

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
городского округа «Город Архангельск»
«Средняя школа № 7 имени Владимира Николаевича Булатова»

Согласовано
Зам.директора по ВР
Галашева О.И. Галашева
« 24 » 11. 2023

Утверждаю
Директор МБОУ СШ № 7
И.И. Иванкин
« 24 » 11. 2023



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Сотвори себя сам»

Социально-педагогической направленности

Возраст детей 11-17 лет
Срок реализации – 1 год

Автор-составитель:
Хардамина Е.В.,
педагог дополнительного образования

г. Архангельск
2023 год

Содержание

2. Комплекс основных характеристик	4
2.1. Пояснительная записка	4
2.2. Учебный план	5
2.3. Учебно-тематический план.....	5
2.4. Содержание учебно-тематического плана	6
3. Комплекс организационно-педагогических условий	Ошибка! Закладка не определена. 9
3.1 Календарный учебный график	9
3.2 Календарно-тематическое планирование.....	12
3.3 Методическое обеспечение программы.....	12
3.4 Условия реализации программы.....	12
3.5 Список литературы.....	13

1. Информационная карта

1	Наименование программы (услуги)	Образовательная программа
2	Полное наименование образовательной программы, в рамках которой реализуется данная программа (услуга)	«Сотвори себя сам» это программа профилактических занятий направленная на пропаганду навыков здорового образа жизни, формированию чувств личной ответственности за свое здоровье, навыков позитивного общения со сверстниками, помощь в преодолении комплексов личностного плана, а также формированию навыков конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях.
3	Год разработки	2023
4	Вид деятельности по программе	Воспитание
5	Направленность дополнительного образования	Социально-педагогическая
6	Аннотация (краткое описание содержания и иная информация, необходимая для заказчиков и получателей образовательных услуг)	В последние годы в нашей стране происходит процесс переосмысления идеалов и ценностей, это период проб и ошибок, поиска национальных идей, это период переориентации в различных областях жизни общества и государства. К моменту выпуска из школы каждому ребенку необходимо не только знания, но и социальный опыт, который поможет ему быстрее адаптироваться в условиях рыночного общества и с честью выходить из критических ситуаций и при этом всегда оставаться человеком, достойным уважения. Для этого была разработана программа индивидуального развития ребенка «Сотвори себя сам».
7	Указание на уровень сложности содержания программы (стартовый (ознакомительный), базовый, продвинутый (углублённый))	базовый

7	Место реализации программы (фактический адрес оказания услуги; при реализации программы в сетевой форме в разных местах указываются все адреса)	г.Архангельск, ул.Карпогорская, 36
9	Возрастная категория учащихся (адресат программы)	11-17 лет
10	Указание на необходимость медицинского заключения об отсутствии	Медицинского заключения не требуется
11	Указание на адаптированность программы для учащихся с ОВЗ (включая указание на вид ограничений)	Без адаптации
12	Нормативный срок освоения программы (продолжительность обучения)	1 год (38 недель)
13	Режим занятий, продолжительность каждого занятия	2 раза в неделю по 45 минут
14	Сведения о педагогических работниках, реализующих программу (Фамилия имя отчество, квалификационная категория, образование, регалии)	Хардаминава Екатерина Владимировна, квалификационная категория отсутствует, высшее педагогическое образование
15	Форма обучения по программе (очная, заочная, очно-заочная)	очная
16	Объем программы общий и отдельно по формам обучения (очная/заочная), по использованию дистанционных технологий (с использованием/ без использования), по использованию сетевой формы (с использованием/ без использования), формам организации образовательной деятельности (групповая/ индивидуальная)	Очная форма обучения Без использования дистанционных технологий Без использования сетевой формы Групповая форма организации образовательной деятельности
17	Минимальное - максимальное число детей, учащихся в одной группе	не менее 6 человек. Общее количество - до 30 человек

2.Комплекс основных характеристик

2.1 Пояснительная записка

2.1. Пояснительная записка

Пояснительная записка включает в себя:

- направленность дополнительной программы-социально-педагогическая;
- актуальность программы – содержание программы разработано в соответствии с требованиями программ нового поколения, она направлена на раннее выявление и развитие потребностей, развитие личности воспитанников.
- цель – создание условий для развития способностей к самопознанию и саморазвитию, повышению самооценки, умению определить свои жизненные цели, отыскать пути реализации своих жизненных установок.
- задачи –
 1. Изучение личностных особенностей подростков, с последующим определением детей «группы риска» и находящихся в СОП;
 2. Развитие эмоциональной сферы ребенка;
 3. Формирование и развитие навыков самоанализа, самоконтроля, саморегуляции;

4. Формирование адекватной самооценки;
5. Овладение навыками разрешения конфликтных ситуаций;
6. Овладение способами борьбы со стрессом;
7. Развитие позитивной картины будущего.

-отличительные особенности программы–предлагаемая социально-педагогическая программа центрирована не на разговорах о наркотиках и последствиях их действий, а ориентирована на развитие таких личностных качеств, которые позволяют подросткам, другими, более конструктивными путями решать возникающие проблемы и достичь поставленных целей, организовать свою жизнь так, чтобы в ней не было места психоактивным веществам и другим видам зависимого поведения.

-отличительные черты, основные идеи, которые придают программе своеобразие - программа профилактических занятий, направленная на пропаганду навыков здорового образа жизни, формированию чувств личной ответственности за свое здоровье, навыков позитивного общения со сверстниками, помощь в преодолении комплексов личностного плана, а также формированию навыков конструктивного поведения в сложных жизненных ситуациях.

-адресат программы –данная программа профилактических занятий разработана для работы с учащимися, находящимися в СОП (социально опасном положении), «группе риска», состоящими на различных видах профилактического учета.

- сроки и этапы реализации программы - 1 год, текущий контроль, промежуточная аттестация, итоговая аттестация;

-объем программы – 2 часа в неделю (72 часа в год).

-формы обучения и виды занятий (лекции, практические и семинарские занятия, лабораторные работы, круглые столы, мастер-классы, др.); групповая форма, основная форма-беседы, просмотр видеороликов.

-режим занятий – 2 раза в неделю, занятие 45 минут.

-планируемые результаты – формирование у подростков такого мировоззрения, которое позволит думать, анализировать, искать самостоятельный выход из сложной жизненной ситуации.

2.2 Учебный план

№ п/п	Название раздела	Всего часов
1	Введение	1
2	Самопознание	18
3	Самовоспитание и самообразование	38
4	Общечеловеческие ценности	15
Итого часов по программе (объём программы)		72

2.3 Учебно-тематический план

Учебно-тематический план – содержит название разделов/тем программы, количество часов, определенных на данный раздел/ тему.

В колонке «Формы аттестации (контроля)» указываются формы подведения итогов освоения каждого раздела (зачёты, проекты, конкурсы, выставки и т.п.) и средства контроля (тесты, творческие задания, контрольные работы и т. п.).

№	Разделы (тема)	Количество часов	Формы
---	----------------	------------------	-------

п\п					аттестации\ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1 модуль (раздел)					
1	Введение	1	1	0	
2 модуль (раздел)					
2	Самопознание	18	12	6	
3 модуль (раздел)					
3	Самовоспитание и самообразование	38	30	8	
4 модуль (раздел)					
4	Общечеловеческие ценности	15	14	1	
	ИТОГО	72	57	15	

2.4. Содержание учебно-тематического плана

Содержание дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ определяется организацией, осуществляющей образовательную деятельность. Содержание ДОП должно учитывать возрастные и индивидуальные особенности обучающихся.

Содержание учебного (тематического) плана – реферативное (краткое) описание разделов (модулей) и тем Программы в соответствии с учебным (тематическим) планом. В данном подразделе кратко описываются виды деятельности на занятии: *теория* (лекция, семинар, дискуссия, круглый стол, консультация и т.п.) и *практика* (практическая работа, лабораторная работа, самостоятельная работа, соревнование, игра, экскурсия и т.п.).

1 модуль (раздел) Введение
Тема 1. Введение в ДОП «Сотвори себя сам» Теория –беседа -1 час
2 модуль (раздел) Самопознание
Тема 2. «Что такое человек есть на самом деле». Изучение личностью собственных психических и физических особенностей. Беседа – 1 час
Тема 3. «Я в этом огромном мире...» (осмысление самого себя) Теория - Беседа с обсуждением -1 час
Тема 4. Мое хобби Практика – практическая работа – 1 час
Тема 5. Мой распорядок дня Практика – практическая работа – 1 час
Тема 6. «Какой я и чем я отличаюсь от других?» Теория – Дискуссия – 2 часа
Тема 7. «Психическое здоровье человека. Сохранение и укрепление здоровья». Теория-беседа -1 час.
Тема 8. «Познавательные процессы и способности личности». Теория-беседа-1 час.

<p>Тема 9. Характер и темперамент». Тестирование на определение типа темперамента. Теория –беседа - 1 час. Практика –практическая работа «тип темперамента» - 1 час.</p>
<p>Тема 10. «Мир эмоций». Теория - беседа – 1 час.</p>
<p>Тема 11. Общение. Человек среди людей. «Мы – единое целое!» Теория – беседа – 1 час.</p>
<p>Тема 12. «Понимаем ли мы друг друга?» Практика- практическая работа «виды общения»- 1 час.</p>
<p>Тема 13. «Без друзей меня чуть-чуть». Познание себя и других. Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 14. Мотивы наших поступков. Теория – беседа – 1 час.</p>
<p>Тема 15. Наши чувства, желания, настроения. Теория – беседа – 1 час.</p>
<p>Тема 16. Эмоциональный мир личности. Практика – тренинг – 2 часа.</p>
<p>3 модуль (раздел) Самовоспитание и самообразование</p>
<p>Тема 17. Самовоспитание. Зачем это нужно? Теория – беседа с обсуждением – 1 час</p>
<p>Тема 18. Общая культура личности Теория – беседа с обсуждением – 1 час</p>
<p>Тема 19. Поведение. Выработка хороших привычек, работа над плохим. Теория – беседа с обсуждением – 1 час</p>
<p>Тема 20. Уроки вежливости Теория – беседа с обсуждением – 1 час Практика – практическая работа – 1 час</p>
<p>Тема 21. Правила счастливого человека. Заповеди человека Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 22. Забота о родителях – дело совести каждого. Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 23. Я мечтаю.... Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 24. Кем я хочу стать? Я в мире профессий Теория – беседа- 1 час. Практика – практическая работа «Я в мире профессий» - 1 час.</p>
<p>Тема 25. Что значит быть хорошим сыном и хорошей дочерью. Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 26. Что такое одиночество? Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 27. Я и мое детство Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 28. Настроение Теория – беседа- 1 час.</p>

<p>Тема 29. Нравственное и безнравственное поведение Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 30. Семейные традиции. Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 31. Стресс. Как с ним справиться? Теория – беседа- 1 час. Практика- практическое занятие – 1 час.</p>
<p>Тема 32. Мои семейные обязанности. Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 33. Мои сильные стороны. Практика – практическое занятие – 1 час.</p>
<p>Тема 34. Как достичь цели. Я творец своей жизни. Теория – беседа- 1 час.</p>
<p>Тема 35. Какие бывают эмоции? Как узнать эмоцию? Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 36. Мы в ответе за тех, кого приручили. Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 37. «Берегите природу!» Теория – просмотр видеороликов с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 38. Я - житель планеты Земля. Теория – просмотр видеороликов с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 39. В мире книг. Практика – экскурсия в библиотеку – 1 час.</p>
<p>Тема 40. Обида. Злость. Агрессия Теория – видеолекция – 1 час.</p>
<p>Тема 41. Как простить обиду? Я виноват? Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 42. Воображение и творческие способности Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 43. «Можно» и «нельзя» в жизни. Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 44. Настроение Практика- практическое занятие – 1 час.</p>
<p>Тема 45. Эмоции правят мной или я ими? Как управлять своими эмоциями? Практика- практическое занятие – 1 час.</p>
<p>Тема 46. Стресс. Как с ним справиться? Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 47. Мастерская коммуникативных навыков Практика- практическое занятие «Я и общение» – 1 час.</p>
<p>Тема 48. Уверенность в себе – залог успеха в жизни. Зачем человеку нужна уверенность в себе? Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 49. Влияние новых технологий на наше общение. Теория – беседа с обсуждением- 1 час.</p>
<p>Тема 50. Поговорим о толерантности.</p>

Теория – беседа с обсуждением- 1 час.
Тема 51. Я – глазами других. Мои достоинства и недостатки. Теория – беседа с обсуждением- 1 час.
Тема 52. Самообразование. Зачем это нужно? Теория – беседа с обсуждением- 1 час.
4 модуль (раздел) Общечеловеческие ценности
Тема 53. Человек как личность Теория –беседа - 1 час.
Тема 54. Определение здорового образа жизни Теория –беседа - 1 час.
Тема 55. Зависимость. Что это такое? Почему она возникает? Теория –беседа - 1 час.
Тема 56. Социальные предпосылки употребления ПАВ Теория –видеоролик - 1 час.
Тема 57. Статистика употребления ПАВ Теория –беседа - 1 час.
Тема 58. Последствия употребления ПАВ Теория –беседа - 1 час.
Тема 59. Ответственность за прием ПАВ Теория –беседа с обсуждением - 1 час.
Тема 60. Свобода выбора – это уход от зависимости Теория – беседа - 1 час.
Тема 61. Место подростка в обществе Теория –беседа - 1 час.
Тема 62. Контроль эмоциональных состояний подростка Практика – Практическое занятие «Управление эмоциями» - 1 час.
Тема 63. Роль силы воли в отказе от употребления ПАВ Теория –беседа - 1 час.
Тема 64. Творчество как высший уровень самореализации человека Теория –беседа - 1 час.
Тема 65. Открой себя заново Теория –беседа с обсуждением - 1 час.
Тема 66. Подростковая любовь Теория – видеолекция – 1 час.
Тема 67. Смысл жизни. Человек и его судьба Теория – видеолекция – 1 час.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

3.1 Календарный учебный график

№ п/п	Месяц, неделя, четверть	Кол во занятий, часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля, результат
1.	Сент.	1	Т1.	Беседа	Входной контроль
2.	Сент.				
3.	Сент.	1	Т2	Беседа	
4.	Сент.	1	Т3	Беседа с обсуждением	

5.	Сент.	1	T4	Практическая работа	Тестирование
6.	Сент.	1	T5	Практическая работа	
7.	Сент.	2	T6	Дискуссия	
8.	Сент.	1	T7	Беседа	
9.	Окт.	1	T8	Беседа	
10.	Окт.	2	T9	Беседа, Практическая работа «Тип темперамента»	Тестирование
11.	Окт.	1	T10	Беседа	
12.	Окт.	1	T11	Беседа	
13.	Окт.	1	T12	Практическая работа «Виды общения»	Тестирование
14.	Окт.	1	T13	Беседа	
15.	Окт.	1	T14	Беседа	
16.	Окт.	1	T15	Беседа	
17.	Ноябр.	2	T16	Тренинг	
18.	Ноябр.	1	T17	Беседа с обсуждением	
19.	Ноябр.	1	T18	Беседа с обсуждением	
20.	Ноябр.	1	T19	Беседа с обсуждением	
21.	Ноябр.	2	T20	Беседа с обсуждением, Практическая работа	
22.	Ноябр.	1	T21	Беседа	
23.	Ноябр.	1	T22	Беседа	
24.	Дек.	1	T23	Беседа с обсуждением	
25.	Дек.	2	T24	Беседа, Практическая работа	Тестирование
26.	Дек.	1	T25	Беседа	
27.	Дек.	1	T26	Беседа	
28.	Дек.	1	T27	Беседа	
29.	Дек.	1	T28	Беседа	
30.	Дек.	1	T29	Беседа	
31.	Янв.	1	T30	Беседа	
32.	Янв.	2	T31	Беседа, Практическая работа	
33.	Янв.	1	T32	Беседа с обсуждением	
34.	Янв.	1	T33	Практическая	Тестирование

				работа	
35.	Янв.	1	T34	Беседа	
36.	Янв.	1	T35	Беседа с обсуждением	
37.	Февр.	1	T36	Беседа с обсуждением	
38.	Февр.	1	T37	Просмотр видеороликов	
39.	Февр.	1	T38	Просмотр видеороликов	
40.	Февр.	1	T39	Экскурсия	
41.	Февр.	1	T40	Видеолекция	
42.	Февр.	1	T41	Беседа с обсуждением	
43.	Февр.	1	T42	Беседа с обсуждением	
44.	Февр.	1	T43	Беседа с обсуждением	
45.	Февр.	1	T44	Практическая работа	
46.	Март	1	T45	Практическая работа	
47.	Март	1	T46	Беседа с обсуждением	
48.	Март	1	T47	Практическая работа	Тестирование
49.	Март	1	T48	Беседа с обсуждением	
50.	Март	1	T49	Беседа с обсуждением	
51.	Март	1	T50	Беседа с обсуждением	
52.	Март	1	T51	Беседа с обсуждением	
53.	Апр.	1	T52	Беседа с обсуждением	
54.	Апр.	1	T53	Беседа с обсуждением	
55.	Апр.	1	T54	Беседа	
56.	Апр.	1	T55	Беседа	
57.	Апр.	1	T56	Видеолекция	
58.	Апр.	1	T57	Беседа	
59.	Апр.	1	T58	Беседа	
60.	Апр.	1	T59	Беседа с обсуждением	
61.	Апр.	1	T60	Беседа	
62.	Май	1	T61	Беседа	
63.	Май	1	T62	Практическая работа	Тестирование
64.	Май	1	T63	Беседа	

65.	Май	1	T64	Беседа	
66.	Май	1	T65	Беседа с обсуждением	
67.	Май	1	T66	Видеолекция	
68.	Май	1	T67	Видеолекция	

3.2. Календарно-тематическое планирование

№ зан.	Раздел, тема занятия	Количество часов			Сроки проведения (дата)
		теоретический материал	практический материал	Всего	по плану
	Вводное занятие	1	0	1	сентябрь
	Темы первого полугодия	27	9	36	сентябрь-декабрь
	Темы второго полугодия	29	6	35	Январь - май
	Итого	57	15	72	

3.3. Методическое обеспечение программы

Обеспечение программы предусматривает наличие следующих методических видов продукции:

- пособия для педагога;
- видеоматериалы по изучаемым темам;
- презентации по темам занятий;
- информационные Интернет-ресурсы.

Методы, используемые в обучении: групповое обучение, игровое обучение.

Дидактическое обеспечение представлено конспектами и презентациями занятий.

Структура занятия:

Теоретическое - организационная часть, основная часть (постановка цели и задач занятия, объяснение материала/закрепление материала, анализ модели, обсуждение, решение), заключительная часть (подведение итогов, рефлексия).

Практическое - организационная часть, основная часть (постановка цели и задач занятия, закрепление материала, заключительная часть (анализ работ, обсуждение, подведение итогов, рефлексия).

3.4. Условия реализации программы

1. Учебный кабинет, соответствующий СанПиН 2.4.2.2821-10 не менее 2,5м² на 1 обучающегося при фронтальных формах занятий, не менее 3,5м² при организации групповых форм работы и индивидуальных занятий

2. Материально-технические условия.

- мебель: стулья;

- техническое оборудование: мультимедийная установка (экран, проектор), колонки, компьютер преподавателя;

3. Кадровое обеспечение – социальный педагог, соответствующий Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (утверждён приказом Министерства труда и социальной защиты РФ от 05.05.2018 № 298н)

4. С использованием дистанционных технологий (обеспечение доступного образования в условиях введения карантина, невозможности посещения занятий по причине погодных явлений).

5. Индивидуальные образовательные маршруты не предусмотрены для учащихся с ОВЗ.

3.5. Список использованной литературы

1. В.И. Болдина, О.Г. Левина. Управляй собой. М.: Народное образование. 2000.
2. Л.И. Боровиков, Н.Н. Малахова «Организация системы воспитательной работы и внеурочной деятельности образовательного учреждения в условиях Федерального образовательного стандарта», Новосибирск 2013.
3. А.Я. Данилюк, А.М. Кондаков, В.А. Тишков. Стандарты второго поколения. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. – М.: Просвещение, 2009.
4. В. Каппони, Т. Новак. Сам себе психолог. С.-Петербург. 1994.
5. Г.К. Селевко, А.Г. Селевко, О.Г. Левина. Реализуй себя. М.: Народное образование. 2001.
6. Современная философия: словарь и хрестоматия. Р-на-Дону. Феникс. 1996.
7. Д.А. Невярович. Нервность: ее духовные причины и проявления. М.: 2000.
8. В.М. Астапов. Педагогу психологу о психическом здоровье учащихся. М. Общество “Знание”. 1991.
9. К.В. Ащеулова, Е.А. Бодина. Педагогические ситуации/пособие для преподавателей педвузов и классных руководителей средних школ/ М, “Школьная пресса”. 2000.
10. В.И. Богданович. Психокоррекция в повседневной жизни. Сп-б. “Респекс”. 1994.
11. П.С. Гуревич. Человек /учебное пособие для старшеклассников в общеобразовательной школе. 9 класс/. М.: Дрофа. 1995.
12. А.О. Дробинская. Школьные трудности нестандартных детей. М.: “Школа-Пресс”. 1999.
13. А.Б. Леонова, А.С. Кузнецова. Психопрофилактика стрессов. М.: Издательство Московского университета. 1993.