

Департамент образования Администрации г.о. Самара

**Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Металлург» г.о. Самара**



Принята
на методическом совете
« 29 » августа_2024 г.
Протокол №2

«Утверждаю»
Директор «ЦДТ «Металлург»
М.С. Анохина
29 августа 2024 г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Витамин роста»**

**Направленность программы – социально-гуманитарная
Уровень освоения программы – ознакомительный
Форма обучения - очная**

**Срок реализации – 2 года
Возраст детей – 9-15 лет**

Разработчик:
Торская Е.А., педагог
дополнительного образования

Самара, 2024

Содержание

Краткая аннотация.....	3
1. Пояснительная записка.....	3
Нормативно-правовая документация	3
Актуальность и новизна программы	4
Цель и задачи программы.....	5
Практическая значимость.....	6
Научно-методическая обоснованность.....	7
Этапы реализации программы.....	7
Принципы реализации программы.....	7
Организация образовательного процесса.....	8
Используемые методики, технологии, инструментарий.....	9
Система организации контроля за реализацией программы.....	10
Критерии оценки достижения планируемых результатов.....	11
Работа с родителями.....	11
2. Содержание программы	12
Первый год	
2.1. Модуль «Тайны собственного Я».....	12
2.2. Модуль «Целый мир рядом».....	14
2.3. Модуль «Счастье во мне».....	17
Второй год	
2.4 Модуль «Тайны времени».....	20
2.5 Модуль «Я – волонтер».....	23
2.6 Модуль «Я – лидер».....	25
3. Ресурсное обеспечение программы.....	28
4. Список литературы.....	29

Краткая аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Витамин роста» рассчитана на 2 года обучения, ориентирована на детей 9-15 лет. Новизна данной дополнительной образовательной программы заключается в том, что по форме организации образовательного процесса она является модульной. Программа каждого года состоит из 3 модулей. Первый год: «Тайны собственного Я», «Целый мир рядом», «Счастье во мне», рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль по 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа. Второй год: «Тайны времени», «Я - волонтер», «Я - лидер», рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль по 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа

Программа отвечает современным требованиям к образовательным программам, так как приоритетным направлением **развития Самарской области** значится - создание необходимых условий для личностного развития учащихся, их позитивной социализации, на что и направлено содержание данной программы.

Программа подходит для работы с детьми, находящимися в **трудной жизненной ситуации** - ребят, которые не в состоянии самостоятельно решить проблемы жизнедеятельности, возникшие у них под воздействием тех или иных обстоятельств. Заложенные в программу мероприятия способствуют социальной поддержке и психологическому сопровождению таких ребят, позволяют активно приспосабливать их к нормам и правилам гражданского сообщества, восстанавливают утраченные социальные связи, частично обеспечивают организацию отдыха и преодоление последствий негативных обстоятельств.

1. Пояснительная записка

В основе создания данной программы дополнительного образования лежат следующие **нормативно-правовые документы**:

- Федеральный закон от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 24.07.1998 N 124-ФЗ (ред. от 14.07.2022) «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 9.11. 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства образования и науки Самарской области от 20.08.2019 № 262-од «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Самарской области на основе сертификата ПФДО детей, обучающихся по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015г. № 996-р);
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 04.07.2014 года №41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных программ» (Приложение к письму министерства образования и науки Самарской области от 03.09.2015 № МО -16-09-01/826-ТУ);

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ, направленных Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242;
- Приказ Минпросвещения России от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-педагогической направленности «Витамин роста» рассчитана на 2 года обучения, ориентирована на детей 9 -15 лет, по форме организации образовательного процесса она является модульной.

Новизна представленной программы заключается в том, что она основана на принципах позитивной профилактики и нацелена на оптимистичное отношение к жизни, создание ситуации успешности, позволяет через развитие личности формировать установки на здоровый образ жизни.

Программа каждого года состоит из 3 модулей. Первый год: «Тайны собственного Я», «Целый мир рядом», «Счастье во мне», рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль по 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа. Второй год: «Тайны времени», «Я - волонтер», «Я - лидер», рассчитана на 144 часа в год, из них на каждый модуль по 48 часов. Режим занятий – 2 раза в неделю по 2 академических часа

Подростковый возраст является значимым для становления нового уровня самосознания личности, формирования Я-концепции, выражающейся в стремлении понять себя, осознать свою уникальность и неповторимость. Развитие самосознания подростка происходит под влиянием ведущих потребностей возраста, а именно самоутверждения и общения с другими людьми. Вместе с тем, одной из базовых потребностей человека в любом возрасте является стремление к ощущению психологического комфорта. Умение находить оптимальный режим существования в социуме,

поддержание гармонии с внешним миром помогает предотвратить многие кризисные ситуации.

Актуальность программы связана с ведущими потребностями подросткового возраста, психической и моральной незрелостью обучающихся как причиной возникновения и развития кризисных ситуаций.

В возникновении и развитии кризисных ситуаций значительную роль играют коммуникативные компетенции обучающихся. Подросток чувствует, что не умеет, не может оценить себя, не знает, каким образом и при помощи каких критериев это можно сделать. Отсюда возникают проблемы, связанные с обострением "чувства Я", слабым развитием рефлексии, негативной самооценкой и конфликтными ситуациями со сверстниками и взрослыми. Всё это усугубляется воздействием средств массовой информации на мировоззрение, проявление активности и социализацию подростка.

Занятия по программе помогают обучающимся преодолевать кризисные ситуации в школе и в повседневной жизни: понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению, слушать и слышать собеседника, сочувствовать, сопереживать другим, осуществлять взаимопомощь, устанавливать и поддерживать гармоничные отношения. Темы занятий подобраны, исходя из основных вопросов, которые пытается для себя решить подросток: "Кто я такой? Каким меня воспринимают окружающие? Как научиться понимать себя и других людей?".

Данная программа ориентирована на учащихся 9 -15 лет и может проводиться в условиях образовательных учреждений разного вида и типа. Программа курса вариативна, является гибкой в зависимости от специфики детского коллектива и от сложившейся ситуации.

Цель программы: профилактика возникновения у учащихся кризисных ситуаций посредством повышения уровня коммуникативной компетенции подростков и развития навыков самопознания.

Задачи программы

Обучающие: формировать у подростков умений и навыков конструктивного взаимодействия (понимать и выражать свои чувства, противостоять давлению, слушать и слышать собеседника, учитывать разные мнения и уметь обосновать собственное, осуществлять взаимопомощь и строить доверительные отношения с другими людьми).

Развивающие: способствовать развитию у подростков личностных качеств - уверенности, честности, открытости; навыков принятия решений и преодоления кризисных ситуаций.

Воспитательные: формировать у подростков навыки самопознания и рефлексии своих действий.

Главный принцип программы, принцип актуализации ресурсов и тренировки навыков, подразумевает, что совершенствование навыков самопознания и саморегуляции, способствует поиску ресурсов для выхода из постоянно возникающих кризисных ситуаций и внутриличностных противоречий подростка.

В структуру программы входит 72 занятия, каждое из которых в той или иной степени предполагает актуализацию и развитие навыков самопознания, рефлексии и эффективного взаимодействия. Каждое занятие включает следующие смысловые блоки: ритуал приветствия, разминка, работа по теме, творческое задание, заключительный этап.

Программа "Витамин роста", составлена на основе методических материалов Хухлаевой О.В. «Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе» (5-6, 7-8 класс).

Практическая значимость

Образовательная программа «Витамин роста» может найти свое применение в образовательных учреждениях города и области для работы с подростками, испытывающими трудности в адаптации и социализации, имеющими затруднения в учебной деятельности или низкую мотивацию.

Форма проведения занятий

Рекомендуемая форма проведения - групповые занятия с элементами тренинга. Оптимальное количество участников в группе 12-15 человек, это позволяет включить в активную деятельность всех подростков, что делает работу плодотворной.

Этапы реализации программы

Подготовительный этап. Включает в себя встречу с учащимися, на которой ведущий анонсирует программу. На этом же этапе происходит формирование учебных групп, решаются организационные вопросы.

Основной этап. Предполагает реализацию программы «Витамин роста». Занятия включают в себя теоретическую информацию, заполнение учащимися рабочих листов по заданной теме, практическую отработку навыков в играх и упражнениях, самостоятельную информационно-поисковую деятельность подростков и выполнение мини-проектов.

Заключительный этап. На данном этапе проводится оценка эффективности программы на основе разработанных критериев, также оговаривается возможность продолжения работы с участниками - индивидуальные и групповые консультации.

Принципы реализации программы

В основу программы «Витамин роста» заложены современные научные представления о возрастных особенностях, процессах становления личности подростков, а также методические принципы, способствующие достижению целей и задач программы.

1. «Принцип безоценочности и принятия» устанавливается в группе на этапе принятия правил и является средством создания безопасной и комфортной образовательной среды, а также позволяет увидеть ситуацию во всей ее сложности и многогранности.

2. «Принцип распределения ответственности» позволяет участнику быть полноправным субъектом отношений, формироваться как личность, моделирующая свое дальнейшее развитие с опорой на межличностное взаимодействие с педагогом-психологом.

3. Принцип «обучения через опыт» дает возможность участникам действовать самостоятельно и получать практический опыт, соотносить получаемую информацию с собственным жизненным опытом, своими ценностями, мечтами и идеалами, переосмыслить, делать собственные выводы и формировать новые модели поведения.

4. «Принцип диалогического общения» исходит из признания и уважения права участника свободно выбирать и присваивать ту ценность, которую он полагает как истинную, способствует выработке собственной системы ценностей.

5. «Принцип адресности» позволяет учесть возрастные и социальные характеристики обучающихся для достижения оптимального результата от освоения программы.

6. «Принцип деятельной позиции» предполагает активное использование участниками полученной информации в практике собственной жизнедеятельности с последующей рефлексией получаемого опыта.

Организация образовательного процесса

Образовательный процесс проходит в виде групповых занятий и заданий, самостоятельно выполняемых участниками программы. Отличительными особенностями данной программы являются интерактивный характер занятий с отработкой практических навыков на практике; модификация полученной информации с учетом личностных особенностей обучающихся; интеграция полученного участниками опыта и знаний в жизнь путем выполнения самостоятельных заданий.

Педагог заранее извещает участников о режиме занятий, стараясь обеспечить условия для комфортного пребывания участников и посещения ими всех занятий курса. Реализация программы предусматривает регулярные занятия по учебному плану, что позволяет поддерживать мотивацию участников и интерес на протяжении всего курса, способствует достижению заявленных задач. Педагогу желательно придерживаться учебно-

тематического плана, так как все предлагаемые темы и упражнения взаимосвязаны и являются продолжением изученного материала. На усмотрение педагога возможна замена некоторых упражнений на равнозначные, а также проведение дополнительных дискуссий и бесед на темы, особо интересующие участников. Для этого необходимо хорошо разбираться в механизмах, обеспечивающих результативность программы (владение методами и техниками, заявленными в программе), обладать знаниями возрастных особенностей участников и иметь опыт проведения групповых занятий.

Каждое занятие включает в себя три компонента: когнитивный, эмоциональный, деятельностный. Такое сочетание позволяет: создать благоприятную атмосферу на занятиях; обеспечить мотивированность участников; усвоение теоретических знаний и практических навыков и способов конструктивного взаимодействия, получить поддержку и обратную связь от ведущего и других участников группы.

Используемые методики, технологии, инструментарий

Осуществляется реализация программы с помощью современных методов и технологий, позволяющих разнообразить процесс обучения и облегчить усвоение нового материала и формирование навыков:

1. Мини-лекция. Обеспечивает объяснение теоретических принципов и моделей, которые, по мнению педагога, являются значимыми для текущих потребностей обучающихся.

2. Беседа и дискуссия. Помогают организовать совместную коммуникацию в интересах интенсивного и продуктивного решения групповой задачи. Применение этих форм усиливает сплоченность группы и способствует самораскрытию участников, так как они являются способом групповой рефлексии через анализ индивидуальных переживаний.

3. Игровые технологии делают процесс обучения эффективным и увлекательным, мотивируют участников к изучению проблематики занятий, позволяют аккумулировать и передавать социальный опыт в системах

«подросток-взрослый» и «подросток-подросток». Коммуникативные игры способствуют формированию навыков общения и сотрудничества в группе. Ролевые игры позволяют примерить на себя роли, различные по содержанию и статусу, утвердить или изменить личные установки и модели поведения.

4. Арт-терапевтические технологии. Использование рисуночной терапии, метафорических ассоциативных карт, коллажирования и сказкотерапии вносят элемент разнообразия, делают занятия интересными и увлекательными. Применение этих методов способствует самораскрытию подростков, проявлению нестандартного мышления, поиску необычных путей решения поставленных задач.

5. Проектные технологии. Использование элементов проектных технологий позволяет активизировать поисковую активность подростков, раскрыть творческие способности обучающихся и сформировать умения, необходимые для успешной социализации в профессиональной среде.

6. Кинотерапия. Просмотр и обсуждение фрагментов художественных фильмов, мультфильмов и видеороликов предоставляют участникам возможность увидеть проблему с разных сторон, уточнить взаимные позиции, что уменьшает сопротивление восприятию новой информации.

7. Сказкотерапия. Сочинение и обсуждение сказок дает учащимся возможность самореализоваться, затронуть различные жизненные вопросы и разобрать сложные ситуации. Вместе с героями сказок ребята могут пройти сложные испытания и примерить на себя различные модели поведения.

Критерии оценки достижения планируемых результатов

В ходе проведения занятий по программе, педагог анализирует ответы учащихся при обсуждении темы занятия. Это помогает, определить, способны ли участники сохранять доброжелательное отношение друг к другу в ситуации спора и противоречий интересов, способны ли брать на себя инициативу в организации совместного действия, а также осуществлять взаимный контроль и взаимную помощь по ходу выполнения задания. Во

время выполнения групповых заданий педагог наблюдает за взаимодействием участников, что позволяет корректировать задания в соответствии с потребностями учащихся. Также показательным является итоговое занятие по программе: для создания памятки счастливой жизни, участникам необходимо систематизировать все знания и использовать навыки, полученные в ходе участия в реализации программы.

Ожидаемые результаты

Учащиеся получают знания в области конструктивного взаимодействия с окружающими, научатся понимать и выражать свои чувства, строить доверительные отношения с людьми, делать осознанный выбор и преодолевать сложности, осознают свои личностные качества и научатся оценивать свои действия.

Работа с родителями

В работе с родителями возможно использование следующих форм:

- ✓ родительские собрания;
- ✓ индивидуальные беседы;
- ✓ анкетирование родителей;
- ✓ совместные мероприятия (выезды на природу, чаепития, праздники, поездки в музеи, выставочные центры города, просмотр художественных и документальных фильмов).

2. Учебно-тематический план программы

№ п/ п	Наименование тем	Всего часов	В том числе	
			теория	практика
1 год обучения				
1	Тайны собственного Я	48	24	24
2	Целый мир рядом	48	24	24
3	Счастье во мне	48	24	24
Итого:		144	72	72
2 год обучения				
1	Тайны времени	48	24	24

2	Я - волонтер	48	24	24
3	Я - лидер	48	24	24
Итого:		144	72	72

2.1. Модуль «Тайны собственного Я»

Реализация данного модуля направлена на актуализацию и активизацию процесса исследования подростками своего внутреннего мира, создание условий для познания ими себя как личности, гражданина, будущего семьянина, родителя и т.д.

Цель модуля: создать условия для самораскрытия подростков и анализа ими особенностей своей личности как одного из факторов успешной личностной социализации.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ✓ помочь подросткам осознать особенности самовосприятия и восприятия себя другими
- ✓ способствовать осознанию подростками своих сильных и слабых сторон;
- ✓ формировать навык осмысления собственных качеств участников, влияющих на их поведение.

Развивающие:

- ✓ стимулировать формирование познавательной активности;
- ✓ развивать у подростков навыки самоанализа и самовоспитания.

Воспитательные:

- ✓ формировать активную жизненную позицию у учащихся;
- ✓ формировать качества личности, ориентированной на успех;
- ✓ мотивировать подростков на обращение к своему внутреннему миру и его анализу.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- ✓ основные понятия, связанные с характерными особенностями

личности;

- ✓ понятие «эмоциональный интеллект» и его составные части;
- ✓ свои сильные и слабые стороны, личностные качества;

обучающиеся должны уметь:

- ✓ анализировать свои действия;
- ✓ распознавать чувства и эмоции собственные и других людей.

Учебно-тематический план модуля «Тайны собственного Я»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, игра, диагностика
2.	Формула здорового характера	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
3.	Чувства и эмоции	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, диагностика
Итого		48	24	24	

Содержание модуля

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в детском объединении.

Практика: Знакомство друг с другом и с деятельностью детского объединения.

2. Формула здорового характера (22ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (характер, качества личности, способности и др.). Самопознание и самоактуализация. Гармоничная личность.

Практика: Настольные игры «Лепешка», «Калейдоскоп уникальности», коллаж «Автопортрет», рефлексия.

3. Чувства и эмоции (22ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (эмоциональный интеллект, чувства, эмоции, эмоциональная грамотность, настроение). Как чувства и эмоции могут помогать или мешать в жизни. Можно ли управлять чувствами и эмоциями. Модели поведения, архетипические сюжеты.

Практика: Настольная игра «Калейдоскоп эмоций», «Семь богатырей», упражнение «Сторона света», «Колесо коуча», коллаж «Талисман уверенности», рефлексия.

4. Итоговое занятие (2ч)

Теория: Подведение итогов работы.

Практика: Рефлексия.

2.2. Модуль «Целый мир рядом»

Реализация данного модуля направлена на успешную социализацию подростков в обществе, формированию социальной и гендерной идентичности.

Цель модуля: способствовать осознанию участниками себя как части огромного мира, представлений о своем будущем, предоставить возможность увидеть и частично реализовать актуальные потребности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ✓ помочь сформировать умение работы в команде, умения мобилизоваться, аргументированно отстаивать свою точку зрения;
- ✓ познакомить учащихся с понятием «эмоциональный интеллект» и его

составляющими;

- ✓ овладение способами конструктивного разрешения проблемных ситуаций;
- ✓ стимулировать осознание учащимися своих личностных качеств, способствующих успешной социализации;
- ✓ способствовать осознанию собственных действий и их последствий на других людей и окружающую среду.

Развивающие:

- ✓ развивать у учащихся умение соотносить свои способности со своими возможностями;
- ✓ помочь подросткам в формировании социальной и гендерной идентичности;
- ✓ расширить представления учащихся о возможных ошибках на жизненном пути и возможностей их преодоления.

Воспитательные:

- ✓ формировать активную социальную позицию в отношении различных сторон действительности;
- ✓ способствовать пониманию других людей, умению слушать и принимать другие точки зрения;
- ✓ включить учащихся в процесс прогнозирования своего будущего.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- ✓ понятие «социальный интеллект» и его составные части;
- ✓ значение и содержание различных социальных ролей;
- ✓ возможные ошибки и пути преодоления препятствий на жизненном пути.

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ работать в команде и эффективно общаться с окружающими;
- ✓ осознавать свои действия и нести за них ответственность.

Учебно-тематический план модуля

«Целый мир рядом»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, игра, диагностика
2.	Я в мире людей	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
3.	Я в мире вещей	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, диагностика
Итого		48	24	24	

Содержание модуля

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: Знакомство с новым разделом программы.

Практика: Дискуссия о мире людей и мире вещей.

2. Я в мире людей (22ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом и различными социальными ролями. Взаимодействие с окружающими людьми. Что такое эффективное общение.

Практика: Творческие работы и дискуссии, просмотры фрагментов художественных фильмов и мультфильмов, настольная игра «Калейдоскоп общения», коллаж «Моя вселенная»

3. Я в мире вещей (22ч)

Теория: Как вещи влияют на нашу жизнь и как человек влияет на окружающую действительность. Что человеку нужно для счастья.

Практика: Коллаж «Путь к успеху», настольные игры «Путь героя», «Копилка возможностей», творческие задания, работа с метафорическими ассоциативными картами.

4. Итоговое занятие (2ч)

Теория: Подведение итогов.

Практика: Рефлексия.

2.3. Модуль «Счастье во мне»

Реализация данного модуля направлена на формирование позитивного образа будущего.

Цель модуля: формирование позитивной «Я»-концепции, способствующей успешной социализации и видению позитивного образа будущего

Задачи модуля:

Обучающие:

- ✓ обучать учащихся навыкам самоанализа и рефлексии;
- ✓ способствовать осознанию и поиску ресурсов, в том числе собственных, для достижения успеха в жизни.

Развивающие:

- ✓ стимулировать проявление волевых усилий в достижении поставленных целей;
- ✓ активизировать процесс познания подростками собственных ценностей, способствующих формированию позитивного образа будущего.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию позитивной «Я»-концепции;
- ✓ формировать установки на успех и желание самостоятельно предпринимать шаги для осуществления задуманного.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- ✓ основные понятия, связанные с «Я»-концепцией и образом будущего.

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ осознавать свои сильные и слабые стороны, уметь использовать эти знания в жизни;
- ✓ радоваться жизни и находить хорошее даже в сложных ситуациях;
- ✓ находить внутренние ресурсы, необходимые для преодоления препятствий.

Учебно-тематический план модуля

«Счастье во мне»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, игра, диагностика
2.	Мечты о важном	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
3.	Счастье всегда рядом	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, диагностика
Итого		48	24	24	

Содержание модуля

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: коммуникация и общение.

Практика: коммуникативная деловая игра.

2. Мечты о важном (22ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (мечта, цель). Чем они отличаются. О чем мечтают взрослые и дети. Как исполняются мечты.

Практика: Проективная методика «Карта внутренней страны», «Рисунок по кругу», настольная игра «Ксенобиология», творческие задания.

3. *Счастье всегда рядом (22ч)*

Теория: Что такое счастье – мнение различных людей.

Практика: Коллаж «Мое счастье», настольная игра «Калейдоскоп общения», деловая игра «На что потратить жизнь», методика «Преобразование чувств», коммуникативные и сюжетно-ролевые игры.

4. *Итоговое занятие (2ч)*

Теория: Подведение итогов.

Практика: Рефлексия.

2.4. Модуль «Тайны времени»

Реализация данного модуля направлена на актуализацию понятия времени, исследования подростками качества своего времяпрепровождения и активизацию процесса оптимизации временных затрат.

Цель модуля: создать условия для эффективной реализации подростков и анализа ими особенностей своей личности с учетом фактора времени.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ✓ помочь подросткам осознать особенности самовосприятия и восприятия себя другими в контексте прошлого, настоящего и будущего
- ✓ способствовать изучению техник тайм-менеджмента;
- ✓ формировать навык оптимизации временных затрат.

Развивающие:

- ✓ стимулировать формирование познавательной активности;
- ✓ развивать у подростков навыки волевой саморегуляции.

Воспитательные:

- ✓ формировать активную жизненную позицию у учащихся;
- ✓ формировать качества личности, ориентированной на успех;

✓ способствовать формированию ценностей путем узнавания своей семейной истории.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- ✓ основные понятия, связанные со временем (перспектива, прошлое, настоящее, будущее);
- ✓ понятие «генеалогическое древо» и его составные части;
- ✓ свои сильные и слабые стороны, личностные качества;

обучающиеся должны уметь:

- ✓ анализировать собственные действия с учетом временного контекста;

**Учебно-тематический план модуля
«Тайны времени»**

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, игра, диагностика
2.	Прошлое	20	10	10	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
3.	Настоящее	10	5	5	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
4	Будущее	14	7	7	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия,

					творческие задания.
5.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, диагностика
Итого		48	24	24	

Содержание модуля

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: Техника безопасности. Правила поведения в детском объединении.

Практика: Знакомство друг с другом и с деятельностью детского объединения.

2. Прошлое (20ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (время, перспектива, генеалогическое древо, история семьи). Как прошлое влияет на нашу жизнь. Самопознание и самоактуализация. Гармоничная личность – зачем знать свою историю.

Практика: Сказка о потерянном времени (просмотр кинофильма и беседа), игры «Время перемен», «Калейдоскоп уникальности», коллаж «Мое время», составление «Генеалогического древа» и «Семейной истории», рефлексия.

3. Настоящее (10ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (тайм-менеджмент). Беседа об откладывании жизни на потом и умении жить в настоящем. Как все успевать.

Практика: Настольная игра «Калейдоскоп эмоций», «Создание мира», рефлексия.

4. Будущее (14ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (перспектива, планы, мечты, цели). В чем отличие мечты, целей и планов. Как наши мечты влияют на настоящее и будущее.

Практика: Настольная игра «Время в объеме», «Время в перспективе», коллаж «Мои мечты» «Следующий год», рефлексия.

5. Итоговое занятие (2ч)

Теория: Подведение итогов работы.

Практика: Рефлексия.

2.5. Модуль «Я - волонтер»

Реализация данного модуля направлена на успешную социализацию подростков в обществе, формированию активной гражданской позиции.

Цель модуля: способствовать осознанию участниками себя как части огромного мира, представлений о своем будущем, предоставить возможность увидеть и частично реализовать актуальные потребности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ✓ помочь сформировать умение работы в команде;
- ✓ познакомить учащихся с понятием «волонтерское движение», его видами и составляющими;
- ✓ стимулировать осознание учащимися своих личностных качеств, способствующих становлению подростка в роли волонтера;
- ✓ способствовать осознанию собственных действий и их последствий на других людей и окружающую среду.

Развивающие:

- ✓ развивать у учащихся умение соотносить свои способности со своими возможностями;
- ✓ расширить представления учащихся о возможностях, которое предоставляет участие в волонтерском движении.

Воспитательные:

- ✓ формировать активную социальную позицию в отношении различных сторон действительности;

- ✓ включить учащихся в процесс активного выстраивания собственной жизненной стратегии.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- ✓ понятие «волонтерское движение» и его составные части;
- ✓ качества характера, способствующие успешной деятельности подростка в роли волонтера;

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ работать в команде и эффективно общаться с окружающими;
- ✓ осознавать свои действия и нести за них ответственность.

Учебно-тематический план модуля

«Я - волонтер»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, игра, диагностика
2.	Портрет волонтера	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
3.	Способности и возможности	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, диагностика
Итого		48	24	24	

Содержание модуля

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: Знакомство с новым разделом программы.

Практика: Дискуссия о мире людей и мире вещей.

2. Портрет волонтера (22ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (волонтер, волонтерское движение, волонтерская книжка, виды волонтерского движения и пр.). Потребности и ответственность. Взаимодействие с окружающими людьми, работа в команде.

Практика: Творческие работы и дискуссии, мозговые штурмы, просмотры фрагментов художественных фильмов и мультфильмов, проективные диагностические методики, игра «Мастер общени», коллаж «Портрет волонтера», «Мы – волонтеры».

3. Способности и возможности (22ч)

Теория: Понятийный аппарат (способности, качества личности, возможности). Как характер и привычки влияют на нашу жизнь, как человек может повлиять на окружающую действительность. Какие возможности предоставляет волонтерское движение.

Практика: мозговые штурмы, беседы и дискуссии, игра «Побудь на моем месте», «Копилка возможностей», творческие задания, работа с метафорическими ассоциативными картами.

4. Итоговое занятие (2ч)

Теория: Подведение итогов.

Практика: Рефлексия.

2.6. Модуль «Я - лидер»

Реализация данного модуля направлена на формирование активной жизненной позиции и лидерских качеств.

Цель модуля: формирование активной жизненной позиции и лидерских качеств, способствующих успешной социализации подростка и реализации его возможной в различных сферах деятельности.

Задачи модуля:

Обучающие:

- ✓ обучать учащихся навыкам самоанализа и рефлексии;

- ✓ способствовать осознанию и поиску ресурсов, в том числе собственных, для достижения успеха в жизни.

Развивающие:

- ✓ развивать лидерские качества
- ✓ стимулировать проявление волевых усилий в достижении поставленных целей.

Воспитательные:

- ✓ способствовать формированию активной жизненной позиции;
- ✓ формировать установки на успех и желание самостоятельно предпринимать шаги для осуществления задуманного.

Ожидаемые результаты:

Обучающиеся должны знать:

- ✓ основные понятия, связанные с лидерством и качества, способствующие успешному становлению лидера.

Обучающиеся должны уметь:

- ✓ осознавать свои сильные и слабые стороны, уметь использовать эти знания в жизни;
- ✓ находить внутренние ресурсы, необходимые для преодоления препятствий.

Учебно-тематический план модуля

«Я - лидер»

№	Наименование тем	Количество часов			Формы контроля/аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1.	Вводное занятие	2	1	1	Беседа, игра, диагностика
2.	Качества лидера	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.

3.	Прояви себя	22	11	11	Беседа, опрос, игра, наблюдение, рефлексия, творческие задания.
4.	Итоговое занятие	2	1	1	Беседа, диагностика
Итого		48	24	24	

Содержание модуля

1. Вводное занятие (2ч.)

Теория: коммуникация и общение.

Практика: коммуникативная деловая игра.

2. Качества лидера (22ч)

Теория: Знакомство с понятийным аппаратом (лидер, качества лидера, лидерская позиция и пр.). Исторические примеры. Нужно ли быть лидером? Лидеры и ведомые.

Практика: Проективная методика «Лидер», «Качества лидера», мозговые штурмы, беседы и дискуссии, коллаж «Талисман моей уверенности».

3. Прояви себя (22ч)

Теория: Как стать лидером, где лидер может проявить свои способности. Какие возможности появляются у человека с развитыми лидерскими качествами.

Практика: Мозговые штурмы, Упражнение Джефа, настольная игра «Мир через призму», деловая игра «Путешествие героя», проективная методика «Преодолей препятствие», беседы и дискуссии.

4. Итоговое занятие (2ч)

Теория: Подведение итогов.

Практика: Рефлексия.

3. Ресурсное обеспечение программы

Учебно-методическое оснащение

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Витамин роста» обеспечена следующими учебно-методическими материалами:

Учебные пособия: учебная литература.

Методические пособия: конспекты занятий, контрольно-диагностический материал.

Дидактическое обеспечение: методические разработки, раздаточный материал.

Материально-техническое обеспечение

Занятия проводятся в просторном помещении. Необходима мультимедийная или магнитная доска для вывода учебной информации на экран, ноутбук, проектор, колонки.

Необходимое оборудование: ватманы, бумага А4, метафорические карты (сюжетные и ресурсные колоды), маркеры, краски, тетради, ручки по количеству участников, скотч, клей, старые журналы для коллажей, атласные узкие ленты, цветные шерстяные нити и другие материалы для творческой работы.

Для реализации программы необходим доступ в Интернет, библиотека, записи с музыкой для релаксации, фрагменты мультипликационных и художественных фильмов, используемых в программе.

4.Список литературы

1. Безруких М.М., Макеева А.Г., Филиппова Т.А. учусь владеть собой и сотрудничать с людьми: 6 класс: Рабочая тетрадь для учащихся общеобразовательных учреждений. — М.: Вентана-Граф, Просвещение, 2018.
2. Газета "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября". "Школьный психолог" Издательского дома "Первое сентября".
3. Дереклеева Н.И. Модульный курс учебной и коммуникативной мотивации учащихся или Учимся жить в современном мире.—М.:ВАКО, 2016.
4. Клюева Н.В., Касаткина Ю.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Ярославль: Академия развития, 1996.
5. Крайг Г. Психология развития. СПб.: Питер, 2000.
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения / Пер. с нем.; в 4 ч. Ч. 2, 3. — М.: Генезис, 2021. Фопель К.
7. Фопель К. Энергия паузы. Психологические игры и упражнения: практическое пособие/пер. с нем. – М.: Генезис, 2022. – 240 с.
8. Фрейд А. Психология «Я» и защитные механизмы. — М., 2019.
9. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (5-6 класс). – М, Генезис, 2017г.
10. Хухлаева О.В. «Тропинка к своему Я». Уроки психологии в средней школе (7-8 класс). – М, Генезис, 2005г.
11. Черепанова Е.М. Психологический центр: Помоги себе и ребенку. Книга для школьных психологов, родителей, учителей. — М., 2017.
12. Чистякова М.И. Психогимнастика. М.: Просвещение, «ВЛАДОС», 2021.

Календарно-тематический план 1-го года обучения.

Название модуля	Тема урока	Кол-во часов
Модуль 1 «Тайны собственного Я»	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Что я знаю о себе?	2
	Знакомство с собой	2
	Игра «Сторона света»	2
	Что такое характер	2
	Привычки и характер	2
	Коллаж «Автопортрет»	2
	Колесо коуча «Качества личности»	2
	Психогеометрия	2
	Самооценка и Я	2
	Игра «Калейдоскоп уникальности»	2
	Формула здорового характера	2
	Качества, которые помогают	2
	Качества, которые мешают	2
	Радуга чувств и эмоций	2
	Карта внутренней страны	2
	Настроение	2
	Семейные психреты	2
	Эмоции и конфликт	2
	Эмоциональный интеллект	2
	Калейдоскоп эмоций	2
	Преобразование чувств	2
	Игра «Ксенобиология»	2
Итоговое занятие	2	
Модуль 2 «Целый мир рядом»	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Целый мир рядом	2
	В мире людей	2
	Игра «Портрет в полный рост»	2
	Социальные роли	2
	Кто Я?	2
	Психогеометрия в жизни	2
Игра «Семь богатырей»	2	

	Колесо коуча «Мое время»	2
	Эффективное общение	2
	Игра «Калейдоскоп общения»	2
	Коллаж «Моя вселенная»	2
	Мир вещей	2
	Какие бывают ценности	2
	Что в жизни зависит от меня	2
	Коллаж «Мастер общения»	2
	Игра «Жизнь как дом»	2
	Рисунок по кругу	2
	Понимаю других – понимаю себя	2
	Игра «Копилка возможностей»	2
	Путь к успеху	2
	Портрет профессионала	2
	Перезагрузка	2
	Итоговое занятие	2
Модуль 3 «Счастье во мне»	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Где живет счастье	2
	Что нужно для счастья	2
	Коллаж «Мое счастье»	2
	Я – хозяин своей жизни	2
	Права и обязанности	2
	Мечты о важном	2
	Как исполняются мечты	2
	Коллаж «Шаг к мечте»	2
	Дороги, которые мы выбираем	2
	Образ будущего	2
	Краски жизни	2
	Мои ресурсы	2
	Формула успеха	2
	Дискуссия «Счастье во мне»	2
	Позитивный настрой	2
	Игра «Полианна»	2
	Письмо в будущее	2
	Все грани жизни	2
	На что потратить жизнь	2

	Коллаж «Талисман моей уверенности»	2
	Счастье всегда рядом	2
	Все в твоих руках	2
	Итоговое занятие.	2

Календарно-тематический план 2-го года обучения.

Название модуля	Тема	Кол-во часов
Модуль 1 «Тайны собственного Я»	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Время и Я	2
	Мой день	2
	Сказка о потерянном времени	2
	На что я трачу время	2
	Как все успевать	2
	Коллаж «Мое время»	2
	Прошлое в воспоминаниях	2
	Генеалогическое древо	2
	Семейная история	2
	Я горжусь своим прошлым	2
	Игра «Время перемен»	2
	Жить в настоящем	2
	Игра «Создание мира»	2
	Здесь и сейчас	2
	Игра «Калейдоскоп уникальности»	2
	Думать о будущем	2
	Коллаж «Мои мечты»	2
	Планы и цели	2
	Коллаж «Следующий год»	2
Письмо в будущее	2	
Колесо коуча «Время в перспективе»	2	
Игра «Время в объеме»	2	

	Итоговое занятие	2
Модуль 2 «Я - волонтер»	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Беседа «Как стать волонтером»	2
	Проективная методика «Зоопарк»	2
	Коллаж «Портрет волонтера»	2
	Такие разные волонтеры	2
	Проективная методика «Кто Я?»	2
	Мои потребности	2
	Сказка о сереньком козликe	2
	Выявление сильных сторон	2
	Самопрезентация «Инопланетяне»	2
	Мозговой штурм «Акция»	2
	Коллаж «Мы - волонтеры»	2
	Круг счастья	2
	Мозговой штурм «Помощник»	2
	Что в жизни зависит от меня	2
	Игра «Мастер общения»	2
	Колесо коуча «Способности и возможности»	2
	Помехи и препятствия	2
	Игра «Побудь на моем месте»	2
	Мозговой штурм «Лестница дружбы»	2
	Игра «Копилка возможностей»	2
	Самопрезентация «Волонтеры»	2
	Путь к успеху	2
	Итоговое занятие	2
Модуля 3 «Я - лидер»	Вводное занятие. Техника безопасности.	2
	Кто такой лидер	2
	Портрет в полный рост	2
	Колесо коуча «Качества лидера»	2

	Проективная методика «Лидер»	2
	Социометрия в группе	2
	Умение управлять	2
	Коллаж «Талисман моей уверенности»	2
	Мотивация	2
	Мозговой штурм «Прояви себя»	2
	Дискуссия «Нужно ли быть лидером»	2
	Умение говорить	2
	Публичное выступление	2
	Мозговой штурм «Осторожно: дети»	2
	Проективная методика «Преодолей препятствие»	2
	Игра «Мир через призму»	2
	Упражнение Джефа	2
	Мозговой штурм «Кому нужен лидер?»	2
	Игра-дискуссия «Разбор полетов»	2
	Упражнение Джефа: придумай сам	2
	Игра «Путешествие героя»	2
	Мозговой штурм «Осторожно: каникулы»	2
	Важный человек	2
	Итоговое занятие	2