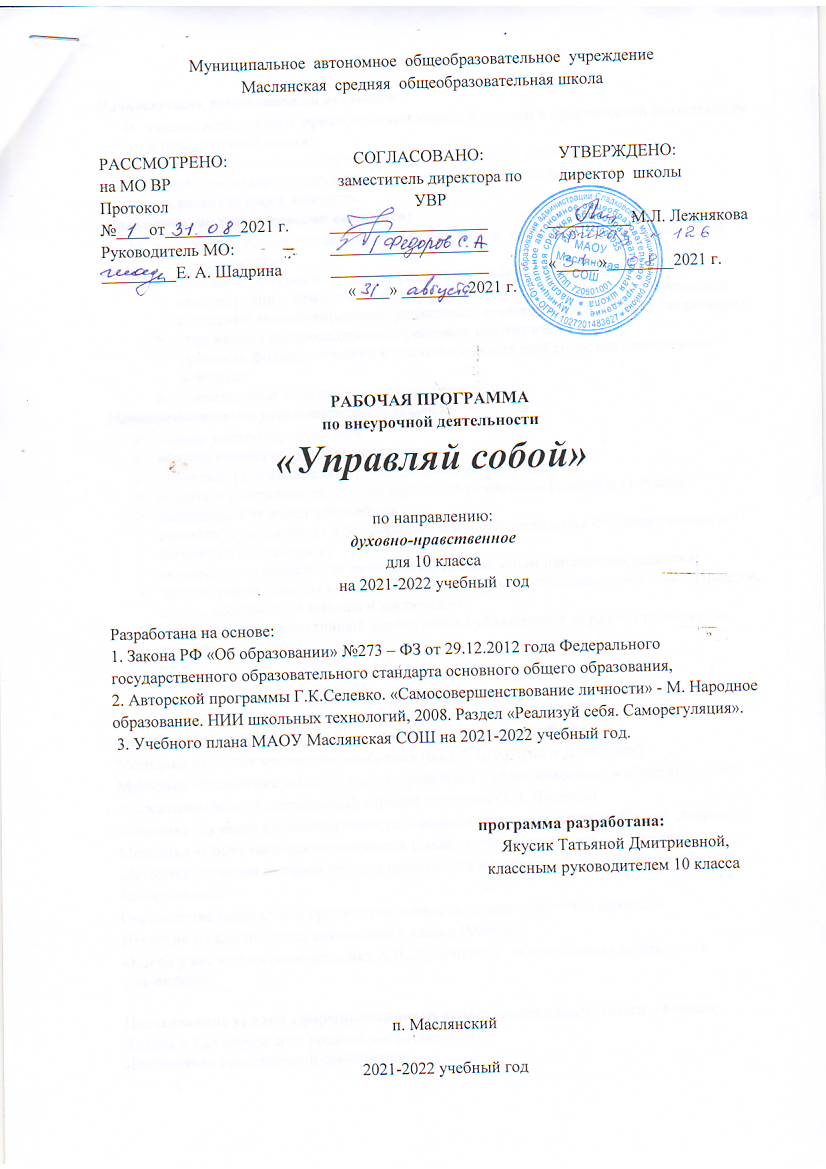
****

**Раздел I. Планируемые результаты**

***Личностными результатами являются***:

* умение использовать приобретенные знания и навыки в практической деятельности и повседневной жизни;
* полноценного выполнения типичных для подростка социальных ролей;
* общей ориентации в актуальных общественных событиях;
* для развития своей личности.

***Предметными результатами являются:***

* значение саморегуляции в развитии личности, средства, методы и условия ее осуществления;
* основные понятия по данному разделу курса (средства и методы саморегуляции, психологические защиты, стресс и дистресс, эмоциональные состояния, манипулирование, релаксация, аутогеннная тренировка, медитация);
* упражнения по преодолению стрессовых состояний;
* сущность физиологических и психологических особенностей юношеского возраста;
* нравственные позиции юношеского возраста.

***Метапредметными результатами являются:***

* умение контролировать себя;
* владеть умениями рефлексии;
* управлять своими мыслями, поведением, эмоциями;
* общаться с окружающими, конструктивно решать конфликтные ситуации;
* защищаться от манипулирования;
* выполнять упражнения для профилактики или преодоления психологических и физических перегрузок;
* осуществлять самоанализ личности по тем или иным параметрам развития;
* делать сравнительную характеристику различным ситуациям, качествам, позициям, делать собственные выводы и заключения;
* проводить ретроспективный анализ своих публичностей за разные промежутки времени.

**Раздел II. Содержание программы**

**Диагностики сформированности классного коллектива- 8 часов**

Методика изучения мотивации одобрения (шкала Д. Крауна и Д. Марлоу) Методика «Выявление мотивов участия учащихся в делах классного и общешкольного коллектива»(Модифицированный вариант методики О.В. Лишина) Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью *(По А.А. Андрееву)*

Методика «Социально-психологическая самоаттестация классного коллектива» Методика изучения мотивов участия школьников в совместной деятельности *(По Л. В. Байбородовой)*

Определение ценностных ориентации личности по методике «Что важнее?»

## [Изучение межличностных отношений в классе (Морено)](http://www.psmetodiki.ru/index.php/mladshie-shkolniki/mezhlichnostnye-otnosheniya/133-izuchenie-mezhlichnostnykh-otnoshenij-v-klasse-moreno)

«Какой у нас коллектив»(методика А.Н. Лутошкина). «Определения авторитета в коллективе»

**Исследование уровня сформированности нравственного воспитания – 6 часов**

Анкета « Как определить уровень воспитанности?».

Диагностика нравственной самооценки.

Адаптированный вариант теста «Размышляем о жизненном опыте»(адаптирован В.М. Ивановой, Т.В. Павловой, Е.Н. Степановым).

Диагностика этики поведения.

Диагностика отношения к жизненным ценностям.

Диагностика нравственной мотивации

**Исследование уровня индивидуального стиля здорового образа жизни – 4 часа**

«Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам».

Анкета «Будем здоровы!».

«Клинический опросник для выявления и оценки невротических состояний».

Методика «Самочувствие Активность Настроение» (САН).

**Исследование профориентационных наклонностей и предпочтений- 10 часов**

[Диагностика структуры сигнальных систем](http://testoteka.narod.ru/prof/1/08.html) (Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова). На основе относительного преобладания у человека первой или второй сигнальной системы определяются специфические типы высшей нервной деятельности: художественный (преобладание первой сигнальной системы), мыслительный (преобладание второй сигнальной системы) и средний (относительно одинаковая роль обоих систем). По результатам диагностики выдаются рекомендации о том, какой вид трудовой деятельности более всего подходит испытуемому.

["Дифференциально-диагностичекий опросник"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/09.html) (ДДО). Методика предназначена для отбора на различные типы профессий в соответствии с классификацией типов профессий Е.А. Климова (человек-природа, человек-техника, человек-человек, человек-знак, человек-художественный образ). Результаты опросника ДДО показывают к какой профессиональной сфере человек испытывает склонность и проявляет интерес.

["Карта интересов"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/02.html), опросник разработан А. Е. Голомштоком. Тест используется в целях профориентации при приеме на работу. Может применяться для обследования как подростков, так и взрослых. Исходя из структуры ответов определяется степень выраженности интереса к определенному виду профессиональной деятельности (биология, география, геология, медицина, легкая и пищевая промышленность, физика, химия, техника, электро- и радиотехника, металлообработка, деревообработка, строительство, транспорт, авиация, морское дело, военные специальности, история, литература, журналистика, общественная деятельность, педагогика, юриспруденция, сфера обслуживания, математика, экономика, иностранные языки, изобразительное искусство, сценическое искусство, музыка, физкультура и спорт).

["Карта интересов"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/07.html), модификация О.Г. Филимоновой. Опросник А.Е. Голомштока представлен достаточно широко в разных источниках. В его основе лежит перечень направлений, по которым составлены вопросы к учащимся. Этот опросник уже долгое время публикуется без изменений и устарел как с точки зрения перечня направлений деятельности, так и с точки зрения формулировки вопросов. При его проведении в аудитории возникают смешки и недоумение, что и побудило автора к некоторому его усовершенствованию. В новом перечне направлений деятельности появились такие популярные сейчас виды деятельности, как информационные технологии, социология, философия, бизнес.

["Матрица выбора профессии"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/04.html). Данная методика разработана Московским областным центром профориентации молодежи. С помощью 2-х вопросов и таблицы можно выявить профессию наиболее близкую интересам и склонностям опрашиваемого.

[Методика Л.А. Йовайши](http://testoteka.narod.ru/prof/1/12.html) предназначена для определения склонностей личности к различным сферам профессиональной деятельности (искусства, технических интересов, работы с людьми, умственного труда, физического труда и сфера материальных интересов).

[Опросник для определения профессиональной готовности](http://testoteka.narod.ru/prof/1/01.html) Л. Н. Кабардовой. По результатам испытуемого делается вывод о том, к какой сфере профессиональной деятельности он склонен (человек-знаковая система, -техника, -природа, -художественный образ, -человек).

["Ориентация"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/06.html) анкета И.Л. Соломина. Анкета пригодна для самооценки профессиональных интересов и способностей молодых и взрослых людей, очень проста в применении и обработке. Определяется преимущественная склонность и способность к одному из пяти типов профессий (человек-человек, -техника, -знаковая система, -художественный образ, -природа) и соответствие двум классам: исполнительские и творческие.

[Оценка профессиональной направленности личности учителя](http://testoteka.narod.ru/prof/1/05.html). Методика разработана для определения степени включенности учителя в профессию, определения механизмов, через которые профессиональная деятельность воздействует на личность, выявления типических педагогических деформаций личности.

["Профассоциации"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/13.html). Профориентационный тест, основанный на ассоциативном методе. Испытуемый дает ассоциации на профессии. Оценивается профессиональная направленность. Может применяться как в индивидуальной, так и групповой профориентационной работе.

["Профессиональные намерения"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/03.html). Все вопросы методики группируются по пяти направлениям, а ответы свидетельствуют об уровне сформированности и осознанности каждого из них (жизненные планы, увлечения и проф.намерения, знания о профессии, оценка своей пригодности к профессии, эффективность профориентационной работы).

["Профиль"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/15.html) (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной). Данная методика исследует профессиональные интересы. Помогает определить профиль обучения.

["Цель - Средство - Результат"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/11.html) методика А.А.Карманова (ЦСР). Методика рассчитана на исследование особенностей структуры деятельности.

["Якоря карьеры"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/10.html) методика диагностики ценностных ориентаций в карьере (Э.Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э.Винокурова). Данный тест предназначен для определения выраженности карьерной ориентации. Можно использовать для профессиональной ориентации подростков и взрослых.

**Общая диагностика – 6 часов**

Шкала личностной тревожности для учащихся 10-17 лет.

Методика диагностики мотивации учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах.

Изучение особенностей Я - концепции.

Методика экспресс - диагностики характерологических особенностей личности.

Оценка отношений подростка с классом.

Оценка психологического климата в классе.

**Раздел III. Тематическое планирование**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **№** | **Тема раздела** | **Количество часов** |
| **1** | Диагностики сформированности классного коллектива | **8** |
|  | Исследование уровня сформированности нравственного воспитания | **6** |
| **2** | Исследование уровня индивидуального стиля здорового образа жизни | **4** |
| **3** | Исследование профориентационных наклонностей и предпочтений | **10** |
| **4** | Общая диагностика | **6** |
| **ИТОГО:** | | **34** |

**Приложение 1**

**Календарно-тематическое планирование**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Тема занятия | Форма занятия | Дата |
| **сентябрь** | | |  |
| 1 | Изучение особенностей Я - концепции. | Диагностика | 04.09 |
| 2 | « Как определить уровень воспитанности?». | Анкетирование | 11.09 |
| 3 | «Какой у нас коллектив»(методика А.Н. Лутошкина) | Тестирование | 18.09 |
| 4 | [Структура сигнальных систем](http://testoteka.narod.ru/prof/1/08.html) (Э.Ф. Зеер, А.М. Павлова, Н.О. Садовникова). | Диагностика | 25.09 |
| **октябрь** | | |  |
| 1 | Мотивация учения и эмоционального отношения к учению в средних и старших классах. | Диагностика | 02.10 |
| 2 | Оценка отношений подростка с классом. | Тестирование | 09.10 |
| 3 | ["Дифференциально-диагностичекий опросник"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/09.html) (ДДО). | Диагностика | 16.10 |
| 4 | Нравственная самооценка. | Диагностика | 23.10 |
| **ноябрь** | | |  |
| 1 | Методика характерологических особенностей личности | Экспресс - диагностика | 06.11 |
| 2 | ["Матрица выбора профессии"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/04.html). (Московский областной центр профориентации молодежи.) | Диагностика | 13.11 |
| 3 | «Будем здоровы!». | Анкетирование | 20.11 |
| 4 | ["Профиль"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/15.html) (методика карты интересов А. Голомштока в модификации Г. Резапкиной). | Анкетирование | 27.11 |
| **декабрь** | | |  |
| 1 | ["Карта интересов"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/07.html), модификация О.Г. Филимоновой. Опросник А.Е. Голомштока | Опросник | 04.12 |
| 2 | Оценка психологического климата в классе | Диагностика | 11.12 |
| 3 | ["Профессиональные намерения"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/03.html). | Тестирование | 18.12 |
| 4 | Выявление и оценка невротических состояний». | Клинический опросник | 25.12 |
| **январь** | | |  |
| 1 | [Определение профессиональной готовности](http://testoteka.narod.ru/prof/1/01.html) Л. Н. Кабардовой. | Опросник | 08.01 |
| 2 | Отношение к жизненным ценностям. | Диагностика | 15.01 |
| 3 | ["Профассоциации"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/13.html). | Диагностика | 22.01 |
| 4 | Шкала личностной тревожности для учащихся 10-17 лет. | Тестирование | 29.01 |
| **февраль** | | |  |
| 1 | Методика «Самочувствие Активность Настроение» (САН). | Тестирование | 05.02 |
| 2 | Методика «Выявление мотивов участия учащихся в делах классного и общешкольного коллектива»(Модифицированный вариант методики О.В. Лишина) | Анкетирование | 12.02 |
| 3 | Методика изучения мотивов участия школьников в совместной деятельности *(По Л. В. Байбородовой)* | Тестирование | 19.02 |
| 4 | Этика поведения. | Диагностика | 26.02 |
| **март** | | |  |
| 1 | Адаптированный вариант теста «Размышляем о жизненном опыте»(адаптирован В.М. Ивановой, Т.В. Павловой, Е.Н. Степановым). | Тестирование | 04.03 |
| 2 | ["Ориентация"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/06.html) анкета И.Л. Соломина. | Анкетирование | 11.03 |
| 3 | Методика изучения удовлетворенности учащихся школьной жизнью *(По А.А. Андрееву)* | Анкетирование | 18.03 |
| 4 | «Определения авторитета в коллективе» | Анкетирование | 25.03 |
| **апрель** | | |  |
| 1 | «Определение адаптационных возможностей организма к физическим нагрузкам» | Тестирование | 01.04 |
| 2 | ["Цель - Средство - Результат"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/11.html) методика А.А.Карманова (ЦСР). | Диагностика | 08.04 |
| 3 | Методика изучения мотивации одобрения (шкала Д. Крауна и Д. Марлоу | Диагностика | 15.04 |
| 4 | «Определения авторитета в коллективе» | Анкетирование | 22.04 |
| **май** | | |  |
| 1 | Нравственная мотивация | Диагностика | 06.05 |
| 2 | ["Якоря карьеры"](http://testoteka.narod.ru/prof/1/10.html) методика диагностики ценностных ориентаций в карьере (Э.Шейн, перевод и адаптация В.А.Чикер, В.Э.Винокурова). | Диагностика | 13.05 |
| 3 | Методика «Социально-психологическая самоаттестация классного коллектива» | Тестирование | 20.05 |
| 4 | Определение ценностных ориентации личности по методике «Что важнее?» | Тестирование | 27.05 |