

**0Управление образования администрации Собинского района
Муниципальное общеобразовательное учреждение Собинского района
средняя общеобразовательная школа № 1 г. Собинка**

Согласовано:
Педагогический совет
от «16» июня 2023 г. Протокол №7

Принята на заседании
Педагогического совета
Протокол № 7 «16»июня 2023



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Поступи правильно»**

Направленность программы: социально-гуманитарная
Возраст обучающихся: 15-18 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень сложности программы: ознакомительный

Разработчик:
Логвиненко Ирина Викторовна,
педагог дополнительного образования

г. Собинка, 2023

Содержание программы

Содержание	2 стр.
Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы	3 стр.
1.1. Пояснительная записка	3 стр.
1.2. Цель и задачи программы	4 стр.
1.3. Содержание программы	5 стр.
1.4. Планируемые результаты	10 стр.
Раздел 2. Комплекс организационно – педагогических условий	12 стр.
2.1. Календарный учебный график	12 стр.
2.2. Условия реализации программы	12стр.
2.3. Формы аттестации	12 стр.
2.4. Оценочные материалы	13 стр.
2.5. Методические материалы	13 стр.
2.6. Список использованной литературы	14 стр.

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Поступи правильно» разработана на основе программы «Путь к успеху» И.С. Фишман, Перельгина Е.А из сборника «Программы внеурочной деятельности» система Л.В. Занкова (Учебная литература, 2013) и программы дополнительного образования социально-педагогического направления «Ведущие за собой» Ращупкиной Н.А. (Краснодар, 2013), направленной на обучение учащихся основам организаторской деятельности.

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Письмо Министерства образования РФ от 18 июня 2003 г. № 28-02-484/16 «Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
4. Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г №678-р "Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года"
6. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
8. Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
9. Распоряжение Администрации Владимирской области от 02 августа 2022 года № 735-р «Об утверждении Плана работы и целевых показателей Концепции развития дополнительного образования детей во Владимирской области до 2030 года»

Актуальность.

Личностные результаты определяет социально и нравственно обусловленные внешние (поведенческие) и внутренние качества человека (ценности, убеждения, принципы). Соответственно, результатом образования

является не просто получение знаний, но и личностное развитие в образовательном процессе, становление самосознания учащихся, формирование навыков самоорганизации и саморегуляции, развитие эмоциональной и интеллектуальной сфер, формирование позитивного отношения к себе и миру, уверенности в себе, ответственности, познавательного интереса, мотивации к получению знаний и саморазвитию. Полное или частичное достижение данных результатов учащимися обеспечивает успешное их дальнейшее профессиональное самоопределение и личностный рост. В управлении процессом становления личностных образовательных результатов важную роль играет критериальное оценивание - ресурс личностного роста.

Педагогическая целесообразность

Программа «Поступи правильно» определяет перспективы и приоритеты работы с учащимися с высокой мотивацией к интеллектуальной, творческой и профориентационной деятельности. Условием реализации программы является психолого-педагогическая поддержка учащихся с высокой мотивацией к интеллектуальной, творческой и профориентационной деятельности.

Отличительной особенностью программы «Поступи правильно» является то, что она подразумевает усвоение программного материала обучающимися в условиях системно – деятельностного подхода, дает практические навыки, предоставляет возможность самоопределения в дальнейшей профессиональной области. В итоге, обучающиеся приобретают коммуникативные навыки, опыт социального общения и социальной адаптации.

Адресат: программа предназначена для учащихся 15-18 лет. Численность 10-12 человек.

Объем и срок освоения программы: Срок освоения программы - 1 год, 36 часов.

Формы обучения: очная.

Особенности организации образовательного процесса: формирование групп по интересам происходит среди группы учащихся одного возраста. Состав группы постоянный.

Режим занятий: Каждое занятие рассчитано на 40 минут. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: социализация посредством выявления и развития лидерских качеств, повышения коммуникационно-организационных компетенций, создания ситуаций успеха.

Задачи:

1. сформировать положительное отношение к самому себе через знакомство с собственными индивидуальными психологическими

особенностями, интересами, целями, ценностями и самоопределением в собственной жизненной;

2. познакомить со спецификой процессов самоорганизации и самопрезентации личности.

Обучающие

- формирование умения адекватно оценивать себя в ситуации взаимодействия с другими людьми;

- формирование понимания у обучающихся представлений о сущности проекта, его разработке и реализации, критериев оценивания;

- формирование навыка пользования различными источниками информации, ресурсами.

Развивающие:

– способствовать развитию лидерских качеств и навыков поведения, организаторских способностей;

– способствовать формированию правовой культуры, навыков планирования работы, коммуникативного опыта, опыта социального взаимодействия;

– способствовать формированию экономического мышления посредством изучения основных понятий экономической науки, ее законов, проведения деловых экономических игр, участие в социальном проектировании.

Воспитательные:

– способствовать формированию основ жизненного определения, развитию мотивации к самосовершенствованию, инициативности, уверенности в себе, умения не терять самообладания в различных жизненных ситуациях через проведение тренингов и психологических игр;

- формировать устойчивую систему ценностей здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов (тем)	Общее количество часов	Теория	Практика	Формы аттестации
Тренинговый модуль 1 – 6 часов					
1	ТМ1: Вводное занятие. Знакомство с планом работы. Игры на сплочение	2	-	2	рефлексия

2	ТМ1: Развитие навыков управления эмоциями. Занятие 1. Пульс.	1	-	1	рефлексия
3 - 4	ТМ1: Развитие навыков управления эмоциями. Занятие 2. Внутренняя бесконечность.	2	1	1	опрос
5-6	ТМ1: Развитие навыков управления эмоциями. Занятие 3. Куда уходит злость?	2	1	1	опрос
Тренинговый модуль 2 – 8 часов					
7-8	ТМ2: Память и приёмы запоминания (часть 1).	2	1	1	рефлексия
9-10	ТМ2: Память и приёмы запоминания (часть 2).	2	1	1	рефлексия
11-12	ТМ2: Развитие навыков принятия и исполнения решений. Занятие 1. Сорви шапку	2	1	1	рефлексия
13-2	ТМ2: Развитие навыков принятия и исполнения решений. Занятие 2. Программа самовоспитания.	1	1	-	опрос
14	ТМ2: Развитие навыков принятия и исполнения решений. Занятие 3.	1	1	-	опрос

	Закончи предложение.				
Тренинговый модуль 3– 12 часов					
15-16	ТМ3: Индивидуальный способ деятельности. Мой учебный стиль. Практические задания по темам.	2	1	1	Практические задания
17-18	ТМ3: Как справляться со стрессом.	2	1	1	опрос
19	ТМ3: Моя ответственность	1	1	-	опрос
20-21	ТМ3: Психологические особенности публичного выступления.	2	1	1	рефлексия
22-23	ТМ3: Вербальные и невербальные средства общения	2	1	1	рефлексия
24-25	ТМ3: Как подготовить публичное выступление	2	1	1	выступление
26	ТМ3: Самостоятельная подготовка публичного выступления	1	-	1	рефлексия
Тренинговый модуль 4 - 8 часов					
27-	ТМ4: Духовные	2			опрос

28	ценности современной цивилизации. Обучение приемам релаксации.		1	1	
29-30	ТМ4: Способы снятия нервно-психического напряжения. Знакомство с приемами волевой мобилизации и приемами самообладания.	2	1	1	опрос
31-32	ТМ4: Таймменеджмент.	2	1	1	опрос
33	ТМ4: Лист решения проблем.	1	1	-	опрос
34	ТМ4: Итоговое занятие	2	-	2	рефлексия
	Итого:	36	23	13	

Содержание учебного плана

Каждое занятие программы построено по единому алгоритму: вводная мини-лекция, психологические упражнения по теме занятия, памятки для учащихся, подведение итогов занятия.

Тренинговый модуль 1 (ТМ1) – 6 часов.

Знакомство с правилами группы, установление эмоционально-положительного контакта – 1 час.

Развитие навыков управления эмоциями, адекватного поведения в стрессовых ситуациях – 1 час.

Развитие умения осознавать и анализировать собственные эмоции, произвольно регулировать собственное эмоциональное состояние – 1 час.

Практическая отработка навыков видения, понимания и оценивания эмоций других людей – 1 час.

Формирование умения соотносить свои эмоции с эмоциями других людей. Развитие умения контролировать злость и переводить ее в положительные эмоции – 1 час.

Практическое занятие по контролю негативных эмоций – 1 час.

Тренинговый модуль 2 (ТМ2) – 8 часов.

Память. Виды памяти. – 1 час

Способы развития памяти – 1 час.

Упражнения по развитию памяти: зрительной – 1 час.

Упражнения по развитию памяти: слуховой – 1 час.

Развитие навыков принятия и исполнения решений. Формирование целеустремлённости, настойчивости, личного целеполагания – 1 час.

Практическое занятие по формированию целеполагания. Дерево успеха – 1 час.

Формирование умений вычленять и точно формулировать проблему, прогнозировать возможные ресурсы, осознавать и оценивать свои реальные возможности, планировать и осуществлять действия, направленные на решение проблемы, анализировать промежуточные результаты и вносить коррективы в план деятельности, анализировать конечный результат и сопоставлять его с исходной задачей – 1 час.

Практическая отработка умения формулировать проблему, ее реализовывать и контролировать исполнение. Оценивание своего уровня умения решать возникающие проблемы через незаконченные предложения – 1 час.

Тренинговый модуль 3 (ТМ3) – 12 часов.

Индивидуальный способ деятельности – из чего он складывается. Мой учебный стиль – 1 час.

Практические задания по темам – 1 час.

Стресс. Причины его возникновения – 1 час.

Способы реагирования в стрессовой ситуации. Релаксация – 1 час.

Ответственность. Локус контроля: интеральный, экстеральный. – 1 час.

Публичное выступление. Его основные особенности. 1 – час.

Правила построения публичного выступления. – 1 час.

Общение. Различные формы и методы общения. – 1 час.

Вербальное и невербальное общение при публичном выступлении. – 1 час.

Основные принципы подготовки публичного выступления. – 1 час.

Основные правила подготовки публичного выступления – 1 час.

Самостоятельная подготовка публичного выступления. Развитие умения понимать партнера, поддерживать его заинтересованность, координировать действия. – 1 час.

Тренинговый модуль 4 (ТМ4) – 8 часов.

Ценности. Их виды и значение. Духовные ценности современного общества. – 1 час.

Развитие способности наблюдать и анализировать поступки, чувства, переживания других людей через призму духовно-нравственных ценностей. – 1 час.

Ауторелаксация. Принципы выбора ауторелаксационного метода. – 1 час.

Практическая отработка основных приемов ауторелаксации. – 1 час.

Нервно-психическое напряжение. Причины возникновения. – 1 час.

Основные приемы снятия нервно-психического напряжения. Мобилизация волевых качеств. – 1 час.

Таймменеджмент. Виды. – 1 час.

Способы таймменеджмента. Правило девяти. Правило помидора. – 1 час

Лист решения проблемы. Формирование навыков самооценки и понимания других людей. Формирование умения ясно и конкретно выражать свои мысли, слушать, воспринимать и обдумывать высказывания партнера о его чувствах, эмоциях. – 1 час.

Подведение итогов по программе (Форма проведения: занятие с элементами тренинга «Монолог о себе» – 2 часа.

1.4 Планируемые результаты

Развивающие результаты освоения учащимися программы:

– ориентация учащихся на достижение личного счастья, реализацию позитивных жизненных перспектив, инициативность, креативность, готовность и способность к личностному самоопределению, способность ставить цели и строить жизненные планы;

- готовность и способность учащихся к отстаиванию личного достоинства, собственного мнения, готовность и способность вырабатывать собственную позицию;

– формирование уважения к русскому языку как государственному языку Российской Федерации, являющемуся основой российской идентичности и главным фактором национального самоопределения;

- готовность обучающихся к конструктивному участию в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах общественной самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

– развитие компетенций сотрудничества со сверстниками, взрослыми.

Обучающие результаты

При изучении программы учащиеся усовершенствуют приобретенные на первом уровне навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;

- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме;

Учащиеся научатся:

- самостоятельно определять цели, задавать параметры и критерии, по которым можно определить, что цель достигнута;
- оценивать возможные последствия достижения поставленной цели в деятельности, собственной жизни и жизни окружающих людей, основываясь на соображениях этики и морали;
- ставить и формулировать собственные задачи в образовательной деятельности и жизненных ситуациях;
- оценивать ресурсы, в том числе время и другие нематериальные ресурсы, необходимые для достижения поставленной цели;
- выбирать путь достижения цели, планировать решение поставленных задач, оптимизируя материальные и нематериальные затраты;
- организовывать эффективный поиск ресурсов, необходимых для достижения поставленной цели;
- сопоставлять полученный результат деятельности с поставленной заранее целью.

Воспитательные

Учащиеся научатся:

- искать и находить обобщенные способы решения задач, в том числе, осуществлять развернутый информационный поиск и ставить на его основе новые (учебные и познавательные) задачи;
- критически оценивать и интерпретировать информацию с разных позиций, распознавать и фиксировать противоречия в информационных источниках;
- находить и приводить критические аргументы в отношении действий и суждений другого; спокойно и разумно относиться к критическим замечаниям в отношении собственного суждения, рассматривать их как ресурс собственного развития.

Предметные результаты освоения программы

Учащиеся овладеют:

- навыками эффективного общения;
- приёмами самопознания и самосовершенствования;
- навыками самоорганизации.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарно-учебный график

Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Кол-во учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1	01.09.2023	24.05.2024	36	36	36	1 раз в неделю, 1 академический час

2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

1. Кабинет педагога-психолога МБОУ СОШ № 1 г. Собинка.
2. Интерактивная доска.
3. Выход в сеть «Интернет».
4. Тестовый материал.

Информационное обеспечение

— Атлас новых профессий

Атлас поможет понять, какие отрасли будут активно развиваться в ближайшие 15–20 лет, какие в них будут рождаться новые технологии, продукты, практики управления и какие новые специалисты потребуются работодателям.

<http://atlas100.ru/>

— Навигатум

Федеральный образовательный проект. Игровые инструменты профессионального и личностного самоопределения. Для педагогов материалы для системной профориентации и для создания идеальной траектории профориентации от 3,5 лет и до 65 лет.

<https://navigatum.ru/>

— Уроки по профориентации

Ресурс содержит уроки по профориентации, которые участвовали во Всероссийском профориентационном конкурсе методических разработок «Экскурс в мир профессий».

<https://moeobrazovanie.ru/>

Кадровое обеспечение: Логвиненко Ирина Викторовна, педагог дополнительного образования.

2.3. Формы аттестации

Структура диагностического исследования состоит из двух срезов: на начало работы по программе (в течение первых встреч) и на момент окончания (на последнем занятии и в последующие дни).

Эффективность программы оценивается с помощью расчета процента учащихся от общего количества детей в группе, которые снизили показатели от начала к концу совместной работы.

В процессе изучения программы оцениваются прежде всего:

- предметная компетентность обучающихся (способность решать проблемы средствами предмета);

- ключевые компетентности обучающихся (коммуникативные, учебно-познавательные);

- общеучебные и интеллектуальные умения обучающихся (умения работать с различными источниками информации, текстами, таблицами, схемами, интернет - страницами и т.д.);

- умение обучающихся работать в парах (в коллективе, в группе), а также самостоятельно.

Формы аттестации: опрос, публичное выступление, практические задания.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: итоги диагностического исследования до и после прохождения программы.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: справка по итогам проведения психологической диагностики.

2.4. Оценочные материалы

Темы практических заданий для промежуточного контроля знаний:

1. Особенности юношеского возраста.
2. Психологический климат в группе.
3. Самопознание.
4. Стресс.
5. Коммуникация.
6. Имидж.
7. Поведение и установки.
8. Межличностное общение.

Диагностический инструментарий: тест тревожности Спилбергера, САН, интеллектуальная лабильность, память на образы, методика диагностики УСК.

2.5 Методическое обеспечение

Особенности организации образовательного процесса: очно.

Методы обучения: словесные, наглядные, практические (по источнику изложения учебного материала).

Форма организации образовательного процесса: групповая, индивидуально-групповая.

Формы организации учебного занятия: работа в группах («беседа с элементами практических действий», «групповая дискуссия», «мозговой штурм»).

Педагогические технологии: дискуссия; работа в парах; работа в малых группах; психологическая игра; визуализация; ролевое проигрывание ситуаций; арттерапевтические техники.

Алгоритм учебного занятия

1. Организационный момент.
2. Актуализация знаний и умений.
3. Мотивация.
4. Целеполагание.
5. Организация восприятия.
6. Организация осмысления.
7. Первичная проверка понимания.
8. Организация первичного закрепления.
9. Анализ.
10. Рефлексия.

2.6. Список использованной литературы

Для педагога:

1. Анн Л. Ф. Психологический тренинг с подростками. – СПб.: Питер, 2005.
2. Вачков И. В. Основы технологии группового тренинга. - М.: Ось-89, 2003.
3. Все о ЕГЭ. Тематический выпуск //Вестник образования. – 20002. — №2. Пилотный выпуск.
4. Грачева Л. В. Эмоциональный тренинг: искусство властвовать собой. Самоиндукция эмоций, упражнения актерского тренинга, исследования. - СПб.: Речь, 2021.
5. Дереклеева Н. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся. - Москва, 2020.
6. Заморев С. И. Игровая терапия. Совсем не детские проблемы - СПб.: Речь, 2002.
7. Ромек В. Г. Тренинг уверенности в межличностных отношениях. – СПб.: Речь, 2015.
8. Рязанова Д. Тренинг с подростками. - Москва, 2003.
9. Федоренко Л. Психопрофилактика эмоционального напряжения. - Спб, 2022.

Для детей и родителей

1. Козлов Н.И. Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день. – М., 2003 г.
2. Шурухт С.М. Подростковый возраст: развитие креативности, самосознания, эмоций, коммуникации и ответственности. - СПб.: Речь, 2020.
3. <https://tvorcheskie-proekty.ru>