

Министерство образования и науки Республики Татарстан  
Отдел образования Исполнительного комитета  
Нурлатского муниципального района РТ  
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образование  
«Центр детского творчества «Килэчэк» Нурлатского муниципального района Республики Татарстан

Принято на заседании  
педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 5 » сентября 2022 г.



**Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Мы вместе»**

**Направленность:** социально-гуманитарная  
**Возраст обучающихся:** 13 - 14 лет  
**Срок реализации:** 1 год

**Автор – составитель:**  
Кнырева Алена Валерьевна  
педагог дополнительного образования,  
учитель-дефектолог

г. Нурлат, 2022 год.

## Информационная карта образовательной программы

<b>1</b>	<b>Образовательная организация</b>	Муниципальное бюджетное учреждение дополнительное образования «Центр детского творчества «Килэчэк» Нурлатского муниципального района Республики Татарстан
<b>2</b>	<b>Полное название программы</b>	Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности «Мы вместе»
<b>3</b>	<b>Направленность программы</b>	социально-гуманитарной направленности
<b>4</b>	<b>Сведения о разработчиках</b>	
4.1	ФИО, должность	Кнырева Алена Валерьевна, педагог дополнительного образования, учитель-дефектолог
<b>5</b>	<b>Сведения о программе</b>	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	13-14 лет
5.3.	Характеристика программы: - тип программы - вид программы - принцип проектирования программы - форма организации содержания и учебного процесса	Адаптированная Общеразвивающая Минимальный (рассчитан для детей с ОВЗ) Групповая
5.4.	Цель программы	Создание условий для развития нравственной, творческой, социально активной личности, способной к самореализации; преодоление барьеров в общении; развитие лучшего понимания себя и других.
<b>6</b>	<b>Формы и методы образовательной деятельности</b>	Групповые занятия
<b>7</b>	<b>Форма мониторинга результативности</b>	Тестирование, самостоятельная работа
<b>8</b>	<b>Результативность реализации программы</b>	
<b>9</b>	<b>Дата утверждения и последней корректировки программы</b>	-
<b>10</b>	<b>Рецензенты</b>	-

## **ОГЛАВЛЕНИЕ.**

- 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.**
- 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН.**
- 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ.**
- 4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ.**
- 5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**
- 6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / ПРОВЕРКИ.**
- 7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ.**
- 8. ПРИЛОЖЕНИЕ.**
- 9. КАЛЕНДАРНО – УЧЕБНЫЙ ГРАФИК**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**УРОВЕНЬ ПРОГРАММЫ:** базовый.

Программа дополнительного образования «Мы вместе» для детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ) является частью программы коррекционной работы и реализуется во внеурочное время.

«Мы вместе» является программой социально-гуманитарной направленности, но содержит коррекционную составляющую, поэтому может быть использована в работе с разными категориями детей с ограниченными возможностями здоровья.

**АКТУАЛЬНОСТЬ ПРОГРАММЫ обусловлена** тем, что в настоящее время составной частью социальной политики Российской Федерации является улучшение качества жизни населения страны. Россия стремится достичь достойных стандартов для граждан своей страны и в этой связи очень важно обеспечить равные условия социальной адаптации и интеграцию в общество детей, имеющих различные отклонения в развитии.

Социализация детей с ограниченными возможностями здоровья изначально заложена в стратегию развития инклюзивного образования. Ее цель — приобщить «особых» учеников к основам культуры и цивилизации, обеспечить включение в общество, подготовить к активному участию в социальной жизни. Дети с ОВЗ могут успешно усвоить и реализовать навыки общения, нормы/правила поведения, ценности, установки, характерные обществу здоровых людей. Они способны стать решительными, жизнестойкими личностями, умеющими бороться с невзгодами, имеющими лидерские позиции, активно взаимодействующими с людьми. Но для этого нужна постоянная целенаправленная работа всех структур и участников системы образования, родителей, сверстников и позитивный настрой самих «особых» детей.

**Программа учитывает следующие нормативные документы:**

- Закон РФ «Об образовании» №273 от 29.12.2012г.
- Концепцию развития дополнительного образования от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Федеральный проект «Успех каждого ребенка» в рамках Национального проекта «Образование», утвержденного Протоколом заседания президиума Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам от 3.09.2018 № 10
- Приказ Минпроса России от 3.09.2019 г. № 467 «Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей»
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23 августа 2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ».
- Письмо Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «Методические рекомендаций по проектированию дополнительных общеобразовательных программ»;

- СП №2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. № 28
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 29 марта 2016 г. N ВК-641/09 "О направлении методических рекомендаций" (Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.04. 2008 № АФ-150/06 «О создании условий для получения образования детьми с ограниченными возможностями здоровья и детьми-инвалидами»;
- Письмо Министерства образования Российской Федерации от 06.04.2004 № 26/188-6и «О дополнительных мерах по соблюдению права на образование детей-инвалидов с отклонениями в умственном развитии»;
- Приказ МИНОБРНАУКИ России от 12.12.2014 г. №1599 «Об утверждении федерального образовательного стандарта образования обучающихся с умственной отсталостью (интеллектуальными нарушениями)»;
- Устав МБУ ДО «ЦДТ «Килэчэк» НМР РТ;

**НОВИЗНА ПРОГРАММЫ** в том, что участники на каждом занятии получают теоретические знания и практический опыт в ходе игрового моделирования ситуаций, позволяющих тренировать жизненные навыки. В результате у них накапливается опыт, который переносится в реальные жизненные ситуации.

**ОТЛИЧИТЕЛЬНЫЕ ОСОБЕННОСТИ ПРОГРАММЫ** Адаптированная рабочая программа «Мы вместе» направлена на создание воспитательно-образовательного пространства по социальной адаптации подростков, способна помочь обучающимся, воспитанникам осознать свои силы и индивидуальность, почувствовать «вкус» успеха. Занятия по программе способствуют пробуждению интереса и развитию доверия к самому себе, постепенному пониманию своих возможностей, способностей, особенностей характера, развитию доверия к окружающим людям. В ходе обучения по программе подростки учатся понимать себя и других, сотрудничать; развивают критическое мышление и коммуникативные навыки.

Основная идея программы заключается в том, чтобы в процессе занятий не принуждать подростка, не давить на него, а помочь ему стать самим собой, принять и полюбить себя, преодолеть стереотипы, мешающие ему жить радостно и счастливо.

Программа имеет модульную структуру. Первый модуль является инвариантным и обязательным для проведения. Остальные — вариативны и фокусируются на различных аспектах личностного потенциала.

В основу адаптированной рабочей программы «Мы вместе» взята программа навыков уверенного поведения Корепановой Т.А. «Поверь в себя». (Социальная адаптация учащихся 5-9 классов: программы, планирование, тематические занятия/ авт.-сост. С.А. Радионова, Т.А. Корепанова.-Волгоград: Учитель: ИП Гринин Л.Е. 2014.), концепция учебно-методического комплекта «Развитие личностного потенциала подростков», М.И. Катеева. - М.: Просвещение, 2020. - 39, [1] .: ил.

## **ЦЕЛЬ ПРОГРАММЫ**

создание условий, способствующих адаптации и социализации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья в обществе.

## **ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ**

### ***Обучающие:***

- Обучать навыкам сотрудничества: ответственности, продуктивному взаимодействию в группе, высказыванию своей точки зрения, умению выслушать другого и дать конструктивную обратную связь;
- Обучать правильным способам живущими в одной семье и ближайшими родственниками семьи.
- Познакомить с инструментами саморегуляции (управление эмоциональным состоянием и собственным благополучием) и самоорганизации (формулирование цели, планирование);

### ***Коррекционно-развивающие:***

- создать условия для корригирования психических процессов;
- способствовать исправлению искаженного представления о жизни;
- способствовать развитию стремления добиваться результатов и доводить начатое дело до конца;

### ***Развивающие:***

- развивать понимание собственной индивидуальности и индивидуальности других людей;
- расширять и обогащать коммуникативные навыки для бесконфликтного общения;
- содействовать осознанию собственных желаний, устремлений и ценностей.

### ***Воспитывающие:***

формировать позитивное отношение к себе и окружающим;

формировать способность подростков оценивать и сознательно выстраивать на основе традиционных моральных норм и нравственных идеалов отношение к себе, другим людям, обществу.

**АДРЕСАТ ПРОГРАММЫ.** 13-14 лет

**ОБЪЕМ ПРОГРАММЫ:** 144 часа ежегодно: 9 месяцев 36 недель.

**ФОРМА ОРГАНИЗАЦИИ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА:** очная, аудиторная, групповая

**СРОК ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ:** 1 год

**РЕЖИМ ЗАНЯТИЙ:** 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю)

## 2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

№	Название, разделы, темы	Количество часов			Форма организации занятий	Форма аттестации
		Всего	Теория	Практика		
1	МОДУЛЬ «Я И ТЫ»	24	12	12	Комбинированный	
2	МОДУЛЬ «УПРАВЛЕНИЕ СОБОЙ»	20	10	10	Комбинированный	Решение ситуативных задач
3	МОДУЛЬ «Я И МОЙ ВЫБОР»	20	10	10	Комбинированный	
4	МОДУЛЬ «Я И МОЕ БЛАГОПОЛУЧИЕ»	28	14	14	Комбинированный	
5	МОДУЛЬ «СОВРЕМЕННАЯ СЕМЬЯ»	24	12	12	Комбинированный	Проект моя семья
6	МОДУЛЬ «В МИРЕ ПРАВ И ОБЯЗАННОСТЕЙ»	28	14	14	Комбинированный	
	ИТОГО	144	72	72		

## 3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ 1 ГОДА ОБУЧЕНИЯ

**Модуль «Я и Ты»** занятия направлены на формирование доброжелательной атмосферы, которая будет способствовать открытой коммуникации с целью самопознания и принятия подростками себя и других.

Особое внимание уделено выработке классного Соглашения — свода договорённостей о принципах взаимодействия в классе, правилах общения. Одной из задач Соглашения является создание атмосферы принятия и доверия, сплочение класса при условии, что подростки сами берут на себя ответственность за его создание и исполнение. Результат всей программы во многом зависит от проработки Соглашения. Поэтому рекомендуется обращаться к нему не только на занятиях модуля, но и за его пределами.

Первое занятие посвящено вопросу идентичности, который становится особенно актуальным в старшем подростковом возрасте и связан с самоопределением в самом широком смысле. На втором занятии предлагается начать разрабатывать Соглашение о взаимоотношениях. Если вы новички в программе, то, вероятнее всего, одного урока будет недостаточно. Важно предусмотреть возможность продлить занятие или продолжить работу в следующий раз. Если вы продолжаете образовательный курс, то имеет смысл пересмотреть уже имеющееся Соглашение. Взаимоотношения предполагают обоюдную ответственность участников. На третьем занятии подросток получит возможность увидеть и почувствовать влияние окружения на эмоциональное состояние человека и результат его деятельности. Однако человек не только реагирует на то, что происходит с ним, но и моделирует ситуации сам. И сам несёт ответственность за собственное благополучие. Об этом четвёртое занятие. Отношения — хорошая возможность для самопознания и саморазвития. На пятом занятии подростки знакомятся с Окном Джохари — инструментом, позволяющим лучше узнать себя через призму взаимоотношений, — и продолжают работать с ним на шестом и седьмом занятиях. Восьмое занятие посвящено концепции ненасильственного общения Маршалла

Розенберга, которое позволяет понимать окружающих и открыто выражать свои потребности. Если вы впервые затрагиваете эту тему, то лучше посвятить ей не одно занятие. Возможность посмотреть на себя со стороны, поделиться имеющимися ресурсами и приобрести новые появится у подростков на девятом занятии. Самопринятию посвящено десятое занятие. В центре внимания вопросы: «Что мешает нам принимать себя такими, какие мы есть?», «Почему мы так нуждаемся в любви?». Кто не мечтал в детстве? А кто до сих пор мечтает? Как сохранить верность мечте и двигаться к ней? Об этом одиннадцатое и заключительное двенадцатое занятия. Цикл занятий по базовому модулю завершается встречей-диалогом подростков и их родителей, к которой необходимо подготовиться заранее, чтобы состоялся конструктивный диалог, обогащающий всех участников.

**Модуль «Управление собой».** В данном модуле сделан акцент на поведенческой (управление собственными действиями, поступками), познавательной (управление собственным вниманием) и телесной (управление своими состояниями в стрессовых ситуациях) областях саморегуляции. Важно отметить, что разделять телесные и эмоциональные состояния полностью не представляется возможным и было бы неправильно, поэтому в данном модуле фокус будет на познании и регуляции собственных телесных состояний, а также их связи с эмоциями.

В качестве определения понятия «саморегуляция» предлагаются использовать следующее. Саморегуляция — это способность регулировать своё состояние и продолжать действовать в выбранном направлении несмотря на внешние обстоятельства. В этом модуле речь пойдёт об управлении вниманием и совладании со стрессом, что, безусловно, необходимо и в ситуации угрозы, и в ситуации достижения, и в ситуации выбора.

В содержание модуля включены знания о свойствах внимания, стрессе, связи эмоций и телесных проявлений, влиянии различных факторов на психологическое здоровье и упражнения на развитие навыков управления вниманием и совладания со стрессом. Кроме того, важным представляется создание условий для формирования ответственного отношения к себе и умения заботиться о своём состоянии (организме).

Содержание модуля **«Я и мой выбор»** ориентировано помочь подростку в поисках и становлении внутреннего стержня. Модуль включает 10 занятий. Занятия 1 и 2 направлены на активацию внутреннего мотива к началу самопознания и прояснению своего будущего. Занятия 3 и 4 посвящены практике совместного конструирования образа будущего на примере вымышленного героя. Занятия 5 и 6 создают условия для получения участниками опыта формирования своего личного образа будущего и практической отработки в игровой форме полученных ранее знаний по теме модуля. На занятии 7 участники выявляют и анализируют свои личностные качества, которые могут помочь.

Модуль делится на два последовательных тематических блока: «Я» и «Я и другие». В блоке «Я» содержание построено от общего знакомства с исследованиями субъективного благополучия и теорией психологических потребностей к освоению инструментов по управлению своим благополучием. В блоке «Я и другие» подросток погружается в командную игру, в ходе которой он через призму своего уже более осознанного «Я» изучает «других»: родителей, друзей, сверстников, а также общество в целом.

**Блок «Я»** состоит из следующих тем. На первой встрече, «Мои потребности», учащиеся знакомятся с концепцией субъективного благополучия, учатся распознавать психологические потребности в автономии, принятии и компетентности.



На первой встрече, «Мои потребности», учащиеся знакомятся с концепцией субъективного благополучия, учатся распознавать психологические потребности в автономии, принятии и компетентности. На второй встрече, «Мои возможности», мы предлагаем обсудить взаимосвязанность потребностей и возможностей: наши потребности часто сталкиваются с невозможностью их удовлетворения из-за сопротивления среды и внутренних убеждений. Вместе с учащимися рассуждаем о том, как субъективное восприятие влияет на оценку ситуации: можно увидеть в ней шанс, а можно – ограничения. Тренируемся видеть возможности, знакомимся с личностными ресурсами, позволяющими достичь цели. На третьей встрече, «Ответственность перед собой», говорим о принципах осознанного потребления и о том, как часто оно фокусирует нас на лучшем понимании своих потребностей и влиянии выбора на окружающий мир. В понимании своих потребностей, в достижении уровня «достаточности» и комфорта кроется суть субъективного благополучия, ведь с ростом потребления мы не становимся счастливее. Четвертая встреча, «Ответственность за мир», посвящена осознанию ответственности перед следующими поколениями за состояние окружающей среды. Исследуем возможности циклической экономики, знакомимся с практиками корпоративной социальной ответственности и с тем, как технологии позволяют удовлетворять потребности человека и сохранять природу. Говорим о том, что за каждым изменением, движением в сторону экологичности стоят конкретные люди – в корпорациях, государственных структурах, малом бизнесе, а также те, кто ждет вместе с нами в очереди в кофейне или магазине. Создается глобальный тренд на экологичность и ответственность не только перед состоянием окружающей среды, но и перед будущим человечества. На пятой встрече, «Профессия», рассуждаем с подростками о том, как гибкость при выборе дела всей жизни может способствовать субъективному благополучию, и о том, как важно учитывать свои сильные стороны при выборе профессиональной деятельности. На шестой встрече, «Этика труда», делимся мнениями, как понять, приносите ли вы своим трудом пользу окружающим, ведь для построения благополучной жизни мало найти свои сильные стороны и связать с ними профессию; также важно применение своих способностей. В данной теме раскрываем механизм существования неэтичного бизнеса, который потакает слабостям людей и поощряет легкий заработок. Вместе с учащимися формируем критерии этичности при выборе профессиональной деятельности, а также говорим о важности личного выбора: становиться ли потребителем чужого неэтичного труда, ведь если мы участвуем в казино, финансовых пирамидах, лотереях, то сами создаем спрос на существование этого бизнеса. На седьмой встрече, «Риски», рассуждаем о том, от чего зависит наше благополучие: от того, как мы справляемся с вызовами и оцениваем риски и угрозы в разных типах ситуаций, какой мы делаем выбор, каковы наши достижения. Также говорим о личностных ресурсах, которые помогают справиться с рисками в каждой из ситуаций. Мы делаем акцент на том, что важно развиваться, быть готовым встретиться с рисками, принять их и справиться с проблемой. Восьмая встреча, «Стратегии прочности», посвящена универсальным практикам управления рисками. На девятой встрече, «Кибербезопасность», рассуждаем о том, какие цифровые угрозы влияют на наше благополучие, говорим о правилах безопасного поведения в цифровой среде. На десятой встрече, «Продуктивность», знакомимся с инструментами, помогающими человеку быть продуктивным в различных видах деятельности, управлять вниманием, временем и энергией для достижения целей.

**Блок «Я и другие»** состоит из следующих тем. На 11-й встрече, «Семейный бюджет», вместе с подростками рассуждаем, почему важно соотносить собственные желания и потребности с потребностями и интересами членов семьи, о том, как семейный бюджет может способствовать благополучию. На 12-й встрече, «Предприимчивость», говорим о развитии личной предприимчивости и тренируемся работать в команде в соответствии с методологией дизайн-мышления – предлагать решение препятствующих достижению благополучия проблем, отталкиваясь от потребностей людей. На 13-й встрече, «Вклад в благополучие мира», учащиеся формируют свою позицию в

отношении помощи другим людям и при пользовании общественными благами. На 14-й, завершающей встрече, «Человек в мире будущего», класс рассуждает на тему поиска места человека в будущем.

**Модуль «Современная семья»** направлен на формирования представления о семье, подготовка к семейной жизни, перспектива общения с новыми родственниками, понятия о статусе семейного человека. Формировать у детей интерес к своей семье, сохранению семейных традиций и обычаев, воспитать уважение к членам семьи. Рассмотреть представления о понятиях: “род”, “родители”, “родословная”, “семья”, “родные”, “близкие”, о различных социальных ролях людей в семье: мать, отец, сестра, брат и т. д. Способствовать осознанию воспитанником собственных возможностей в построении будущей семейной жизни. Восстановить детско-родительские отношения и укрепить утраченные семейные связи.

**Модуль «В мире прав и обязанностей»** занятия направлены на формирование законопослушной личности. Занятия мои права и обязанности, нормы жизни в обществе, человек среди людей, ребенок и его права, от чего зависят поступки, как попадают в преступную группировку, кто такой гражданин, что такое правонарушения, избирательная система, правила поведения в обществе, жестокость, сквернословие, воровство, лживость, Труд и деньги. Способ заработать деньги. Попрошайничество как низкий способ приобретения денег.

#### **4. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ** **к концу первого года обучения учащиеся**

Личностные результаты заключаются в понимании подростком цели своей учебной деятельности, формировании и понимании своей системы ценностей, самоопределении. Метапредметные результаты тесно связаны со способностью подростка к самообразованию и саморазвитию, коммуникации и групповой работе.

<b>Ресурсы подсистем личностного потенциала</b>	<b>Планируемые результаты</b>
Мотивационные ресурсы	Проявляет готовность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
Ресурсы устойчивости	<p>Обладает чувством собственного достоинства, осознанно принимает общечеловеческие гуманистические и демократические ценности</p> <p>Имеет здоровую самооценку и самоуважение</p> <p>Учится брать на себя ответственность за собственное благополучие, анализирует меру своего влияния на происходящие с ним события</p> <p>Проявляет ответственность как возможность и необходимость отвечать за себя, своё развитие и за общее дело</p> <p>При принятии решения ориентируется на собственные ценности и интересы</p> <p>Имеет оптимистичный взгляд на свои возможности и перспективы</p>
Инструментальные ресурсы	Сравнивает несколько вариантов решения, выбирает наиболее подходящий (на базе аргументов) с учётом сформулированной задачи, условий её выполнения и имеющихся ресурсов

	<p>Прогнозирует возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия; понимает, способен описать последствия своих решений и действий</p> <p>Учится адекватно оценивать свои сильные и слабые стороны при осуществлении деятельности</p> <p>Сравнивает полученные результаты с исходной задачей (достигнуто ли решение, каковы его сильные и слабые стороны)</p> <p>Учится вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания</p>
Ресурсы саморегуляции	<p>Прогнозирует своё эмоциональное состояние (в том числе понимает эмоциональную обусловленность поведения, а также зависимость эмоций от убеждений)</p> <p>Понимает важность как собственных реакций на ситуацию, так и обратной связи от сверстников и взрослых</p> <p>Учитывает в поведении обратную связь от сверстников и взрослых</p> <p>Анализирует собственные реакции на ситуацию</p> <p>Учится слушать и слышать</p> <p>Способен смотреть на ситуацию со стороны других людей</p> <p>Понимает и учится соблюдать свои и чужие границы при взаимодействии</p> <p>Принимает многообразие, в том числе уважительно относится к многообразию людей, понимает, что у разных людей могут быть различные интересы, предпочтения, мнения</p> <p>Связывает ситуацию, идею с более широким контекстом; переносит её в новый, в том числе непривычный контекст, может выстраивать связи между идеями, явлениями из разных сфер, неожиданные связи</p> <p>Оценивает свою удовлетворённость результатами, сравнивает достигнутое состояние с эмоциональными ожиданиями</p> <p>Воздерживается от проецирования своих ощущений на окружающих (приписывания им по умолчанию таких же мыслей, ощущений и восприятия)</p>
Ресурсы трансформации	<p>Способен к рефлексии собственных действий</p> <p>Анализирует предыдущий опыт, связывает его с текущей задачей, старается поменять стратегию поведения с учётом предыдущих ошибок</p> <p>Умеет смотреть на ситуацию под другим углом</p>

Как можно заметить, основу списка составили инструментальные ресурсы и ресурсы саморегуляции, которые можно сформировать в рамках образовательного процесса и которым можно научить. Развитие остальных групп ресурсов в большой степени зависит от работы личности самого подростка и условий вне зоны влияния школы. Однако поскольку все виды ресурсов так или иначе взаимосвязаны и развитие одного аспекта влечёт изменения качественных или количественных характеристик других сторон, то можно надеяться на результаты и по другим критериям личностного развития.

В качестве долгосрочных эффектов программы можно выделить следующие:

- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- повышение уровня удовлетворённости различными сферами жизни;
- рост субъективного благополучия;
- улучшение психологического климата в коллективе класса и школы;
- активная жизненная позиция подростков и юношей.

## **5. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ.**

### **Техническое оборудование**

1. Компьютер, колонки, проектор, экран.
2. Мобильное приложение по саморазвитию «Мой Выбор» . Разделы приложения перекликаются с вариативными модулями УМК: «Я и мой выбор», «Управление собой», «Я и мое благополучие» (в разработке). Приложение актуализирует механику самоопределения через понятный подростку контекст и формат, передает общий подход и алгоритм развития и действия, помогая в выборе профессии/будущего пути;
3. Настольная игра «Путь в будущее».

### **Наглядный материал**

1. Презентации к занятиям;
2. Видеоматериалы.

### **Материалы для выполнения**

1. Листы формата А4, А3
2. Фломастеры, маркеры, ручки

## **6. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ / ПРОВЕРКИ**

### **Формы контроля и оценочные материалы**

Для оценки результативности адаптированной дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Мы вместе» применяются входящий, текущий, промежуточный виды контроля.

Результативность освоения программного материала отслеживается систематически в течение года, с учетом уровня знаний и умений учащихся на начальном этапе обучения.

С этой целью используются разнообразные виды контроля:

- **Входящая диагностика** (проводится в сентябре, когда комплектуется группа).

Исследовать качество усвоения материала и показатели личностного роста предлагается двумя группами тестов:

- ✓ **Тест достижений** – представляют собой пакет вопросов тестового характера, имеющий варианты ответов.
- ✓ **Пакет психодиагностических методик, совокупность которых даст представление о динамике личностного развития.** Используются следующие методики: методика «Несуществующее животное» (М.Дукаревич), «Методика диагностики коммуникативной установки» (В.Бойко), «Методика диагностики межличностных отношений» (Т.Лири), «Q-сортировка» (В.Стефансон), «Методика многофакторного исследования личности» (Р.Кеттел);
- **Текущая диагностика** (проводится в середине учебного года). Осуществляется на каждом занятии, для чего используются задания по взаимной и самодиагностике, а также беседа. Формами контроля являются занятия (с заполнением анкет обратной связи) и тестирование.
- **Промежуточный контроль** проводится в декабре и в апреле 1 года обучения, при изучении программы применяются различные формы текущего контроля: ответы на вопросы, тестовые задания, задания на самоконтроль и самооценивание, ответы на проблемные вопросы, творческие работы, самостоятельные работы по общим разделам программы, качество выполнения психологических методик и упражнений. Оценка успешности процесса усвоения курса может осуществляться на основе правильного и результативного выполнения тестовых и практических заданий. Могут быть использованы следующие критерии контроля и оценивания: активность, уровень понимания, качества выполнения и усвоения заданий, вопросов; аргументированность ответов на вопросы, самокритичность; уровень творчества, устойчивость мотивации, интереса к предлагаемому материалу.

Оценка успешности процесса усвоения курса может осуществляться на основе правильного и результативного выполнения тестовых и практических заданий. Могут быть использованы следующие критерии контроля и оценивания: активность, уровень понимания, качества выполнения и усвоения заданий, вопросов; аргументированность ответов на вопросы, самокритичность; уровень творчества, устойчивость мотивации, интереса к предлагаемому материалу. Результаты педагогического мониторинга образовательных результатов группы заносятся педагогом в «Дневник педагогических наблюдений и фиксации результатов диагностики». Данные о результатах обучения и творческие достижения обучающихся (результаты участия в конкурсах олимпиадах, научно-практических конференциях различного уровня) фиксируются в папке достижений, анализируются на итоговом занятии и доводятся до родителей на итоговом родительском собрании.

**Итоговая оценка качества освоения программы** (оценка качества освоения программы обучающимися за весь период обучения) в форме презентации творческих проектов.

#### Требование к оценке практической работы и критерии оценки достижения планируемых результатов

Уровни освоения Программы	Результат
---------------------------	-----------

Высокий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Низкий уровень освоения Программы	Учащиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание Программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

## ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ К ПРОГРАММЕ

Критерии оценки	Показатели	Уровни
Холерический темперамент	Люди этого темперамента быстры, подвижны, возбудимы. У холерика выразительная мимика, живая речь, резкие движения. Его чувства обычно быстро возникают и ярко проявляются. Холерик с увлечением берется за дело, работает с подъемом, преодолевая трудности. Когда запас энергии истощается, настроение резко падает. В общении с людьми холерик может быть резок, провоцируя конфликтные ситуации. Поскольку потребность в общении у холериков повышена, они часто выбирают профессии, связанные с общением, — сфера обслуживания, юриспруденция, политика, администрирование. А это как раз те виды деятельности, которые требуют от человека умения эффективно общаться	<p>1–5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).</p> <p>Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.</p> <p>6–11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.</p> <p>12–17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где</p>

		это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью
Флегматический темперамент	Флегматики медлительны и уравновешенны. Они, как правило, доводят начатое дело до конца. Их чувства глубоки, но скрыты от посторонних глаз. Человеку флегматического темперамента легко выработать выдержку, хладнокровие, спокойствие. В некоторых случаях у флегматиков может сформироваться безразличие к работе и людям, вялость, инертность. У флегматиков есть склонность к систематической работе, умение концентрироваться на поставленной задаче, вдумчивость – необходимые профессиональные качества ученого, исследователя	<p>1–5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).</p> <p>Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.</p> <p>6–11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.</p> <p>12–17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью</p>
Сангвинический темперамент	Сангвиник быстро сходится с людьми, жизнерадостен, легко переключается с одного дела на другое, не любит однообразия. Он без труда контролирует свои эмоции,	1–5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах

	<p>быстро осваивается в новой обстановке, любит общение. У сангвиника скоро возникают чувства радости, горя, привязанности и враждебности, но эти чувства неглубоки. Настроение сангвиника быстро меняется, но, как правило, преобладает хорошее настроение. Сангвинический темперамент не накладывает никаких ограничений на выбор профессии</p>	<p>выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).</p> <p>Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.</p> <p>6–11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.</p> <p>12–17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью</p>
Меланхолический темперамент	<p>Чувства и эмоциональные состояния у людей меланхолического темперамента отличаются глубиной, большой силой и длительностью. Меланхолики тяжело переносят обиды, огорчения, хотя внешне это может слабо проявляться. Они избегают новых людей, чувствуют себя неловко в новой обстановке. В привычной и спокойной обстановке люди с таким темпераментом работают очень продуктивно. Меланхоликам свойственны глубина и постоянство, тонкость восприятия</p>	<p>1–5 баллов. Вас трудно вывести из равновесия. Вы хладнокровны и невозмутимы. Переживания многих людей вам непонятны. Вы скорее поможете делом, чем будете на словах выражать свое сочувствие. Профессии, требующие самоконтроля и умения рисковать, будто созданы для вас. Если только это не маска супермена (или супервумен).</p> <p>Вы способны выдерживать большие эмоциональные нагрузки. Обратите внимание на профессии хирурга, военного, сотрудника правоохранительных органов, испытателя техники, спасателя.</p>



		<p>6–11 баллов. Эмоциональная стабильность. В вас удачно сочетаются устойчивость и чувствительность нервной системы. Вы легче многих справляетесь с жизненными трудностями и при этом способны понять и почувствовать эмоциональное состояние другого человека, поддержать его. Если у вас при этом есть потребность в общении с другими людьми, обратите внимание на такие сферы деятельности, как обслуживание, обучение, воспитание, медицина, управление.</p> <p>12–17 баллов. Вероятно, вы принимаете близко к сердцу не только свои проблемы, но и проблемы своих друзей и знакомых. Ваша готовность прийти на помощь другому человеку, вероятно, нравится другим людям. Есть масса профессий, где это качество является профессионально важным. Например, все профессии социальной сферы. Люди искусства также обладают особой восприимчивостью, чуткостью и ранимостью</p>
--	--	--

## 7. СПИСОК РЕКОМЕНДОВАННОЙ ЛИТЕРАТУРЫ

### *Рекомендованная литература:*

1. Бэтчел Б. Чего ты по-настоящему хочешь? Как ставить цели и достигать их. М., 2018.
2. Аллен Д., Уильямс М., Уоллас М. Как привести дела в порядок — в школе и не только. М., 2019.
3. Санд И. От всего сердца. Как слушать, поддерживать, утешать и не растратить себя. М., 2019.
4. Паркер М. Важные вопросы: что стоит обсудить с детьми, пока они не выросли. М., 2017.
5. Гельфанд М. Почему им можно, а нам нельзя? Откуда берутся социальные нормы. М., 2019.
6. Джексон Н. Классный учитель. Как работать с трудными учениками, сложными родителями и получать удовольствие от профессии. М., 2017.
7. Брегман П. Эмоциональная смелость. Как брать ответственность на себя, не бояться сложных разговоров и вдохновлять других. М., 2019.
8. Саймон С. Почему мы так поступаем? 76 стратегий для выявления наших истинных ценностей, убеждений и целей. М., 2017.
9. Д’Ансембур Т. Хватит быть хорошим! Как прекратить подстраиваться под других и стать счастливым. М., 2017.
10. Уинстон Р. Как помочь ребёнку повзрослеть. М., 2018.
11. Грегерсен Х. Вопросы — это ответы. Как искать прорывные идеи и решать сложные проблемы на работе и в жизни. М., 2019.
12. Эйestad Г. Самооценка у детей и подростков. Книга для родителей. М., 2019.

### **Интернет-ресурсы:**

<https://teacher.vbudushee.ru/program/4/module/8/about#heading-10>

## 8. ПРИЛОЖЕНИЕ

### МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

При ведении занятий важно принимать во внимание следующие важные моменты.

1. Формат занятий отличается от традиционного урока. В них нет привычного объяснения нового материала, нет и обязательного для усвоения объёма знаний. В фокусе навыки, которые развиваются в процессе группового взаимодействия и индивидуальных упражнений. Однако это и не традиционно тренинговые встречи, хотя элементы такого взаимодействия присутствуют. В отличие от психологических тренингов, подразумевающих продолжительность больше одного урока, что является одной из трудностей организации групповой психологической работы в школе, программой предусмотрены короткие форматы, которые при наличии возможностей и желания можно расширить за счёт предложенных заданий и тем для обсуждения. То есть это может быть 10 и более 45-минутных встреч или 10 и более продолжительных занятий, например спаренных уроков в рамках внеурочной деятельности.
2. В зависимости от поставленных целей группы могут быть ориентированы на содержание или процесс. В понятие «содержание» входят проблемные ситуации, навыки, информация, способы поведения и др. Под процессом мы понимаем всё, что происходит в данный момент в группе: эмоции, мысли, поведение участников непосредственно на занятии. В нашем случае и то и другое является важным. Для педагога, привыкшего ориентироваться на содержание, может представлять определённую трудность удержание в фокусе процесса, но со временем и при желании этот навык можно развить. Благодаря умению быть в процессе школьники учатся присутствовать, глубже понимать себя и других, быть более открытыми. В связи с этим нет никакой необходимости строго следовать указанному в сценариях таймингу. Если обсуждаемый вопрос требует больше времени, чем заложено в сценарии, лучше остановиться на нём, чем вызвать у участников чувство растерянности и досады от незавершённого разговора. Контролировать ситуацию поможет вопрос: «Можем ли мы двигаться дальше, или есть что-то важное, что требует обсуждения?»
3. Занятия предполагают добровольное участие в предлагаемых заданиях и упражнениях. Поэтому, если подросток отказывается участвовать в каком-нибудь упражнении, не стоит настаивать, но можно предложить ему задуматься: почему? И ни в коем случае не стоит устраивать публичный разбор мотивов, если только ребёнок сам не захочет высказаться вслух при всех. Есть и другая категория детей, которые плохо чувствуют личные границы и не всегда могут адекватно определить меру открытости. Аккуратные вопросы типа «Ты точно хочешь об этом рассказать всему классу?» помогут обратить на это внимание. Так- же можно предложить им поговорить об этом после занятия. В любых затруднительных ситуациях имеет смысл обратиться к психологу. Важно договориться с участниками о конфиденциальности: личная информация одноклассников ни в коем случае не должна быть предметом обсуждения с третьими лицами.

4. Чтобы обеспечить вовлечённость участников, снять лишнее напряжение, переместить фокус внимания и получить разнообразный опыт взаимодействия с собой, окружающими и миром, предлагаются разные форматы проведения занятий: игры, в том числе ролевые, исследовательские эксперименты, творческая деятельность, телесные практики и др. В игре есть возможность побыть в разных ролях, прожить их и понять, насколько близка та или иная поведенческая модель и те ценности, которые она в себе несёт. Кроме того, взаимодействие в нетрадиционных учебных форматах помогает подросткам справляться с межличностными проблемами, которые часто остаются неразрешёнными из-за возрастной импульсивности и неумения действовать в конфликте. Обнаруживая своё сходство с одними и непохожесть на других, подростки учатся принимать себя и взаимодействовать с многообразием мира. Это не даёт им замкнуться на себе и своих проблемах, что часто является причиной неврозов даже у взрослых.

5. В некоторые занятия включены описание психологических экспериментов, некоторые интересные факты из нейрофизиологии, биологии, литературы и других областей знаний. До начала занятий педагогу рекомендуется узнать об этом чуть больше, чем это описано в сценарии. Желательно привязать эти знания к конкретным событиям, имеющим отношение именно к этим детям. Это позволит пробудить и сохранить интерес к содержанию. Но это ни в коем случае не подразумевает переход на личности, навешивание ярлыков. Речь скорее идёт об общих закономерностях.

### **Организация пространства.**

Пространство, в котором проходят занятия, является немаловажным ресурсом для достижения желаемого результата, поэтому необходимо обратить внимание на его организацию.

Во-первых, положение участников относительно друг друга влияет на коммуникацию внутри группы. И сидение за партами друг за другом не способствует эффективной коммуникации. Организовывая пространство для занятия, важно ориентироваться на формы планируемых активностей. Если это работа в малых группах, лучше заранее организовать рассадку по группам. Если предусмотрено большое количество общегрупповых обсуждений, желательно, чтобы все участники могли видеть друг друга и быстро перестроиться в общий круг. Если на занятии предполагается индивидуальная работа, необходимо сделать так, чтобы у участников была возможность относительного уединения без опасения чужого вторжения в личное пространство.

Следовательно, во-вторых, имеет значение, особенно для некоторых активностей, наличие пространства для свободного передвижения. Поэтому рекомендуется проводить занятия в помещении, где можно расставить стулья в большой круг или сгруппировать их как-то иначе, где есть возможность быстро организовать свободное место для активного передвижения.

Всё необходимое оборудование и форматы упражнений описаны в сценариях занятий.