

Департамент образования администрации Города Томска  
Муниципальное автономное образовательное учреждение  
дополнительного образования  
Дом детства и юношества «Факел» г. Томска

Принята на заседании  
педагогического совета  
Протокол № \_\_\_\_\_  
от «\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

Утверждаю:  
Директор МАОУ ДО ДДиЮ «Факел»  
\_\_\_\_\_ Адаскевич Л.А.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 2024 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА  
«Школа ЗОЖ»**

базового уровня  
социально-гуманитарной направленности  
на 2024 – 2025 учебный год

Возраст учащихся 11 - 15 лет

Автор-составитель:  
Лебедева Ольга  
Александровна, социальный  
педагог

Томск - 2024

**Название:** дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Учимся управлять собой».

**Направленность:** социально-гуманитарная.

**Уровень освоения программы:** базовый.

**Количество обучающихся:** 10-20 человек в группе.

**Возраст:** 10-15 лет.

**Срок обучения:** 1 год.

**Режим занятий:** 1 раз в месяц по 2 часа.

**Объем программы:** 18 часов.

**Особенности состава обучающихся:** непостоянный, смешанный.

**Форма обучения:** очная с элементами дистанционной

**Особенности организации образовательного процесса:** групповое занятие.

**По степени авторства:** авторская.

## Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы» .....	4
1.1. Пояснительная записка .....	4
1.2. Цели и задачи программы .....	4
1.3. Содержание программы 1 года обучения .....	6
1.4. Календарный учебный график 1-го года обучения .....	6
1.5. Планируемые результаты .....	6
Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий» .....	8
2.1. Методические материалы.....	8
2.2. Формы аттестации.....	9
2.3. Список литературы.....	9

## *Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»*

### **1.1. Пояснительная записка**

#### **Актуальность программы:**

Становление агрессивного поведения - сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации. Подростки учатся агрессивному поведению посредством наблюдения агрессивных действий. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению.

**Актуальность** программы обусловлена тем, что учитывает государственный заказ и **учитывает** социальный заказ на программу, направленную на:

- Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья учащихся;*
- Обеспечение духовно-нравственного, гражданско-патриотического, военно-патриотического, трудового воспитания учащихся;*
- Создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, профессионального самоопределения и творческого труда учащихся;*
- Социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе.*

Так как в последние годы у детей все чаще появляются неврозы, все чаще дети не могут справиться со школьными трудностями, с конфликтными ситуациями. Научившись справляться со стрессом, умея выражать и принимать себя и свои чувства, дети смогут избегать деструктивных форм поведения, криминальных группировок, употребления психоактивных веществ.

Подросток получает сведения об агрессии также из общения со сверстниками. Дети учатся вести себя агрессивно, наблюдая за поведением других детей. Игра со сверстниками дает детям возможность научиться агрессивным реакциям (например, пущенные в ход кулаки или оскорбления). Шумные игры, в которых подростки толкаются, догоняют друг друга, дразнятся, пинаются, и стараются причинить друг другу какой-то вред - фактически могут оказаться сравнительно "безопасным" способом обучения агрессивному поведению. Однако те, кто чрезвычайно агрессивен, скорее всего, окажутся отверженными большинством в своей возрастной группе. С другой стороны, эти агрессивные подростки, видимо, найдут друзей среди других агрессивных сверстников. Разумеется, это создает дополнительные

проблемы, так как в агрессивной компании происходит взаимное усиление агрессивности ее членов.

Данная программа обусловлена тем, что в последнее время наше общество переживает своеобразную «моду» на агрессию, жестокость. Наверное, за этим стоит сама жизнь, ставшая слишком жестокой и для многих превратившаяся в выживание любой ценой.

Становление агрессивного поведения - сложный и многогранный процесс, в котором действует множество факторов. Агрессивное поведение определяется влиянием семьи, сверстников, а также средств массовой информации. Подростки учатся агрессивному поведению посредством наблюдения агрессивных действий. Дети, у которых в семье сильный разлад, чьи родители отчуждены и холодны, сравнительно более склонны к агрессивному поведению.

Данная программа «Учимся управлять собой» направлена на развитие эмоциональной сферы, развитие рефлексии чувств, на развитие у детей стремления преодолевать жизненные трудности, справляться со стрессом без применения отклоняющихся форм поведения.

## **1.2. Цели и задачи программы**

**Цель программы** - ранняя профилактика девиантного поведения обучающихся через формирование социальной компетентности обучающихся в жизненно значимой сфере активности «общение». **Задачи:**

1. Пробное погружение в жизненно значимую сферу активности «общение».
2. Просвещение учащихся в сфере профилактики следующих поведенческих рисков: - социальная дезадаптации; - социальная депривация.
3. Создание активной мотивирующей образовательной среды для формирования познавательного интереса и первичных навыков адаптивного поведения.

**Объем и срок освоения программы:** 18 часов в течение 1 года.

**Формы и режим занятий:**

Основной формой организации учебной деятельности является очная, с элементами дистанционной групповая форма работы с использованием словесно – наглядных и практических методов обучения.

Программа содержит теоретические и практические занятия. Освоение программы обучающимися осуществляется последовательно: от теории к практике.

### 1.3. Содержание программы 1 года обучения

#### Учебно - тематический план:

№ п/п	Ключевые разделы (темы) программы	Количество часов			Формы аттестации	Режим работы участников программы
		всего	теория	практика		
<b>Раздел 1. Культура общения</b>						
1	Введение	2	1	1	Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
2	Общение реальное и виртуальное	2	1	1	Практическая работа	
3	Мой выбор	2	1	1	Творческая работа	
<b>Раздел 2. Бесконфликтное общение</b>						
4	Введение				Анкетирование	Режим групповой работы, интенсивный режим
5	Учимся управлять собой	2	1	1	Практическая работа	
6	Как избежать конфликт	2	1	1	Творческая работа	
7	Успех и личность	2	1	1	Практическая работа	
8	Служба примирения	2	1	1	Анкетирование	
9	Пойми меня	2	1	1	Творческая работа	
	<b>ИТОГ</b>	<b>18</b>	<b>9</b>	<b>9</b>		

#### Содержание учебного плана

Программа состоит из двух разделов, каждый из которых представляет собой детальное изучение ключевых направлений, соответствующих основным компонентам сферы «общения»:

- культура общения;
- бесконфликтное общение.

Для того чтобы занятия были эффективными содержание каждого раздела максимально учитывает возрастные особенности и возможности обучающихся и варьируется в зависимости от них.

Все занятия программы направлены на развитие творческих способностей и кругозора у обучающихся, их интересов и познавательной деятельности. Тренинги помогают развивать коммуникативные навыки и умения эффективно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми в процессе решения проблемы.

#### **Раздел 1. «Культура общения»**

Занятия раздела направлены на приобретение коммуникативных навыков и умений, управления выражением своих чувств и эмоциональных реакций.

Раздел включает в себя вводное занятие, направленное на теоретическое освещение вопросов культуры общения, ответственного поведения. Основная часть состоит из практического задания «Общение реальное и виртуальное», которое направлено на изучение плюсов и минусов каждого вида общения. Итоговое занятие направлено на практическое применение полученных знаний.

Количество часов: 6 ч.

## Раздел 2. «Бесконфликтное общение»

Занятия раздела направлены на развитие социальных (коммуникативных) навыков - умения общаться, поддерживать дружеские связи и конструктивно разрешать конфликты, формирование личностных качеств толерантности, навыков управления отрицательными эмоциями.

Раздел включает в себя шесть занятий, которые направлены на обучение приемам бесконфликтного поведения, методам неагрессивного ответа на давление и агрессию со стороны окружающих людей. На практических занятиях отрабатываются умения конструктивно вести себя во время конфликта, разрешая его справедливо, без нанесения ущерба обществу и личности. Ролевая игра, позволяющая рассмотреть модели поведения личности в конфликтных ситуациях. Количество часов: 12 ч.

### 1.4. Календарный учебный график 1-го года обучения

№	Месяц	Неделя	Форма проведения занятия	Колво часов	№ занятия	Тема	Место проведения	Форма контроля
<b>Раздел 1. Культура общения</b>								
1.1.	сентябрь		Лекция	2	1	Введение	ДДиЮ «Факел»	Анкетирование
1.2.	октябрь		Практическое занятие	2	2	Общение реальное и виртуальное	ОУ г. Томска ДДиЮ «Факел»	Практическая работа
1.3	ноябрь		Практическое занятие	2	3	Мой выбор		Творческая работа
<b>Раздел 2. Бесконфликтное общение</b>								
2.1.	декабрь		Лекция	2	4	Введение	ДДиЮ «Факел»	Анкетирование
2.2.	январь		Практическое занятие	2	5	Учимся управлять собой	ОУ г. Томска ДДиЮ «Факел»	Практическая работа
2.3.	февраль		Практическое занятие	2	6	Как избежать конфликт		Творческая работа
2.4.	март		Лекция	2	7	Успех и личность		Практическая работа
2.5.	апрель		Практическое занятие	2	8	Служба примирения		Анкетирование
2.6.	май		Практическое занятие	2	9	Пойми меня		Творческая работа
<b>ИТОГО</b>				<b>18 ч.</b>				

## Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

## 2.1. Методические материалы

### ***Информационно-методическое обеспечение:***

- обеспечение программы методическими и информационными материалами (буклеты, информационные листы, сборники материалов и пр.);
- кейс рекомендаций для педагогической и родительской аудитории;
- набор практических материалов для профилактических мероприятий.

### ***Дидактические средства и материалы:***

- схематические или символические (таблицы, схемы, рисунки, графики, плакаты);
- картинные и картинно-динамические (картины, иллюстрации, слайды);
- дидактические пособия (карточки, раздаточный материал, вопросы и задания для устного или письменного опроса, практические задания, упражнения).

### ***Материально - техническое:***

- компьютерные диагностические методики;
- ноутбук с установленным пакетом программ, необходимым для осуществления аудио и видео сопровождения мероприятий;
- комплект мультимедийной аппаратуры;
- столы и стулья по количеству участвующих мероприятия;
- канцелярские принадлежности;
- кабинеты для проведения тренингов и др. профилактических мероприятий.

### ***Кадровое обеспечение:***

Программу реализуют специалисты структурного подразделения Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива» МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» - это педагоги-психологи и социальные педагоги.

В проведение профилактических мероприятий будут привлекаться педагоги-организаторы МБОУ ДО ДДиЮ «Факел», специалисты системы профилактики (КДНиЗП, ПДН, Центра медицинской профилактики и пр.). ***Дистанционные технологии:***

Дистанционное обучение проходит полностью при помощи сети Интернет.

Предоставление образовательных услуг обеспечивается посредством:

- дистанционной работы педагогов с учащимися через видео уроки, видеолекций и выполнения заданий. **Видеолекция** - лекция в определенной области знания, записанная на видеоноситель, и предназначенная для коллективного и индивидуального просмотра обучающимся.
- проведения проверки знания через организацию опроса в приложении GoogleФормы.

Режим проведения занятия- off-line. Первые обеспечивают обмен информацией в режиме реального времени. При использовании off-line технологий полученные сообщения сохраняются на компьютере адресата. Пользователь может просмотреть их с помощью специальных программ в удобное для него время. ***Психолого-педагогическое сопровождение:***

В течение учебного года осуществляется психолого-педагогическое сопровождение Программы. Психолого-педагогическое сопровождение осуществляется путем реализации комплекса превентивных, просветительских, диагностических и коррекционных мероприятий, направленных на создание условий для успешного развития



и социализации личности ребенка, а также включающее в себя психологическую и социально-педагогическую поддержку целевой группы.

Психолого-педагогическое сопровождение обеспечивается педагогами-психологами, социальными педагогами Центра профилактики девиантного поведения детей и подростков «Альтернатива» МБОУ ДО ДДиЮ «Факел» на основании установленного за специалистом кураторства образовательных организаций г. Томска в рамках сетевого договора.

**Методы обучения:** словесный, наглядный, практический; объяснительноиллюстративный, проектно-конструкторский, игровой, стимулирования и мотивации. **Формы организации образовательного процесса:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

**Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология развивающего обучения, технология проблемного обучения, технология игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, здоровьесберегающая технология.

## 2.2. Формы аттестации.

Текущий контроль осуществляется посредством опроса и анкетирования.

Итоговая аттестация проводится с целью определения уровня освоения дополнительной программы.

### **Оценочный материал:**

**Тест «Коммуникативные умения» (Л. Михельсон, перевод и адаптация Ю.З. Гильбуха).** Цель: определение уровня коммуникативной компетентности и качества сформированности основных коммуникативных умений

**Тест-опросник К. Томаса на поведение в конфликтной ситуации. (Методика Томаса).** Тест К. Томаса позволяет выявить стиль поведения в конфликтной ситуации. Опросник Томаса не только показывает типичную реакцию на конфликт, но и объясняет, насколько она эффективна и целесообразна, а также дает информацию о других способах разрешения конфликтной ситуации. **Ошибки в общении. Тест коммуникативных умений Л. Михельсона.**

Данный тест представляет собой разновидность теста достижений, то есть построен по типу задачи, у которой есть правильный ответ. В тесте предполагается некоторый эталонный вариант поведения, который соответствует компетентному, уверенному, партнерскому стилю.

### **Список литературы для родителей и педагогов:**

1. Вишнякова Н.Ф. Конфликтология: Учебное пособие. 3-е изд.- Мн.: Университетское, 2002.
2. Вилсон Г., Макклафлин К. Язык жестов – путь к успеху.- СПб.: Питер, 2001.-224 с.: ил.-(Серия «Сам себе психолог»).
3. Джон Готтман, Джоан Деклер. Эмоциональный интеллект ребёнка. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-272 с.
4. Ежова Н.Н. Научись общаться!: коммуникативные тренинги/ Н.Н. Ежова.- Ростов н/Д: Феникс, 2005.- 249 с. – (Практический практикум).
5. Истратова О.Н. Психодиагностика: коллекция лучших тестов/О.Н. Истратова, Т.В. Эвсакусто.-Ростов н/Д: «Феникс», 2005.- 375.

6. Карелин А.А. Психологические тесты. 1,2 том. – М.: Владос, 2003.
7. Лабиринт души: Терапевтические сказки/ Под. Ред. Хухлаевой О.В., Хухлаева О.Е.- М.: Академический проект: Гаудеамус, 2003.- 176 с. – (Руководство практического психолога).
8. Панфилова М.А. Иглотерапия общения: Тесты и коррекционные игры.  
Практическое пособие для психологов, педагогов и родителей. – М.: “Издательство ГНОМ и Д”, 2000. – 160с. (В помощь психологу.)
9. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
10. Тибо Морисс Стань хозяином своих эмоций. Как достичь желаемого, когда нет настроения. Издатель: Бомбора, 2019 г.
11. Широкова Г.А., Жадько Е.Г. Практикум для детского психолога/ Серия «Психологический практикум». Ростов н/Д: «Феникс», 2004.-320 с.

#### **Список рекомендуемой литературы для детей:**

1. Акунин, Архангельский, Андреянова: Большие чувства. Алфавитные истины. Издательство: Клевер Медиа Групп, 2017 г.-144 с.
2. Вакулинская О.В. Алфавит чувств. Необычные уроки для детей и подростков. Издательские решения., 2018г.
3. Вилсон Г., Макклафлин К. Язык жестов – путь к успеху. Санкт-Петербург, 2001г
4. Дебби Танг: Быть интровертом. История тихой девочки в шумном мире. Издательство: Манн, Иванов и Фербер, 2019 г.-184 с.
5. Ирмгард Койн: Девочка, с которой детям не разрешали водиться. Издательство: Махаон, 2019 г.-160с
6. Насонкина С.А. Уроки этикета/ Худ. И.Н. Ржевцева. – СПб.: Изд-во “ДЕТСТВОПРЕСС”, 2003. – 40с.: Ил.
7. Потемкина О.Ф., Потемкина Е.В. Тесты для подростков. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2005.
8. Экман П. Эволюция эмоций. - Питер, 2020г.-480 с.
9. Ульева Елена Как победить страхи? Развиваем эмоциональный интеллект. ООО Издательство "Клевер-Медиа-Групп", 2019 г.- 40с.:Ил.