
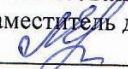


Департамент образования Администрации города Ноябрьска
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №12»
муниципального образования город Ноябрьск

«Рассмотрено» на заседании
методического объединения
педагогов дополнительного
образования
Протокол №1
от «31» августа 2023 года
Руководитель методического
объединения: 

«Согласовано»:
Заместитель директора

от «31» августа 2023 года

«Утверждено»
Приказ №105/3-од
от «31» августа 2023 года

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
«Путь к себе»**

Автор –составитель: Симонова Диана Ивановна

г. Ноябрьск, 2023 г.

СОДЕРЖАНИЕ

РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ **Ошибка! Закладка не определена.**

- 1.1. Пояснительная записка..... 3
- 1.2. Цель и задачи программы 6
- 1.3. Учебно-тематический план..... **Ошибка! Закладка не определена.**
- 1.4. Содержание учебно-тематического плана **Ошибка! Закладка не определена.**
- 1.5. Планируемые результаты..... **Ошибка! Закладка не определена.**

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ **Ошибка! Закладка не определена.**

- 2.1. Календарный учебный график **Ошибка! Закладка не определена.**
- 2.2. Формы аттестации / контроля..... **Ошибка! Закладка не определена.**
- 2.3. Методическое обеспечение **Ошибка! Закладка не определена.**
- 2.4. Материально-техническое
оснащение.....25

Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Путь к себе» имеет социально-гуманитарную направленность и предназначена для подростков 13-16 лет. Программа направлена на социализацию подростков путем эффективного взаимодействия со сверстниками, познание своего внутреннего «Я», своих индивидуальных, личностных характеристик, понимание собственных эмоциональных состояний и состояний окружающих людей, умение взаимодействовать с окружающими и находить пути выхода в конфликтных, стрессовых состояниях.

Занятия по программе «Путь к себе» состоят из теоретической и практической частей. В теоретической части педагог дает подростками такие важные для них понятия, как дружба и взаимопонимание, обосновывает вредность курения и алкоголя, знакомит с правилами и приемами общения, основами совладания со своими эмоциями и т.д. Практическая часть представлена в программе различными формами обучения: диспутами, беседами, занятиями-интервью, деловыми и ролевыми играми и др.

Занятия с использованием современных форм обучения, с привлечением подростков к подготовке и совместному с педагогом их проведению, поможет сформировать сознательный отказ от вредных привычек, устойчивости к негативному давлению сверстников, умению понимать свои личностные и эмоциональные особенности, учиться управлять ими.

Нормативно-правовая база:

- ✓ Конституция РФ.
- ✓ Конвенция о правах ребёнка.
- ✓ Федеральный закон от 29.12.2012 N 273-ФЗ (ред. от 24.03.2021) "Об образовании в Российской Федерации".
- ✓ Федеральный Закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- ✓ Указ Президента РФ от 21 июля 2020 г. № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- ✓ Приказ Минтруда России от 05.05.2018 N 298н "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых" (Зарегистрировано в Минюсте России 28.08.2018 N 52016).
- ✓ Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей».
- ✓ Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.

- ✓ Письмо Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- ✓ Постановление Правительства РФ от 26 декабря 2017 года № 1642 (ред. от 16.07.2020) «Государственная программа РФ «Развитие образования».
- ✓ Федеральный национальный проект «Успех каждого ребенка» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018 N 16).
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования».
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №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».
- ✓ Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России / [сост. А. Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков] — М.: Просвещение, 2009. — 24с. (Стандарты второго поколения).
- ✓ Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года".
- ✓ Распоряжение Правительства РФ от 12.11.2020 N 2945-Р «Об утверждении плана мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года».
- ✓ Приказ ДО ЯНАО от 17.03.2021 №212 «Об утверждении регионального плана мероприятий по реализации в 2021-2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года на территории Ямало-Ненецкого автономного округа.
- ✓ Приказ департамента образования Ямало-Ненецкого автономного округа № 405 от 30.04.2021 г. «О реализации региональной целевой модели дополнительного образования детей в Ямало-Ненецком автономном округе».
- ✓ Распоряжение Правительства Ямало-Ненецкого автономного округа от 05.12.2019 № 583-РП «Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ямало-Ненецком автономном округе».
- ✓ Постановление Правительства Ямало-Ненецкого автономного округа от 25.12.2013 г. №1132-П «Об утверждении государственной программы Ямало-Ненецкого автономного округа «Развитие образования на 2014-2024 годы».
- ✓ Постановления правительства ЯНАО от 5 июля 2019 года N 714-П (с изменениями на 26 ноября 2019 года) «О внедрении целевой модели развития региональной системы дополнительного образования детей в Ямало-Ненецком автономном округе»
- ✓ Постановление Администрации муниципального образования г.Ноябрьск Ямало-Ненецкого автономного округа от 14 ноября 2013 г. № П-1498 «Об утверждении муниципальной программы муниципального образования город Ноябрьск «Развитие образования на территории муниципального образования город Ноябрьск на 2014 – 2025 годы».

- ✓ Постановление Администрации муниципального образования город Ноябрьск от 22.05.2020 № П-689 «Положение о персонифицированном дополнительном образовании в муниципальном образовании город Ноябрьск».
- ✓ Устав муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №9» муниципального образования город Ноябрьск, утвержденного постановлением Главы муниципального образования от 09.02.2015 № П-89.
- ✓ Образовательная программа дополнительного образования МБОУ СОШ № 12.
- ✓ Положение о Центре дополнительного образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №12».

Актуальность программы заключается в том, чтобы помочь подросткам понимать свои личностные (эмоциональные и поведенческие) характеристики, развивать коммуникативные навыки, уметь взаимодействовать с окружающими людьми, регулировать свои эмоциональные и поведенческие аспекты. Именно в подростковом возрасте свойственно проблемное поведение, которое содержит в себе протест с вызовом к ценностям окружающего общества. Ребенку необходимо занять определенное место в своей референтной группе. Влияние семьи постепенно заменяется влиянием группы сверстников, где дети приобретают новые формы поведения и получают определенный статус. Меняются ценностные ориентации. Подросток ощущает, что он «уже не ребенок», но и «еще не взрослый» человек. В его организме происходят психофизиологические трансформации, которые подготавливают подростка к взрослой жизни, но на этой почве возникает множество психологических проблем: раздражение, падение самооценки, поиск своего «Я», недостаточное понимание своей значимости, что приводит к конфликтам с окружающими людьми.

Отличительные особенности программы в том, что она направлена, прежде всего, на тех подростков, которые хотят разобраться в своем внутреннем состоянии, понимать причины происходящих событий в жизни, уметь эффективно взаимодействовать с окружающими, установить свои ценностные ориентации и понять свои внутренние изменения.

Адресаты программы – обучающиеся 13–16 лет.

Объем и срок освоения программы – общая продолжительность образовательного процесса — 1 год, **количество учебных часов** — 87,5 часа.

Состав группы – постоянный.

Вид программы: авторская.

Уровень реализации: основное общее.

Уровень освоения: базовый.

Способ освоения: научно- творческий.

Режим занятий, периодичность и продолжительность: 2,7 академических часа — 3 занятия : 2 занятия по 35 минут и одно занятие 30 минут и обязательный 15-минутный перерыв в соответствии с СанПиН 2.4.3648-20. Занятия проводятся 3 раза в неделю.

Форма обучения – очная, **групповая** — занятия проводятся в разновозрастной группе, численный состав — до 15 человек.

Особенности организации образовательного процесса.

Для восприятия и развития навыков практико-ориентированной работы обучающихся, предусмотрены методы, применяемые в ходе реализации программы:

□ словесный метод (устное изложение, беседа, объяснение, анализ текста, анализ произведения);

□ наглядный метод (показ видеоматериалов, иллюстраций; показ педагогом приёмов исполнения; наблюдения; показ по образцу и т.д.);

– *практический метод* (тренинги и упражнения на развитие лидерских качеств, упражнения на развитие коммуникативных способностей, арт-терапия).

Формы занятий: тренинг-занятия и круглые столы, занятие-творчество, занятие-фантазия, игра.

Типы занятий: занятие усвоения новых знаний; занятие усвоения умений и навыков; занятие комплексного применения умений, навыков и знаний; занятие обобщения и систематизации знаний.

При составлении и реализации данной программы используются принципы: добровольности, демократичности, системности, индивидуализации и дифференциации образовательного процесса. Занятия строятся в такой форме, чтобы у учащихся закрепился устойчивый интерес и естественное желание к получению новых знаний, чтобы они почувствовали радость и удовлетворение от выполненной работы, от преодоления естественно возникающих трудностей.

Методика работы с детьми среднего и старшего школьного возраста предполагает развитие способностей обучающихся к выполнению работ с нарастающей степенью трудностей, поэтому при определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- научности (соблюдение строгой технической терминологии, символики и др.);
- связи теории с практикой;
- систематичности и последовательности;
- учёт возрастных и индивидуальных особенностей личности;
- доступности и посильности выполнения творческих заданий;
- творческой самостоятельности обучающихся при руководящей роли педагога;
- наглядности;
- прочности овладения знаниями и умениями (достигается при реализации всех вышеперечисленных принципов).

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы: создание условий для духовного и нравственного развития личности подростка и раскрытие его внутреннего потенциала на основе постижения им нравственных основ в условиях коллективной и творческой деятельности.

Задачи:

Предметные:

- *обеспечение подростка средствами самопознания;*
- повышение представлений подростка о собственной значимости, ценности;
- развитие внутренней активности учащегося;
- развитие социальных и коммуникативных навыков и эмоций;
- перенос положительного опыта из группы в реальную жизнь.

Метапредметные:

- формировать умение адекватно оценивать свои поступки и поведение окружающих;
- формировать навыки к логичным действиям, построения рассуждений;
- формировать готовность слушать собеседника и вести диалог; признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий.

Личностные:

- способствовать развитию доброжелательности, эмпатии, доверия и внимательности к людям, готовности к сотрудничеству и дружбе, оказанию помощи тем, кто в ней нуждается;
- способствовать развитию навыков сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из проблемных ситуаций;
- развивать самостоятельность и личную ответственности за свои поступки на основе нравственных норм.
- осознавать свои уникальные, отличительные особенности, гордиться своими чертами, осознавать себя как личность, понимать свои цели, желания, возможности и ограничения, свои отношения с окружающим миром.
- Оценочные материалы: анкета (Приложение 1)
- Критерием эффективности реализации программы будет освоение 100% обучающихся базового уровня программы.

1.3. Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1	Формирование навыков коммуникативного поведения и личностного развития	15,5	5,5	10
2	Формирование способностей к саморазвитию, саморегуляции	15	5	10
3	Развитие способностей к самопознанию	17	7	10
4	Развитие эмоционально-волевой сферы	20	7	13
5	Формирование позитивного образа «Я»	20	8	12
ВСЕГО		87,5	32,5	55

1.4. Содержание учебно-тематического программы

Раздел 1. Формирование навыков коммуникативного поведения и личностного развития

Занятие 1.1. *Знакомство*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Знакомство».

Практическое занятие: упражнение «Автопортрет», упражнение «Неоконченные предложения», рефлексия.

Занятие 1.2. *Общение — это*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Общение — это».

Практическое занятие: упражнение «Имя», упражнение «Закончи предложение», упражнение-энергизатор «Лес», упражнение «Мозговой штурм», упражнение «Круги дружбы», упражнение «Мы любим», упражнение «Аплодисменты по кругу», рефлексия.

Занятие 1.3. *Вербальное и невербальное общение*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Вербальное и невербальное общение».

Практическое занятие: упражнение «Мне нравится, что ты...», упражнение «Бусины», упражнение «Закончи предложение», упражнение «Передай сообщение», упражнение «Чьи ладошки», упражнение «Испорченный телефон», упражнение «Телефон доверия», упражнение «Рисунок с закрытыми глазами», упражнение «Кельтское колесо», упражнение-энергизатор «Все у кого...», рефлексия.

Занятие 1.4. *Трудная ситуация*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Трудная ситуация».

Практическое занятие: упражнение «Пожелания», упражнение «Спасибо, что помог», упражнение «Трудная ситуация», упражнение «Как можно помириться», упражнение «Притча», упражнение «Я учусь решать конфликты», упражнение «Это конфликт?», упражнение-энергизатор «Ладони», рефлексия. Промежуточная диагностика развития.

Занятие 1.5. *Комплимент и поддержка*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Комплимент и поддержка».

Практическое занятие: упражнение «День бывает», упражнение «Я для себя и я для других», упражнение «Словесная перепалка», упражнение «Как слово наше отзовется», упражнение «Поддержка», упражнение «Собираем добрые слова», упражнение-энергизатор «Комплимент», рефлексия.

Занятие 1.6. *Мои ценности*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Жизненные ценности».

Практическое занятие: упражнение «День бывает», упражнение «Я и ты», упражнение «Мне нужна помощь», упражнение «Профиль», упражнение-энергизатор «Лес», упражнение «Моя планета», рефлексия.

Занятие 1.7. *Умение слушать*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Умение слушать», правила активного слушания.

Практическое занятие: упражнение «У меня есть секрет», упражнение «Умеешь ли ты слушать», упражнение «Сообщение», тест «Умеешь ли ты слушать», упражнение «Компот», упражнение «Умение слушать», рефлексия.

Занятие 1.8. *Я – высказывание*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Живи сам и давай жить другим!».

Практическое занятие: упражнение «Воздух, земля, вода», Упражнение «Правила открытого выражения чувств», упражнение «Похвала», упражнение «Три медведя», упражнение «Карлики и великаны», упражнение «Полезные и вредные привычки», упражнение «Карлики и великаны», ролевая игра «Ситуация-1», ролевая игра «Ситуация-2», ролевая игра «Ситуация-3», рефлексия.

Занятие 1.9. *Спасибо тебе, что ты есть*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Секреты общения».

Практическое занятие: упражнение «Карусели», заполнение анкеты, упражнение «Спасибо тебе, что ты есть», рефлексия. Контрольная диагностика развития.

Занятие 1.10. *Прощание*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, заключительная беседа.

Практическое занятие: упражнение «Согласен», упражнение «Пожелания», рефлексия. Итоговый контроль.

Раздел 2. Формирование способностей к саморазвитию, саморегуляции

Занятие 2.1. *Знакомство*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Знакомство».

Практическое занятие: упражнение «Визитка», упражнение «Описание чувств», упражнение «Я — Это Я», рефлексия.

Занятие 2.2. Будем сотрудничать

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия.

Практическое занятие: упражнение «Листок», упражнение «Правила», упражнение «Мой герб», упражнение «Мои положительные и отрицательные качества», рефлексия.

Занятие 2.3. Саморегуляция – это

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия.

Практическое занятие: упражнение «Мое настроение», упражнение «Знакомство с массажем БАД», упражнение «Чувства», упражнение «Вечеринка», упражнение «Комплемент», рефлексия.

Занятие 2.4. Трудная ситуация

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия.

Практическое занятие: упражнение «Пожелания», упражнение «Интервью», упражнение «Массаж ушных раковин», упражнение «Мой ответ стрессу», упражнение «Когда нужна помощь», рефлексия. Промежуточная диагностика развития (см. Приложение 1, с.29)

Занятие 2.5. Я и мои ресурсы

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Уверенное поведение».

Практическое занятие: упражнение «Моя вселенная», упражнение «Уверенное поведение», упражнение «Две фразы», упражнение «Успех», упражнение «Без конфликтов», упражнение «Громкий звук», рефлексия.

Занятие 2.6. Я умею владеть собой

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия.

Практическое занятие: упражнение «Правила хорошего настроения», упражнение «День бывает», упражнение «Пожелание другу», упражнение «Принимаю пожелания», рефлексия.

Занятие 2.7. Мои слабости

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Мои слабости».

Практическое занятие: упражнение «Что я люблю в самом себе», упражнение «Портфель настроения», упражнение «Я ценю себя», упражнение «Мои границы», упражнение «Мои слабости», рефлексия.

Занятие 2.8. Властелин эмоций

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Эмоции».

Практическое занятие: упражнение «Мое настроение похоже на...», упражнение «Как управлять эмоциями», упражнение «История», упражнение «Война и мир», упражнение «Выразим мнение», рефлексия.

Занятие 2.9. *Приручи свой гнев*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа «Что делать со злостью и агрессией», притча «Небеса и ад».

Практическое занятие: упражнение «Когда я вижу», упражнение

«Эмоциональная планета», упражнение «Лист гнева», рефлексия. Контрольная диагностика развития.

Занятие 2.10. *Прощание*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, заключительная беседа.

Практическое занятие: упражнение «Согласен», упражнение «Делимся теплом», рефлексия. Итоговый контроль (см. Приложение 2, с.30).

Раздел 3. Развитие способностей к самопознанию

Занятие 3.1. *Знакомство*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Знакомство».

Практическое занятие: упражнение «Ритуал приветствия», упражнение «Имена превратились», упражнение «Маленькое имя», рефлексия.

Занятие 3.2. *Я и закон жизни*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему «Зачем узнавать себя».

Практическое занятие: упражнение «Цветные круги», упражнение

«Неоконченные предложения», упражнение «Вспомним хорошие поступки», упражнение «Уверенные, неуверенные и грубые поступки», упражнение

«Рожицы», рефлексия.

Занятие 3.3. *Знаете ли вы себя*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Я-особенный!».

Практическое занятие: упражнение «Эмоции и чувства», упражнение

«Отгадай, кто я», упражнение «Ладощка», упражнение «Знакомство с камушками», упражнение «Звездная ночь», рефлексия.

Занятие 3.4. *Я и мой мир*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Наши способности».

Практическое занятие: упражнение «Эхо», упражнение «Хочу быть похожим», упражнение «Наши способности», упражнение «Наши способности», упражнение «Большие-маленькие», упражнение «Прогулка», рефлексия. Промежуточная диагностика развития (см. Приложение 1, с.29)

Занятие 3.5. *Мои мечты*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия.

Практическое занятие: упражнение «Неоконченные предложения», упражнение «Круг желаний», упражнение «Какие качества помогают, какие мешают», упражнение «На занятии было...», рефлексия.

Занятие 3.6. Путешествие к своему «Я»

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Отношение к самому себе».

Практическое занятие: упражнение «Самооценка», упражнение «Цветочная поляна», упражнение «Здравствуй по-разному», упражнение «Сегодня я...», рефлексия.

Занятие 3.7. Уверенность в себе

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Отношение к самому себе».

Практическое занятие: упражнение «Создаем хорошее настроение», упражнение «Найди свою звезду», упражнение «Хвалить или ругать?», упражнение «Что-то общее», рефлексия.

Занятие 3.8. Какой я, какой ты

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему «Все мы разные».

Практическое занятие: упражнение «Здравствуй друг!», упражнение «А я считаю так», упражнение «Решение проблемных ситуаций», упражнение «Давайте пофантазируем», упражнение «Чемодан», рефлексия.

Занятие 3.9. Мое настоящее, мое будущее

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Мое настоящее, мое будущее».

Практическое занятие: упражнение «Спасибо тебе», упражнение «Мы взрослые», упражнение «Это я!», упражнение «Интервью», упражнение «Веришь ли ты в свои силы?», рефлексия. Контрольная диагностика развития.

Занятие 3.10. Прощание

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, заключительная беседа.

Практическое занятие: упражнение «Мне подходит», упражнение «На прощанье», рефлексия. Итоговый контроль (см. Приложение 2, с.30).

Раздел 4. Развитие эмоционально-волевой сферы

Занятие 4.1. Знакомство

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Знакомство». *Практическое занятие:* упражнение «Цветок моего имени», упражнение

«Превращение», упражнение «Имя каждого», упражнение «Заверши», рефлексия.

Занятие 4.2. *Чувства*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Что такое чувства?».

Практическое занятие: упражнение «Имя», упражнение «Закончи предложения», упражнение «Волшебная страна чувств», упражнение «Чувства потерялись», упражнение «Разминка», упражнение «Зеркало», упражнение «Минутка свободного рисования», ритуал «Отдых на море», рефлексия.

Занятие 4.3. *Мир чувств*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия.

Практическое занятие: упражнение «Эмоционариум», упражнение «Бусы дружбы», упражнение «Путешествие на облаке», релаксация «Путешествие на облаке», упражнение «Облака», гимнастика для глаз «Тучка», упражнение «Облако и Туча», упражнение «Прощание», рефлексия.

Занятие 4.4. *Чувства бывают разные*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Наши чувства — это часть нас».

Практическое занятие: упражнение «Детские имена», упражнение «Эмоциональный маршрут», упражнение «Здоровые способы регуляции чувств», упражнение «Тряпичная кукла-солдат», упражнение «Подари ка- мешек», релаксация «Тихое озеро». Промежуточная диагностика развития (см. Приложение 1, с.29)

Занятие 4.5. *Мое настроение и как справиться с плохим настроением*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Поговорим о недостатках».

Практическое занятие: упражнение «Психологическая загадка», упражнение «Дневник твоего сердца», упражнение «Интервью», упражнение «Закончи ситуацию», работа со сказкой «Нравится -не нравится», рефлексия.

Занятие 4.6. *Страх. Стыдно ли бояться?*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия.

Практическое занятие: разминка «Неопределенные фигуры», гра «Конкурс пугалок», пальчиковая гимнастика, упражнение «Песочный дождик», упражнение «Прогоняем страх», рефлексия, ритуал прощания. Контрольная диагностика развития.

Занятие 4.7. *Радость. Как доставить ее другому?*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Как доставить радость другому человеку?».

Практическое занятие: упражнение «Радость можно выразить жестом», упражнение «Конверты радости и огорчений», разминка «Нарисуем радость», упражнение «Мое настроение сейчас», игра «Комплимент», рефлексия.

Занятие 4.8. *Я умею понимать другого*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Что такое сотрудничество».

Практическое занятие: упражнение «Испорченный телефон», упражнение «Необитаемый остров», упражнение «Разминка», работа со сказкой «Добрая память», рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 4.9. *Я и мои друзья*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Умеем дружить!».

Практическое занятие: упражнение «Неоконченные предложения», упражнение «Закончи предложение», упражнение «Цветок», упражнение «Найди конец пословицы», работа со сказкой «Неожиданная встреча, релаксация «Отдых на море», рефлексия.

Занятие 4.10. *Я и мои друзья*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, заключительная беседа.

Практическое занятие: упражнение «Расскажи о себе», упражнение «Пожелания», рефлексия. Итоговый контроль.

Раздел 5. Формирование позитивного образа «Я»

Занятие 5.1. *Знакомство*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Знакомство».

Практическое занятие: упражнение «Страна Имен», упражнение «Ласковое имя», упражнение «Неоконченные предложения», рефлексия.

Занятие 5.2. *Давай познакомимся*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему «Я- уникальный».

Практическое занятие: упражнение «Камушки», упражнение «Имя», упражнение «Чем мы отличаемся», упражнение «Четыре квадрата», упражнение «Все вместе», упражнение «Ладони», рефлексия.

Занятие 5.3. *Моя самооценка*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Самооценка».

Практическое занятие: упражнение «Это я», упражнение «Ожерелье», упражнение «Измерь самооценку», упражнение «Сердечный человек», упражнение «Рисунок», упражнение-энергизатор «Все, кто», рефлексия.

Занятие 5.4. *Если бы я был волшебником*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Как повысить самооценку».

Практическое занятие: упражнение «Желаю тебе», упражнение «Благодарю», упражнение «Круги», упражнение «Трудная ситуация», упражнение «Я маленький волшебник», упражнение-энергизатор «Передай движение», рефлексия. Промежуточная диагностика развития.

Занятие 5.5. *Загадочный мир внутри меня*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Как распознать в себе положительные качества?».

Практическое занятие: упражнение «По кругу», упражнение «Мое жилище», упражнение «Мои качества», упражнение «Приятные слова», упражнение «Без слов», упражнение-энергизатор «Подарочная коробочка», рефлексия.

Занятие 5.6. *Я уникальный и неповторимый*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Поговорим о недостатках».

Практическое занятие: упражнение «Замерзли», упражнение «Круг близких людей», упражнение «Паруса», упражнение «Самоотношение», упражнение «Мой космос», упражнение-энергизатор «Деревья», рефлексия, ритуал прощания.

Занятие 5.7. *Я и мои маски*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Поговорим о достоинстве».

Практическое занятие: упражнение «Разные эмоции», тест «Ловля моли», упражнение «Голос совести», упражнение «Чего нужно стыдиться?», упражнение «Растопи обиды», упражнение «Вперемешку», рефлексия.

Занятие 5.8. *Знакомый, незнакомый Я*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Мой характер».

Практическое занятие: упражнение «Рукопожатие», упражнение «Характер», упражнение «Чистое сердце», упражнение «Взрослое имя», упражнение «Если весело живется», рефлексия.

Занятие 5.9. *Я в себя верю*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, беседа на тему: «Мои способности».

Практическое занятие: упражнение «Взгляд», упражнение «Способности моих родителей», упражнение «Кого загадал ведущий», упражнение «Маленькая страна», рефлексия. Контрольная диагностика развития.

Занятие 5.10. *Прощание*

Теоретическое занятие: приветствие, сообщение темы и цели занятия, заключительная беседа.

Практическое занятие: упражнение «Расскажи о себе», упражнение «Пожелания», рефлексия. Итоговый контроль.

1.5. Планируемые результаты

У обучающихся улучшатся:
морально-волевые качества личности; умение работать в коллективе;
навыки культурного поведения и общения. У несовершеннолетних разовьются:

творческие способности;
самостоятельность и умение принимать собственное решение;
коммуникативные способности;

волевые качества;

навыки саморегуляции.

У учеников сформируются:

сознательное и активное слушание; наблюдение изучаемых предметов;
установление существенных признаков и черт наблюдаемых предметов и явлений, связей и отношений между ними.

РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

2.1. Календарный учебный график дополнительной программы «Путь к себе»

№ п/п	Дата проведения	Название разделов и тем	Количество часов		
			Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
		Раздел 1. Формирование навыков коммуникативного поведения и личностного развития	15,5	5	7
		Первичная диагностика			2
		Занятие 1.1. Знакомство	1,5	0,5	1
		Занятие 1.2. Общение — это	1	0,5	1

	Занятие 1.3. Вербальное и невербальное общение	1	0,5	1
	Занятие 1.4. Трудная ситуация	2	0,5	1
	Занятие 1.5. Compliment и поддержка	1	0,5	1
	Занятие 1.6. Мои ценности	2	1	1
	Занятие 1.7. Умение слушать	2	0,5	1
	Занятие 1.8. Я – высказывание	2	0,5	1
	Занятие 1.9. Спасибо тебе, что ты есть	2	0,5	1
	Занятие 1.10. Прощание	1	0,5	1
	Раздел 2. Формирование способностей к саморазвитию, саморегуляции	15	5	10
	Занятие 2.1. Знакомство	1	0,5	1
	Занятие 2.2. Будем сотрудничать	1	0,5	1
	Занятие 2.3. Саморегуляция – это	2	0,5	1
	Занятие 2.4. Трудная ситуация	1	0,5	1
	Занятие 2.5. Я и мои ресурсы	2	0,5	1
	Занятие 2.6. Я умею владеть собой	2	0,5	1
	Занятие 2.7. Мои слабости	1	0,5	1
	Занятие 2.8 Властелин эмоций	2	0,5	1
	Занятие 2.9. Приручи свой гнев	2	0,5	1

	Занятие 2.10. Прощание	1	0,5	1
	Раздел 3. Развитие способностей к самопознанию	17	7	10
1	Занятие 3.1. Знакомство	1	0,5	1
2	Занятие 3.2. Я и закон жизни	2	1	1
3	Занятие 3.3. Знаете ли вы себя	2	1	1
4	Занятие 3.4. Я и мой мир	2	0,5	1
5	Занятие 3.5. Мои мечты	2	0,5	1
6	Занятие 3.6. Путешествие к своему «Я»	2	0,5	1
7	Занятие 3.7. Уверенность в себе	2	1	1
8	Занятие 3.8 Какой я, какой ты	1	0,5	1
9	Занятие 3.9. Мое настоящее, мое будущее	2	1	1

10		Занятие 3.10. Прощание	1	0,5	1
		Раздел 4. Развитие эмоционально-волевой сферы	20	7	13
1		Занятие 4.1. Знакомство с понятиями	1	0,5	0,5
2		Занятие 4.2. Чувства	2	0,5	1,5
3		Занятие 4.3. Мир чувств	3	1	2
4		Занятие 4.4. Чувства бывают разные	2	0,5	1,5
5		Занятие 4.5. Мое настроение и как справиться с плохим настроением	2	0,5	1,5
6		Занятие 4.6. Страх. Стыдно ли бояться?	2	0,5	1,5
7		Занятие 4.7. Радость. Как доставить ее другому?	2	1	1
8		Занятие 4.8. Я умею понимать другого	2	1	1
9		Занятие 4.9. Я и мои друзья	3	1	2
10		Занятие 4.10. Прощание	1	0,5	0,5
		Раздел 5. Формирование позитивного образа «Я»	20	8	12
1		Занятие 5.1. Знакомство	1	0,5	0,5
2		Занятие 5.2. Давай познакомимся	2	0,5	1,5
3		Занятие 5.3. Моя самооценка	3	1	2
4		Занятие 5.4. Если бы я был волшебником	1	0,5	0,5
5		Занятие 5.5. Загадочный мир внутри меня	3	1	2
6		Занятие 5.6. Я уникальный и неповторимый	3	1	2
7		Занятие 5.7. Я и мои маски	3	1	2
8		Занятие 5.8. Знакомый, незнакомый Я	1	0,5	0,5
		Занятие 5.9. Я в себя верю	2	1	1

9					
0		Занятие 5.10. Прощание	1	0,5	0,5
ВСЕГО			87,5	32,5	55

2.1. Формы аттестации / контроля

Итоговая аттестация/контроль, когда проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения. Аттестация будет проходить в форме устного опроса обучающихся, посещающих программу.

2.2. Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

творческий (элементы изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии); игровой (использование упражнений в игровой форме).

2.3. Материально-техническое оснащение

Оборудование:

стол;

музыкальная колонка;

компьютер;

кресла-мешки;

интерактивная песочница».

2.4. Оценочные материалы

Критерии оценки эффективности выполнения дополнительной общеобразовательной программы «Путь к себе» осуществляются с помощью

метода педагогического наблюдения и могут быть дополнены тестовыми методиками.

Практическое применение опросников и оценочных шкал позволит контролировать эффективность работы каждого получателя социальных услуг. Использование оценочных шкал позволяет обеспечить более высокое качество психологической реабилитации.

Оценочные материалы: анкета (Приложение 1)

2.5.Список используемой литературы

1. Афонькина Ю.А. Психологическая безопасность ребенка. Современные технологии.Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал/ автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2018.
2. Афонькина Ю.А. Педагогический мониторинг. Изучение индивидуального развития детей. - Волгоград: Учитель, 2017.
3. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для педагогов/ Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Образование, 2018.
4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.–М.: Академический проспект,
5. Царёва Н. П. Проектирование дополнительных образовательных программ нового поколения. Учебно-методическое пособие для педагогов до- полнительного образования. – М.: Экзамен, 2017.
6. Дубова М. Мама, ау. Как ребенок с аутизмом научил нас быть счастливыми. М.: Самокат, 2020.
7. Керре Н. Особенности дети: как подарить счастливую жизнь ребенку с отклонениями в развитии / Наталья Керре. – М.: Альпина Паблишер, 2021.
8. Моница Г., Лютова-Робертс Е., Чутко Л.. Гиперактивные дети: психо- лого- педагогическая помощь–СПб.: Речь, 2017.
9. Руденко А.М. Социальная реабилитация: учеб. пособие / А.М. Руденко, С.И. Самыгин– 2-е изд. - Ростов н/Д.: Наука-Спектр; М.: ИТК «Дашков и К», 2014.

Интернет – источники

1. Психология отношений// Электронный ресурс/ –<http://artpsiholog.ru/>
2. Psy-practice-<https://psy-practice.com/>...
3. Психология-<http://> Электронный ресурс/ – //

Оценочные материалы

Анкета для оценки эффективности цикла тренинговых занятий

Уважаемый подросток!

Ты участвовал в тренинговых занятиях, на которых обсуждались многие вопросы. Было бы интересно узнать твое мнение о нашей совместной работе. Ответь, пожалуйста, на несколько вопросов, это поможет в будущем делать занятия еще интересней и полезней.

Спасибо!

1. Какие из тем или вопросов, обсуждавшихся на наших занятиях, тебе запомнились (перечисли)...
2. Что тебе больше всего понравилось, какие упражнения, игры, темы занятий (перечисли)...
3. Что тебе совсем не понравилось...
4. Что из того, о чем ты узнал на наших занятиях, тебе пригодится (уже пригодилось) в жизни...
5. О чем бы ты хотел узнать на тренинговых занятиях еще (в следующем году)...

2.1. Формы аттестации / контроля

Итоговая аттестация/контроль, когда проверяется уровень усвоения программы, изученной за год обучения. Аттестация будет проходить в форме устного опроса обучающихся, посещающих программу.

2.5. Методические материалы

Реализация программы основывается на следующих принципах:

принцип единства диагностики и коррекции, который обеспечивает целостность педагогического процесса;

принцип единства коррекционных и развивающих задач;

принцип учета индивидуальных и возрастных особенностей получателей социальных услуг;

принцип целостности восприятия предполагает наполнение жизни получателей социальных услуг яркими впечатлениями и переживаниями от восприятия окружающего мира;

принцип интегративности программы заключается во взаимосвязи различных видов деятельности получателей социальных услуг;

принцип доступности и последовательности предполагает построение учебного процесса от простого к сложному;

принцип деятельностного подхода - любые знания приобретаются получателями социальных услуг во время активной деятельности.

Методы работы:

словесный (используется при освоении нового материала, объяснении правильных приемов работы, исправлении и предупреждении ошибок);

творческий (элементы изотерапии, сказкотерапии, музыкотерапии); игровой (использование упражнений в игровой форме).

2.6. Материально-техническое оснащение

Оборудование:

стол;
музыкальная колонка;
компьютер;
кресла-мешки;
интерактивная песочница».

2.7. Оценочные материалы

Критерии оценки эффективности выполнения дополнительной общеобразовательной программы «Путь к себе» осуществляются с помощью метода педагогического наблюдения и могут быть дополнены тестовыми методиками.

Практическое применение опросников и оценочных шкал позволит контролировать эффективность работы каждого получателя социальных услуг. Использование оценочных шкал позволяет обеспечить более высокое качество психологической реабилитации.

Оценочные материалы: анкета (Приложение 1)

2.8. Список используемой литературы

1. Афонькина Ю.А. Психологическая безопасность ребенка. Современные технологии. Программа адаптации. Диагностические методики. Игровой материал/ автор-составитель. – Волгоград: Учитель, 2018.
 2. Афонькина Ю.А. Педагогический мониторинг. Изучение индивидуального развития детей. - Волгоград: Учитель, 2017.
 3. Майорова Н.П., Чепурных Е.Е. Обучение жизненно важным навыкам в школе: Пособие для педагогов/ Под ред. Н.П. Майоровой. – СПб.: Образование, 2018.
 4. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я.–М.: Академический проспект, 2019.
 5. Царёва Н. П. Проектирование дополнительных образовательных программ нового поколения. Учебно-методическое пособие для педагогов дополнительного образования. – М.: Экзамен, 2017.
 6. Дубова М. Мама, ау. Как ребенок с аутизмом научил нас быть счастливыми. М.: Самокат, 2020.
 7. Керре Н. Особенности дети: как подарить счастливую жизнь ребенку с отклонениями в развитии / Наталья Керре. – М.: Альпина Паблишер, 2021.
 8. Моница Г., Лютова-Робертс Е., Чутко Л. Гиперактивные дети: психолого-педагогическая помощь–СПб.: Речь, 2017.
 9. Руденко А.М. Социальная реабилитация: учеб. пособие / А.М. Руденко, С.И. Самыгин– 2-е изд. - Ростов н/Д.: Наука-Спектр; М.: ИТК «Дашков и К», 2014.
- Интернет – источники
1. Психология отношений// Электронный ресурс/ –<http://artpsiholog.ru/>
 2. Psy-practice-<https://psy-practice.com/>...
 3. Психология-<http://> Электронный ресурс/ – //

