

Управление образования администрации Озерского городского округа
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
«ДЕТСКИЙ ЭКОЛОГО-БИОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР»

Согласовано на педсовете
От 25.08.2025 Протокол № 1



УТВЕРЖДАЮ
Директор МБУ ДО «ДЭБЦ»
Н.В. Косажевская
25.08.2025

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
«ПсихоЛаб: исследуем себя»**

Направленность: естественнонаучная
Возраст обучающихся: 13-16 лет
Срок реализации: 1 год, 72 часа
Уровень освоения: ознакомительный
Форма реализации: очная

Колясникова Алла Александровна
педагог дополнительного образования

РЕКОМЕНДОВАНО
Методическим советом
Протокол № 1 от 22.08.2025

Озерск
2025

СОДЕРЖАНИЕ

	Страницы
1 КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	
1.1 Пояснительная записка	3
1.2 Учебный план	5
1.3 Содержание учебного плана	8
2 КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	
2.1 Условия реализации программы	13
2.2 Методические материалы	13
2.3 Алгоритм учебного занятия	13
2.4 Педагогические технологии	14
2.5 Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов	15
2.6 Формы аттестации	15
2.7 Оценочные материалы	15
2.8 Календарный учебный план	20
2.9 Воспитательная работа	21
2.10 Возрастные особенности учащихся	23
2.11 Список информационных источников	24

1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Современное общество предъявляет новые требования к развитию личности: уметь адаптироваться в быстро меняющихся условиях, сохранять психологическое здоровье, выстраивать гармоничные отношения с окружающими и принимать ответственность за собственные поступки. В этих условиях особенно актуальным становится формирование у подрастающего поколения целостного представления о человеке как о биосоциальном существе, где психические свойства играют ключевую роль, обеспечивая связь человека с природой, обществом и культурой.

Программа носит образовательный и воспитательный характер, направлена на формирование у школьников целостного представления о человеке и его психике, развитие исследовательского интереса и формирование умений, необходимых для личностного роста и успешной адаптации в социуме.

Актуальность программы определяется необходимостью воспитания психологической культуры, умения анализировать собственные психические состояния и поведение, понимать особенности других людей, строить гармоничные отношения в социуме. Дополнительным значимым аспектом является развитие умений исследовать психические процессы и свойства, что способствует формированию у обучающихся научного мировоззрения и повышению уровня их личностного развития.

Новизна программы. Программа сочетает в себе биологический, психологический и социальный подходы, рассматривая психику как важнейший инструмент взаимодействия человека с природой и обществом. Особое внимание уделяется практико-исследовательской деятельности обучающихся, что позволяет не только получать знания, но и применять их на практике, изучая собственные психические свойства и особенности.

Направленность программы – естественнонаучная.

Уровень содержания программы: ознакомительный.

Отличительные особенности программы:

- **Междисциплинарность** – сочетание биологии, психологии и социологии для целостного понимания человека.
- **Исследовательская направленность** – наблюдения, тесты, анкеты и игровые упражнения для изучения психических свойств.
- **Самопознание и саморегуляция** – развитие самоконтроля, эмоциональной устойчивости и рефлексии.
- **Навыки общения** – эффективное взаимодействие, понимание эмоций и поведения других людей.

- **Экологический и социальный контекст** – осознание взаимосвязи человека с природой и обществом.
- **Практическая применимость** – знания легко использовать в учебной, социальной и повседневной жизни.
- **Развитие личностной зрелости** – формирование ответственности, эмпатии и гармоничного взаимодействия с окружающими.

Объём и срок освоения программы: 1 учебный год; годовая часовая нагрузка по программе составляет 72 часа.

Периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся один раз в неделю; недельная нагрузка составляет 2 часа.

Форма реализации программы: очная.

Адресатом программы являются дети в возрасте от 13 до 16 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей (см. раздел «Возрастные особенности обучающихся»).

Цель программы

Формирование у обучающихся знаний о психических свойствах человека, развитие исследовательских умений в области психологии, а также воспитание ценностного отношения к себе, другим людям и навыков эффективного взаимодействия в социуме.

Задачи программы

Личностные:

- Развивать у обучающихся навыки самопознания, рефлексии, самоконтроля и саморегуляции, что способствует личностному росту и гармоничному развитию.

Метапредметные:

- Организовать исследовательскую деятельность по изучению психических свойств человека с использованием наблюдений, анкетирования, тестирования, психологических упражнений и игровых методик, формируя умение собирать, анализировать и интерпретировать данные.
- Развивать навыки эффективного общения и понимания психологических особенностей взаимодействия с другими людьми, включая умение слушать, выражать свои мысли, учитывать эмоции собеседника и строить конструктивные социальные отношения.

Предметные:

- Познакомить обучающихся с основными психическими процессами, состояниями и свойствами человека, показать их значение для адаптации, обучения и взаимодействия в социальной среде.
- Сформировать представления о роли психики в жизни человека и её взаимосвязи с природными и социальными факторами, включая влияние экологической и социальной среды на психическое развитие.

Ожидаемые результаты

- **Предметные:** усвоение знаний о психических процессах, состояниях и свойствах; понимание их роли в жизни человека.
- **Метапредметные:** развитие умений исследовать психические явления, анализировать результаты, делать выводы; формирование навыков работы с информацией.
- **Личностные:** формирование ценностного отношения к себе и другим, развитие психологической культуры, ответственности за собственное здоровье и гармоничное взаимодействие с окружающими.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «ПсихоЛаб: исследуем себя» реализуется в МБУ ДО «ДЭБЦ» на русском языке. Программа составлена на основании нормативно-правовой основы сферы дополнительного образования детей (см. раздел программы «Список информационных источников и литературы»).

1.2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Таблица 1

№	Наименование раздела программы	Общее кол-во часов	Из них:		Контроль
			теория	практика	
	Раздел 1. Психические процессы (20 часов / 10 занятий)				
1.1	Введение. Что изучает психология	2	1	1	Викторина
1.2	Восприятие и сенсорные возможности человека	3	0,5	2,5	Лекции, практикумы, игровые задания, презентация результатов экспериментов
1.3	Память: виды, развитие и тренировка	4	1	3	
1.4	Внимание: концентрация, распределение и переключение	3	0,5	2,5	
1.5	Мышление и воображение: логика, креативность, решение проблем	4	1	3	
1.6	Эмоции и воля: влияние на поведение, принятие решений и адаптацию	4	1	3	
	Итого по разделу:	20	5	15	
	Раздел 2. Способности, темперамент и характер (16 часов / 8 занятий)				
2.1	Способности: виды, выявление и развитие	4	1	3	Анализ практической деятельности по разделу, отчёт о выполнении упражнений, устная защита.
2.2	Темперамент: типы и проявления	4	1	3	
2.3	Характер: формирование и влияние на поведение	4	1	3	
2.4	Взаимосвязь способностей, темперамента и личных достижений	4	1	3	
	Итого по разделу	16	4	12	

	Раздел 3. Психология общения (16 часов / 8 занятий)				
3.1	Основы межличностного общения	4	1	3	Обсуждение, мини-кейсы, письменное задание
3.2	Эмоциональный интеллект и понимание собеседника	4	1	3	
3.3	Навыки эффективного взаимодействия и сотрудничества	4	1	3	
3.4	Разрешение конфликтов и конструктивное общения	4	1	3	
	Итого по разделу	16	4	12	
	Раздел 4. Практические проекты и исследования (20 часов / 10 занятий)				
4.1	Проект на тему: Влияние урбанизации на человека	4,5	2	2,5	Презентация мини-проекта, устное обсуждение выводов
4.2	Проект на тему: Влияние обилия информации на человека	4,5	2	2,5	
4.3	Проект на тему: Социальные сети и влияние на человека	4,5	2	2,5	
4.4	Проект на тему: Культура потребления и влияние на человека	4,5	2	2,5	
4.3	Итого по разделу	18	8	10	
4.4	Аттестационные процедуры	2		2	Письменная или устная рефлексия
	ИТОГО:	72	21	51	

1.3. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. Психические процессы (20 часов / 10 занятий)

Тема 1.1. Введение. Что изучает психология

Теория: Психология как наука; мифы о психологии; направления; история.

Практика:

- Деловая игра «Организуем психологическое объединение» (распределение ролей, планирование работы).
- Групповая мини-дискуссия: «Мифы о психологии» — участники опровергают распространённые заблуждения.

Контроль: Викторина с выбором ответов и вопросами «правда/ложь».

Тема 1.2. Восприятие и сенсорные возможности человека

Теория: Сенсорные системы, виды восприятия.

Практика:

- «Сенсорные станции» — участники выполняют задания на зрение, слух, осязание, вкус и обоняние.
- Мини-проект «Сенсорные возможности человека» — в группах проводят небольшие эксперименты.

Контроль: Презентация результатов экспериментов, устное обсуждение.

Тема 1.3. Внимание

Теория: Концентрация, распределение и переключение внимания.

Практика:

- Игры на внимание: «Найди отличия», «Слушай и запоминай», «Переключение задач».
- Соревновательные упражнения между группами.

Контроль: Мини-тест, оценка активности и точности выполнения заданий.

Тема 1.4. Память

Теория: Виды памяти, механизмы запоминания.

Практика:

- Игры на запоминание: «Мнемонические цепочки», «Ассоциации».
- Групповая игра «Передай информацию» (эффект искажения памяти).

Контроль: Тест на память и обсуждение результатов.

Тема 1.5. Мышление и воображение

Теория: Логическое и креативное мышление, роль воображения.

Практика:

- Креативные задания: «Придумай новый предмет», «Мозговой штурм» в группах.
- Логические игры: «Пазлы», «Реши загадку».

Контроль: Презентация идей, устная защита решений.

Тема 1.6. Эмоции и воля

Теория: Эмоции, воля, саморегуляция.

Практика:

- Ролевые игры на эмоциональные реакции.
- Игра «Регулируем эмоции» — участники учатся управлять стрессовыми ситуациями.

Контроль: Дневник эмоций, групповое обсуждение.

Раздел 2. Способности, темперамент и характер (16 часов / 8 занятий)

Тема 2.1. Способности

Теория: Виды способностей, их развитие.

Практика:

- Игры на проявление когнитивных и творческих способностей: «Что? Где? Когда?», «Ассоциации».
- Индивидуальные и групповые упражнения на выявление сильных сторон.

Контроль: Отчёт о результатах, мини-обсуждение.

Тема 2.2. Темперамент

Теория: Типы темперамента и их проявления.

Практика:

- Тестирование на тип темперамента.
- Групповая игра «Роли в ситуации» — участники действуют согласно своему темпераменту.

Контроль: Обсуждение результатов тестов, письменный отчёт.

Тема 2.3. Характер

Теория: Формирование характера, связь с поведением.

Практика:

- Игра «Мой характер в действии» — участники анализируют свои реакции в разных ситуациях.
- Обсуждение и обмен опытом в малых группах.

Контроль: Отчёт о выполнении упражнений, устная защита.

Тема 2.4. Режим дня и работоспособность

Теория: Влияние сна, питания и распорядка на психическое состояние.

Практика:

- Ведение дневников самонаблюдения.
- Игра «Оптимальный день» — моделирование продуктивного распорядка.

Контроль: Презентация дневников, обсуждение наблюдений.

Раздел 3. Психология общения (16 часов / 8 занятий)

Тема 3.1. Основы межличностного общения

Теория: Элементы общения, барьеры, вербальные и невербальные сигналы.

Практика:

- Ролевые игры «Эффективный диалог».
- Игра «Пойми меня» — угадай эмоции и намерения собеседника.

Контроль: Наблюдение за участием, устная обратная связь.

Тема 3.2. Эмоциональный интеллект

Теория: Распознавание и управление эмоциями.

Практика:

- Игры «Эмоциональные карты», «Распознаем эмоции».
- Мини-кейсы на анализ эмоциональных ситуаций.

Контроль: Отчёт по кейсам, обсуждение.

Тема 3.3. Навыки эффективного взаимодействия

Теория: Сотрудничество, доверие, командная работа.

Практика:

- Командные игры и упражнения «Построй вместе».
- Анализ успешного и неуспешного взаимодействия в группах.

Контроль: Оценка участия в групповых заданиях, мини-отчёт.

Тема 3.4. Человек в группе: лидерство и роли

Теория: Лидерство, роли, командная динамика.

Практика:

- Ролевые игры: «Команда и лидер»
- Проект «Человек в группе и лидерство» — наблюдение и анализ командной работы.

Контроль: Презентация проекта, устный анализ.

Тема 3.5. Разрешение конфликтов

Теория: Конфликты, их виды, стратегии разрешения.

Практика:

- Ролевые игры «Конфликт под контролем»
- Кейсы на решение реальных конфликтных ситуаций

Контроль: Письменное задание, устное обсуждение.

Раздел 4. Практические проекты и исследования (20 часов / 10 занятий)

Проект 4.1. Влияние урбанизации на человека

Теория: Как городской образ жизни влияет на психику и физическое здоровье человека; стресс, шум, плотность населения, доступ к природе.

Практика:

- Мини-исследование «Мой городской маршрут» — наблюдение и анализ влияния окружающей среды на настроение и самочувствие.
- Дискуссия в группе: «Городская жизнь: плюсы и минусы для человека».

Контроль: Презентация наблюдений, групповой отчёт с выводами.

Проект 4.2. Влияние обилия информации на человека

Теория: Информационная перегрузка, когнитивные эффекты, внимание и память, влияние на принятие решений.

Практика:

- Тест «Сколько информации я могу обработать?» — упражнения на внимание и концентрацию.
- Групповая игра «Фильтруем поток информации» — участники классифицируют и оценивают полезность информации.

Контроль: Отчёт о выполненных упражнениях, обсуждение результатов.

Проект 4.3. Социальные сети и влияние на человека

Теория: Психологические эффекты социальных сетей: зависимость, самооценка, коммуникация, эмоциональные реакции.

Практика:

- Анализ собственной активности в социальных сетях и её влияния на настроение и поведение.
- Дискуссия и мини-проект «Как социальные сети влияют на меня и моих друзей».

Контроль: Презентация мини-проекта, устное обсуждение выводов.

Проект 4.4. Культура потребления и влияние на человека

Теория: Современная культура потребления, рекламное воздействие, формирование ценностей и привычек.

Практика:

- Групповой проект «Мой выбор в современном мире» — анализ потребительских привычек и их влияния на психическое и эмоциональное состояние.
- Ролевая игра «Рекламная стратегия vs личный выбор» — моделирование ситуаций, когда на решения человека влияет реклама.

Контроль: Презентация проекта, обсуждение влияния культуры потребления на личность и поведение.

Итоговое интеграционное занятие (2 ч)

Теория: Обобщение изученного материала, взаимосвязь психических процессов, способностей, характера, общения и влияния среды.

Практика:

- Презентация всех проектов.
- Групповая дискуссия и рефлексия: «Как современная среда влияет на меня».

Контроль: Итоговая защита проектов, письменная или устная рефлексия.

КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально - технические условия и дидактические материалы для реализации программы:

Таблица 2

Категория	Описание	Примечание / Использование
Помещение	Кабинет или аудитория для групповой и индивидуальной работы	Пространство для тренингов, ролевых игр и проектных занятий
Мебель	Столы, стулья, пространство для групповой работы	Удобная расстановка для работы в командах и интерактивных упражнений
Техническое оборудование	Ноутбук с доступом к интернет, проектор и экран, аудиосистема, принтер/сканер	Для презентаций, тестов, онлайн-опросов и мультимедиа
Дидактические материалы	Методические пособия по психологии, карточки, таблицы, схемы, кейсы, психологические тесты и анкеты	Для практических заданий, ролевых игр и мини-исследований
Материалы для проектов и экспериментов	Флипчарты, маркеры, клей, стикеры, бумага	Для визуализации результатов, презентаций и групповой работы
Дневники и журналы	Дневники самонаблюдения, журналы проектов	Для фиксации наблюдений и самоанализа
Мультимедиа и онлайн-ресурсы	Видео, презентации, интерактивные платформы	Для изучения материала, проведения викторин и интерактивных заданий
Дополнительные ресурсы	Книги, статьи по психологии, социальным аспектам и влиянию среды	Для расширения теоретических знаний и подготовки к проектам
	Методические рекомендации, буклеты, памятки по ТБ	Для обучения безопасным способам поведения

Кадровое обеспечение. Программу реализует педагог дополнительного образования с опытом работы в области преподавания психологии.

2.2 МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

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

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая, групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, практикум, дискуссионная площадка, ролевая игра, свободная творческая дискуссия, публичное выступление, работа с Интернет-ресурсами. При этом обязательным является создание условий для организации самостоятельной работы учащихся как индивидуально, так и в группах.

Педагогические технологии: технология развивающего обучения, технология проблемного обучения; технология исследовательской деятельности; игровые технологии; педагогика сотрудничества.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: отчет итоговый.

2.3 АЛГОРИТМ УЧЕБНОГО ЗАНЯТИЯ

Таблица 3

Алгоритм теоретического занятия (2 ак. час)

5 мин	Организация начала занятия (актуализация знаний)
5 мин	Постановка цели и задач занятия
20 мин	Теоретическая часть (ознакомление с новым материалом)
5 мин	Проверка первичного усвоения знаний. Рефлексия
	Перерыв
45 мин	Практическая часть по теме занятия
10 мин.	Рефлексия, контроль усвоения знаний.

2.4 ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Промежуточная аттестация проводится по форме, установленной Положением о промежуточной аттестации обучающихся МБУ ДО «ДЭБЦ» 1 раз в год в мае текущего учебного года.

2.5 ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Личностные результаты

Цель: формирование ценностного отношения к себе и другим, развитие самопознания, саморегуляции и психологической культуры.

Задания:

1. Рефлексивное эссе
 - Тема: «Что я узнал о себе и своих эмоциях за время изучения психологии?»
 - Объем: 5–7 предложений.
 - Требуется: описать свои эмоциональные реакции, сильные и слабые стороны, способы саморегуляции.
2. Дневник наблюдений за собой
 - В течение недели фиксировать:
 - свои эмоциональные состояния,
 - ситуации, вызывающие стресс,
 - способы самоконтроля и саморегуляции.
3. Практическое упражнение «Эмпатия»
 - В парах учащиеся обсуждают эмоции друг друга и формулируют, как поддержать собеседника.

Критерии оценки:

Критерий	отлично	хорошо	удовлетворительно
Самоанализ	Глубокий, конкретными примерами	Частичный анализ	Поверхностный или отсутствует
Эмоциональная осознанность	Умеет идентифицировать свои эмоции и реакции	Частично	Не идентифицирует
Эмпатия и взаимодействие	Проявляет внимание к эмоциям других, умеет поддержать	Частично	Не проявляет внимания

Предметные результаты

Цель: усвоение знаний о психических процессах, состояниях и свойствах человека.

Викторина по психологии

Тема: Психические процессы, состояния и свойства человека

Цель: закрепление знаний о психических процессах, свойствах личности и психических состояниях через интерактивные задания.

1. Разминка (выбор ответа)

Вопрос 1: Какое явление относится к психическим процессам?

- a) Восприятие
- b) Сон
- c) Движение тела
- d) Пищеварение

Вопрос 2: Что относится к психическим свойствам личности?

- a) Темперамент
- b) Эмоциональная устойчивость
- c) Личностная мотивация
- d) Все перечисленное

Вопрос 3: Какое утверждение верно?

- a) Психические процессы могут изменяться под влиянием окружающей среды
- b) Эмоции не влияют на поведение человека
- c) Память не имеет значения для социализации
- d) Воля не связана с целеполаганием

2. Сопоставление

Задание: Соотнесите термины с их определением.

Термин	Определение
1. Восприятие	а) Стойкая черта личности, проявляющаяся в поведении
2. Эмоция	б) Временное психическое состояние, связанное с переживаниями
3. Темперамент	в) Процесс получения и обработки информации органами чувств
4. Воля	г) Способность направлять свои действия на достижение цели

Ответы:

1 → в, 2 → б, 3 → а, 4 → г

3. Практическая часть (мини-исследование)

Задание: «Эмоции в классе»

1. Проведите короткое наблюдение за своими одноклассниками (или вспомните неделю) и отметьте, какие эмоции чаще всего проявляются на уроках: радость, тревога, усталость, интерес.

2. Составьте таблицу:

Эмоция	Количество учащихся/проявлений
Радость	
Тревога	
Усталость	
Интерес	

3. Кратко обсудите в группе: как эти эмоции могут влиять на учебу и взаимодействие между учениками?

4. Размышление и короткий ответ

Вопрос: «Как ваше настроение и эмоциональное состояние влияют на способность к учебе и общению с другими?»

- Ответ: 2–3 предложения.
- Цель: развитие навыков саморефлексии и осознанного анализа собственного состояния.

5. Игровой элемент (конкурс)

Задание: «Ситуация»

- Ведущий зачитывает ситуацию: «Ваш друг расстроен из-за оценки. Как вы можете поддержать его, используя знания о психических состояниях и эмоциях?»
- Учащиеся по очереди предлагают варианты решения.
- Обсуждение: почему выбранный подход эффективен, какие психические процессы и свойства личности проявляются.

Критерии оценки викторины:

Критерий	отлично	хорошо	удовлетворительно
Правильность ответов на вопросы	Все верно	1–2 ошибки	3+ ошибки
Практическая часть	Таблица полная, выводы логичные	Таблица частичная, выводы частично обоснованы	Таблица неполная, выводы отсутствуют или неверны
Размышление и ответы	Глубокий, осмысленный анализ	Частичный анализ	Поверхностный или отсутствует
Участие в обсуждении	Активно, с примерами	Частично активно	Не участвует

Метапредметные результаты

Цель: развитие исследовательских умений, анализа информации, умения делать выводы и строить конструктивные социальные отношения.

Задания:

1. Кейс-задание «Решение конфликтной ситуации»
 - Сценарий: два ученика спорят из-за групповой работы.
 - Учащийся описывает, какие психические процессы и навыки (эмоции, внимание, воля, умение слушать) помогут разрешить конфликт.
2. Групповая исследовательская работа:
 - Провести наблюдение за психологическим состоянием класса на протяжении недели (например, настроения на уроках, реакции на задания).
 - Составить таблицу, выявить закономерности, подготовить краткий отчет.
3. Проблемная задача «Эмоциональная саморегуляция»
 - Ситуация: учащийся испытывает сильный стресс перед экзаменом.
 - Задача: предложить конкретные методы саморегуляции и объяснить, почему они эффективны.

Критерии оценки:

Критерий	отлично	хорошо	удовлетворительно
Работа с информацией	Эффективно собирает, анализирует и интерпретирует данные	Частично	Не умеет работать с данными
Логика и критическое мышление	Аргументы обоснованы, учитываются альтернативы	Частично	Аргументы отсутствуют или неверны
Коммуникация и сотрудничество	Эффективно взаимодействует с группой	Частично	Не взаимодействует

Лист аттестации уровня качества прохождения ДООП

Группа № _____

Период проведения аттестации: _____

Формы проведения аттестации: _____

Таблица 4

№ п/п	Фамилия	Теоретическая подготовка	Практическая подготовка	Метапредметные задачи	Личностные задачи	уровень

Низкий уровень (подросток овладел менее чем ½ объема компетенций, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой) - **1-3 балла (удовлетворительно)**.

Средний уровень (объем усвоенных компетенций, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой составляет более 1/2) – **4-5 баллов (хорошо)**.

Высокий уровень (подросток освоил практически весь объем компетенций, предусмотренных дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой) - **6-10 баллов (отлично)**.

2.8 КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Детский эколого-биологический центр» является документом, регламентирующим организацию образовательного процесса в учреждении.

Календарный учебный график в полном объёме учитывает индивидуальные, возрастные, психофизические особенности обучающихся и отвечает требованиям охраны их жизни и здоровья.

Объём и срок освоения программы: 1 учебный год; годовая часовая нагрузка по программе составляет 72 часа.

Периодичность и продолжительность занятий: занятия проводятся один раз в неделю; недельная нагрузка составляет 2 часа.

- Продолжительность учебного года составляет 36 учебных недель.
- Учебные занятия начинаются 02 сентября текущего учебного года и заканчиваются 31 мая.
- Учебные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утверждённым директором.
- Реализация программы осуществляется в течение всего календарного года, включая каникулы.
- Продолжительность занятий исчисляется в академических часах по 45 мин. с 15 минутным перерывом.
- Продолжительность учебной недели – 6 дней, выходной - воскресенье.
- Во время каникул в общеобразовательных организациях города, занятия проводятся в соответствии с учебными планами.
- Нерабочие и праздничные дни - в соответствии с Постановлениями Правительства РФ.

2.9 ВОСПИТАТЕЛЬНАЯ РАБОТА

Цель воспитательной работы детского коллектива заключается в создании благоприятных условий для формирования и раскрытия творческой индивидуальности личности подростка, позитивному взаимодействию с миром людей и природы.

Для реализации цели, необходимо решение следующих задач:

- создать условия для творческого, интеллектуального, нравственного, коммуникативного, эстетического самовыражения личности ребёнка;
- развивать творческую личность средствами педагогически организованного общения;

План воспитательной работы

Таблица 75

№	Тема	Задача	Форма проведения
1	Основы психического здоровья и саморегуляция	Формирование навыков самопознания, эмоциональной осознанности и контроля собственного состояния	Тренинг «Дневник эмоций», упражнения на дыхание и релаксацию, мини-лекция
2	Влияние экологической среды на психическое благополучие	Показать взаимосвязь психического здоровья и состояния окружающей среды, воспитание ценностного отношения к природе	Практическое занятие «Наблюдение за природой», создание плакатов «Как природа влияет на настроение»
3	Культура общения и психическое здоровье	Развитие навыков конструктивного общения, эмпатии и уважения к чувствам других	Ролевая игра «Эмпатия и поддержка», групповое обсуждение конфликтных ситуаций
4	Формирование экологически ответственного поведения и психологическая устойчивость	Развитие привычек заботы о природе и умения справляться со стрессовыми ситуациями	Проект «Эко-день в ДЭБЦ», анализ экологических привычек, совместное планирование улучшений
5	Влияние культурной и творческой деятельности на психическое здоровье	Показать, как творчество и культурные практики поддерживают эмоциональное состояние	Творческая мастерская (рисунок, коллаж, музыкальные упражнения), обсуждение эмоциональных эффектов творчества
6	Влияние взаимодействия с животными на психическое здоровье	Показать положительное влияние животных на эмоциональное состояние, формировать эмпатию и ответственность	Посещение контактного зоопарка, обсуждение наблюдений, творческие задания «Как животные помогают поддерживать эмоциональное равновесие»

№	Тема	Задача	Форма проведения
7	Влияние растений на психическое здоровье	Показать, как растения и контакт с природой способствуют снятию стресса и улучшению настроения	Практические занятия в Ботаническом саду ДЭБЦ, создание мини-садов, затем обсуждение эмоционального эффекта работы с растениями

2.10 ВОЗРАСТНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ОБУЧАЮЩИХСЯ 13-16 ЛЕТ

1. Когнитивное развитие

- Развитие формального и абстрактного мышления.
- Способность к анализу, обобщению и критическому оцениванию информации.
- Легко отвлекаются, нужна наглядность и практические задания.

Рекомендация: использовать кейсы, исследования, интерактивные задания.

2. Эмоциональное развитие

- Эмоциональная лабильность и интенсивность переживаний.
- Сильное влияние сверстников на настроение и поведение.

Рекомендация: упражнения на саморегуляцию, развитие эмпатии.

3. Социальное развитие

- Стремление к независимости и формированию личной идентичности.
- Важность дружбы и признания сверстников.

Рекомендация: групповые дискуссии, ролевые игры, командные проекты.

4. Личностное развитие

- Поиск себя, формирование ценностей и самооценки.
- Потребность в поддержке и признании.

Рекомендация: рефлексия, творческие и исследовательские проекты, самопознание.

5. Особенности восприятия психологии

- Понимают абстрактные понятия (эмоции, психические процессы, темперамент).
- Лучше усваивают знания через практику и связь с личным опытом.

Рекомендация: мини-исследования, наблюдения, обсуждение реальных жизненных ситуаций.

2.11. СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ РЕСУРСОВ И ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»
2. Федеральный закон от 26.12.2024 № 476-ФЗ "О внесении изменений в Федеральный закон "О государственном (муниципальном) социальном заказе на оказание государственных (муниципальных) услуг в социальной сфере" и отдельные законодательные акты Российской Федерации"
3. Указ Президента Российской Федерации от 09.11.2022г. №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»
4. Указ Президента Российской Федерации от 02.07.2021г. №400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации»
5. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 г. № 2945-р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 – 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»
7. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года и плана ее реализации»
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
9. Письмо Федеральной службы по надзору в сфере защиты прав потребителей и благополучия человека (Роспотребнадзор) от 23.10.2017г. №01/14380-17-32 «Об электронном обучении, дистанционных образовательных технологиях при реализации основных образовательных программ и/или дополнительных образовательных программ»
10. Письмо Министерства Просвещения России от 01.06.2023г. №АБ-2324/05 «О внедрении Единой модели профессиональной ориентации»
11. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»»
12. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28 об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи»
13. Приказ Минтруда России от 22.09.2021г. №652н «Об утверждении

профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (зарегистрировано в Минюсте России 17.12.2021г. №66403)

14. Постановление Правительства Челябинской области от 22.05.2022г. № 415-рп «Об утверждении плана мероприятий 2022-2025 годов по реализации Стратегии развития воспитания в РФ на период до 2025 года»

15. Распоряжение Правительства Челябинской области от 26.05.2022 г. № 415-рп «О региональном плане мероприятий на 2022 – 2025 годы по реализации Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

16. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 14.08.2020г. №01/1739 «Об утверждении Концепции организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся Челябинской области»

17. Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Минпросвещения РФ от 03.09.2019г. №467

18. Национальный проект «Молодёжь и дети», федеральные проекты: «Всё лучшее детям», «Педагоги и наставники», «Мы вместе»

19. Приказ Министерства образования и науки Челябинской области от 06.12.2023г. №02/2893 «Об утверждении Модели выравнивания доступности дополнительного образования в Челябинской области»

20. Постановление администрации Озерского городского округа от 08.07.2020г. № 1446 «Об утверждении стандарта качества предоставления муниципальной услуги «Предоставление дополнительных общеобразовательных программ»

Методические рекомендации:

1. Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)")

2. Буйлова, Л.Н. Методические рекомендации по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ. [Электронный ресурс] / Любовь Николаевна Буйлова. - Режим доступа:

https://www.rmc.viro33.ru/images/docs/builova_2015.pdf?ysclid=lgndg1buas169468890 - (Дата обращения: 20.04.2023г.).

3. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (проект) / Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт развития образования» / сост. И.Н. Попова, С.С. Славин. - М., 2015

4. Проектирование дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ различной направленности [Электронный

ресурс]: методические рекомендации / авт.-сост.: А.В. Кисляков, Г.С. Шушарина. – Челябинск: ЧИППКРО, 2018 – 64 с.

Литература для подростков (13–16 лет)

Психические процессы, способности, темперамент и характер

1. Армстронг Томас. Ты можешь больше, чем ты думаешь. – М., 2020 г. – 208 с.
2. Чалдини Роберт. Психология влияния. – М., 2019 г. – 336 с.
3. Петрущак Барбара. Тело, эмоции, отношения, ты. – М., 2021 г. – 208 с.

Психология общения

4. Карнеги Дейл. Как завоёвывать друзей и оказывать влияние на людей. – М., 2021 г. – 352 с.
5. Бодалёв А. А. Психология межличностных отношений. – М., 2016 г. – 224 с.

Экология и психология

6. Селигман Мартин. В поисках счастья. – М., 2010 г. – 432 с.
7. Ян Ларри. Необыкновенные приключения Карика и Вали. – М., 2024 г. – 368 с.

Животные и психическое здоровье

8. Ян Ларри. Необыкновенные приключения Карика и Вали. – М., 2024 г. – 368 с.

Растения и психическое здоровье

9. Книги по флористике и мини-сады для подростков. – М., 2018–2022 гг. – 150–250 с.

Литература для педагогов

Психические процессы, способности, темперамент и характер

1. Айзенк Ганс. Психология личности. – М., 2021 г. – 416 с.
2. Лурия А. Р. Основы нейропсихологии. – М., 2020 г. – 512 с.
3. Рубинштейн С. Л. Основы общей психологии. – СПб., 2019 г. – 384 с.

Психология общения

4. Бодалёв А. А. Психология общения. – М., 2019 г. – 256 с.
5. Рыбалко В. В. Социальная психология. – М., 2018 г. – 400 с.

Экология и психология

6. Орлова Н. А. Психология экологического сознания. – СПб., 2020 г. – 304 с.
7. Каплан С., Каплан Р. Взаимодействие человека и природы. – М., 2021 г. – 256 с.

Животные и психическое здоровье

8. Лоренц К. Человек и животные: социальные и психологические аспекты. – М., 2018 г. – 288 с.

Растения и психическое здоровье

9. Орлова Н. А. Психология экологического сознания. – СПб., 2020 г. – 304 с.

10. Каплан С., Каплан Р. Взаимодействие человека и природы. – М., 2021 г. – 256 с.

Интернет-ресурсы

1. psy.msu.ru — статьи и тесты МГУ

Лист корректировки программы

Корректировка проводится педагогом по мере необходимости до начала каждого нового учебного года (15 сентября).

Причины, по которым проводится корректировка программы:

*изменения в требованиях к образовательным программам

*изменения в учебном плане по часам, изменением тем и т.п.

№ п/п	дата	Содержание корректировки	подпись
1			
2			
3			
4			