

Департамент образования Администрации г. Екатеринбурга
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
детский оздоровительно-образовательный центр
«Психолого-педагогической помощи «СЕМЬЯ И ШКОЛА»
(МАУ ДО ЦСШ)

Принято на заседании
Педагогического совета
от «29» мая 2023 г.,
протокол № 4



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Твой старт»

Социально-гуманитарная направленность
Возраст: 14-18 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Федорова Анастасия Сергеевна,
социальный педагог

Екатеринбург, 2023

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

Название программы	«Твой старт»
Составитель программы	Федорова Анастасия Сергеевна, социальный педагог
Вид программы	Модифицированная (однопрофильная)
Направленность программы	Социально-гуманитарная
Форма реализации программы	групповая
Срок реализации программы	1 год
Возраст детей	14 - 18 лет
Категории детей	дети старшего школьного возраста
Уровень освоения программы	базовый уровень
Краткая аннотация программы	Программа направлена на формирование личностной траектории молодого человека, освоение молодыми людьми эффективных технологий тайм-менеджмента, принципов работы концентрации внимания и силы воли, техник визуализаций и аффирмаций.

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	
1.1. Направленность программы	4
1.2. Актуальность программы	4
1.3. Нормативные правовые акты и государственные программные документы	5
1.4. Адресат программы	6
1.5. Режим занятий	6
1.6. Число обучающихся в группе	6
1.7. Общий объем	6
1.8. Продолжительность программы	7
1.9. Срок реализации программы 1 год	7
2. Цель программы	7
3. Задачи программы	7
Обучающие:	7
Воспитательные:	7
Развивающие:	7
4.1. Учебный план	7
Календарно-тематический план	8
4.2. Содержание учебного плана	9
5.1. Личностные:	11
5.2. Метапредметные:	11
5.3. Предметные:	11
6.1 Материально-техническое обеспечение программы	11
6.2. Кадровое обеспечение	12
6.3. Методическое обеспечение	12
7.1. Формы подведения результатов	13
Список литературы	14

1. Пояснительная записка

1.1. Направленность программы: социально-гуманитарная.

Базовый уровень. Предполагает использование и реализацию таких форм организации материала, которые допускают освоение специализированных знаний и языка, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления общеразвивающей программы.

Формы обучения – групповая.

Групповая работа по подгруппам:

- «мозговой штурм»;
- занятие с элементами тренинга.

Виды занятий - беседа, тест, презентация, готовое изделие.

1.2. Актуальность программы.

На современном этапе развития общества молодые люди особо остро испытывают нехватку понимания собственной жизненной траектории. «Информационный шум» издаваемый посредством СМИ, в частности сети Интернет, настолько сильно запутывает молодежь в определении ценностных ориентиров и личных интересов, что приводит к дезориентации и непонимания собственного пути развития.

Актуальность программы обусловлена возрастными задачами данного возраста с одной стороны (формирование временной перспективы, закладывание основ самоопределения и личностного и профессионального), с другой стороны, - требованиями социума к личности человека (активности, инициативности, вообще – ее субъектности).

Как известно, у молодых людей в возрасте 14-17 также важными социальными потребностями являются такие как самореализация и контакт с ровесниками. Но насколько успешны будут коммуникации в среде ровесников зависит в большинстве случаев от самой личности.

Школьная молодежь в старших классах наиболее часто испытывает стресс, поскольку находится в процессе определения того, куда стоит двигаться развиваться дальше, и порой подобные поиски не приводят ни к чему положительного. Стоит отметить, что период подготовки к экзаменам является определенной проверкой на его владениями навыками тайм-менеджмента, в случае их отсутствия молодой человек испытывает перманентную тревожность из-за горящих дедлайнов и из-за отсутствия понимания своих действий на краткосрочный и долгосрочный период.

Как говорил английский философ Ф.Бэкон «Знание – сила», и в связи с этим молодому человеку просто необходимо предоставить такие ресурсы, которые могли бы на практике оказывать ему неопределимую помощь при определении своих краткосрочных и долгосрочных целей, при планировании своих учебных и внеучебных дел, а также понимания, каким образом наши привычки, «сила воли» (саморегуляция), концентрация внимания непосредственным образом влияют на качество жизни, и каким образом можно улучшить свое ментальное состояние с помощью таких инструментов как визуализация, аффирмация и медитация.

Новизна. В современном обществе молодежи необходимо начиная со школьной скамьи давать такие знания и ресурсы, которые было бы возможно освоить и внедрить в практику каждому молодому человеку для его дальнейшей успешной жизнедеятельности. Таким образом, данная программа предоставляет возможность изучения основ тайм-менеджмента и для использования их, как в учебной среде, так и в процессе всего жизненного пути молодого человека с целью повышения результативности в любой выбранной им сфере деятельности. Формирование стратегии личностной траектории позволит молодому человеку определять приоритетные цели, освоить базовые техники по

достижению намеченных целей и отслеживать свою результативность на протяжении всего времени. Подкованность молодого человека в области способов формирования ресурса силы воли и управления им, освоение принципов работы концентрации внимания и техник по самопомощи позволит повысить результативность в важных для него сферах, снизить стресс в критических ситуациях.

Педагогическая целесообразность. Категория молодежи в возрасте 14-17 отличается наличием сильных потребностей в стремлении к самореализации, самоидентификации, осознанию и принятию собственных преимуществ, определению вектора интересов. Данная программа позволит молодому человеку определить собственные цели на долгосрочный/среднесрочный/краткосрочный период, освоить технологический процесс достижения целей, усвоить эффективные навыки тайм-менеджмента овладеть принципами работы концентрации внимания и «силы воли».

Отличительные особенности программы. В структуру программы входят следующие образовательные блоки: целеполагание, роль привычек, сила воли, концентрация внимания, тайм-менеджмент, техники самопомощи (медитация, аффирмация, визуализация). Все образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно-практического опыта.

1.3. Нормативные правовые акты и государственные программные документы

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я расту, я учусь, я развиваюсь» составлена в соответствии с **нормативными документами:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. №273-ФЗ;
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 N 1726-р).
3. Приказ «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» от 09 ноября 2018 г. № 196;
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы). Письмо Министерства образования и науки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации»;
5. «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»/распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. N 996-р г/;
6. Устав МАУ ДО ЦСШ;
7. Положение о разработке и утверждении дополнительных общеобразовательных программ МАУ ДО ЦСШ № 110 от 29.12.2018 г.;
8. Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей / СанПин 2.4.3648-20 (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 г. N 28)

8.4. Адресат программы – обучающиеся 14-17 лет. Набор детей в группы проводится без предварительного отбора. Программа построена с учётом возрастных психофизических особенностей. В данный возрастной период молодые люди направляют преимущественно свои ресурсы на формирования коммуникативных связей в своей возрастной среде, стремятся к самореализации, самоутверждению в обществе, осознанию и принятию собственных устремлений и достоинств, осваивают базовые социальные и личностные навыки для успешного вхождения в общество и получения результата от выбранных сфер деятельности.

8.5. Режим занятий 2 раза в неделю, 1 час равен 40 минутам. Форма обучения – очная.

Особенности организации образовательного процесса:

Образовательный процесс организуется в традиционной форме. В период приостановки образовательной деятельности в связи с ростом заболеваемости населения вирусными инфекциями образовательный процесс организуется с применением дистанционных технологий.

8.6. Число обучающихся в группе 5 человек.

8.7. Общий объем – 32 часа

8.8. Продолжительность программы: 2 часа в неделю, 32 часа в год на одной группе.

1.9. Срок реализации программы 1 год

2. Цель программы

Цель - создание оптимальных условий для развития навыков тайм-менеджмента, постановки целей и их достижения, концентрации внимания, силы воли. Создание оптимальных педагогических условий для всестороннего удовлетворения потребностей обучающихся и развития их индивидуальных склонностей и способностей, мотивации личности к познанию и творчеству. Создание оптимальных условий для усвоения и применения молодыми людьми основ целеполагания, тайм-менеджмента и процессов в области концентрации внимания и силы воли.

3. Задачи программы

В ходе реализации программы решаются следующие задачи:

Обучающие:

- расширить знания в сфере целеполагания;
- расширить представления о роли концентрации внимания и силе воли;
- научить планировать, организовывать и анализировать свою деятельность;

Воспитательные:

- создать условия для личностного роста обучающихся;
- способствовать потребности к самопознанию;
- формированию потребности в достижении цели;
- умение ставить цели и реализовывать их;

Развивающие:

- развивать способность строить жизненные планы;
- создавать условия для развития самосознания;
- создать условия для развития способности к самостоятельному выбору и готовности брать ответственность на себя.

4. Содержание программы

4.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Всего	Теория	Практика	Форма аттестации/ контроля
1.	Роль целеполагания	2	1	1	Наблюдение, Анкета
2.	Методы постановки целей	2	1	1	Наблюдение, беседа
3.	Привычки и их роль в жизни каждого из	2	1	1	Наблюдение,

	нас				Беседа
4.	Сила воли	2	1	1	Наблюдение, Беседа
5.	Концентрация внимания	2	1	1	Наблюдение, Беседа
6.	Тайм-менеджмент	2	1	1	Наблюдение, Беседа
7.	Тайм-менеджмент 2.0.	2	1	1	Наблюдение, Опрос
8.	Визуализация и аффирмация как инструменты самопомощи.	2	1	1	Наблюдение, Опрос
9.	Карта желаний	2	1	1	Наблюдение, Беседа
10	Веревочный курс	2	1	1	Наблюдение, Беседа
11	Ролевая игра “Три девицы”	2	1	1	Наблюдение, Беседа
12	Кинолекторий	2	1	1	Наблюдение, Беседа
13	Мировое кафе “Идеи социальных проектов”	2	1	1	Наблюдение, Опрос
14	Социально-психологическая игра “Джеффа”	2	1	1	Наблюдение, Беседа
15	Социально-психологическая игра “Спасибо, одноклассник!”	2	1	1	Наблюдение, Беседа
16	Копилка приемов саморефлексии	2	1	1	Наблюдение, Опрос

4.2. Содержание программы

Тема 1. Роль целеполагания

Теория: роль ретикулятивной активирующей системы в постановке целей, определение роли постановки целей.

Практика: упражнение «1 минута – 3 цели», упражнение «Колесо баланса», упражнение «100 желаний»

Тема 2. Техники постановки целей

Теория: ознакомление с технологией SMART, разновидностями постановки долгосрочных/ среднесрочных/краткосрочных целей.

Практика: упражнение «Приоритетность целей», упражнение «Цель по SMART», упражнение «Трекер целей».

Тема 3. Привычки и их роль в жизни каждого из нас

Теория: ознакомление с понятием и сущностью «привычка», определение негативных и позитивных привычек и их роль в жизни личности, освоение методами формирования полезных привычек.

Практика: упражнение «Мои негативные и полезные привычки», упражнение «Помощь другу», упражнение «Как сформировалась моя привычка?», упражнение «Ликвидация вредной привычки».

Тема 4. Сила воли

Теория: ознакомление с понятием и сущностью «сила воли», факторами, влияющие на ресурс силы воли.

Практика: упражнение «Письмо в будущее».

Тема 5. Концентрация внимания

Теория: ознакомление с разновидностью подходов в построении дел: журналистский и ритмический. Принципы эффективной концентрации внимания и ее роль в жизни. Многозадачность и ее влияние на результат деятельности.

Практика: упражнение «Мой качественный отдых», упражнение «Многозадачность».

Тема 6. Тайм-менеджмент

Теория: ознакомление с методом Эйзенхаузера «Матрица времени», с методом Б. Трейси «цель АБВГД».

Практика: упражнение «Моя матрица времени», упражнение «Цель АБВГД», упражнение «Слон», упражнение «Лягушка».

Тема 7. Тайм-менеджмент 2.0.

Теория: ознакомление с принципами тайм-менеджмента.

Практика: упражнение «Пожиратель времени», упражнение «20 минут».

Тема 8. Визуализация, аффирмация как инструменты самопомощи.

Теория: ознакомление с понятием «визуализация» и влияния на функции нашего мозга, этапами процесса визуализации. Аффирмация: сущность, принципы формулировки, способы включения на повседневной основе.

Практика: упражнение «Мои аффирмации», упражнение «этапы визуализации».

Тема 9. Карта желаний.

Теория: ознакомление с техникой «карта желания».

Практика: составление карты желаний.

Тема 10. Вербочный курс.

Теория: ознакомление с правилами и принципами вербального курса.

Практика: проведение вербального курса.

Тема 11. Ролевая игра «Три девицы».

Теория: ознакомление с понятием ролевой игры.

Практика: проведение ролевой игры.

Тема 12. Кинолекторий по социальным короткометражным видеороликам.

Теория: ознакомление с понятием кинолекторий и обсуждение значимости социальных короткометражных видеороликов.

Практика: проведение кинолектория.

Тема 13. Мировое кафе «Идеи социальных проектов»

Теория: ознакомление с форматом мероприятия «мировое кафе».

Практика: проведение мирового кафе.

Тема 14: Социально-психологическая игра «Джеффа»

Теория: ознакомление с правилами игры “Джеффа”.

Практика: проведение игры “Джеффа”

Тема 15: Социально-психологическая игра “Спасибо, одноклассник!”

Теория: ознакомление с правилами игры “Спасибо, одноклассник!”

Практика: проведение игры “Спасибо, одноклассник”

Тема 16: Копилка приемов саморефлексии

Теория: ознакомление с понятием “рефлексии”.

Практика: проведение индивидуальной рефлексии.

5. Планируемые результаты освоения программы

Ключевые навыки и умения, формируемые у обучающихся в ходе реализации данной программы:

- аналитические (умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные из них, делать собственные выводы и заключения);

- проектировочные (умение планировать деятельность; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения);

- коммуникативные (владеть способами совместной деятельности в группе, находить компромиссы);

- рефлексивные (умение осуществлять «самонаблюдение», выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития);

Таким образом, результатами успешности данной программы являются:

- приобретение необходимых навыков в области тайм-менеджмента;

- формирование навыков в области целеполагания;

- приобретение и усвоение знаний в сфере развития концентрации внимания и силы

воли;

Владеют основными понятиями:

- РАС и взаимосвязь с постановкой цели;

- определение понятия «цель»;

- классификация целей;

- метод «SMART»;

- матрица Эйзенхаузера;

- визуализация, аффирмация.

5.1. Личностные:

умение осуществлять «самонаблюдение», выстраивать процессы самокоррекции, саморазвития

умение видеть проблему, пути и механизмы ее решения, генерировать идеи и др.

5.2. Метапредметные:

умение мыслить критически, анализировать и оценивать идеи, информацию, суждения, отбирать наиболее продуктивные из них, делать собственные выводы и заключения

умение планировать деятельность: собственную, коллективную; осуществлять выбор целей и механизмов их достижения

умение работать в команде, организовывать взаимодействие в группе, эффективно разрешать конфликтные ситуации в группе

5.3. Предметные:

Владение основными понятиями:

- основные качества и типология лидера;
- структуру органов школьного самоуправления;
- стадии развития коллектива;
- этапы КТД;
- основы организаторской деятельности.

приобретение необходимых навыков и умений общения и социального проектирования;

появление интереса к социально значимой деятельности в рамках районного совета старшеклассников и в социуме.

6. Условия реализации программы

6.1 Материально-техническое обеспечение программы

№	Наименование	Количество
1	Стол компьютерный	1
2	Стул компьютерный	1
3	Парты	12
4	Стулья	30
5	Мультимедийный проектор	1
6	Компьютер	1
7	Проектор	1

Информационное обеспечение:

- видео,
- фото,
- интернет источники.

6.2. Кадровое обеспечение

социальный педагог: высшее образование или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования "Образование и педагогические науки" либо Высшее образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению профессиональной деятельности в организации, осуществляющей образовательную деятельность, в том числе с получением его после трудоустройства. Особые условия допуска к работе: отсутствие ограничений на занятие педагогической деятельностью, установленных законодательством Российской Федерации; прохождение обязательных предварительных (при поступлении на работу) и периодических медицинских осмотров (обследований), а также внеочередных медицинских осмотров (обследований) в порядке, установленном законодательством Российской Федерации.

6.3. Методическое обеспечение

№ п/п	Раздел или тема программы	Форма проведения занятий	Методы и приемы организации УВП	Формы подведения итогов по теме или разделу	Дидактический материал, техническое оснащение занятия
1.	Роль целеполагания	Занятие с элементами тренинга	Анализ	Опросник	Презентация, опросник
2.	Методы постановки целей	Занятие с элементами тренинга	Дискуссия	Беседа	Презентация
3.	Привычки и их роль в жизни каждого из нас	Занятие с элементами тренинга	Анализ	Доклад	Презентация
4.	Сила воли	Занятие с элементами тренинга	Лекция	Дискуссия	Презентация, тезисы выступлений, аргументы на дискуссию
5.	Концентрация внимания	Занятие с элементами тренинга;	Лекция	Дискуссия	Презентация, тезисы выступлений, аргументы на дискуссию
6.	Тайм-менеджмент	Занятие с элементами тренинга	Дискуссия	Беседа	Презентация
7.	Тайм-менеджмент 2.0.	Занятие с элементами тренинга;	Дискуссия	Беседа	Презентация
8.	Визуализация и аффирмация как инструменты самопомощи	Занятие с элементами тренинга	Консультация	Беседа	Презентация
9.	Карта желаний	Творческая мастерская	Экзамен, выставочный стенд	Презентация готового изделия	Презентация
	Аттестация	Беседа	Словесный	Беседа, тестирование	Анкетирование, Презентация

7. Формы аттестации/контроля и оценочные материалы

7.1. Формы подведения результатов

Педагогический контроль предполагает такие виды как: текущий, промежуточный, итоговой – годовой.

Текущий контроль (по итогам занятия) осуществляется для выявления уровня освоения материала.

Промежуточный контроль осуществляется по итогам первого полугодия в январе. Задача - выявить уровень освоения обучающимися программы за полугодие, определить

изменения в уровне развития способностей за данный период обучения и при необходимости скорректировать рабочую программу или определить индивидуальный план обучения.

Итоговый годовой контроль проходит в конце учебного года (апрель – май) служит для выявления уровня освоения обучающимися программы за год, изменения в уровне развития способностей за период обучения.

Критериями оценки результатов освоения программы служат:

- осмысленность и свободное использование специальной терминологии;
- соответствие уровня подготовки программным требованиям;
- творческое отношение к выполнению поставленной задачи;
- уровень развития навыков тайм-менеджмента.

Список литературы

1. Главное внимание - главным вещам [Текст] : жить, любить, учиться и оставить наследие = First things first : to live, to love, to learn, to leave a legacy / Стивен Кови, Роджер Меррилл, Ребекка Меррилл ; перевод с английского [П. Самсонова]. - 12-е изд. - Москва : Альпина Паблишер, 2018. - 321 с.
2. Достижение Максимум [Текст] : [последовательный план обретения успеха] / Брайан Трейси ; [пер. с англ. В. Ф. Волченко]. - Минск : Попурри, 2003. - 463 с. - (Успех!).
3. О реализации молодежной политики в Свердловской области. Закон Свердловской области от 29.10.2013 № 113-ОЗ (в ред. от 09.04.2021) [Электронный ресурс]. Доступ из системы ГАРАНТ (Дата обращения: 15.04.2021).
4. Об утверждении Национального проекта «Образование». [Электронный ресурс]. Доступ из системы ГАРАНТ (Дата обращения: 15.04.2021).
5. Об утверждении Основ государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.11.2014 N 2403-р. [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (Дата обращения: 29.03.2021).
6. Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 N 996-р. [Электронный ресурс]. Доступ из справ.-правовой системы «КонсультантПлюс» (Дата обращения: 30.03.2021).
7. Оставьте брезгливость, съешьте лягушку! [Текст] : 21 действенный принцип эффективного труда : как выбрать первоочередную задачу, не медлить и довести ее до конца / Б. Трейси ; пер. с англ. Е. А. Самсонова. - Минск : Попурри, 2002. - 110, [1] с.
8. Точка фокуса [Текст] : [испытанная система, помогающая упростить жизнь, удвоить продуктивность и достичь поставленных целей] / Брайан Трейси ; [пер. с англ. Е. А. Бакушевой]. - [2-е изд.]. - Минск : Попурри, 2007. - 223 с. : ил. - (Успех! : сер. осн. в 1998 г.).

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726242342903868691666490759959119263676517201229

Владелец Моисеева Галина Ефимовна

Действителен с 14.09.2023 по 13.09.2024