МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Общеобразовательная автономная некоммерческая организация
«Школа 360»
(ОАНО «Школа 360»)

Принято
на *Педагогическом совете*
ОАНО «Школа 360»
Протокол № 1 от «28» августа2025 г.
число, месяц, год

«Утверждаю»
Директор ОАНО «Школа 360»
_____ *Дановская М.С.*
Приказ № 74-ОД от «29» августа 2025 г.
число, месяц, год

Дополнительная общеобразовательная

общеразвивающая программа для обучающихся 9-10 классов

«Навигатор будущего: Карьера и баланс»

Уровень программы: базовый
Срок реализации программы: 1 триместр (2 учебных периода). 10 часов
Возрастная категория: обучающиеся 9-10 классов
Автор программы: педагог-психолог Старовойтова П. М., Анастасова Л. А.

2025 – 2026 учебный год
Рязанская область, Рязанский район, с. Поляны

Содержание Программы

№	Содержание программы	Стр.
I	Целевой раздел	
1.1	Пояснительная записка Программы	**3**
1.2	Цели и задачи Программы	**7**
1.3	Принципы работы и методы работы Программы	**10**
1.4	Планируемые результаты Программы	**12**
II	Содержательный раздел	
2.1	Общие характеристики Программы	**15**
2.2	Календарно-тематическое планирование Программы	**19**
2.3	Формы аттестации/контроля Программы	**20**
III	Организационно-методический раздел	
3.1	Условия реализации Программы	**25**
3.2	Список литературы	**28**

I ЦЕЛЕВОЙ РАЗДЕЛ

1.1. Пояснительная записка Программы

Период обучения в 9-10 классах является ключевым этапом в жизни подростка, связанным с интенсивным личностным ростом, формированием самоидентичности и выбором дальнейшего образовательного и профессионального пути. Современный мир предъявляет высокие требования к молодым людям, требуя не только профессиональных компетенций, но и способности к саморегуляции, стрессоустойчивости, адаптивности и умению поддерживать баланс между различными сферами жизни.

Обучающиеся сталкиваются с возрастающими академическими нагрузками, экзаменационным стрессом, неопределенностью будущего и давлением социального окружения, что может приводить к эмоциональному выгоранию и трудностям в принятии важных решений.

Современные запросы, делающие данную программу особенно актуальной:

1. **Давление выбора и неопределенность будущего:** Старшеклассники сталкиваются с колоссальным давлением, связанным с предстоящим выбором профиля обучения, сдачи ОГЭ/ЕГЭ, поступления в колледж или вуз.

Отсутствие четких представлений о своих интересах, способностях и актуальных требованиях рынка труда, а также динамичность современного мира профессий (появление новых специальностей, исчезновение старых) вызывают тревогу, страх ошибиться и неуверенность в своих силах. Многие подростки выбирают профессию под влиянием общества, родителей или друзей, не имея глубокого осознания собственных мотивов и призвания, что впоследствии может привести к профессиональному выгоранию и неудовлетворенности.

2. **Рост стресса и психоэмоциональных нагрузок:** академические нагрузки значительно возрастают.

Подготовка к экзаменам, требования к успеваемости, конкуренция, а также постоянное информационное давление из социальных сетей – все это способствует повышению уровня стресса, тревожности, риску развития эмоционального выгорания и психосоматических расстройств.

Подростки часто не обладают достаточными навыками саморегуляции и эффективными стратегиями преодоления стрессовых ситуаций.

3. **Дефицит навыков самопознания и самоопределения:** несмотря на обилие информации, подросткам зачастую не хватает инструментов для глубокого самоанализа: выявления своих истинных талантов, сильных сторон, внутренних ресурсов, а также понимания собственных ценностей и того, что по-настоящему придает смысл их жизни.
4. **Важность баланса между карьерой и личной жизнью:** в современном обществе, ориентированном на успех и достижения, существует риск полного погружения в работу (или учебу), пренебрегая личным благополучием, отдыхом, отношениями и здоровьем.

Формирование понимания и навыков поддержания гармоничного баланса между профессиональной реализацией и личной жизнью (well-being) является критически важным уже на этапе юности, чтобы избежать выгорания и сохранить психическое здоровье в будущем.

Программа «Навигатор будущего: Карьера и баланс» призвана заполнить эти пробелы. Она предлагает комплексный подход, который не только помогает старшеклассникам осознанно подойти к выбору будущей профессии, но и учит их эффективно управлять своим психоэмоциональным состоянием, находить внутренние ресурсы, планировать свою жизнь и строить ее на основе личных ценностей и смыслов.

Таким образом, программа способствует формированию целостной, психологически устойчивой и успешной личности, готовой к вызовам взрослой жизни и способной достигать гармонии в разных ее сферах.

Нормативно-правовая база реализации программы:

Необходимость психологического сопровождения обучающихся на этапе адаптации в основной школе закреплена в ряде федеральных законодательных и нормативных актов Российской Федерации:

1. **Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р):** определяет приоритеты государственной политики в сфере воспитания, включая развитие личностных качеств, формирование гражданской идентичности, ценностного отношения к здоровью и жизни, успешную социализацию и профессиональное самоопределение.
2. **Концепция сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывного образования (утверждена федеральным учебно-методическим объединением по общему образованию, 2017 г.):** обосновывает необходимость системного подхода к профориентационной работе, что подразумевает не только информирование, но и развитие личностных качеств, компетенций, способствующих осознанному выбору.
3. **Конституция Российской Федерации (принята всенародным голосованием 12.12.1993 г. с изменениями, одобренными в ходе общероссийского голосования 01.07.2020 г.)**: гарантирует права граждан на образование, охрану здоровья, защиту детства, что является базовым положением для любых образовательных и психолого-педагогических программ.
4. **Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»:**

- **Статья 42 «Психолого-педагогическая, медицинская и социальная помощь обучающимся»** обязывает образовательные организации оказывать психолого-педагогическую помощь обучающимся, испытывающим трудности в освоении основных общеобразовательных программ, развитии и социальной адаптации. Это является прямым основанием для деятельности педагога-психолога по разработке и реализации подобных программ.
- **Статья 44 «Права, обязанности и ответственность в сфере образования родителей (законных представителей) несовершеннолетних обучающихся»** подчеркивает право родителей на получение информации о психолого-педагогической помощи, оказываемой их детям, и определяет их ответственность за воспитание и развитие детей, что обуславливает необходимость просветительской работы с родителями.
- **Статья 66 «Начальное общее, основное общее и среднее общее образование»** определяет основное общее образование как самостоятельный уровень, успешное освоение которого требует соответствующей адаптации к его условиям.

5. **Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ "Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации" (с последующими изменениями):** регламентирует вопросы государственной защиты прав детей, создания условий для их физического, интеллектуального, психического, духовного и нравственного развития.

6. **Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (ФГОС ООО):**

- Стандарт ориентирован на становление личностных характеристик выпускника, в том числе готовности и способности к духовному развитию, самовоспитанию и самообразованию, самооценке, способности к конструктивному разрешению конфликтов, что неразрывно связано с успешностью адаптации.
- Требования к условиям реализации основной образовательной программы основного общего образования включают обеспечение психолого-педагогического сопровождения участников образовательных отношений, способствующего сохранению и укреплению психологического здоровья обучающихся, формированию коммуникативных компетенций и позитивной самооценки.

7. **Федеральный закон от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»:** закрепляет гарантии государственной поддержки детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, и определяет основные направления государственной политики в интересах детей, включая содействие их социальной адаптации.

8. **Указ Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»**: определяет приоритетные направления государственной политики в области защиты детства и создания условий для благополучного развития детей.

9. Локальные нормативные акты: устав ОАНО «Школа 360», Годовой План деятельности психолого-педагогической школы ОАНО «Школа 360», Положение о психолого-педагогической службы ОАНО «Школа 360»: определяет основные принципы и цели психолого-педагогического сопровождения обучающихся, педагогического коллектива, родителей и/или законных представителей ОАНО «Школа 360».

1.2. Цели и задачи Программы

Цели программы:

1. Осознанное самоопределение и проектирование будущего:

- Помочь обучающимся углубленно исследовать свои интересы, способности, таланты, ценности и личностные особенности как основу для осознанного выбора профессии и построения жизненного пути.
- Сформировать видение своего будущего и понимание шагов для его достижения.

2. Развитие компетенций для успешной карьеры:

- Ознакомить с современным рынком труда, перспективными профессиями и требованиями к специалистам будущего.
- Развивать ключевые "гибкие" (soft skills) и "твердые" (hard skills) компетенции, необходимые для успешной профессиональной и личностной реализации в динамичном мире.

3. **Формирование навыков эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости:**

- Обучить стратегиям управления эмоциями, особенно связанными с выбором, неопределенностью, конкуренцией и академическим давлением.
- Повысить психологическую устойчивость и способность эффективно справляться со стрессом, неудачами и вызовами.

4. **Освоение стратегий поддержания баланса и благополучия:**

- Сформировать понимание важности поддержания баланса между учебой/работой, личной жизнью, отдыхом и здоровьем.
- Научить обучающихся создавать индивидуальные стратегии для сохранения физического и ментального благополучия в условиях растущих нагрузок.

5. Развитие критического мышления и ответственного принятия решений:

- Помочь обучающимися критически анализировать информацию о карьере и образовании, принимать взвешенные решения на основе своих ценностей и целей.
- Сформировать проактивную позицию и чувство ответственности за свой выбор и будущее.

Задачи программы:

1. В области самопознания и профориентации:

- Провести исследование индивидуальных интересов, склонностей, способностей и типов личности (с использованием опросников, тестов, игр).
- Помочь обучающимся идентифицировать свои ключевые ценности и принципы, которые будут влиять на их профессиональный и жизненный выбор.
- Научить составлять свой «профессиональный профиль» (набор сильных сторон, интересов и карьерных устремлений).

2. В области развития компетенций и карьерного планирования:

- Развивать навыки эффективной коммуникации: публичные выступления, деловое общение, аргументация.
- Познакомить с основами тайм-менеджмента, планирования и целеполагания для достижения академических и личных целей.
- Развивать креативность, инновационное мышление и навыки решения нестандартных задач.

3. В области эмоциональной саморегуляции и стрессоустойчивости:

- Углубить понимание своих эмоциональных реакций на стресс, неопределенность, конкуренцию и неудачи.
- Обучить техникам управления стрессом (релаксация, когнитивная переоценка, эмоциональная отстраненность, поиск ресурсов).

- Обсудить причины выгорания и научить методам его профилактики.

4. В области поддержания баланса и благополучия:

- Обсудить концепцию Work-Life Balance и ее значение для долгосрочного успеха и счастья.
- Познакомить с важностью физической активности, полноценного сна и здорового питания как основы для ментального благополучия.
- Помочь обучающимся находить источники радости и смысла вне академических и карьерных достижений.

5. В области критического мышления и ответственного принятия решений:

- Отработать алгоритмы принятия решений в условиях неопределенности и множества вариантов (матрица решений, SWOT-анализ для личных целей).
- Развивать способность к критической оценке информации из разных источников (интернет, СМИ, мнения сверстников и взрослых) относительно карьерного и жизненного выбора.
- Сформировать проактивную позицию: не ждать, а действовать, планировать и создавать свое будущее.

1.3 Принципы реализации Программы:

1. **Принцип системности:** Комплексный подход к проблеме адаптации, учитывающий все сферы жизни подростка (учебную, личностную, социальную).
2. **Принцип активности:** Вовлечение обучающихся в процесс обучения и развития через интерактивные формы работы, стимулирование их самостоятельной деятельности.

3. **Принцип индивидуального подхода:** Учет возрастных и индивидуально-психологических особенностей каждого ребенка, гибкость программы.
4. **Принцип конфиденциальности:** Обеспечение анонимности и безопасности для участников программы, создание доверительной атмосферы.
5. **Принцип развития:** Ориентация на раскрытие внутреннего потенциала, формирование позитивных личностных качеств и ресурсов каждого ребенка.

Общие методики работы Программы:

Методики базируются на принципах системности, рефлексии, практической применимости и создания безопасной, поддерживающей среды.

Диагностические методики (тесты и опросники): применение стандартизированных и проективных методик для выявления профессиональных интересов, склонностей, типов личности, структуры интеллекта и ценностных ориентаций: ДДО (Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова), Опросник профессиональных склонностей (Йовайши, Касьянова), "Карта интересов" А.Е. Голомштока.

Работа с подростками требует особого подхода, поскольку этот возраст характеризуется значительными изменениями в физическом, эмоциональном и социальном развитии.

▌1. Активное слушание

Подросткам важно чувствовать, что их мнение ценится и уважается. Активное слушание включает в себя внимательное восприятие того, что говорит подросток, и отражение его чувств и мыслей. Это помогает установить доверительные отношения и способствует открытому общению.

▌2. Диалоговая педагогика

Методика предполагает равноправное взаимодействие взрослого и подростка. Взрослый выступает не столько учителем, сколько партнером,

помогающим подростку самостоятельно находить решения и формировать собственное мнение.

▌ 3. Арт-терапия

Использование творческих методов, таких как рисование, музыка, театр, позволяет подросткам выражать свои эмоции и переживания, которые трудно передать словами. Арт-терапия также способствует развитию креативности и самовыражения.

▌ 4. Игровая терапия

Игры помогают подросткам развивать социальные навыки, учиться сотрудничеству и решению конфликтов. Через игру подростки могут экспериментировать с различными ролями и ситуациями, что способствует их личностному росту.

▌ 5. Тренинги уверенности в себе

Занятия, направленные на развитие уверенности в себе, включают упражнения на улучшение самооценки, обучение приемам саморегуляции и управление стрессом. Такие тренинги помогают подросткам справляться с трудностями и лучше адаптироваться к новым ситуациям.

▌ 6. Психодрама

Психодраматический метод позволяет подросткам разыгрывать жизненные ситуации, что помогает им лучше понимать свои чувства и поведение. Этот метод особенно эффективен для подростков, испытывающих трудности в межличностных отношениях.

▌ 7. Нейропсихологическая коррекция

Если у подростка наблюдаются проблемы с вниманием, памятью или мышлением, методы нейропсихологической коррекции могут помочь развить необходимые когнитивные функции.

▌ 8. Коучинг

Коучинговые техники направлены на помощь подросткам в постановке целей и разработке планов действий. Коуч поддерживает подростка в процессе

достижения целей, помогая ему осознать свои сильные стороны и возможности.

Эти методики могут использоваться отдельно или в сочетании друг с другом, в зависимости от индивидуальных потребностей и особенностей каждого подростка или коллектива подростков. Важно помнить, что работа с подростками должна быть гибкой и учитывать их личностные особенности и потребности.

Формат занятий: Групповые занятия (15 человек), продолжительностью 40 минут.

Периодичность: 1 раз в неделю в течение 2 месяцев обучения.

1.4 Планируемые результаты Программы

По окончании программы учащиеся смогут:

Личностные результаты:

- Повысить уровень самосознания, самопринятия и уверенности в себе.
- Осознать свои ведущие интересы, ценности, таланты и жизненные приоритеты.
- Сформировать ответственное отношение к своему здоровью, благополучию и будущему.
- Развить внутреннюю мотивацию к саморазвитию и достижению поставленных целей.
- Понять свои сильные стороны и зоны роста для личностного и профессионального развития.

Метапредметные результаты:

- **Регулятивные УУД:** эффективно управлять своим эмоциональным состоянием и стрессом, ставить реалистичные цели и планировать их достижение, осуществлять самоконтроль и самокоррекцию своей деятельности.

- **Познавательные УУД:** анализировать информацию о себе и мире профессий, критически оценивать свои возможности, находить причинно-следственные связи между выбором и последствиями, использовать различные стратегии решения проблем и принятия решений.
- **Коммуникативные УУД:** эффективно взаимодействовать в группе, выражать свои мысли и чувства, аргументировать свою позицию, слушать и слышать собеседника, конструктивно обсуждать вопросы будущего.

Предметные результаты:

- **Знать:** основные понятия профориентации (интересы, склонности, тип личности), причины и механизмы возникновения стресса, виды ресурсов, модели принятия решений, принципы планирования времени и отдыха.
- **Уметь:** проводить самоанализ своих способностей и интересов, применять эффективные техники саморегуляции и снижения стресса, определять и восполнять свои внутренние ресурсы, планировать свой отдых и время, принимать взвешенные решения, разрабатывать индивидуальный карьерный план.
- **Иметь опыт:** самопознания и саморефлексии, использования различных техник управления стрессом, планирования жизненных целей, анализа своих ценностей и смыслов, проектирования своего будущего.

Косвенные результаты для педагогического коллектива и родителей:

- Повышение психолого-педагогической компетентности.
- Улучшение взаимопонимания между всеми участниками образовательного процесса.
- Формирование более благоприятного психологического климата в школе и классе.

II Содержательный раздел

2.1 Общие характеристики Программы

Программа состоит из трех основных блоков, направленных на создание условий для осознанного самоопределения старшеклассников, формирования их психологической устойчивости к стрессам, навыков эффективного планирования будущего и развития внутреннего потенциала, включает в себя различные занятия: направленные на формирование коммуникативных навыков и soft-skills, эмоционального интеллекта и формирование навыков самоорганизации пространства.

Блок 1: «Исследование себя и своего пути».

Занятие: Мои таланты и интересы: где спрятан мой потенциал?

Цель: помочь обучающимся осознать свои индивидуальные способности, сильные стороны и увлечения, сформировать позитивное отношение к своим уникальным качествам.

Содержание занятий:

- Упражнение "Моя карта талантов": участники рисуют/пишут о своих навыках, достижениях, хобби.
- Групповая дискуссия: "Что мне нравится делать?", "В чем я чувствую себя уверенно?", "За что меня хвалят?".
- Краткий обзор связи интересов и склонностей с различными сферами деятельности.

Для чего необходимы: Понимание своих индивидуальных способностей, сильных сторон и увлечений, исследование уникальных профессиональных качеств.

Занятие: Карьерный компас: куда я иду и зачем?

Цель: помочь обучающимся сориентироваться в мире профессий, опираясь на свои интересы и ценности, сформировать начальное видение своих профессиональных и образовательных траекторий.

Содержание занятий:

- Обзор основных типов профессий (по Климову или Голланду, в упрощенной форме).
- Упражнение "Профессии будущего vs. Профессии прошлого": анализ изменений на рынке труда.
- Практическое упражнение "Мой компас": связывание своих талантов, интересов и ценностей с конкретными сферами деятельности/профессиями.

Для чего необходимы: Ориентация в мире профессий, формирование начального видения своих профессиональных и образовательных траекторий.

Блок 2: Психологическая устойчивость и управление ресурсами.

Занятие: Стресс: Мой друг или враг?

Цель: сформировать адекватное представление о стрессе, его видах и влиянии на организм, научить распознавать собственные признаки стресса.

Содержание занятий:

- Мини-лекция "Что такое стресс? Эустресс и дистресс".
- Мозговой штурм "Мои стрессоры": перечень ситуаций, вызывающих стресс у подростков.
- Упражнение "Мое тело говорит": идентификация физических, эмоциональных и поведенческих проявлений стресса у себя.

Для чего необходимы: Формирование знаний о стрессе, его видах, его влиянии на организм, изучение стратегий преодоления стресса.

Занятие: Внутренний ресурс: когда батарейка на нуле?

Цель: помочь обучающимся осознать важность своих внутренних и внешних ресурсов, идентифицировать личные источники энергии и факторы, приводящие к их истощению.

Содержание занятий:

- Метафора "Внутренняя батарейка": обсуждение, что заряжает и что разряжает.
- Упражнение "Источники моей энергии": создание списка дел, людей, мест, которые дают силы и вдохновение.
- Групповая дискуссия "Похитители энергии": факторы, вызывающие усталость, апатию, истощение.

Для чего необходимы: Профилактика эмоционального выгорания и выработка стратегий работы с эмоционального выгорания.

Занятие: Антистресс-программа: Мои личные лайфхаки.

Цель: ознакомить обучающихся с разнообразными техниками саморегуляции и снятия стресса, помочь выбрать и освоить индивидуально подходящие "лайфхаки" для борьбы со стрессом.

Содержание занятий:

- Практикум: глубокое дыхание, прогрессивная мышечная релаксация, "заземление".
- Техники быстрой когнитивной перестройки (например, "перевертыши" мыслей).
- Составление "Моей антистресс-аптечки": личный набор проверенных методов.

Для чего необходимы: Изучение техник саморегуляции и снятия стресса, помочь выбрать «лайфаки» для борьбы со стрессом.

Блок 3: Выбор и реализация: Мой проект будущего.

Занятие: Гибкость и адаптивность: как быть устойчивым на своём пути?

Цель: развивать способность к гибкому мышлению и адаптации к меняющимся условиям, формировать позитивное отношение к изменениям и способность извлекать из них уроки.

Содержание занятий:

- Обсуждение понятия "изменения" в жизни (внешние, внутренние).
- Упражнение "Кейсы адаптации": разбор примеров из жизни или литературы, где герои успешно адаптировались к новым условиям.
- Техники "переосмысления" неудач и ошибок как опыта для роста.

Для чего необходимы: Формирование навыков гибкого мышления, умения адаптироваться к изменяющимся условиям и позитивного мышления.

Занятие: Сложный выбор: как принимать решения без сожалений.

Цель: ознакомить с алгоритмами принятия решений, сформировать навыки взвешенного подхода к выбору, снижая страх перед ошибкой.

Содержание занятий:

- Мини-лекция: "Этапы принятия решений".
- Практическое упражнение "Квадрат Декарта": анализ сложного выбора (что будет, если я это сделаю; что не будет, если я это сделаю; что будет, если я это не сделаю; что не будет, если я это не сделаю).
- Дискуссия о том, как жить с принятыми решениями и работать с возможными сожалениями.

Для чего необходимы: Изучение навыков алгоритмов принятия решений, формирование навыков принятия взвешенных решений.

Занятие: Мой проект будущего: Построение индивидуального карьерного плана.

Цель: научить формулировать конкретные и реалистичные цели (SMART-цели) для своего будущего, помочь создать первичный индивидуальный карьерный/образовательный план.

Содержание занятий:

- Объяснение принципа SMART-целей (Specific, Measurable, Achievable, Relevant, Time-bound).
- Практическое упражнение "Мой план на 3-5 лет": детализация шагов к выбранным целям (образование, развитие навыков, опыт).
- Работа в мини-группах: взаимное консультирование и обратная связь по планам.

Для чего необходимы: Создание макета индивидуального карьерно-образовательного плана

Занятие: Жизнь в потоке: как реализоваться, не теряя себя?

Цель: познакомить с концепцией "потока" (flow state) и ее значимостью для самореализации, обсудить, как оставаться аутентичным и гармоничным, стремясь к успеху.

Содержание занятий:

- Мини-лекция о концепции "потока" М. Чиксентмихайи: что это, как его достичь (четкие цели, немедленная обратная связь, соответствие вызова и навыков).
- Дискуссия "Моменты потока": когда вы чувствовали полное погружение и радость от процесса?
- Упражнение "Мой баланс": как сочетать личные ценности, интересы и профессиональные амбиции, чтобы не "потерять себя".

Для чего необходимы: Актуализация полученных практических навыков Программы.

Работа с родителями и педагогами:

Индивидуальные консультации по запросу.

Просветительские практикумы для родителей: «Как найти баланс между учебной нагрузкой и необходимостью отдыха?», «Профилактика эмоционального выгорания при сдаче ОГЭ\ЕГЭ».

Консультации и методическая поддержка классных руководителей и учителей-предметников: по вопросам взаимодействия с обучающимися, выявления психоэмоциональных трудностей, создания благоприятной учебной атмосферы

2.2 Календарно-тематическое планирование Программы

п/н	Название занятия	Кол-во часов	Дата проведения
1	Стресс: Мой друг или враг?	1	
2	Внутренний ресурс: Когда батарейка на нуле?	1	
3	Антистресс-программа: Мои личные лайфхаки.	1	
4	Мои таланты и интересы: Где спрятан мой потенциал?	2	
5	"Инвестиции в себя": Важность отдыха и его планирование.	1	
6	Гибкость и адаптивность: Как быть устойчивым на своём пути?	1	
7	"Сложный выбор": Как принимать решения без сожалений.	1	
8	. "Мой проект будущего": Построение индивидуального карьерного плана.	1	
9	"Жизнь в потоке": Как реализоваться, не теряя себя?	1	

2.3 Формы аттестации/контроля Программы

В силу психолого-педагогической направленности программы, аттестация и контроль носят не оценочный, а **развивающий и диагностический характер**, направленный на фиксацию динамики изменений, рефлексию и корректировку индивидуальных траекторий развития.

Общие принципы контроля и оценки результатов Программы:

- **Системность:** Контроль осуществляется на протяжении всего курса (входной, текущий, итоговый).
- **Комплексность:** используются разнообразные методы, позволяющие оценить различные аспекты развития (поведенческие, эмоциональные, когнитивные).
- **Объективность:** Максимальное использование стандартизированных методик, а также наблюдение и анализ деятельности.
- **Конфиденциальность:** Соблюдение принципов этики психолога при сборе, хранении и использовании данных.
- **Безоценочность:** Отсутствие привычных школьных оценок. Акцент делается на самооценке, взаимооценке и позитивной обратной связи.
- **Динамичность:** Отслеживание изменений в развитии каждого обучающегося.
- **Возрастное соответствие:** Используемые формы и методы доступны и понятны обучающимися 10 класса.

Входной контроль (стартовая диагностика):

Проводится на этапе реализации Программы.

Цель: Определение исходного уровня развития навыков коммуникации, сплоченности класса, самооценки, выраженности навыков командной работы.

Методики:

1. **Анкетирование обучающихся:** Вопросы о предпочтениях в общении, отношении к командной работе, восприятии себя в коллективе.
2. **Тестирование:** ДДО (Дифференциально-диагностический опросник Е.А. Климова), Опросник профессиональных склонностей (Йовайши, Касьянова), "Карта интересов" А.Е. Голомштока.
3. **Наблюдение:** За поведением учащихся в свободной деятельности, на уроках.

Текущий контроль (формирующий):

Осуществляется на каждом занятии.

Цель: Отслеживание вовлеченности учащихся, понимания материала, отработки навыков; оперативная корректировка содержания и методов работы.

Методики:

1. **Наблюдение педагога-психолога:** За активностью учащихся, их взаимодействием, проявлением инициативы, умением слушать, выражать свое мнение, поведением в ролевых играх и дискуссиях. Фиксация в рабочем журнале (лист наблюдения).
2. **Экспресс-опросы и мини-анкеты:** "Что сегодня было самым важным?", "Что нового я узнал/понял?", "С какими трудностями столкнулся?".
3. **Рефлексивные техники:** "Круг обмена мнениями", "Дерево настроения", "Корзина идей", "Ладонь/Кулак" (для оценки понимания и отношения к занятию).
4. **Выполнение практических заданий:** Оценка готовности к выполнению упражнений, ролевых игр, участию в дискуссиях.
5. **Ведение "Рабочей тетради":** Проверка выполнения заданий для саморефлексии.

Итоговая диагностика: проводится по завершении программы, сопоставляется с данными входного контроля.

Цель: Выявление динамики изменений в развитии ключевых компетенций учащихся.

Методики: Повторное использование части методик входной диагностики (анкеты, опросники, социометрия, проективные методики), чтобы увидеть изменения.

Оценка эффективности программы осуществляется по следующим критериям:

1. Положительная динамика развития коммуникативных навыков:

Индикаторы: Умение активно слушать, задавать уточняющие вопросы, четко формулировать свои мысли, аргументировать позицию, использовать "Я-высказывания".

2. Повышение уровня навыков сотрудничества и командной работы:

Индикаторы: Способность распределять роли, выполнять общие задания, оказывать взаимопомощь, принимать коллективные решения, стремиться к общей цели.

3. Развитие эмоционального интеллекта:

Индикаторы: Умение распознавать свои и чужие эмоции, проявлять эмпатию, управлять своими эмоциональными состояниями, адекватно реагировать на критику.

4. Усвоение конструктивных стратегий разрешения конфликтов:

Индикаторы: Способность анализировать конфликтные ситуации, предлагать компромиссные решения, избегать агрессии и манипуляций.

5. Положительная динамика самооценки и уверенности в себе:

Индикаторы: Активное участие в групповой работе, проявление инициативы, готовность брать на себя ответственность, адекватная оценка своих возможностей.

6. Улучшение межличностных отношений в классе и повышение сплоченности коллектива:

Индикаторы: Снижение количества конфликтных ситуаций, увеличение числа позитивных выборов по социометрии, формирование чувства "Мы", проявление поддержки и взаимовыручки.

7. Применение полученных навыков в повседневной жизни:

Индикаторы: Отмеченные изменения в поведении на уроках, во внеурочной деятельности, дома (по данным обратной связи от учителей и родителей).

По результатам реализации программы педагог-психолог составляет:

- Аналитическая справка: содержит описание проведенных мероприятий, анализ результатов стартового и итогового занятия и/или наблюдения, выводы о динамике развития обучающихся, рекомендации для педагогического коллектива и родителей. Представляется администрации образовательной организации, а также на малом педагогическом совете психолого-педагогической службы ОАНО «Школы 360».

Данная система контроля и оценки позволит не только проследить индивидуальный прогресс каждого учащегося, но и определить общую эффективность программы, ее сильные стороны и зоны для дальнейшего совершенствования.

III Организационно-методический раздел

3.1 Условия реализации Программы

Кадровые условия:

- **Педагог-психолог:** основной исполнитель программы, отвечающий за диагностику, проведение групповых и индивидуальных занятий, консультации.
- **Классные руководители:** активно взаимодействуют с психологом, предоставляют информацию о классе, участвуют в мониторинге, поддерживают идеи программы в повседневной работе.
- **Учителя-предметники:** информированы о целях и задачах программы, своевременно информируют о возникающих трудностях.
- **Администрация школы:** обеспечивает поддержку программы, выделяет необходимое время и ресурсы.

Материально-технические условия:

- **Кабинет:** оборудованный для проведения групповых и индивидуальных занятий, консультаций.
- **Доска:** маркерная или меловая доска, обязательно в хорошем состоянии, с комплектом маркеров/мелков и губкой. Используется для записи правил, схем, ключевых идей, "мозговых штурмов".
- **Проектор и экран:** для демонстрации презентаций, тематических видеороликов, изображений, способствующих визуализации информации и повышению интерактивности занятий.

- **Компьютер/Ноутбук:** для управления проектором, поиска информации, подготовки материалов, ведения отчетности. Доступ к интернету.
- **Раздаточные материалы:** бланки анкет, тестов, упражнений, памяток.
- **Канцелярские принадлежности:** бумага: белая бумага формата А4, цветная бумага, ватманы (большие листы) для групповых проектов и коллажей; маркеры разных цветов, фломастеры, цветные карандаши, ручки, простые карандаши, стикеры (пост-ит) разных размеров и цветов для "мозговых штурмов" и рефлексии.
- **Игровой инвентарь:** мячи (несколько разных размеров) для игр на сплочение и развитие координации, платки для глаз (для упражнений на доверие и сенсорное восприятие), настольные игры – для использования в качестве дополнительных активностей.
- **Метафорические ассоциативные карты (МАК)** – для глубокой работы с эмоциями, образами, поиском ресурсов.
- **Арт-терапевтические материалы (по необходимости).**

Организационно-методические условия:

- **Интеграция программы** в учебно-воспитательный процесс школы.
- **Разработка графика занятий**, согласованного с расписанием уроков.
- **Наличие плана-конспекта каждого занятия**, методических рекомендаций для педагогов и родителей.
- **Создание комфортной и доверительной атмосферы** во время занятий.
- **Соблюдение этических принципов** работы психолога.

3.2 Список литературы Программы

1. Асмолов, А.Г. Психология личности : учебник. – Москва : Смысл, 2007. – 528 с.
2. Билич, Г.Л., Божьев, Л.А. Подростковый возраст: кризис и перспективы развития. – Санкт-Петербург : Питер, 2018. – 304 с.
3. Битянова, М.Р. Организация психологической службы в школе. – Москва : Academia, 2007. – 304 с.
4. Гарбузов, В.И. Трудный подросток. – Санкт-Петербург : Питер, 2003. – 208 с.
5. Гиппенрейтер, Ю.Б. Общаться с ребенком. Как? – Москва : АСТ : Астрель, 2008. – 240 с.
6. Гоулман, Д. Эмоциональный интеллект ребенка. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 288 с.
7. Гришина, Н.В. Психология конфликта. – Санкт-Петербург : Питер, 2008. – 448 с.
8. Кон, И.С. Психология старшеклассника. – Москва : Просвещение, 1980. – 207 с.
9. Кон, И.С. Психология юношеского возраста. – Москва : Просвещение, 1989. – 175 с.
10. Леонтьев, А.Н. Деятельность. Сознание. Личность. – Москва : Смысл, 2005. – 352 с.
11. Овчарова, Р.В. Справочная книга школьного психолога. – Москва : Сфера, 2004. – 352 с.
12. Психологическая диагностика отклоняющегося поведения учащихся старших классов средней школы / под ред. Л.М. Новицкой. – Москва : Флинта, 2009. – 200 с.
13. Резник, Р. Как разговаривать с детьми обо всем на свете. – Санкт-Петербург : Питер, 2017. – 272 с.

14. Роговин, М. Школа для трудных детей. – Москва : Просвещение, 1980. – 160 с.
15. Сергиенко, Е.А. Практикум по психологии подростков. – Москва : Просвещение, 2010. – 192 с.
16. Слободчиков, В.И., Исаев, Е.И. Основы психологической антропологии. – Москва : Школьная Пресса, 2000. – 416 с.
17. Смирнова, Е.О. Педагогическая психология : учебник для вузов. – Москва : Академия, 2008. – 256 с.
18. Уинсборо, Д. Психология подросткового возраста / пер. с англ. – Москва : АСТ, 2010. – 320 с.
19. Фрейд, А. Нормальные трудности детского развития. – Москва : Cogito-Центр, 2005. – 128 с.
20. Фридман, Л.М., Кудрявцев, Т.А. Диагностика школьной тревожности. – Москва : Просвещение, 2004. – 160 с.
21. Выготский, Л.С. Вопросы детской психологии. – Санкт-Петербург : Речь, 2004. – 224 с.
22. Щуркова, Н.Е. Классное руководство. Психологический взгляд. – Москва : Учитель, 2007. – 128 с.