

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
города Новосибирска «Центр образования № 165 имени Героя
Советского Союза В. А. Бердышева**

Программа внеурочной деятельности

«Я - исследователь»

Программу составили специалисты
психолого-педагогической службы

Новосибирск – 2026

Программа внеурочной деятельности «Я — исследователь»

Направление: Психологическое сопровождение

Целевая аудитория: обучающиеся 5 физико-математического класса (10–11 лет) **Нормативная база:** Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (ФГОС ООО), Федеральная образовательная программа (ФОП).

Пояснительная записка

Переход из начальной в основную школу совпадает с началом подросткового возраста. Для учеников 5-го физико-математического класса ситуация осложняется резким ростом учебной нагрузки, усложнением абстрактного мышления и спецификой профиля: математический склад ума часто сопряжен с трудностями эмоционально-волевой регуляции, повышенной тревожностью перед ошибкой и перфекционизмом.

Согласно ФГОС ООО и ФОП, внеурочная деятельность направлена на развитие личности ученика, его самоопределение и социализацию. Программа «Я — исследователь» решает задачу психологического сопровождения одаренных детей через вовлечение их в проектную и исследовательскую деятельность. Это позволяет перевести фокус внимания с боязни ошибки (характерной для точных наук) на процесс познания, развить гибкость мышления (*soft skills*) и сохранить мотивацию к обучению.

Цель программы: создание психолого-педагогических условий для развития личностного потенциала обучающихся, формирования навыков саморегуляции, проектной культуры и психологической готовности к преодолению учебных трудностей.

Задачи:

- **Образовательные:** познакомить с алгоритмом научного исследования, методами поиска информации, основами тайм-менеджмента.
- **Развивающие:** развивать критическое мышление, креативность, навыки публичного выступления, способность работать с большими объемами данных без когнитивной перегрузки.
- **Воспитательные:** формировать ценность ошибки как этапа познания, культуру конструктивной обратной связи, умение работать в команде.
- **Психологические:** снижать уровень школьной и экзаменационной тревожности, развивать эмоциональный интеллект, профилактировать профессиональное выгорание.

Ожидаемые результаты (согласно требованиям ФГОС):

- *Личностные:* сформированная учебная мотивация, адекватная самооценка, стрессоустойчивость, готовность к выбору индивидуального образовательного маршрута.
- *Метапредметные:* владение навыками целеполагания, планирования, самоконтроля; умение преобразовывать информацию из одной знаковой системы в другую.
- *Предметные:* наличие чернового варианта индивидуального или группового исследовательского проекта по междисциплинарной теме (например, на стыке математики, физики, биологии или IT).

Тематическое планирование (17 часа, 0,5 час в неделю)

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
Блок 1. Введение в исследование и самопознание (6 часов)			
1	Диагностика актуального состояния. Входное анкетирование.	1	Групповая диагностика, беседа
2	Мышление физика и математика: суперсила и зона риска.	1	Мини-лекция, тренинг асертивности
3	Профессиональное самоопределение начинается сейчас. Мир инженерных профессий РФ.	1	Профпробы, просмотр видеоматериалов о современных российских инженерах
4	Что такое проблема? Учимся видеть противоречия вокруг себя.	1	Дискуссия, мозговой штурм
5	От проблемы к гипотезе. Формулируем предположения.	1	Работа в малых группах
6	Промежуточная рефлексия. Карта моих сильных сторон.	1	Арт-терапевтическая техника, обратная связь
Блок 2. Инструментарий исследователя (6 часов)			
7	Работа с информацией. Факт, мнение, фейковые данные.	1	Урок-медиаисследование, фактчекинг
8	Статистические методы для гуманитария. Среднее значение, мода, медиана на пальцах.	1	Решение прикладных кейсов
9	Логические ловушки и когнитивные искажения.	1	Интеллектуальная игра
10	Безопасность в сети. Цифровой след юного исследователя.	1	Лекция-беседа
11	Планирование эксперимента. Контрольная и экспериментальная группы.	1	Разбор алгоритма

№	Тема занятия	Кол-во часов	Формы работы
12	Поиск темы проекта: от идеи к реализуемому замыслу.	1	Индивидуальные консультации
Блок 3. Реализация собственного проекта (5 часов)			
13	Распределение ролей в командах / утверждение индивидуальных планов.	1	Организационный дизайн
14	Борьба со страхом сцены. Приемы снятия напряжения перед выступлением.	1	Телесно-ориентированные практики, дыхательные упражнения
15	Генеральная репетиция выступлений.	1	Прогоны презентаций
16	Школьная научно-практическая конференция «Первый шаг в науку».	2	Публичная защита проектов перед комиссией
17	Итоговая рефлексия. Награждение участников.	1	Диагностика динамики, неформальное общение

Формы организации занятий

- **Тренинги** коммуникативных навыков и эмоциональной регуляции.
- **Проектные мастерские (workshops)** с элементами геймификации.
- **Групповые дискуссии и дебаты** для развития критического мышления.
- **Индивидуальное тьюторство** (психологическое консультирование по запросу).
- **Мета-reflexia**: обязательный этап каждого занятия (5 минут), где ученики анализируют не только *что* они сделали, но и *какое чувство* у них это вызвало.

Система диагностики эффективности

Для отслеживания результативности программы используются:

- 1. Входная диагностика (начало года):**
 - Методика Филиппа (уровень школьной тревожности);
 - Тест структуры интеллекта Р. Амтхауэра (или экспресс-аналоги) для фиксации зоны ближайшего развития;
 - Анкета мотивации Н. Лускановой.
- 2. Формирующее оценивание (в течение года):**
 - Портфолио исследователя (рабочие дневники, черновики);
 - Экспертные листы наблюдения за работой в группе;

- Самооценочные карты «Мои трудности / Мои успехи».
- 3. **Итоговая диагностика (конец года):**
 - Повторная методика Филипса (ожидаемая динамика — снижение общей тревожности на 15–20%);
 - Рефлексивное эссе «Чему меня научил мой провал?»;
 - Оценка качества итоговых проектов по критериям новизны, самостоятельности и глубины анализа.

Ресурсное обеспечение

- **Кадровое:** педагог-психолог (ведущий), социальный педагог, учителя математики и физики (в качестве предметных консультантов).
- **Материально-техническое:** кабинет для тренингов, проектор, доступ к компьютерному классу с выходом в интернет, доска типа *flip chart*, канцелярские принадлежности для визуализации (стикеры, маркеры, ватманы).
- **Информационно-методическое:** банк диагностических методик, подборка видеосюжетов о российских ученых (МФТИ, Курчатовский институт, Яндекс), шаблоны паспортов проектов.

Ожидаемый эффект

Реализация программы позволит снизить риски дезадаптации высокоуспевающих, но эмоционально уязвимых подростков. Ученики освоят метапредметный инструментарий, который повысит их успеваемость по профильным дисциплинам за счет умения структурировать задачи, а также получат опыт успешной самореализации вне жесткой системы школьных отметок.