

АДМИНИСТРАЦИЯ НИЖНЕТАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО
РАЙОНА ТЮМЕНСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО
ОБРАЗОВАНИЯ НИЖНЕТАВДИНСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА
«ЦЕНТР ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ»

Утверждаю
Директор МАУ ДО
Нижнетавдинского
Муниципального района «ЦДО»
С.Л. Федотова
2025 года



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Твой путь»**

Объем обучения: 36 академических часов
Возраст обучающихся: от 10 до 16 лет
Срок реализации: 36 часов

Программа согласована и рекомендована
педагогическим советом МАУ ДО
Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»
От 29 августа 2025г. Протокол №1

Разработчик программы:
Байбарина Анастасия Николаевна,
старший методист

с. Нижняя Тавда, 2025 г.

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы.»

1.1. Пояснительная записка

Нормативно-правовой базой создания программы послужили следующие документы:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
2. Федеральный закон от 31.07.2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
3. Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2018 г. № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (с изменениями на 21 июля 2020 года).
4. Указ Президента Российской Федерации от 21.07.2020 № 474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года».
5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р.
6. Федеральный проект «Успех каждого ребенка», утвержденный 07 декабря 2018 года.
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
8. 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».
9. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 г. № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями)
10. Рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (приложение к письму Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242).
11. Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22 сентября 2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых».
12. Устав МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО»
13. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО».
14. Положение о порядке организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО».
15. Положение о формах, периодичности и порядке текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации обучающихся по общеобразовательным общеразвивающим программам в МАУ ДО Нижнетавдинского муниципального района «ЦДО».

Направленность программы: социально-гуманитарная

Актуальность программы, новизна, педагогическая целесообразность.

Актуальность. В настоящее время в России все большую остроту приобретают проблемы морального воспитания и психологического здоровья подростков и молодежи. Проблема воспитания становится все более значимой в связи с особенностями развития и

взросления современных детей и подростков так называемой цифровой эпохи.

В условиях экономической и политической нестабильности происходит очень быстрое изменение социально-психологических и нравственных ориентиров подрастающего поколения. Так же подростки недостаточно информированы по вопросам профилактики социально обусловленных заболеваний, влияющих на качество и продолжительность жизни человека

Поэтому особенно важно помнить о психологическом здоровье, предупреждении правонарушений, профилактике алкоголизма и наркомании.

Новизна программа является мультикомпонентной и включает в себя информирование участников о сохранении физического и психологического здоровья, создание условий для развития их личностных и поведенческих ресурсов, развитие коммуникативных компетенций, формирование позитивной Я-концепции. А также упражнения для развития нейропластичности мозга, развития концентрации внимания, памяти и воображения. То есть основных компетенций важных для личностного и профессионального становления человека.

Педагогическая целесообразность программы определена тем, что введение курса «Твой путь» помогает создать условия для развития личности подростка, мотивации к обучению и самопознанию, для формирования социального и профессионального самоопределения, а также является профилактикой асоциального поведения. Программа поможет подростку раскрыть свой творческий потенциал, развить коммуникативные компетенции, гармонизировать отношения со сверстниками и взрослыми.

Отличительные особенности данной программы

Помимо мероприятий, адресованных непосредственно подросткам, предусмотрена возможность оказания помощи их семьям: консультации, тренинги, группы общения для родителей – все, что повышает общую эффективность программы.

Адресат программы: дети в возрасте 10-16 лет с любым видом и типом психофизиологических особенностей (в том числе дети с ОВЗ), с разным уровнем интеллектуального развития (в том числе и одаренные, мотивированные), имеющими разную социальную принадлежность (в том числе детей, находящихся в трудной жизненной ситуации).

Наполняемость группы: до 15 человек.

Условия приема детей: учащийся может быть зачислен при условии обучения в образовательной организации - сетевом партнере на базе, которого проводится программа. Запись на программу осуществляется через систему заявок на сайте «Навигатор дополнительного образования детей Тюменской области» <https://edo.72to.ru/>, а также при личном обращении в центр дополнительного образования.

Уровни программы, объем и сроки ее реализации:

Уровень освоения программы стартовый

Запланированное количество часов для реализации программы - 36 часов.

Срок реализации программы – 36 недель.

Формы обучения: форма обучения очная.

В программе предусмотрено использование дистанционных и комбинированных форм взаимодействия в образовательном процессе. Так же возможно использование программы при сетевой и комбинированной формах реализации. Основной формой работы является тренинг с подростками с включением компонентов тренинга жизненных навыков, в ходе которого создаются условия для личностных преобразований участников, в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений.

Режим занятий:

Общее количество часов в год – 36 часов.

Количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность занятий – 40 минут

Особенности организации образовательного процесса:

Занятия проводятся в сформированных группах детей одного возраста являющихся основным составом объединения; состав группы постоянный.

Виды занятий по программе определяются ее содержанием и предусматривают проведение тренинговых практических занятий, проведение ролевых и деловых игр. Программа тренингов предполагает использование бесед, дискуссий, моделирование ситуаций, «мозговых штурмов», мини- лекций, ролевых игр и элементов психодрамы, сказкотерапии и арт-терапии.

При организации образовательного процесса педагог учитывает специфику конкретной учебной группы (творческая активность, предпочтения детей). Все тренинги проводятся с учетом возрастных и психологических особенностей детей, учитывая принцип корректности подачи информации.

При возникновении обоснованной необходимости, например, в период режима «повышенной готовности», программа «Твой путь» может реализовываться в дистанционном режиме - на платформах Zoom, Moodle, Skype и др.

Программа содержит четыре раздела, каждый из которых представляет собой относительно самостоятельные части образовательной программы. Все разделы программы взаимосвязаны друг с другом и объединены единой целью дополнительной образовательной общеразвивающей программы. Содержание каждого раздела формируется с учетом сохранения преемственности образовательных частей. В программе учитываются возрастные и психологические особенности учащихся.

2. Цель и задачи дополнительной общеразвивающей программы.

Цель: создание условий для формирования у подростков жизнестойкости, ценностей и навыков здорового образа жизни.

Задачи программы:

Предметные

- Формирование психологической компетентности подростков, жизнестойкости, ценностей и навыков здорового образа жизни.
- расширение представления о нравственных ценностях, культуре поведения в обществе.
- развитие познавательного интереса к психологическим особенностям личности, основным свойствам нервных процессов человека.

Личностные:

- создать условия для развития концентрации внимания, памяти и воображения;
- активизировать формирование психологической компетентности подростков, активной жизненной позиции, ориентации на позитивные ценности;
- повышение культуры и уверенности в сфере межличностного общения;
- принятие ценности терпимого отношения к другим;
- содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

Метапредметные:

- активизировать потребность в саморазвитии и общественной активности личности, развивать способности само рефлексии и познания других людей для оптимизации коммуникативных навыков.
- создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия.
- активизировать формирование профориентационных установок

3. Содержание программы

Учебный план

№	Название разделов. Темы занятий	Кол-во	Теория	Практика	Формы аттестации
I.	Личностное развитие	7	3,5	3,5	
1.	Инструктаж по Т.Б. Вводное занятие Мы вместе!	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.	Я в зеркале Мира.	1	0,5	0,5	Рефлексия
3.	Уверенность в своих силах	2	1	1	Тестирование
4.	Мои эмоции	1	0,5	0,5	Рефлексия
5.	Моя индивидуальность	2	1	1	Диагностика
II	Формирование здорового образа жизни	7	3,5	3,5	
1.	Мой выбор	1	0,5	0,5	Рефлексия
2.	Групповое давление /Безопасность в сети интернет	2	1	1	Рефлексия
3.	Гендерное общение/ Личные границы, как их выстраивать и контролировать	1	0,5	0,5	Рефлексия
4.	История болезни	1	0,5	0,5	Тестирование
5	Социальные умения, как инструмент уверенного (ассертивного) поведения/ Формирование мягких навыков.	2	1	1	Диагностика
III	Профилактика конфликтов и стресса	8	4	4	
1.	Я и мои конфликты. Темперамент и стресс	2	1	1	Рефлексия
2.	Эффективные приемы общения	2	1	1	Рефлексия
3.	Публичное выступление – это просто!	2	1	1	Рефлексия
4	Учимся управлять эмоциями	2	1	1	Рефлексия
IV	Развитие жизненных целей и ресурсов	14	7	7	
1.	Мои жизненные цели/Выстраивание индивидуального маршрута	2	1	1	Анкетирование
2.	Линия жизни	2	1	1	Рефлексия
3.	Хозяин желаний	2	1	1	Рефлексия
4.	Колесо жизненного баланса	2	1	1	Рефлексия
5.	Моя декларация ценности	2	1	1	Итоговое занятие
6	Дизайн моей будущей жизни	2	1	1	Итоговое занятие
7	Что я могу дать миру	2	1	1	Рефлексия
	Итого	36	18	18	

3.2. Содержание учебного плана

I раздел Личностное развитие (7 часов)

1. «Мы вместе!»

Цель: Создание благоприятных условий для работы в группе. Развитие самосознания и навыков самоанализа, преодоление психологических барьеров, сплочение группы.

2. «Я в зеркале мира»

Цель: Формирование активной жизненной позиции, ориентации на позитивные ценности. Профилактика девиантного поведения.

3. «Уверенность в своих силах»

Цель: Способствовать осознанию своих проблем, попыток их решений и преодолению трудностей.

4. «Мои эмоции»

Цель: Содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья. Развитие эмоционального интеллекта.

5. «Моя индивидуальность»

Цель: Научить находить в себе индивидуальные особенности.

Коррекция самооценки.

II раздел Формирование здорового образа жизни (7 часов)

1. «Мой выбор»

Цель: Развитие мотивации к ведению здорового образа жизни, формирование психологической компетентности подростков, которая является важным ресурсом развития личности.

2. «Групповое давление»

Цель: Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия.

3. «Гендерное общение»

Цель: Повышение культуры и уверенности в сфере межличностного общения.

4. «История болезни»

Цель: Предоставление точной и корректной информации о социально значимых заболеваниях. Формирование у подростков ответственности за свое здоровье, ценностей и навыков здорового образа жизни.

5. «Социальные умения, как инструмент уверенного (ассертивного) поведения»

Цель: Создание условий для формирования уверенности в своих действиях и решениях, умения отстаивать свою точку зрения в конструктивном диалоге.

III раздел Профилактика конфликтов и стресса (8 часов)

1. «Я и мои конфликты. Темперамент и стресс»

Цель: Обучение правильному выражению своих чувств и адекватному восприятию поведения другого.

2. «Эффективные приемы общения»

Цель: Повышение уверенности в сфере межличностного общения. Углубление процессов самораскрытия.

3. «Публичное выступление – это просто!»

Цель: Снятие эмоционального напряжения перед выступлением. Создание благоприятных условий для развития ораторского искусства.

4. «Учимся управлять эмоциями»

Цель: Принятие ценности терпимого отношения к другим, содействие процессу личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья.

IV раздел Развитие жизненных целей и ресурсов (14 часов)

1. «Мои жизненные цели»

Цель: Формирование активной жизненной позиции, ориентации на позитивные ценности. Формирование профориентационных установок.

2. «Линия жизни»

Цель: Активизация процесса рефлексии. Раскрытие важных качеств для эффективного межличностного общения.

3. «Хозяин желаний»

Цель: Повышение самооценки. Активизация процесса рефлексии. Содействие процессу личностного развития.

4. «Колесо жизненного баланса»

Цель: Формирование психологической компетентности подростков, которая является важным ресурсом развития личности.

5. «Моя декларация ценности»

Цель: Формирование адекватной самооценки и выстраивание личных границ личности.

6. «Дизайн моей будущей жизни»

Цель: Создание условий для формирования позитивных жизненных целей. Содействие процессу профессиональному самоопределению.

7. «Что я могу дать миру»

Цель: Формирование активной жизненной позиции, ориентации на позитивные ценности. Дать возможность каждому подростку осознать собственную ценность и уникальность, научиться принимать других людей, понимая, что они имеют право на свою неповторимость и особенность.

3.3. Планируемые результаты

Предметные результаты

- Повысится уровень психологической компетентности подростков, жизнестойкости, ценностей и навыков здорового образа жизни;
- расширятся представления о нравственных ценностях, культуре поведения в обществе;
- повысится уровень познавательного интереса к психологическим особенностям личности, основным свойствам нервных процессов человека.
- умение применять психологические методы саморегуляции;
- повысится уровень межличностного общения;

Личностные

- активизируется умение самостоятельно регулировать свое поведение и за него отвечать вне зависимости от оценок и влияния других людей (ассертивность).
- будет активно формироваться психологическая компетентность подростков, включая развитие жизненных навыков и ориентации на позитивные ценности;
- активизируется процесс личностного развития, улучшение субъективного самочувствия и укрепление психического здоровья;
- повысится уровень терпимого отношения к другим.

Метапредметные результат

- активизируется потребность самостоятельно определять цели своего обучения, умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;
- повысится уровень мотивации к ведению здорового образа жизни, психологическая компетентность подростков;
- начнет активно формироваться проориентационная установка;
- повысится уровень культуры и уверенности в сфере межличностного общения, умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;
- повысится умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

- активизируется потребность в саморазвитии и общественной активности личности, способности саморефлексии и познания других людей для оптимизации коммуникативных навыков.

Достижению личностных и метапредметных результатов способствуют занятия по каждому из 4 разделов программы.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий, включающих формы аттестации»

2.1. Календарный учебный график

Уровень сложности	Сроки реализации, кол-во учебных недель в год	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин)	Всего ак. ч.
Стартовый	36 недель (с 1 сентября 2025 г. по 31 мая 2026 г.)	1 занятия в неделю по расписанию 40 минут (в очном режиме) При проведении занятий с применением дистанционных технологий: 1 занятия в неделю по расписанию 30 минут	36

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение - освоение программы «Твой путь» требует наличия учебного кабинета. Помещение кабинета должно удовлетворять требованиям Санитарно-эпидемиологических правил и нормативов (СанПиН 2.4.2 № 178-02) и быть оснащено типовым оборудованием для проведения школьного обучения.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, необходимых для реализации программы: Учебная доска (флип чарт), маркеры, бумага, канцелярские товары.

В кабинете должно быть мультимедийное оборудование, проектор, компьютер (ноутбук), сеть Интернет, посредством которых участники образовательного процесса могут просматривать визуальную информацию по учебной дисциплине.

Информационное обеспечение:

Интернет-источники:

<https://www.pioner72.ru/> Региональный модельный центр дополнительного образования детей Тюменской области.

<http://dopedu.ru/> Информационно-методический портал системы дополнительного образования.

<http://mosmetod.ru/> Московский городской методический центр.

<http://www.dop-obrazovanie.com/> сайт о дополнительном внешкольном образовании.

<http://www.gurutestov.ru> диагностические тесты.

<http://www.trepsy.net/training> тренинги и упражнения

http://www.tvoyrebenok.ru/councils_psychologist.shtml сайт для умных родителей.

<https://центр-семья72.рф/>

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, имеющий профессиональные знания и умения по данному виду деятельности.

Формы аттестации

Время проведения	Цель проведения	Формы мониторинга
Начальная или входная диагностика		
По факту зачисления в объединение	Стартовая психологическая диагностика для выявления индивидуально-психологических особенностей учащихся, их знаний и направленности личности	Беседа, опрос, тестирование, наблюдение
Текущий контроль		
В течение всего периода обучения	Определение степени эффективности коррекционных мероприятий. Повышение ответственности и заинтересованности в обучении.	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.
Итоговый контроль		
В конце периода обучения	Определение степени эффективности проведенных коррекционных тренингов и консультаций	Педагогическое наблюдение, опрос, тестирование.

Оценочные материалы

Для измерения эффективности программы в начале и в конце занятий проводятся диагностические срезы, включающие в себя следующие методики: (приложение 3)

1. *Методика диагностики социально-психологической адаптации К. Роджерса и Р. Даймонда (адаптированная Т.В. Снигеревой).* Предназначена для исследования модели отношений человека с социальным окружением и с самим собой. Критерии адаптированности методики совпадают с критериями личностной зрелости, в их числе: чувство собственного достоинства и умение уважать других, открытость реальной практике деятельности и отношений, понимание своих проблем и стремление овладеть, справиться с ними. Напротив, критерии дезадаптации, исследуемые методикой, предполагают: неприятие себя и других, наличие защитных барьеров в осмыслении своего актуального опыта, кажущееся решение проблем, негибкость.

2. *Методика определения индивидуальных копинг-стратегий Э.Хайма.* Предназначена для выявления индивидуального стиля совладения со стрессом. Используется в целях диагностики как непродуктивных паттернов поведения, так и ресурсов личности.

3. *Методика экспресс – диагностики уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.*

4. *Анкета «Обратная связь участника программы».* Позволяет исследовать субъективную оценку участников программы. Проводится по окончании занятий.

5. Психометрия - анализ личности по системе Сьюзен Деллингер

6. Диагностика результатов личностного развития обучающихся (приложение 4)

Критерии оценки результатов программы:

Главным критерием оценки результатов программы будет являться прирост знаний его основных участников по теме формирования здорового образа жизни. Определить наличие повышения информированности в рамках программы можно с помощью анкет *до* – и *после*, сравнивая их результаты.

Личностным критерием

- личностных ресурсов, препятствующих развитию саморазрушающих форм поведения;
- развитие стратегий проблем преодолевающего поведения и избегания ситуаций, связанных с риском приобщения к употреблению ПАВ;
- сформированность продуктивных копинг-стратегий, помогающих быстро и успешно совладать со стрессом и избегания сложных ситуаций;
- высокий уровень принятия себя и других;
- позитивная динамика эмоционального развития подростков, характеризующаяся возрастанием степени осознания чувств, снижением беспокойства и тревоги;
- гармонизация образа «Я» (позитивная самооценка);
- повышение уверенности в себе и своих возможностях.

Формы отслеживания образовательных результатов: журнал посещаемости, протокол психологической диагностики, фото, материалы по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, диагностическая карта, открытое занятие, итоговый отчет.

Методические материалы.

Методы обучения: словесные методы обучения, практические методы обучения, наглядные методы обучения

Педагогические технологии:

Технологии на основе активизации деятельности:

- Группового обучения
- Проблемное обучение
- Метод ситуационного анализа

Вербально-коммуникативные методы:

мозговой штурм, дискуссия, сообщение, мини-лекция, беседа, поощрение, мотивация, стимулирование

Здоровьесберегающие технологии

тренинги разминки, Игровые методы

Арт-терапевтические методы Фото и арт терапия

Личностно ориентированные технологии обучения:

Эмоционально-нравственные

Метод проигрывания ролей (инсценировки)

Индивидуальные консультации и беседы

Наглядные: презентация

Практические: моделирование ситуаций, игровой, мозговой штурм.

Формы организации учебного занятия.

В соответствии с содержанием учебного плана и поставленным для данного занятия задачами используется вид занятия: тренинг, с использованием практических упражнений; формы организации образовательного процесса групповая и индивидуальная консультация.

Воспитательная работа.

Воспитательная работа – это форма интеграции воспитательных воздействий в целостный воспитательный процесс, в котором педагогические цели сориентированы с целями детей и где в конкретных социальных условиях обеспечивается реализация задач воспитания.

На каждом занятии помимо обучающих задач реализуются воспитательные задачи, связанные с ориентацией обучающихся на критерии добра и гуманизма, постановка их в ситуации нравственного выбора и конкретизация нравственных норм в реальной жизни. Основным в воспитательной работе является содействие саморазвитию личности,

реализации его творческого потенциала, обеспечение активной социальной адаптации, создание необходимых и достаточных условий для активизации усилий обучающихся по преодолению собственных проблем

– воспитать значит формировать у учащихся нравственные, эстетические, правовые и т.д. представления и на этой основе вырабатывать взгляды и убеждения.

Главный инструмент, средство реализации этих методов

– слово. К этой группе методов относят:

- беседу; - притчи; - лекцию; - рассказ; - объяснение; - диспут;

- пример. Одним из наиболее действенных методов данной группы является пример самого педагога.

Воспитательная работа в рамках образовательного процесса осуществляется в соответствии с «Программой воспитательной работы МАУ ДО ЦДО

Алгоритм проведения тренинга.

№	Этап	Методы/педагогические технологии
1	Введение	Представление темы занятия, актуализация. Используются упражнения, словесные методы, игры.
2	Принятие правил группы.	Используется мозговой штурм, упражнения
3	Представление (ритуал приветствия)	Проводится в форме игры или упражнения, дающего возможность эмпирической диагностики группы
4	Выяснение ожиданий участников, актуализация	Может быть в форме мозгового штурма, упражнения или игры.
5	Информационный блок	Может использоваться мультимедийная презентация, беседа, лекция.
6	Разминка	Используются подвижные игры, упражнения на развитие познавательных процессов (память, внимание, мышление)
7	Закрепление, полученных знаний	Упражнения и процедуры, позволяющие закрепить, полученные знания по теме
8	Заключение	Обобщение знаний по теме, обсуждение, притча
9	Обратная связь	Опрос, пожелания о дальнейшей работе
10	Ритуал прощания.	Упражнения, направленные на мотивацию, формирование психологического и духовного ресурса, личностного роста

Список используемой литературы:

- Голубева Ю.А. «Тренинги с подростками» программы, конспекты занятий. Волгоград; «Учитель» 2009. -206 с.
- Михайлина М.Ю. «Психологическая помощь подростку в кризисных ситуациях» Профилактика, технологии, консультирование, занятия, тренинги. Волгоград; Издательство «Учитель» 2009 г.- 207с.
- Скурат Г.Г. «Подростки. Как помочь им стать настоящими людьми»
- - Санкт-Петербург; Речь, 2008 – 122с.
- Комплект информационных материалов для специалистов досуговых центров проекта «Молодежный центр Come In». Фонд «Центр социального развития и информации» 2009 г.
- Фонд «Центр социального развития и информации» Материалы для проведения занятий по первичной профилактике употребления ПАВ и передачи ВИЧ во внешкольном формате. Москва, 2008 г.

Литература, рекомендуемая родителям для самостоятельного изучения

- Адель Фабер, Элейн Мазлиш «Как говорить, чтобы дети слушали, и как слушать, чтобы дети говорили» Эксмо 2009г.
- Брайерс С. Бэвейсток С. «Подростки-ангелы. Как сохранить спокойствие, общаясь с детьми-подростками» Спб.: Питер 1-е издание, 2009
- Бодалев А. А. «В мире подростка» М.: Медицина 1980.
- Гиппенрейтер Ю. «Общаться с ребёнком. Как?» АСТ, Астрель, Времена, 2014
- Гиппенрейтер Ю. «Продолжаем общаться с ребёнком. Так?» АСТ, Астрель, Времена 2014
- Корчак Я. «Как любить ребёнка?» Издательство "Книга", 1980.
- Кислица Г.К. Нартова-Бочавер С.К. Потапова А.В. «140 вопросов семейному психологу» М.: Генезис М.: Генезис, 2002.
- Млодик И. «Книга для неидеальных родителей, или Жизнь на заданную тему» — М.: Генезис, 2009. 3-е изд.
- Полеев А.М. «Трудный подросток глазами сексолога. Практическое руководство для родителей» М.: Эксмо.
- Райгородский Д.Я. «Подросток и семья» Бахрах-М, 2013
- Российское психологическое общество «Как понять подростка» М., 1998. 86 с. 2-е изд.
- Перрон Р. «Трудный» ребёнок: что делать? Спб.: Питер, издание 6-е, 2004 год.

Литература, рекомендуемая учащимся для самостоятельного изучения:

Вачков И.В. «Сказки о самой душевной науке: Королевство Внутреннего Мира. Королевство Разорванных Связей» М.: Генезис, 2012.

Битянова М.Р. Беглова Т.В. «Учимся решать проблемы. Программа развития проектного мышления у младших подростков. Рабочая тетрадь школьника» М.: Генезис

Учебно-тематический план

№	Месяц	Неделя	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия	Форма контроля
1	Сентябрь	1	Инструктаж по Т.Б. Вводное Мы вместе!	2	Беседа, тренинг, диагностика	Тестирование, наблюдение, рефлексия
2	Сентябрь	2	Я в зеркале Мира.	2	Беседа, тренинг	наблюдение, рефлексия
3	Сентябрь	3	Уверенность в своих силах	2	Беседа, тренинг, диагностика	Тестирование, наблюдение, рефлексия
4	Сентябрь	4	Уверенность в своих силах (продолжение)	2	Беседа, тренинг	наблюдение, рефлексия
5	Октябрь	1	Мои эмоции	2	Беседа, тренинг, диагностика	Тестирование, наблюдение, рефлексия
6	Октябрь	2	Мои эмоции (продолжение)	2	Упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
7	Октябрь	3	Моя индивидуальность	2	Тренинг	наблюдение, рефлексия
8	Октябрь	4	Моя индивидуальность	2	Упражнения	наблюдение, рефлексия
9	Ноябрь	1	Мой выбор	2	Информационный блок, тренинг	тестирование, рефлексия
10	Ноябрь	2	Групповое давление	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
11	Ноябрь	3	Групповое давление	2	Упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия, тестирование
12	Ноябрь	4	Гендерное общение	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
13	Декабрь	1	Гендерное общение	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия, тестирование

1 4	Декабрь	2	История болезни	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия, тестирование
1 5	Декабрь	3	Социальные умения, как инструмент уверенного (ассертивного) поведения	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
1 6	Декабрь	4	Социальные умения, как инструмент уверенного (ассертивного) поведения	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия, тестирование
1 7	Январь	1	Я и мои конфликты. Темперамент и стресс	2	Информационный блок, тренинг	рефлексия, тестирование
1 8	Январь	2	Я и мои конфликты. Темперамент и стресс	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия, тестирование
1 9	Январь	3	Эффективные приемы общения	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 0	Январь	4	Публичное выступление – это просто!	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 1	Февраль	1	Публичное выступление – это просто!	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 2	Февраль	2	Учимся управлять эмоциями	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 3	Февраль	3	Учимся управлять эмоциями	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 4	Февраль	4	Мои жизненные цели	2	Информационный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 5	Март	1	Мои жизненные цели	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 6	Март	2	Линия жизни	2	Информационный	наблюдение, рефлексия

					блок, тренинг	
2 7	Март	3	Линия жизни	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 8	Март	4	Хозяин желаний	2	Информацио нный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
2 9	Апрель	1	Хозяин желаний	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
3 0	Апрель	2	Колесо жизненного баланса	2	упраж нения я, тренинг	наблюдение, рефлексия
3 1	Апрель	3	Моя декларация ценности	2	Информацио нный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
3 2	Апрель	4	Моя декларация ценности	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
3 3	Май	1	Дизайн моей будущей жизни	2	Информацио нный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
3 4	Май	2	Дизайн моей будущей жизни	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия
3 5	Май	3	Что я могу дать миру	2	Информацио нный блок, тренинг	наблюдение, рефлексия
3 6	Май	4	Что я могу дать миру	2	упражнения, тренинг	наблюдение, рефлексия

Приложение 2

Принципы реализации программы

1. *Принцип добровольности*
2. *Принцип доступности* – участником движения может стать любой подросток, независимо от социального статуса, опыта, предшествующего вхождению в программу, способностей и интересов.
3. *Принцип доверия* - согласие родителей на участие подростков в проекте равного обучения.
4. *Принцип активной позиции участников* - участвовать в программе не значит просто «принадлежать к определенной группе подростков». Участие предполагает наличие собственного личного вклада в поддержку и развитие движения.
5. *Принцип социальной активности* - включение подростков в реальные социально-значимые отношения при проведении разноплановых просветительских, профилактических, оздоровительных, спортивных, досуговых коллективных творческих дел и реализацию в социальной сфере знаний, умений, навыков, полученных в результате освоения проекта.
6. *Принцип «Не навреди»* - поскольку проект сориентирован на работу с рядом «небезопасных» тем, необходимо обеспечить психологическую и личную безопасность подростка-участника и его окружения.
7. *Принцип конструктивного сотрудничества с подростками* - взрослый человек гораздо сильнее, чем ребенок, находится в плену стереотипов. Ориентируясь в работе на удовлетворение желаний и запросов подростка, мы создаем условия для взаимопонимания и сотрудничества.
8. *Принцип ответственности* - сознание членами волонтерского движения личностной и социальной значимости их деятельности;
9. *Принцип прав и обязанностей участников проекта* – и подростки, и взрослые участники программы обладают равными правами. Это значит, что все имеют возможность проявлять инициативу, высказывать свое мнение, в равной степени нести ответственность за результаты работы. Принцип важен потому, что обеспечивает условия для свободы и творчества и не позволяет подросткам относиться к программе лишь с потребительских позиций.

Приложение 3.

Перечень диагностических методик по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Твой путь».

№	Наименование диагностического материала	
1	Диагностическая карта результатов личностного развития	Все учащиеся
2	Текст опросника к методике «Определение уровня общительности» (В.Ф. Ряховский)	Выборочно
3	«Ведущий или ведомый»	По желанию
4	«Диагностика коммуникативного контроля» (М. Шнайдер)	Выборочно
5	Диагностика эмоционального интеллекта (Л. Холл)	Все учащиеся
6	Диагностика темперамента	По желанию

7	Методика «Определения индивидуальных копинг- стратегий» (Э.Хайм)	Все учащихся
8	Методика диагностики социально-психологической адаптации (К. Роджерс, Р. Даймонд)	Все учащихся
9	«Мотивы выбора профессии» (Р.В. Овчарова)	По желанию
10	Шкала "Техника общения" (Н.Д.Творогов)	Выборочно
11	Опросник «Определение профессиональных склонностей» (методика Л. Йовайши в модификации Г. Резапкиной)	По желанию
12	Методика диагностики уровня школьной тревожности (Филлипс)	Выборочно
13	«Экспресс-диагностика уровня самооценки /Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов/	Все учащихся
14	КОС 2 (Коммуникативные и организаторские склонности) /Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов/	Выборочно

Диагностика результатов личностного развития обучающихся по дополнительной образовательной программе

Диагностируемая характеристика	Критерии по степени выраженности оцениваемого качества	метод	Теоретико-методологическая основа
1. Познавательная активность	Низкий уровень (Н) – Обучающийся самостоятельно не включается в работу (творческий процесс), не отвечает на вопросы педагога по собственному желанию Средний уровень (С) Обучающийся обладает устойчивой познавательной активностью. Обучающийся проявляет избирательное отношение к отдельным темам, демонстрирует активность при побуждающих действиях педагога, предпочитает поисковый, реже- репродуктивный вид учебной деятельности. Высокий (В) Ему свойственны увлеченность, сосредоточенность, интеллектуальная активность, положительные эмоции в процессе учебной деятельности.	Наблюдение	Педагогические исследования условий формирования познавательной активности (В.В. Зайко, Е.Э. Кригер, М.И.Лисина, М.И. Матюшкин, Т.А. Серебрякова)
2. Коммуникативные навыки	Низкий уровень (Н) Обучающийся малоактивен и малоразговорчив в общении с детьми и педагогами, невнимателен, редко пользуется формами речевого этикета, не умеет последовательно излагать свои мысли, точно передавать их содержание. средний уровень (С) Обучающийся слушает и понимает речь, участвует в общении, чаще по инициативе других, неустойчивое умение пользоваться формами речевого этикета. высокий уровень (В) Обучающийся активен в общении, умеет слушать и понимать речь, строит общение с учетом ситуации, легко входит в контакт с детьми и взрослыми, ясно и последовательно выражает свои мысли, пользуется формами речевого этикета.	Наблюдение	Определение содержания коммуникативных компетенций и организаторских способностей (В.И. Байденко, М.В. Винокурова, И.А. Зимняя, Барташев А.В.)
Эмоционально-волевые качества			

3. Терпение	низкий уровень (Н) Терпения хватает меньше. чем на ½ занятия; средний уровень (С) Терпения хватает больше. чем на ½ занятия высокий уровень (В) Терпения хватает на всё занятие	наблюдение	Теоретическо-экспериментальное наследие учёных (М.Я. Басов, К.Н. Корнилов, С.Л. Рубинштейн, И.П. Павлов, Л.С. Выготский, И.М. Сеченов, А.В. Веденов, В.И. Селиванов, К.М. Гуревич, Е.П. Ильин, и другие) взаимодействие волевых и эмоциональных процессов указывали психологи О.В. Дашкевич, В.К. Калинин, Л.С. Рубинштейн, В.И. Селиванов, А.И. Щербаков.
4. Воля	низкий уровень (Н) Волевые усилия обучающихся побуждаются извне средний уровень (С) Иногда - сам побуждает себя к практическим действиям высокий уровень (В) Способность активно побуждать себя к практическим действиям	наблюдение	
5. Самоконтроль	низкий уровень (Н) Слабо контролирует мгновенные импульсы и желания. постоянно находится под воздействием контроля извне. средний уровень (С) Иногда сам успешно контролирует мгновенные импульсы и желания. высокий уровень (В) Способность обеспечить господство высших мотивов над низшими и контролировать импульсы и желания	наблюдение	
Свойства личности			
6. Самооценка	Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям заниженная самооценка (Н) адекватная уровень (С) завышенная уровень (В)	тестирование	Экспресс-диагностика уровня самооценки Фетискин Н.П., Козлов В.В., Мануйлов Г.М.

7. Конфликтность	высокий уровень (В) желание участвовать (активно) в конфликте (провоцировать конфликт), преобладание агрессивного эмоционального фона средний уровень (С) не является инициатором конфликта, но в нем активно участвует низкий уровень (Н) Умеет контролировать себя в любой конфликтной ситуации, может найти компромисс, который устроит все стороны	наблюдение	Методологическую основу конфликтологии составляет комплекс философских, политологических и социологических идей, аккумулируемых в теории конфликта. (И.Кант, Г. Гегель, В. Вундт, З Фрейд и т.д.)
------------------	--	------------	--

