам).     | 1 | Интенсивная практика.                             | Отснятый видеоматериал.         |
| 28. | Продакшн: съемка короткометражного фильма (по группам).     | 1 | Интенсивная практика.                             | Отснятый видеоматериал.         |
| 29. | Продакшн: съемка короткометражного фильма (по группам).     | 1 | Интенсивная практика.                             | Отснятый видеоматериал.         |
| 30. | Пост-продакшн: монтаж фильма.                               | 1 | Работа за компьютерами в группах.                 | Отснятый видеоматериал.         |
| 31. | Пост-продакшн: монтаж фильма.                               | 1 | Работа за компьютерами в группах.                 | Смонтированный фильм (1-3 мин). |

|     |                                   |   |                                            |                                  |
|-----|-----------------------------------|---|--------------------------------------------|----------------------------------|
| 32. | Пост-продакшн: монтаж фильма.     | 1 | Работа за компьютерами в группах.          | Смонтированный фильм (1-3 мин).. |
| 33. | Премьера! Школьный кинофестиваль. | 1 | Просмотр фильмов, обсуждение, награждение. | Публичная презентация проекта.   |
| 34. | Премьера! Школьный кинофестиваль. | 1 | Просмотр фильмов, обсуждение, награждение. | Публичная презентация проекта.   |
|     |                                   |   | ИТОГО                                      | 34 учебных часа                  |

ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАСТЕРСКАЯ  
«МИРОВОЕ КАФЕ»

СОДЕРЖАНИЕ

**Пояснительная записка**

Актуальность программы

Срок реализации

Уровень образования

Цель программы

Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**

**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

**Актуальность программы**

Мастерская роста «Мировое кафе»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

Актуальность программы «Мировое кафе» обусловлена тремя ключевыми вызовами современного образования и запросами старшеклассников:

- Социально-педагогический запрос: В условиях обновления системы образования возрастает потребность в молодых, инициативных кадрах, способных к работе с детьми. Программа создает среду для ранней профориентации и получения первого практического опыта в педагогике, что способствует осознанному выбору профессии.

- Развитие личностного потенциала: Современный мир требует от выпускника не только академических знаний, но и комплекса надпрофессиональных навыков (soft skills). Программа «Мировое кафе» целенаправленно развивает коммуникативную компетентность, эмоциональный интеллект, критическое и креативное мышление, лидерские качества и способность к коллаборации. Через деятельность тьютора старшеклассник учится понимать потребности других, управлять групповой динамикой и нести ответственность за младших.

- Запрос на субъектность и социальную значимость: Одиннадцатиклассники находятся в поиске своей идентичности и желают быть полезными, влиять на окружающий мир. Выступая в роли наставников, они получают реальный опыт заботы, mentorship и признания своей значимости, что является мощным ресурсом для формирования зрелой, ответственной личности.

## **Цель и задачи программы**

Цель программы: Развитие личностного потенциала старшеклассников через создание условий для приобретения первоначального опыта педагогической деятельности и наставничества в рамках работы школьной мастерской «Мировое кафе».

### **Задачи программы:**

- Личностно-ориентированные задачи:
  - Способствовать самопознанию и выявлению собственных сильных сторон, ценностей и установок.
  - Развивать эмпатию, толерантность и ответственность в общении с младшими школьниками.
  - Формировать адекватную самооценку и уверенность в себе через успешное выполнение роли тьютора.
  - Воспитывать социальную ответственность и активную гражданскую позицию.
- Метапредметные задачи:
  - Развивать навыки эффективной коммуникации: активное слушание, ясное изложение мыслей, аргументацию, ведение дискуссии.
  - Формировать навыки проектной деятельности и командной работы (коллаборации).
  - Обучать основам фасилитации и модерации групповых процессов.
  - Развивать креативное и критическое мышление для решения нестандартных педагогических задач.
- Предметно-ориентированные задачи:
  - Дать представление об основах педагогики, психологии общения и возрастной психологии.
  - Сформировать практические умения по организации и проведению мероприятий для младших школьников в формате «Мировое кафе».
  - Обучить базовым принципам тьюторского сопровождения.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Личностные результаты:**

- Ученик проявит готовность и способность к сотрудничеству, взаимопомощи и заботе о младших.
- Сформируется позитивная самоидентификация и уверенность в своих силах.
- Будет развита эмпатия и умение понимать и учитывать эмоциональное состояние других.
- Проявится ответственность за результаты своей деятельности и работы команды.

### **Метапредметные результаты:**

- Ученик будет уметь:
  - Организовывать и планировать совместную деятельность.
  - Публично выступать, ясно излагать свои мысли и вести диалог.
  - Работать в команде, учитывая разные мнения и разрешая конфликты.
  - Применять техники фасилитации для продуктивной групповой работы.

### **Предметные результаты:**

- Ученик будет знать:

- Основные понятия педагогики и возрастной психологии.
- Технологию проведения «Мирового кафе» и другие интерактивные форматы.
- Правила безопасности и этики при работе с детьми.
- Ученик будет уметь:
  - Разрабатывать сценарий и режиссуру мероприятия для младших школьников.
  - Выступать в роли ведущего (фасилитатора) за столом «Мирового кафе».
  - Рефлексировать собственную педагогическую деятельность.

### **3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

#### **Модуль 1: «Я – Тьютор» (10 часов)**

- Теория: Введение. Что такое «Мировое кафе» и тьюторство? Цели и ценности программы. Портрет успешного тьютора.
- Практика: Тренинги на командообразование, самопрезентацию, развитие эмоционального интеллекта. Диагностика собственных компетенций.

#### **Модуль 2: «Инструменты мастера» (12 часов)**

- Теория: Основы возрастной психологии (младший школьный возраст). Алгоритм подготовки мероприятия. Методика фасилитации. Искусство задавать «хорошие» вопросы.
- Практика: Разработка тем и вопросов для обсуждения. Отработка навыков ведения дискуссии. Мастер-классы по игротехнике и созданию творческой атмосферы.

#### **Модуль 3: «Практикум в "Мировом кафе"» (10 часов)**

- Практика: Разработка, подготовка и проведение 2-3 сессий «Мирового кафе» для учащихся 5-7 классов. Работа в малых группах, распределение ролей (ведущий, организатор, наблюдатель).
- Рефлексия: Анализ успехов и трудностей после каждого мероприятия. Супервизия (разбор кейсов) с педагогом-куратором. Ведение индивидуального дневника тьютора.

#### **Модуль 4: «Итоговый фестиваль идей» (2 часа)**

- Презентация участниками своих портфолио «Я – тьютор». Награждение. Планирование дальнейшей деятельности.

### **4. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 УЧЕБНЫХ ЧАСА)**

№ Тема занятия Кол-во часов Формы работы

Модуль 1: «Я – Тьютор»

1 Вводное занятие. Знакомство с форматом «Мировое кафе». 1 Лекция-диалог, игра на знакомство

2 Кто такой тьютор? Роль наставника в жизни человека. 1 Дискуссия, работа в малых группах

3 Самопознание: мои сильные стороны и зоны роста. 2 Тренинг, диагностические методики

4 Командообразование: мы – одна команда. 2 Тренинг, ролевые игры

5 Эмоциональный интеллект тьютора: как понимать себя и других. 2 Практикум, разбор кейсов



6 Основы эффективной коммуникации: активное слушание и обратная связь. 2  
Тренинг, упражнения в парах  
Модуль 2: «Инструменты мастера»  
7 Возрастные особенности младших школьников. 2 Мини-лекция, семинар  
8 Технология «Мировое кафе»: от идеи до реализации. 2 Практикум, проектная  
работа  
9 Искусство задавать вопросы. 2 Мастер-класс, практикум  
10 Фасилитация: как вести групповую дискуссию. 2 Ролевые игры, симуляция  
11 Создание сценария для сессии «Мирового кафе». 2 Работа в группах, мозговой  
шторм  
12 Оформление пространства и создание атмосферы. 2 Творческая мастерская  
Модуль 3: «Практикум в "Мировом кафе"»  
13-15 Подготовка первой сессии «Мирового кафе». 3 Групповая проектная  
деятельность  
16-17 Проведение первой сессии для младших школьников. 2 Практика,  
фасилитация  
18 Рефлексия и разбор первой сессии. 1 Круглый стол, супервизия  
19-21 Подготовка второй (тематической) сессии. 3 Групповая проектная  
деятельность  
22-23 Проведение второй сессии. 2 Практика, фасилитация  
24 Итоговая рефлексия практического блока. 1 Дискуссия, заполнение дневников  
Модуль 4: «Итоговый фестиваль идей»  
25 Подготовка итоговых презентаций. 1 Индивидуальная и групповая работа  
26 Итоговое занятие. Фестиваль идей «Я – тьютор». 1 Презентации, награждение  
Резервные часы 8 Или для углубленной проработки тем, или для проведения  
дополнительной сессии

## 5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Литература:

1. Brown, J., Isaacs, D. «Мировое кафе». Формируем будущее с помощью искусно задаваемых вопросов. – М.: Претекст, 2019.
2. Выготский, Л.С. Психология развития человека. – М.: Смысл, 2005.
3. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – М.: АСТ, 2008.
4. Кови, Ш. 7 навыков высокоэффективных тинейджеров. – М.: Попурри, 2019.
5. Савенков, А.И. Педагогика. Исследовательский подход. – М.: Юрайт, 2021.
6. Хьюгс, Д. Фасилитация. Руководство по практике. – М.: Альпина Паблишер, 2021.

### Цифровые источники:

1. Официальный сайт метода «The World Cafe» (на английском языке): <http://www.theworldcafe.com>
2. Платформа «Учи.ру» (раздел для педагогов и тьюторов).
3. Онлайн-курсы по основам педагогики и психологии на платформах «Открытое образование», «Лекториум».
4. Электронная библиотека «Руконт»: <https://www.rucont.ru> (для поиска научных статей).
5. Videоканал «TED Talks» для примеров мастерства публичных выступлений и вдохновляющих идей в образовании.

ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАСТЕРСКАЯ  
«ПРОДЮСЕРЫ ПОДКАСТА»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**  
**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «Продюсеры подкаста»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

Подкасты — современный формат медиа, развивающий навыки коммуникации, критического мышления и цифровой грамотности. Создание школьных подкастов способствует самореализации, формированию медиакультуры и командной работы. Аудиоконтент востребован среди подростков и дает возможность применения навыков в будущей профессии.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: Формирование у обучающихся компетенций в области создания, продюсирования и продвижения подкастов.

Задачи:

Образовательные:

1. Освоить технические основы звукозаписи и монтажа.
2. Изучить структуру подкаста: сценарий, рубрики, интервью.
3. Познакомиться с платформами для публикации и продвижения.

Развивающие:

1. Развивать креативное мышление, ораторское мастерство, работу в команде.

2. Улучшать навыки планирования и тайм-менеджмента.

Воспитательные:

1. Воспитывать ответственность за качество контента.
2. Формировать культуру обсуждения и этику в медиапространстве.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Личностные результаты:

1. Ученик приобретает уверенность в публичных выступлениях.
2. Формирует ответственное отношение к созданию контента.

Метапредметные результаты:

1. Развивает умение работать в команде, распределять роли.
2. Развивает навыки проектной деятельности: от идеи до реализации.
3. Способен к рефлексии.

Предметные результаты:

1. Знает этапы производства подкаста.
2. Умеет записывать и редактировать аудио, публиковать на платформах (Яндекс.Музыка, VK Подкасты и др.).

*Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

Личностный потенциал — это способность человека управлять своей жизнью, ставить и достигать осмысленные цели, выстраивать отношения, быть устойчивым к трудностям и непрерывно развиваться.

Работа мастерской нацелена на развитие ключевых навыков с точки зрения личностного потенциала:

1. Цифровая грамотность: Дети растут в эпоху цифровых технологий, и умение создавать контент становится ключевым навыком.
2. Творческое самовыражение: Подкастинг позволяет детям раскрыть свои интересы, идеи и эмоции в увлекательной форме.
3. Профориентация: Программа знакомит с профессиями в медиа-индустрии (журналист, звукорежиссёр, продюсер).
4. Социализация: Совместная работа над проектом развивает коммуникативные навыки и умение работать в команде.

Разработанная программа отвечает следующим **целям**:

- Развитие креативного мышления и навыков storytelling.
- Формирование медиаграмотности — умения анализировать и создавать контент.
- Повышение уверенности в себе через публичные выступления и самопрезентацию.
- Стимулирование исследовательского интереса к различным темам через подготовку материалов.

**Задачи программы:**

1. Обучающие:

- Освоить технические основы записи и монтажа звука.
- Научить структурировать идеи и создавать сценарии подкастов.
- Познакомить с основами интервьюирования и работы с источниками информации.

## 2. Развивающие:

- Развивать критическое мышление через анализ тем и контента.
- Улучшать речевые навыки (дикция, интонация, логика речи).
- Стимулировать воображение и умение генерировать идеи.

## 3. Воспитательные:

- Формировать ответственность за качество контента и соблюдение дедлайнов.
- Воспитывать уважение к мнению других и этику общения.
- Поощрять инициативность и самостоятельность в реализации проектов.

## **Ключевые результаты для обучающихся:**

- Умение создавать качественный аудиоконтент «с нуля».
- Развитие soft skills: работа в команде, тайм-менеджмент, публичные выступления.
- Повышение мотивации к обучению через практико-ориентированный подход.
- Уверенность в своих силах и готовность к новым вызовам.

Программа не только учит детей техническим навыкам, но и помогает им найти свой голос в современном мире

## **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

### **Модуль 1. Введение в мир подкастов (4 часа):**

- Что такое подкаст? История и жанры
- Анализ успешных подкастов: структура, аудитория

### **Модуль 2. Идея и сценарий (6 часов):**

- Генерация идей, выбор темы и формата
- Написание сценария, разработка рубрик

### **Модуль 3. Техническая подготовка (6 часов):**

- Оборудование для записи: микрофоны, наушники, аудиоинтерфейсы
- Программы для записи и монтажа: Audacity, GarageBand

### **Модуль 4. Запись и монтаж (8 часов):**

- Основы звукорежиссуры: чистота записи, шумы, паузы
- Монтаж: нарезка, добавление музыки и звуковых эффектов

### **Модуль 5. Публикация и продвижение (6 часов):**

- Площадки для размещения: Яндекс.Музыка, Apple Podcasts и др.
- Создание обложки, описание, ключевые слова
- Продвижение в соцсетях и школьном сообществе

### **Модуль 6. Итоговый проект (4 часа):**

- Создание и защита собственного подкаста

## **5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ**

### **Литература:**

1. Кэролайн Крэмpton «Как слушать подкасты».

2. Алексей Насретдинов «Подкастинг: как создать и продвинуть».

**Цифровые ресурсы:**

- Stepik: «Основы подкастинга».
- Audacity: руководство для начинающих.
- Яндекс.Музыка для подкастеров.

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)

| №  | Тема занятия                                                                                                                                     | часы | Формы работы                                                                  | Результат                                             |
|----|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------|
| 1. | Что такое подкаст? История возникновения и развития. Эволюция от радио к цифровым платформам. Ключевые отличия подкаста от других аудиоформатов. | 1    | Лекция-диалог, просмотр и обсуждение примеров, мозговой штурм в мини-группах. | Сформирован запрос на курс                            |
| 2. | Жанровое разнообразие подкастов. Интервью, монологи, документальные, образовательные, развлекательные. Тренды и нишевые направления.             | 1    | Лекция-диалог, просмотр и обсуждение примеров, мозговой штурм в мини-группах. | Знание базовых понятий                                |
| 3. | Анализ успешных подкастов — структура. Разбор форматов: вступление, основная часть, заключение. Приемы удержания внимания аудитории.             | 1    | Работа в малых группах, индивидуальное консультирование, презентация.         | Умение различать форматы и составные части            |
| 4. | Анализ целевой аудитории подкастов. Портреты слушателей разных жанров. Как определять и изучать свою аудиторию.                                  | 1    | Анализ успешных кейсов, практикум по созданию "крючков", работа в парах.      | Осознание связи между целевой аудиторией и форматом   |
| 5. | Методы генерации идей для подкаста. Мозговой штурм, ментальные карты, анализ интересов. Поиск уникальной концепции                               | 1    | Индивидуальная работа, peer-review (взаимооценка), консультации с педагогом.  | Обогащение активного словаря эмоциональных состояний. |
| 6. | Выбор темы и формата подкаста. Оценка потенциала тем, определение USP (уникального предложения). Соответствие формата содержанию.                | 1    | Практикум, инструктаж, мозговой штурм в мини-группах.                         | Умение фиксировать и анализировать свои идеи.         |
| 7. | Основы драматургии подкаста. Построение нарратива, создание напряжения. Арка эпизода: завязка-развитие-кульминация-развязка.                     | 1    | Индивидуальная работа, peer-review (взаимооценка), консультации с педагогом.  | Умение давать обратную связь                          |
| 8. | Написание сценария: практикум. Создание первого черновика, работа над структурой. Адаптация текста для устной речи.                              | 1    | Работа с контент-планом.                                                      | Умение рефлексировать                                 |
| 9. | Разработка рубрик и сегментов.                                                                                                                   | 1    | Работа с контент-планом.                                                      | Умение конструктивно                                  |

|     |                                                                                                                                  |   |                                                                               |                                         |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------|
|     | Постоянные блоки, гостевые форматы, интерактив. Баланс между структурой и импровизацией.                                         |   |                                                                               | критиковать.                            |
| 10. | Редактура и шлифовка сценария. Работа над ясностью, лаконичностью, образностью.                                                  | 1 | Дискуссия, кейсы, работа в малых группах                                      | Умение рефлексировать                   |
| 11. | Оборудование для записи: микрофоны. Типы микрофонов (динамические, конденсаторные). Правила работы с микрофоном, техники записи. | 1 | Инструктаж.                                                                   | Умение работать с техникой.             |
| 12. | Дополнительное оборудование. Наушники, аудиоинтерфейсы, поп-фильтры. Создание бюджетной домашней студии.                         | 1 | Мини-лекция, просмотр и обсуждение видео.                                     | Умение работать с техникой.             |
| 13. | Программы для записи: Audacity. Интерфейс, базовые функции, настройки записи. Практическое освоение инструментов.                | 1 | Мини-лекция, просмотр и обсуждение видео.                                     | Умение работать с инструментами.        |
| 14. | Программы для записи: GarageBand. Особенности работы на iOS/macOS . Сравнение с Audacity, выбор под свои задачи.                 | 1 | Мини-лекция, просмотр и обсуждение видео.                                     | Знание программ.                        |
| 15. | Сравнительный анализ программ. Плюсы и минусы разных решений. Выбор оптимального инструментария.                                 | 1 | Мини-лекция, просмотр и обсуждение видео.                                     | Знание основных характеристик программ. |
| 16. | Настройка рабочего места. Организация пространства для записи. Оптимизация процессов подготовки.                                 | 1 | Демонстрация оборудования, практическое знакомство, работа по станциям.       | Навык пользования оборудованием.        |
| 17. | Основы звукорежиссуры. Параметры качественной записи: уровень, чистота. Типичные ошибки новичков.                                | 1 | Лекция-диалог, просмотр и обсуждение примеров, мозговой штурм в мини-группах. | Умение осуществлять обратную связь.     |
| 18. | Борьба с шумами и помехами. Причины возникновения шумов. Техники                                                                 | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                              | Знание техник.                          |

|     |                                                                                                                      |   |                                                                               |                                    |
|-----|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
|     | шумоподавления при записи и обработке.                                                                               |   |                                                                               |                                    |
| 19. | Работа с паузами и темпом. Использование пауз как драматургического инструмента. Контроль темпа речи.                | 1 | Групповые тренировки, индивидуальные упражнения, запись и анализ речи.        | Контроль темпа речи..              |
| 20. | Основы монтажа: нарезка. Инструменты редактирования в Audacity/GarageBand. Техники бесшовного склеивания фрагментов. | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                              | Владение техниками.                |
| 21. | Добавление музыки. Подбор музыкального сопровождения. Соответствие музыки настроению и содержанию.                   | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                              | Умение добавлять музыку.           |
| 22. | Звуковые эффекты. Виды звуковых эффектов, источники. Интеграция в повествование.                                     | 1 | Анализ конфликтных ситуаций, медиация                                         | Навык наложения звукового эффекта. |
| 23. | Сведение дорожек. Баланс голоса, музыки и эффектов. Основы мастеринга для подкастов.                                 | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                              | Основы мастеринга.                 |
| 24. | Финальная обработка. Экспорт в нужных форматах. Контроль качества перед публикацией.                                 | 1 | Мозговой штурм, индивидуальные консультации.                                  | Умение давать обратную связь.      |
| 25. | Площадки для размещения. Яндекс.Музыка, Apple Podcasts, Google Podcasts. Технические требования разных платформ.     | 1 | Лекция-диалог, просмотр и обсуждение примеров, мозговой штурм в мини-группах. | Знание технических требований.     |
| 26. | RSS-ленты и хостинги. Принципы работы подкаст-хостингов. Настройка RSS для распространения.                          | 1 | Лекция.                                                                       | Понимание основ.                   |
| 27. | Создание обложки подкаста. Принципы эффективного дизайна. Соответствие визуала содержанию.                           | 1 | Защита проекта                                                                | Навык дизайна обложки.             |
| 28. | Описание и метаданные .Подбор ключевых слов для поиска.                                                              | 1 | Защита проекта                                                                | Навык настройки поиска.            |



|     |                                                                                                                         |   |                                                      |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 29. | Продвижение в соцсетях. Стратегии продвижения для разных платформ. Создание контент-плана для соцсетей.                 | 1 | Защита проекта                                       | Навык продвижения.                                          |
| 30. | Продвижение в школьном сообществе. Вовлечение одноклассников, учителей. Организация прослушиваний, сбор обратной связи. | 1 | Защита проекта                                       | Навык продвижения.                                          |
| 31. | Подготовка к записи итогового подкаста. Финальная доработка сценария. Распределение ролей в команде.                    | 1 | Защита проекта                                       | Навык создания подкаста.                                    |
| 32. | Запись итогового эпизода. Практическая работа в студийных условиях. Контроль качества на всех этапах.                   | 1 | Защита проекта                                       | Навык создания подкаста.                                    |
| 33. | Монтаж и финальная обработка. Сведение всех компонентов. Подготовка к публикации.                                       | 1 | Защита проекта.                                      | Рефлексия личного роста, получение обратной связи.          |
| 34. | Презентация и защита проектов. Публичное представление готовых подкастов.                                               | 1 | Публичная защита проектов, мини-выставка. Рефлексия. | Закрепление результатов, планирование дальнейшего развития. |
|     |                                                                                                                         |   | ИТОГО                                                | 34 учебных часа                                             |

###

ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАСТЕРСКАЯ  
«СМЫСЛОВОЕ ЧТЕНИЕ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**  
**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «Смысловое чтение»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

В современном мире, насыщенном информацией, способность к смысловому чтению становится одним из ключевых метапредметных результатов образования, зафиксированных во ФГОС. Учащиеся ежедневно сталкиваются с большими объемами текстовой информации: учебники, художественная литература, научно-популярные статьи, инструкции, новости в интернете и социальных сетях.

Однако наблюдается тенденция к снижению качества чтения. Многие школьники владеют техникой чтения, но не умеют:

1. Глубоко понимать и интерпретировать прочитанное.
2. Отличать факты от мнений.
3. Вычленять главную мысль и структуру текста.
4. Критически оценивать достоверность источников.
5. Использовать полученную информацию для решения практических задач.

Программа «Смысловое чтение» призвана преодолеть эти трудности. Она направлена на формирование у учащихся читательской грамотности – способности понимать, использовать, оценивать и размышлять над письменными текстами для достижения своих целей, расширения знаний и возможностей, а также для участия в социальной жизни.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

**Цель программы:** Формирование и развитие читательской компетентности учащихся через овладение стратегиями смыслового чтения и работы с текстом.

**Задачи программы:**

**Личностные:**

- Воспитывать интерес к чтению как к средству познания мира и самопознания.
- Формировать уважительное отношение к книге, авторскому замыслу.
- Развивать критическое мышление, самостоятельность и ответственность в работе с информацией.

**Метапредметные:**

**Познавательные:**

- Обучить стратегиям работы с текстом до, во время и после чтения.
- Сформировать умение анализировать, сравнивать, сопоставлять, обобщать информацию, получен из текста.
- Развивать умение устанавливать причинно-следственные связи, делать выводы.

**Регулятивные:**

- Обучить целеполаганию и планированию процесса чтения.
- Формировать умение осуществлять самоконтроль и самооценку понимания текста.

**Коммуникативные:**

- Развивать умение аргументировать свою точку зрения, опираясь на текст.
- Формировать навыки участия в диалоге, дискуссии по проблемам текста.

**Предметные:**

- Сформировать представление о разных типах и стилях текстов (художественный, научно-популярный, публицистический).
- Обучить практическим приемам извлечения, обработки и систематизации информации из текста (составление плана, тезисов, конспекта, ментальных карт).
- Расширить активный словарный запас учащихся.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

**Личностные результаты:**

В результате прохождения курса у учащегося будут сформированы:

**1. Внутренняя позиция и мотивация:**

- Осознание важности чтения для обучения, саморазвития и успешной социализации.
- Появление устойчивого интереса к чтению не только как к развлечению, но и как к инструменту познания.
- Готовность и способность к саморазвитию на основе чтения и работы с информацией.

**2. Ценностно-смысловые установки:**

- Уважительное и вдумчивое отношение к тексту как к продукту интеллектуального и творческого труда.

- Понимание диалогической природы чтения (взаимодействие «читатель – автор»).
- Формирование собственной читательской позиции и системы оценок.

### **3. Развитие критического мышления и рефлексии:**

- Критическое отношение к получаемой информации, осознание возможности ее манипулятивного использования.
- Способность к самооценке собственного понимания текста, умение признавать и исправлять непонимание.
- Развитие самостоятельности и ответственности за свои выводы, основанные на прочитанном.

### **Метапредметные результаты:**

#### **Познавательные УУД:**

##### **Работа с информацией:**

- Умение определять цель чтения и выбирать адекватные стратегии работы с текстом.
- Владеть приемами поиска и выделения необходимой информации в тексте.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую (текст в таблицу, схему, план, тезисы, кластер и наоборот).
- Анализировать, синтезировать, сравнивать, обобщать и классифицировать информацию, полученную из текста.
- Устанавливать причинно-следственные связи и строить логические рассуждения.

##### **Развитие читательских действий:**

- Умение прогнозировать содержание текста по заголовку, ключевым словам, иллюстрациям.
- Владеть приемами понимания текста на разных уровнях: от буквального до оценочного и творческого.
- Умение задавать к тексту разные типы вопросов (фактические, интерпретационные, оценочные).

#### **Регулятивные УУД:**

- Умение ставить учебную задачу перед чтением («Зачем я читаю этот текст?»).
- Планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей (выбирать стратегию чтения).
- Осуществлять самоконтроль в процессе чтения, используя такие приемы, как «чтение с остановками», вопросы к самому себе.
- Оценивать степень понимания текста и результаты своей деятельности по работе с ним.
- Вносить необходимые коррективы в процесс работы на основе оценки и учета характера ошибок.

#### **Коммуникативные УУД:**

- Умение аргументировать свою точку зрения, подтверждая ее позицией текста.
- Готовность вести диалог с автором текста в процессе чтения (мысленно задавать вопросы, соглашаться или оспаривать).
- Участвовать в учебном диалоге при обсуждении прочитанного, соблюдая правила речевого этикета.

- Слушать и понимать позицию других участников обсуждения, учитывать разные мнения.
- Строить монологические высказывания (пересказ, анализ, презентация своей работы) по результатам чтения.

Предметные результаты:

К концу учебного года учащийся научится:

1. В области филологии и работы с текстом:

- Различать основные типы текстов (художественный, научно-популярный, публицистический, официально-деловой) и адекватно воспринимать их в соответствии с целью чтения.
- Определять тему, главную мысль, структуру текста.
- Выделять ключевые слова и микротемы.
- Объяснять роль языковых средств выразительности в художественном тексте.

2. В области практических умений:

- Составлять простой, сложный и тезисный план текста.
- Создавать вторичные тексты: аннотацию, краткий и выборочный пересказ.
- Владеть основами конспектирования на материале научно-популярных текстов.
- Создавать графические организаторы информации (таблицы, схемы, кластеры/ментальные карты) для систематизации содержания.

3. В области информационной грамотности:

- Критически оценивать достоверность источника информации по ряду критериев (автор, дата, репутация издания, наличие доказательств).
- Отличать факты от мнений, оценок и предположений в публицистических текстах.
- Осознанно подходить к выбору источников для решения учебных задач.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

Программа состоит из 5 взаимосвязанных модулей.

*Модуль 1: «Базовые стратегии смыслового чтения» (8 часов)*

*Модуль 2: «Способы работы с информацией» (8 часов)*

*Модуль 3: «Работа с разными типами текстов» (14 часов)*

*Модуль 4: «Чтение в современном мире» (4 часа)*

*Модуль 5: Итоговый проект (2 часа)*

## «МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

### МАСТЕРСКАЯ «ЭТНОКУЛЬТУРНАЯ ЭКСПЕДИЦИЯ»

#### СОДЕРЖАНИЕ

##### **Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

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

Содержание программы по разделам или модулям программы  
Литература, цифровые источники

##### **Календарно-тематический план**

#### **Пояснительная записка**

##### **1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «Этнокультурная экспедиция»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

В условиях глобализации и культурного разнообразия сохранение и изучение этнокультурного наследия родного края становится ключевым фактором формирования национальной идентичности и патриотизма у подрастающего поколения. Карелия, как уникальный регион с богатой историей и традициями, представляет собой идеальную площадку для этнокультурных исследований.

Программа способствует развитию толерантности, уважения к культурному разнообразию и навыков самостоятельного исследования. Она актуальна для обучающихся 5–11 классов, поскольку формирует метапредметные навыки (исследовательские, коммуникативные), способствует личностному росту и интегрируется с образовательными стандартами по истории, географии и литературе.

В эпоху цифровизации и миграционных процессов такая программа помогает сохранить уникальные элементы культуры карел, включая быт, традиции, праздники, обычаи, фольклор и топонимику, предотвращая их утрату и способствуя устойчивому развитию региона.

Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала детей

В современном мире, где дети сталкиваются с быстрыми изменениями, информационной перегрузкой и глобализацией, развитие личностного потенциала становится ключевым фактором успешной социализации и самореализации. Программа «Этнокультурная экспедиция» актуальна, поскольку способствует формированию устойчивой личностной основы через погружение в культурное наследие Карелии. Она помогает детям (5–11 классов) развивать самоидентификацию, эмпатию, креативность и ответственность, что укрепляет психологическую устойчивость и мотивацию к саморазвитию.

В условиях утраты традиций и культурного разнообразия такая деятельность предотвращает культурную депривацию, способствует эмоциональному благополучию и воспитанию активных граждан. Программа интегрируется с Федеральными государственными образовательными стандартами (ФГОС), подчеркивая личностные результаты, и отвечает вызовам XXI века: развитию толерантности, патриотизма и навыков адаптации в многоэтническом обществе.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: Развитие этнокультурной компетентности обучающихся через исследовательскую деятельность, направленную на изучение и сохранение традиций карел в контексте родного края (Карелия).

Задачи:

- Формировать знания об этнокультурных особенностях Карелии (быт, традиции, праздники, обычаи, фольклор, топонимика).
- Развивать навыки исследовательской работы, включая сбор и анализ информации, проведение «экспедиций» и презентацию результатов.
- Воспитывать уважение к культурному наследию, патриотизм и толерантность.
- Интегрировать междисциплинарные знания (история, география, литература, экология).
- Способствовать развитию коммуникативных и творческих способностей через групповые проекты и практические занятия.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

По итогам освоения программы обучающиеся достигнут следующих результатов:

Личностные результаты:

- Формирование уважительного отношения к культурному наследию карел и родного края.
- Развитие патриотических чувств и национальной идентичности.
- Воспитание толерантности и эмпатии к культурному разнообразию.

#### Метапредметные результаты:

- Навыки самостоятельного поиска, анализа и систематизации информации (исследовательские навыки).
- Умение работать в команде, презентовать проекты и вести дискуссии (коммуникативные навыки).
- Развитие критического мышления и умения применять знания в практических ситуациях.

#### Предметные результаты:

- Знание ключевых аспектов этнокультуры карел: быт (традиционное жилище, одежда, пища), традиции (семейные и социальные нормы), праздники и обычаи (календарные и обрядовые), фольклор (сказки, песни, мифы), топонимика (происхождение названий мест).
- Умение проводить простые этнографические экспедиции и документировать результаты (фото, видео, записки).
- Навыки создания творческих работ (презентации, макеты, инсценировки) на основе изученного материала.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ

Программа разделена на 5 модулей, каждый из которых включает теоретические занятия, практические работы. Общий объем — 34 учебных часа (1 час в неделю).

### Модуль 1: Быт карел (10 часов)

Изучение традиционного жилища (изба, баня), одежды (костюмы, украшения), питания (традиционная еда, рецепты).

Практика: создание макетов жилища, дегустация блюд, экскурсии в музеи.

### Модуль 2: Традиции карел (6 часов)

Семейные и социальные традиции (воспитание детей, гостеприимство, ремесла).

Практика: ролевые игры, мастер-классы по ремеслам (плетение, резьба), интервью с носителями традиций.

### Модуль 3: Праздники и обычаи карел (6 часов)

Календарные праздники, обряды (свадьбы, похороны, рождение).

Практика: инсценировки праздников, создание календаря традиций, участие в фестивалях.

### Модуль 4: Фольклор карел (6 часов)

Сказки, песни, мифы, эпос «Калевала».

Практика: чтение и пересказ сказок, исполнение песен, создание собственных историй на основе фольклора.



## **Модуль 5: Топонимика Карелии (6 часов)**

Происхождение названий рек, озер, городов (например, Петрозаводск, Онежское озеро).  
Практика: картографические работы, виртуальные экскурсии, полевые экспедиции для сбора топонимов.

### **5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ**

Бубрих Д. В. «История Карелии» (для старших классов).

«Калевала» (эпос карел).

Конкка А. П. «Карельские народные сказки».

Кочкуркина С. И. «Карелия: история и культура».

Кутьков Н.П., Парамонова О.М. Карелия. Край, в котором я живу. 4 класс. Петрозаводск, «Фонд творческой инициативы», 2013 г. с. 77.

Логвиненко Е.С. Умные вещи карельской деревни: этнографические очерки-  
Петрозаводск: Периодика, 2023 - с. 289.

Учебники по краеведению Республики Карелия (для школьников).

Сайт Министерства культуры Республики Карелия: [kultura.gov-karelia.ru](http://kultura.gov-karelia.ru) (материалы по традициям и фольклору).

Виртуальный музей Карелии: [museum.karelia.ru](http://museum.karelia.ru) (фото, видео экспонатов).

Электронная библиотека: [elibrary.ru](http://elibrary.ru) (статьи по топонимике и этнографии).

Этнокультурное образование РК <https://edu-rk.ru/>

Сайт «Музей Киж» <http://kizhi.karelia.ru/info/about/detskij-muzejnyij-tsentr/9358.html>

Сайт «Урок «Киж – творческая мастерская» - <https://sites.google.com/site/estafetauchitel/home>

### КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)

| №   | Тема занятия                                                                                          | часы | Формы работы                                          | Результат                                                          |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|------|-------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------|
| 1.  | Введение в этнокультуру Карелии                                                                       | 1    | Лекция, обсуждение программы                          | Цели программы, мотивация.                                         |
| 2.  | Традиционное жилище карел                                                                             | 2    | Виртуальная экскурсия                                 | Создание презентации, макетов.                                     |
| 3.  | Предметы быта (кухонная утварь, инструменты)                                                          | 1    | Виртуальная экскурсия                                 |                                                                    |
| 4.  | Национальный карельский костюм                                                                        | 2    | Просмотр видео-роликов                                | Рисунки                                                            |
| 5.  | Карельская кухня                                                                                      | 2    | Видео мастер-класса/ мастер-класс                     | Блюдо карельской кухни (видео-отчёт/ фотоотчёт)                    |
| 6.  | Ремесла и традиции в быту                                                                             | 2    | Практическая работа, проект                           | Плетение, резьба; презентация работ                                |
| 7.  | Рыбалка, охота                                                                                        | 1    | видеоролик, чтение литературы                         | Презентация                                                        |
| 8.  | Семейные традиции карел (воспитание детей, приём гостей, дела по хозяйству, обязанности членов семьи) | 2    | Чтение литературы, видеоролики                        | Ролевая игра, инсценировка                                         |
| 9.  | Социальные традиции и нормы                                                                           | 2    | Видео, презентация                                    | Составление свода правил                                           |
| 10. | Календарные праздники карел                                                                           | 3    | Видеоролики, чтение текстов                           | Создание праздничного календаря карел                              |
| 11. | Обряды и обычаи (рождение детей, воспитание, свадьба, похороны)                                       | 3    | Видеоролик, лекция                                    | Инсценировка                                                       |
| 12. | Фольклор карел (песни, загадки, частушки, сказки)                                                     | 2    | Чтение и пересказ сказок                              | Иллюстрации к сказке, исполнение песни, сборник карельских загадок |
| 13. | Эпос «Калевала»                                                                                       | 1    | Видео, чтение рун Калевалы                            | Исполнение руны из эпоса «Калевала»                                |
| 14. | Традиционные игры и фестивали                                                                         | 3    | Игра, экскурсия                                       | игра                                                               |
| 15. | Топонимика Карелии                                                                                    | 1    | Картография, виртуальная экскурсия                    | Сбор и анализ топонимов                                            |
| 16. | Происхождение топонимов                                                                               | 2    | Мини-лекция, просмотр и обсуждение видео, картография | Создание брошюры карельских топонимов                              |
| 17. | Итоговый проект и презентация                                                                         | 3    | Публичная защита проектов, мини-выставка              | Рефлексия личного роста, получение обратной связи.                 |

|     |                                                   |   |       |                                                             |
|-----|---------------------------------------------------|---|-------|-------------------------------------------------------------|
| 18. | Закрытие программы. «Что я узнал и чему научился» | 1 |       | Закрепление результатов, планирование дальнейшего развития. |
|     |                                                   |   | ИТОГО | 34 учебных часа                                             |

**«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»**  
**ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ МАСТЕРСКАЯ**  
**«5R»**

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**  
**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**

**1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «5R»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

Сегодня проблема загрязнения окружающей среды становится всё острее, особенно в условиях роста потребления товаров одноразового пользования и накопления отходов. Образовательные учреждения играют ключевую роль в формировании у подрастающего поколения устойчивых привычек обращения с ресурсами, направленных на снижение негативного воздействия на природу. Концепция "5R" («Refuse», «Reduce», «Reuse», «Recycle», «Rot») представляет собой эффективную стратегию снижения количества мусора путём отказа от ненужных вещей, сокращения потребления, повторного использования предметов, переработки отходов и компостирования органических остатков. Применение принципов "5R" позволяет формировать сознательное и ответственное поведение детей и подростков, способствует развитию экологической культуры и повышению осведомлённости о глобальных проблемах современности.

**2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель программы:

воспитывать ответственное отношение школьников к окружающей среде, формируя практические навыки эффективного управления отходами на основе концепции "5R".

Задачи программы

1. Изучение теоретических аспектов концепции "5R": знакомство с основными правилами рационального использования ресурсов и минимизации отходов.

2. Практическое применение полученных знаний: организация исследований, проведение экспериментов, разработка проектов и мероприятий по снижению объёмов бытовых отходов.

3. Пропаганда идей экологичного образа жизни среди сверстников, учителей и членов семей учащихся.

4. Совершенствование личностных качеств участников проекта: самостоятельности, креативности, ответственности, инициативы и коллективизма.

5. Информирование широкой аудитории о современных технологиях и практиках обращения с отходами, распространение положительного опыта среди школьников и жителей района.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

Для обучающихся:

- Освоение основных понятий и подходов к управлению бытовыми отходами
- Способность самостоятельно разрабатывать проекты по сокращению отходов в повседневной жизни
- Готовность распространять идеи устойчивого развития и здорового образа жизни среди окружающих.
- Использование приобретённых знаний и навыков в реальной жизни для улучшения качества собственной среды обитания.

Для образовательной организации:

- Укрепление имиджа образовательного учреждения как центра продвижения экологически ориентированного стиля жизни
- Повышение уровня информированности педагогического коллектива и родительского сообщества о возможностях уменьшения нагрузки на окружающую среду.
- Установление партнёрства с местными органами власти, НКО и предприятиями для совместной реализации проектов в сфере экологии.

*Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

Программы экологического воспитания приобретают особую значимость в современном мире, когда негативные последствия потребительского подхода к ресурсам становятся очевидными. Детям и подросткам необходимо развивать чувство ответственности за будущее окружающего мира, учась бережно обращаться с ресурсами и снижать негативное воздействие на природу. Программа "5R" помогает раскрыть личностный потенциал ребёнка, предлагая детям активно включаться в решение реальных жизненных ситуаций и находить собственные способы взаимодействия с окружающим миром. Участвуя в занятиях, дети начинают понимать важность личного вклада в общее дело и формируют ценности заботы о природе, таким образом, реализуя свой внутренний творческий и интеллектуальный потенциал.

*Цели и задачи программы в контексте развития личностного потенциала*

Главная цель программы заключается в развитии способности детей проявлять инициативу и ответственность в отношениях с окружающей средой посредством осознания роли и возможностей собственного участия в процессах охраны природы. Благодаря программе ученики осваивают важные жизненные компетенции, такие как критическое мышление, принятие решений, творческое самовыражение и способность действовать сообща.

Задачи программы

1. Развитие познавательной активности: способствовать формированию позитивного отношения к обучению, расширяя кругозор и стимулируя интерес к научным дисциплинам.

2. Приобретение практических навыков: научить детей оценивать последствия своих поступков и выбирать наиболее эффективные методы управления ресурсами.

3. Самореализация и творчество: поощрять детскую фантазию и оригинальность решений, давая возможность проявить себя в творческих конкурсах и социальных акциях.

4. Укрепление уверенности в себе: создать условия для успешного достижения целей, повышая самооценку и уверенность в собственных силах.

5. Формирование гражданских ценностей: воспитывать уважение к законам природы и готовность защищать права всех живых существ на благоприятную окружающую среду.

6. Обретение новых друзей и соратников: организовывать совместную работу над проектами, объединяя усилия разных возрастных групп и развивающих дружбу и взаимопомощь.

Благодаря достижению этих целей программа "5R" формирует полноценную личность ребенка, обладающего высоким уровнем самосознания, уверенностью в себе и чувством долга перед обществом и планетой Земля.

#### **4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ**

Программа состоит из 5 взаимосвязанных модулей.

Модуль 1. Основы экологической грамотности

1. Что такое экология и зачем нам заботиться о природе?
2. Основные принципы устойчивого развития
3. Разработка внеклассного мероприятия для начальной школы.
4. Проведение внеклассного мероприятия для начальной школы.

Модуль 2. Отказ ("Refuse")

5. Почему важно отказаться от лишнего потребления и одноразовых изделий? Как сократить количество упаковки и покупок

Модуль 3. Сокращение ("Reduce")

6. Экономия воды, электроэнергии, продуктов питания. Как уменьшить потребление, сохраняя комфорт и качество жизни
7. Создание обучающего видеоролика

Модуль 4. Повторное использование ("Reuse")

8. Вторичное использование вещей, переработка материалов.
9. Творческие мастерские по созданию полезных предметов из старых вещей
10. Разработка мастер-класса для начальной школы
11. Проведение мастер-класса

Модуль 5. Переработка ("Recycle")

12. Правила сортировки отходов. Технология переработки пластика, бумаги, стекла и металла.
13. Разработка настольной игры для начальной школы|
14. Проведение занятия для начальной школы
15. Итоговая конференция Презентация результатов проектной деятельности.
16. Оценка эффективности внедрения принципов "5R"

#### **5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ**

1. Бережная Е.И., Володина В.С. "Современные подходы к экологическому образованию" (Москва, 2021).

2. Лапшин А.Н. "Практики экологического волонтерства и устойчивого развития" (Санкт-Петербург, 2022).

3. Новикова А.М. "Проблемы экологии и здоровье человека" (Краснодар, 2020).

4. Петрова Л.Г. "Экология и культура современного общества" (Екатеринбург, 2021).

5. Розанова Т.К. "Путеводитель по экоактивизму: обучение школьников правилам 5R" (Ростов-на-Дону, 2022).

## Интернет-ресурсы:

1. Официальный сайт Минприроды России — содержит полезную информацию о национальных программах по обращению с отходами и рекомендациях по применению принципа "5R".

2. Российский экологический оператор — специализированный ресурс, посвященный пропаганде и продвижению технологий утилизации и переработки отходов.

3. Центр экологического образования и пропаганды экологических знаний при МГУ имени Ломоносова — размещаются методические рекомендации и материалы для преподавателей и школьников

4. Фонд "Общественное мнение" — публикуются отчёты социологических исследований о восприятии населением экологических проблем и практики устойчивого потребления.

5. Портал Greenpeace Russia — публикации и советы активистов, направленные на популяризацию концепции "5R" и сокращение углеродного следа каждого гражданина.

1 | Введение в программу "5R": философия бережливого подхода | 2 | Лекция, обсуждение | Понимание концепций "5R" и заинтересованность в участии |  
| 2 | Анализ текущих тенденций в обществе потребления и влияние на природу | 2 | Исследование, дискуссия | Осознание связи между стилем жизни и состоянием окружающей среды |  
| 3 | Отказ ("Refuse"): первые шаги к осознанному потреблению | 2 | Практическое занятие, игры | Навык оценки потребностей и отказ от излишнего потребления |  
| 4 | Сокращение ("Reduce"): оптимизация повседневных привычек | 2 | Экспериментальная лаборатория | Способы экономии ресурсов и денег |  
| 5 | Повторное использование ("Reuse"): вдохновение творчеством | 2 | Креативные мастерские | Возможность создавать новые вещи из старых |  
| 6 | Переработка ("Recycle"): изучение технологии и способов переработки | 2 | Просмотр фильмов, экскурсии | Умение правильно сортировать мусор и знание процесса переработки |  
| 7 | Компостирование ("Rot"): превращение пищевых отходов в удобрение | 2 | Практическая работа | Овладение техникой приготовления компоста |  
| 8 | Анализ индивидуальных достижений: мониторинг изменений | 2 | Рефлексивное задание | Осознание положительных перемен |  
| 9 | Углубленное исследование проблемы переработки пластиковых отходов | 2 | Работа с источниками, подготовка презентаций | Получение навыков анализа научной литературы |  
| 10 | Выбор направлений для самостоятельной исследовательской деятельности | 2 | Методические консультации | Постановка задач и целей индивидуального проекта |  
| 11 | Индивидуальные исследовательские проекты: начало работы | 2 | Индивидуальное консультирование | Продвижение работ по проекту |  
| 12 | Методы визуализации и презентации научных выводов | 2 | Творческая студия | Овладение способами наглядного представления информации |  
| 13 | Мониторинг и оценка проделанной работы | 2 | Анкетирование, тестирование | Закрепление материала курса |  
| 14 | Этические и культурные аспекты экологического движения | 2 | Дебаты, лекции приглашенных гостей | Расширение взглядов на социальную ответственность |  
| 15 | Встреча с представителями бизнеса и общественных организаций | 2 | Круглый стол, интервью | Опыт взаимодействия с профессиональными организациями |  
| 16 | Участие в акции по сбору макулатуры или металлолома | 2 | Акция, общественное мероприятие | Чувство причастности к общему делу |  
| 17 | Финальная конференция и защита исследовательских проектов | 2 | Научно-практическая конференция | Представление итогов работы всей группы |  
| 18 | Интерпретация достигнутого результата и рефлексия | 2 | Итоговая рефлексивная сессия | Самооценка успехов и перспектив дальнейшего развития |  
| 19 | Выпускной праздник мастеров "5R" | 2 | Торжественный вечер, награждение | Подведение итогов и мотивация продолжать заниматься экологическими проблемами |

## «МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

### МАСТЕРСКАЯ «СТРАНОВЕДЧЕСКИЙ ВОЯЖ»

## СОДЕРЖАНИЕ

#### **Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

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

Содержание программы по разделам или модулям программы  
Литература, цифровые источники

#### **Календарно-тематический план**

## **1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «Страноведческий вояж»

Направление: социально-гуманитарное, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 34 учебных часа (1 час в неделю)

Подростковый возраст — это время открытия мира и поиска собственного «Я». Программа «Страноведческий вояж» отвечает на ключевую потребность современного школьника в самореализации и понимании своего места в глобальном мире. Через метафору увлекательного путешествия (вояжа) программа создает среду, где каждый ребенок может:

Расширить горизонты: Выйти за рамки привычной среды, чтобы через изучение других культур лучше понять себя и свои корни.

Стать творцом: Превратиться из пассивного зрителя в активного исследователя и создателя собственных «маршрутов» — творческих проектов-путеводителей.

Развить ключевые личностные компетенции: В условиях безопасного и увлекательного «путешествия» подростки учатся работать в команде, брать на себя ответственность, проявлять инициативу и публично презентовать свои открытия.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: Раскрытие личностного потенциала обучающихся через создание условий для самореализации в процессе проектной деятельности по изучению и презентации культурного наследия разных стран в формате страноведческого вояжа.



Задачи:

Личностные:

1. Стимулировать процесс самопознания через сравнение и анализ культурных кодов разных стран.
2. Формировать ценностное отношение к культурному разнообразию мира, воспитывая толерантность и эмпатию.
3. Развивать креативность, любознательность и вкус к интеллектуальным и творческим открытиям.

Метапредметные:

1. Формировать навыки исследовательского вояжа: умение прокладывать «маршрут» в информации, находить достоверные источники, анализировать и систематизировать данные.
2. Развивать навыки проектного управления: от идеи и планирования до создания и защиты конечного продукта.
3. Совершенствовать ИКТ-навыки как инструмент для создания современного цифрового контента (презентации, интерактивные карты, коллажи).
4. Развивать коммуникативные навыки: ведение диалога, публичные выступления, эффективная работа в команде «попутчиков».

Предметные:

1. Сформировать целостное представление о культурно-географических особенностях стран-объектов исследования.
2. Освоить принципы и технологии создания увлекательного страноведческого контента (путеводителя, виртуального тура).
3. Познакомиться с произведениями литературы и искусства, отражающими культурный код изучаемых стран.

### **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

В результате освоения программы обучающийся будет знать:

1. Основные культурные, исторические и географические маркеры изучаемых стран.
2. Принципы построения увлекательного страноведческого повествования.
3. Алгоритм организации проектного вояжа от замысла до реализации.
4. Базовые цифровые инструменты для визуализации и презентации информации.

В результате освоения программы обучающийся будет уметь:

1. Самостоятельно планировать и проводить «исследовательский вояж» по выбранной теме.
2. Критически оценивать и творчески перерабатывать информацию из разных источников.
3. Создавать авторский творческий продукт (путеводитель, виртуальный тур), используя современные цифровые средства.
4. Эффективно сотрудничать в проектной группе и убедительно представлять результаты своего «вояжа» аудитории.
5. Рефлексировать свой личностный рост и приобретенный опыт.

## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ

Программа реализуется как увлекательный вояж, состоящий из трех этапов.

Модуль 1: «Подготовка к вояжу: Прокладываем маршрут»

Содержание: Знакомство с концепцией «страноведческого вояжа». Изучение культурных кодов через литературу, кино, музыку и аутентичные видео. Картографирование интересов и выбор стран для «поездки». Освоение инструментов виртуального путешественника (Google Earth, онлайн-музеи). Основы исследовательской работы: как отличить достоверный источник от туристического мифа.

Продукт модуля: Сформированные экипажи (проектные группы) с выбранным направлением вояжа и начальным «тревел-буком» (собранными материалами).

Модуль 2: «В сердце культуры: Создаем путеводитель путешественника-исследователя»

Содержание: Разработка концепции авторского путеводителя. Создание маршрута «Must-See & Hidden Gems». Написание увлекательных текстов в жанре тревел-журналистики. Визуальное оформление: работа с фото, коллажами, инфографикой. Добавление интерактива: создание QR-кодов, связывающих с виртуальными турами и аудио-историями. Верстка макета путеводителя.

Продукт модуля: Законченный макет иммерсивного путеводителя, готовый к «защите багажа».

Модуль 3: «Возвращение с багажом: Презентация и защита проектов»

Содержание: Подготовка к финальному представлению своих «вояжей». Искусство публичного рассказа о путешествии. Репетиция презентаций и мастер-класс по обратной связи. Организация и проведение итогового события — «Фестиваля страноведческих вояжей».

Продукт модуля: Успешная публичная защита проекта, получение обратной связи и рефлексия пройденного пути.

## 5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ

### Литература:

1. Серия книг «Культурный код» (разные авторы) — для понимания глубинных основ культур.
2. Лотман Ю.М. «Внутри мыслящих миров» — о семиотике пространства и культуры.
3. Зусман В.Г. «Диалог и культура» — о межкультурной коммуникации.
4. Художественная литература писателей-проводников: Хемингуэй («Праздник, который всегда с тобой» — Франция), Умберто Эко (Италия), Харуки Мураками (Япония) и др.

5. Современные тревел-блоги и эссеистика (например, Петра Вайля).

**Цифровые источники и платформы:**

1. Google Earth / Google Планета Земля: для виртуального прокладывания маршрутов.
2. Google Arts & Culture: виртуальные туры по музеям и культурным объектам.
3. Canva / Figma: для дизайна и верстки путеводителей.
4. AirPano: панорамы самых красивых мест мира для вдохновения.
5. YouTube-каналы: National Geographic, DW Travel, Rick Steves' Europe, Vox Borders.
6. Официальные туристические порталы стран (VisitScotland, Japan.Travel и т.д.).
7. Проект «Гутенберг»: архив оцифрованных книг.
8. QR Code Generator: сервисы для создания интерактивных QR-кодов.

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (34 часа)**

| №  | Тема занятия                                                        | Кол-во часов | Формы работы                                                                                | Продукт занятия                                             |
|----|---------------------------------------------------------------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
| 1  | Старт вояжа: Знакомство с концепцией. Куда отправимся?              | 1            | Игра-знакомство, мозговой штурм, создание общей карты желаний.                              | Карта «Мир наших интересов».                                |
| 2  | Читаем мир: Литература как путеводитель.                            | 2            | Анализ отрывков из произведений-проводников. Литературный квест.                            | Список «Книги-спутники вояжественника».                     |
| 3  | Видим и слышим мир: Кино и музыка как ключи к культуре.             | 2            | Работа с видеорядом и звуком. Создание коллажей и плейлистов, передающих атмосферу страны.  | Эмоциональная карта страны (коллаж/плейлист).               |
| 4  | В багаж исследователю: Цифровые инструменты и работа с источниками. | 2            | Практикум: навигация по онлайн-архивам, музеям, проверка информации.                        | «Дорожный набор» проверенных цифровых ресурсов.             |
| 5  | Формируем экипажи и выбираем направление.                           | 1            | Презентация идей, жеребьевка или голосование, распределение по группам.                     | Список экипажей и стран для вояжа.                          |
| 6  | Планируем маршрут: От идеи к концепции путеводителя.                | 2            | Работа в экипажах. Мозговой штурм, создание мудборда и прототипа маршрута.                  | Утвержденная концепция и визуальный мудборд проекта.        |
| 7  | Прокладываем путь: Создание детального маршрута на карте.           | 2            | Работа с картографическими сервисами. Обсуждение логики и уникальности маршрута.            | Интерактивная или статичная карта с проложенным маршрутом.  |
| 8  | Пишем дорожные заметки: Искусство увлекательного текста.            | 2            | Мастер-класс по тревел-копирайтингу. Написание и взаимное рецензирование текстов в группах. | Черновики текстов для путеводителя.                         |
| 9  | Собираем визуальную коллекцию: Фото, инфографика, дизайн.           | 2            | Практикум по работе с графическими редакторами. Подбор и создание визуального контента.     | Сформированная галерея изображений и схем для путеводителя. |
| 10 | Добавляем интерактив: QR-коды и аудиогиды.                          | 2            | Практикум: создание и интеграция интерактивных элементов в макет.                           | Набор QR-кодов, ведущих к дополнительным материалам.        |

|       |                                                                                                                      |   |                                                                                                    |                                                  |
|-------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------|
| 11    | Верстаем путеводитель. Этап 1: Создание структуры и дизайна.                                                         | 2 | Интенсивная работа экипажей над макетом в выбранном редакторе.                                     | Готовый каркас путеводителя.                     |
| 12    | Верстаем путеводитель. Этап 2: Наполнение и внутренняя редактура.                                                    | 2 | Продолжение верстки. Обмен путеводителями между экипажами для «тест-драйва».                       | Готовый черновой вариант путеводителя.           |
| 13    | Готовимся к возвращению: Искусство презентации своего вояжа.                                                         | 2 | Теория и практика публичных выступлений. Составление сценария защиты.                              | План и сценарий презентации для каждого экипажа. |
| 14    | Предполетная проверка: Репетиция и отработка выступления.                                                            | 2 | Репетиции в группах, тренировка выступлений перед другими экипажами, сбор обратной связи.          | Отрепетированное и доработанное выступление.     |
| 15    | Финальный брифинг: Доработка проектов.                                                                               | 2 | Консультация с педагогом, финальные правки в проектах и презентациях.                              | Финальные версии путеводителя и презентации.     |
| 16-17 | <b>Фестиваль страноведческих вояжей: Презентация проектов</b>                                                        | 2 | Публичные выступления экипажей. Работа жюри (приглашенные эксперты). Живая дискуссия со зрителями. | Успешно защищенный проект.                       |
| 18    | Разбор полетов: Рефлексия, подведение итогов, награждение.                                                           | 1 | Круглый стол, заполнение «дорожных дневников», вручение сертификатов «Юный вояжественник».         | Портфолио проекта, листы рефлексии.              |
| 1.    | Борьба с шумами и помехами. Причины возникновения шумов. Техники шумоподавления при записи и обработке.              | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                                                   | Знание техник.                                   |
| 2.    | Работа с паузами и темпом. Использование пауз как драматургического инструмента. Контроль темпа речи.                | 1 | Групповые тренировки, индивидуальные упражнения, запись и анализ речи.                             | Контроль темпа речи..                            |
| 3.    | Основы монтажа: нарезка. Инструменты редактирования в Audacity/GarageBand. Техники бесшовного склеивания фрагментов. | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                                                   | Владение техниками.                              |

|     |                                                                                                                         |   |                                                                               |                                    |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|-------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| 4.  | Добавление музыки. Подбор музыкального сопровождения. Соответствие музыки настроению и содержанию.                      | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                              | Умение добавлять музыку.           |
| 5.  | Звуковые эффекты. Виды звуковых эффектов, источники. Интеграция в повествование.                                        | 1 | Анализ конфликтных ситуаций, медиация                                         | Навык наложения звукового эффекта. |
| 6.  | Сведение дорожек. Баланс голоса, музыки и эффектов. Основы мастеринга для подкастов.                                    | 1 | Практикум, обсуждение стратегий.                                              | Основы мастеринга.                 |
| 7.  | Финальная обработка. Экспорт в нужных форматах. Контроль качества перед публикацией.                                    | 1 | Мозговой штурм, индивидуальные консультации.                                  | Умение давать обратную связь.      |
| 8.  | Площадки для размещения. Яндекс.Музыка, Apple Podcasts, Google Podcasts. Технические требования разных платформ.        | 1 | Лекция-диалог, просмотр и обсуждение примеров, мозговой штурм в мини-группах. | Знание технических требований.     |
| 9.  | RSS-ленты и хостинги. Принципы работы подкаст-хостингов. Настройка RSS для распространения.                             | 1 | Лекция.                                                                       | Понимание основ.                   |
| 10. | Создание обложки подкаста. Принципы эффективного дизайна. Соответствие визуала содержанию.                              | 1 | Защита проекта                                                                | Навык дизайна обложки.             |
| 11. | Описание и метаданные. Подбор ключевых слов для поиска.                                                                 | 1 | Защита проекта                                                                | Навык настройки поиска.            |
| 12. | Продвижение в соцсетях. Стратегии продвижения для разных платформ. Создание контент-плана для соцсетей.                 | 1 | Защита проекта                                                                | Навык продвижения.                 |
| 13. | Продвижение в школьном сообществе. Вовлечение одноклассников, учителей. Организация прослушиваний, сбор обратной связи. | 1 | Защита проекта                                                                | Навык продвижения.                 |
| 14. | Подготовка к записи итогового подкаста. Финальная доработка сценария.                                                   | 1 | Защита проекта                                                                | Навык создания подкаста.           |

|     |                                                                                                       |   |                                                      |                                                             |
|-----|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------|
|     | Распределение ролей в команде.                                                                        |   |                                                      |                                                             |
| 15. | Запись итогового эпизода. Практическая работа в студийных условиях. Контроль качества на всех этапах. | 1 | Защита проекта                                       | Навык создания подкаста.                                    |
| 16. | Монтаж и финальная обработка. Сведение всех компонентов. Подготовка к публикации.                     | 1 | Защита проекта.                                      | Рефлексия личного роста, получение обратной связи.          |
| 17. | Презентация и защита проектов. Публичное представление готовых подкастов.                             | 1 | Публичная защита проектов, мини-выставка. Рефлексия. | Закрепление результатов, планирование дальнейшего развития. |
|     |                                                                                                       |   | ИТОГО                                                | 34 учебных часа                                             |

## «МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

### МАСТЕРСКАЯ «САМООБОРОНА БЕЗ ОРУЖИЯ»

#### СОДЕРЖАНИЕ

##### **Пояснительная записка**

Актуальность программы  
Срок реализации  
Уровень образования  
Цель программы  
Задачи программы

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

Содержание программы по разделам или модулям программы  
Литература, цифровые источники

##### **Календарно-тематический план**

#### **ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

##### **1. АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ**

Мастерская роста «САМБО»

Направление: спортивно-патриотическое, личностное развитие

Классы: 5-11

Объем программы: 68 учебных часов (2 часа в неделю)

В современном мире как никогда остро стоит вопрос формирования физически здорового, духовно крепкого и патриотически настроенного поколения. Программа «Самооборона без оружия» (Самбо) является уникальным инструментом решения этих задач. Самбо — это не только вид спортивного единоборства, но и комплексная система воспитания, основанная на традиционных российских ценностях.

*Потребностью в укреплении здоровья:* У подростков наблюдается рост заболеваний, связанных с гиподинамией, ухудшением осанки, снижением общего уровня физической подготовки. Самбо обеспечивает гармоничное физическое развитие, укрепляет сердечно-сосудистую, дыхательную и мышечную системы.

*Необходимостью формирования навыков безопасного поведения:* Школьники нуждаются в практических умениях защиты себя и близких в критических ситуациях. Самбо, как система самообороны, дает эффективные и юридически обоснованные приемы защиты.

*Важностью патриотического и нравственного воспитания:* Самбо, зародившееся в России, вбирает в себя лучшие традиции национальных видов борьбы. Изучение его



истории и философии воспитывает уважение к культуре и истории своей страны, формирует такие качества, как честность, смелость, уважение к противнику и товарищам.

*Профилактикой асоциального поведения:* Занятия самбо требуют дисциплины, самоконтроля и направляют энергию подростков в конструктивное русло, отвлекая от негативного влияния улицы и вредных привычек.

## **2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

Цель: Формирование разносторонне развитой, физически крепкой личности, обладающей основами навыков самообороны, патриотическим сознанием и устойчивыми нравственными ориентирами, через занятия системой Самбо.

Задачи:

### **Оздоровительные:**

- Укрепление здоровья и всестороннее физическое развитие обучающихся.
- Развитие основных физических качеств: силы, ловкости, быстроты, выносливости и гибкости.
- Формирование правильной осанки и укрепление опорно-двигательного аппарата.
- Повышение устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды.

### **Образовательные:**

- Обучить основам техники самостраховки, бросков, удержаний, болевых и удушающих приемов (в спортивном аспекте).
- Сформировать навыки применения изученных приемов в условных ситуациях самообороны.
- Изучить историю и философию Самбо, его роль в отечественной системе физического воспитания.

### **Воспитательные:**

- Воспитание патриотизма, гражданской ответственности и чувства гордости за отечественный вид спорта.
- Формирование нравственных качеств: воли, дисциплины, самообладания, уважения к тренеру и сопернику.
- Профилактика девиантного поведения и вредных привычек.
- Воспитание командного духа и взаимопомощи.

## **3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ**

### **Обучающийся будет знать:**

- Историю возникновения и развития Самбо, его основателей.
- Основные правила и этикет в Самбо.
- Названия изученных приемов и технику их выполнения.
- Основы безопасного падения (самостраховки).
- Основы анатомии и физиологии человека применительно к самбо.
- Правовые основы самообороны.

### **Обучающийся будет уметь:**

- Выполнять комплексы общеразвивающих и специальных физических упражнений.
- Выполнять основные элементы самостраховки (кувырки, падения на бок, вперед, назад).
- Выполнять базовые броски, удержания, болевые приемы на руки и ноги.
- Применять изученные приемы в учебно-тренировочных схватках (в рамках правил).
- Оказывать первую доврачебную помощь при легких травмах (ушибы, растяжения).
- Адекватно оценивать свои физические возможности и возможности противника.

#### **У обучающегося будут развиты личностные качества:**

- Повышенный уровень физической работоспособности.
- Уверенность в себе, дисциплинированность и ответственность.
- Уважительное отношение к истории и традициям Отечества.
- Умение работать в коллективе и контролировать свои эмоции.

#### *Актуальность программы с точки зрения развития личностного потенциала*

Личностный потенциал – это способность человека управлять своей жизнью, ставить и достигать осмысленные цели, выстраивать отношения, быть устойчивым к трудностям и непрерывно развиваться. Ключевым «топливом» и одновременно «инструментом» для реализации этого потенциала являются эмоции. Программа «САМБО» отвечает на главные вызовы, мешающие раскрытию личностного потенциала современного подростка:

1. Эмоциональная неграмотность как барьер для самореализации. Подросток, который не понимает, что он чувствует и почему, не может осознанно управлять своим поведением. Его потенциал блокируется:

- страхом и тревогой перед неудачами.
- неуправляемым гневом, разрушающим отношения.
- апатией и выученной беспомощностью, когда пропадает мотивация что-либо делать.

Программа дает «карту» внутреннего мира, без которой невозможно двигаться вперед.

2. Неразвитость рефлексии – основа неосознанной жизни. Без умения анализировать свои поступки, их причины и последствия подросток плывет по течению, его выбор не является его собственным. «САМБО» превращает рефлексию из скучного занятия в увлекательный процесс самопознания через творчество.

3. Низкая самооффективность и неуверенность в себе. Когда подросток не верит, что может справиться со своими переживаниями, он не верит и в то, что может справиться с жизненными вызовами. Осваивая техники саморегуляции, он на практике убеждается: «Я могу управлять своим состоянием, а значит, я могу влиять на свою жизнь». Это фундамент для уверенности в себе.

4. Сложности в коммуникации ограничивают возможности. Личностный потенциал раскрывается не в вакууме, а в сотрудничестве с другими. Неумение выражать свои чувства и понимать чувства других leads к конфликтам и изоляции. Программа учит «языку эмоций» – универсальному языку человеческих отношений.

#### *Цели и задачи программы в контексте развития личностного потенциала*

Ключевая цель программы трансформируется из общей в личностно-ориентированную:

Цель: Создать условия для раскрытия личностного потенциала подростка через развитие его эмоционального интеллекта, формирование способности к осознанному выбору и построению гармоничных отношений с собой и миром.

*Задачи, сфокусированные на развитии личностного потенциала:*

**1. Задача: Развитие самодетерминации (внутренней опоры и автономии).**

*Что делаем:* Учим подростка прислушиваться к своим истинным эмоциям как к компасу, показывающему, что для него важно, ценно и значимо.

*Личностный результат:* Подросток становится менее зависим от внешних оценок и мнения толпы. Он учится принимать решения, исходя из своего внутреннего состояния и ценностей, а не из чувства долга или страха. Это основа для осознанного жизненного выбора.

**2. Задача: Формирование психологической устойчивости (resilience).**

*Что делаем:* Показываем, что все эмоции, включая «негативные», имеют ценность. Обучаем техникам прохождения через гнев, грусть, страх без подавления и разрушения.

*Личностный результат:* Подросток развивает способность справляться с кризисами и неудачами. Он понимает, что трудные чувства – это не конец света, а временное состояние, которым можно управлять. Это повышает его смелость и готовность идти на риски (например, участвовать в олимпиадах, пробовать новые хобби).

**3. Задача: Развитие способности к осмысленной деятельности.**

*Что делаем:* Связываем эмоциональное состояние с мотивацией. Исследуем, что приносит радость и удовлетворение, а что вызывает скуку и отторжение.

*Личностный результат:* Подросток начинает лучше понимать свои сильные стороны и истинные интересы. Он может более осознанно подходить к выбору кружков, профиля обучения и в перспективе – профессии, опираясь не только на «надо», но и на «хочу», подкрепленное глубоким самопознанием.

**4. Задача: Развитие компетенций для построения поддерживающих отношений.**

*Что делаем:* Учим эмпатии и «я-высказываниям». Создаем среду, где ценят искренность и уважают границы.

*Личностный результат:* Подросток приобретает навыки для создания здоровых и глубоких отношений. Умение договариваться, разрешать конфликты и оказывать эмоциональную поддержку – ключевой ресурс для личного и будущего профессионального успеха.

**5. Задача: Стимулирование личностного роста и открытости новому опыту.**

*Что делаем:* Через творчество и проективную деятельность поощряем эксперименты, нестандартные решения и самовыражение.

*Личностный результат:* Подросток становится более гибким, креативным и открытым к новому. Он воспринимает жизнь не как набор правил, а как пространство для творчества и поиска, что является главной характеристикой человека с раскрытым личностным потенциалом.

Таким образом, программа «САМБО» – это не просто спортивно-патриотические занятия по рукопашному бою, а практическая мастерская по освоению самого главного инструмента жизни – самого себя. Она закладывает фундамент, на котором подросток сможет строить свою уникальную, осмысленную и успешную траекторию развития.

#### 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ПО МОДУЛЯМ

Программа рассчитана на 68 учебных часов (2 часа в неделю) и состоит из 3 взаимосвязанных модулей.

Модуль 1: «Введение в Самбо. Базовые основы и физическая подготовка» (20 часов)

· Содержание: Теория: история Самбо, его философия и традиции. Правила безопасности на татами. Основы гигиены и здорового образа жизни. Практика: общая физическая подготовка (ОФП). Специальная физическая подготовка (СФП): акробатические элементы, упражнения на равновесие. Изучение техники самостраховки (падения, кувырки). Основы захватов и стойки.

Модуль 2: «Технико-тактическая подготовка. Основы самообороны» (36 часов)

· Содержание: Теория: тактика ведения схватки, анализ ситуаций самообороны. Правовые аспекты применения навыков самообороны. Практика: изучение базовой техники Самбо: броски через бедро, спину, заднюю подножку; удержания (сбоку, со стороны головы); болевые приемы (рычаг локтя, узел на руку). Учебные схватки (рандори). Отработка приемов в парах и в движении. Комбинации из изученных приемов. Моделирование ситуаций уличной самообороны (защита от захватов, обхватов).

Модуль 3: «Спортивно-патриотическое воспитание и итоговая аттестация» (12 часов)

· Содержание: Теория: беседы о выдающихся отечественных спортсменах-самбистах, их вкладе в спортивную славу России. Практика: совершенствование изученной техники. Подготовка и сдача нормативов по ОФП и СФП. Проведение контрольных схваток и соревнований внутри группы (с судейством). Творческие проекты или презентации на тему «Самбо — наука побеждать». Торжественное вручение сертификатов об освоении программы.

#### 5. ЛИТЕРАТУРА И ЦИФРОВЫЕ ИСТОЧНИКИ

Литература:

1. Харлампиев А.А. Система Самбо: Сборник документов и материалов, 1933–1944. – М.: Журнал «Самозащита без оружия «Самбо», 2003.
2. Волостных В.В., Гетманец Г.А., Жуков А.Г. Самбо: учебник для институтов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
3. Линдер И.Б., Воронов И.А. Искусство самозащиты без оружия (Самбо). – М.: Терра-Спорт, 2019.
4. Рудман С.В. Как закалять волю и характер. – М.: Физкультура и спорт, 2019.
5. Гаткин Е.Я. Самозащита для подростков. – М.: АСТ, 2020.
6. Официальные правила вида спорта «Самбо». – М.: ФГБУ «Федеральный центр подготовки спортивного резерва», 2022.

Цифровые источники:

1. Официальный сайт Всероссийской федерации самбо (ВФС): <https://sambo.ru> (новости, правила, методические материалы).
2. Канал «Самбо ТВ» на YouTube: <https://www.youtube.com/user/SamboTv> (видеоуроки, записи соревнований, интервью с чемпионами).

3. Научная электронная библиотека «КиберЛенинка»: <https://cyberleninka.ru> (поиск статей по педагогике, психологии и методике преподавания самбо).
4. Портал «Спортивная Россия»: <https://sport-rf.ru> (информация о спортивно-патриотических проектах).
5. Приложения для фитнеса и ОФП (например, Nike Training Club) – для составления комплексов общей физической подготовки.
6. Интерактивные платформы (например, Learnis) – для создания викторин по истории и теории Самбо.

Примечание: Программа является ступенчатой. Для начинающих групп (первый год обучения) акцент делается на Модуль 1 и базовые элементы Модуля 2. Для групп, продолжающих обучение (второй и последующие годы), программа углубляется и расширяется за счет изучения более сложных технических элементов и тактических комбинаций.

## 6. КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (68 часов)

| №  | ТЕМА ЗАНЯТИЯ<br>ЧАСОВ                                                                  | КОЛ-ВО | ФОРМЫ РАБОТЫ<br>ЗАНЯТИЯ                                                                                                               | РЕЗУЛЬТАТ |
|----|----------------------------------------------------------------------------------------|--------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------|
|    | <b>Модуль 1: «Введение в Самбо. Базовые основы и физическая подготовка» (20 часов)</b> |        |                                                                                                                                       |           |
| 1. | Вводное занятие. История и философия Самбо. Правила безопасности. 1ч                   |        | Лекция-беседа, демонстрация видео, инструктаж. Знание ТБ, понимание основ Самбо.                                                      |           |
| 2. | ОФП: развитие силовых качеств и выносливости. 5ч                                       |        | Круговая тренировка, упражнения с весом собственного тела, бег. Повышение уровня общей физической подготовки.                         |           |
| 3. | СФП: развитие ловкости и координации. Акробатика. 4ч                                   |        | Эстафеты, упражнения на координацию, кувырки, колесо. Улучшение координации, освоение базовой акробатики.                             |           |
| 4. | Техника самостраховки: падения на спину, бок, вперед, назад. 5ч                        |        | Поточный метод, отработка на гимнастических матах, упражнения у гимнастической стенки. Умение безопасно падать с различных положений. |           |
| 5. | Стойки и передвижения в стойке. Захваты. 5ч                                            |        | Отработка в парах, работа у зеркала, подвижные игры. Умение правильно передвигаться и осуществлять захваты.                           |           |
|    | <b>Модуль 2: «Технико-тактическая подготовка. Основы самообороны» (36 часов)</b>       |        |                                                                                                                                       |           |
| 1. | Бросковая техника: бросок через бедро 6ч                                               |        | Отработка «вхоластую», в парах, в движении. Знание и умение выполнять базовый бросок.                                                 |           |
| 2. | Бросковая техника: задняя подножка. 6ч                                                 |        | Отработка «вхоластую», в парах, в движении. Знание и умение выполнять базовый бросок.                                                 |           |
| 3. | Техника удержаний: удержание сбоку. 6ч                                                 |        | Отработка в статике и динамике, выходы на удержание из разных положений. Умение выполнять и защищаться от удержания.                  |           |
| 4. | Болевые приемы: рычаг локтя из стойки и партера. 6ч                                    |        | Отработка в парах, изучение защит и контрприемов. Понимание и умение                                                                  |           |

|    |                                                                                         |                                                                                                                                 |
|----|-----------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|    |                                                                                         | проводить болевой прием.                                                                                                        |
| 5. | Техника защиты от захватов и обхватов (удушений). 6ч                                    | Моделирование ситуаций, отработка в паре с сопротивлением. Навык защиты от базовых атак.                                        |
| 6. | Учебные схватки (рандори). Тактика ведения боя. 6ч                                      | Проведение схваток по правилам с заданием, анализ ошибок. Применение техники в условиях, близких к соревновательным.            |
|    | <b>Модуль 3: «Спортивно-патриотическое воспитание и итоговая аттестация» (12 часов)</b> |                                                                                                                                 |
| 1. | Наши чемпионы. Урок мужества и патриотизма. 4ч                                          | Беседа, просмотр и обсуждение фильмов о выдающихся самбистах. Повышение мотивации, гордости за страну.                          |
| 2. | Контрольные нормативы (ОФП, СФП) и зачетные схватки. 6ч                                 | Сдача нормативов, проведение мини-турнира внутри группы. Оценка уровня освоения программы.                                      |
| 3. | Итоговое занятие. Награждение. Перспективы дальнейших занятий. 2ч                       | Торжественное построение, вручение сертификатов, фотосессия. Подведение итогов, формирование позитивного настроения на будущее. |

«МАСТЕРСКИЕ РОСТА»

МАСТЕРСКАЯ  
«САМООБОРОНА БЕЗ ОРУЖИЯ»

**СОДЕРЖАНИЕ**

**Пояснительная записка**

Актуальность программы

Срок реализации

Уровень образования

Цель программы

Задачи программы

**Планируемые результаты освоения программы**

**Содержание программы по разделам или модулям программы**

**Литература, цифровые источники**

**Календарно-тематический план**