

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Цнинская средняя общеобразовательная школа №2»
Городской округ-город Тамбов

<p>Принята на заседании методического совета Протокол №6 от «19» июня 2023 г.</p>	<p>Утверждаю: Директор _____ Черникова С.В. Приказ №219 от 19.06.2023 г.</p>	<p>Рассмотрена на методическом объединении ПДО Протокол №4 «19» июня 2023 г.</p>
---	--	--

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности

«Free Talk»

Возраст обучающихся: 15-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Прохорова Татьяна Евгеньевна
педагог дополнительного образования

2023 г.

Информационная карта

1. Учреждение МБОУ «Цнинская средняя общеобразовательная школа №2»

2. Полное название программы Дополнительная общеобразовательная экспериментальная программа социально-гуманитарной направленности «FreeTalk»

3. ФИО, должность автора Прохорова Татьяна Борисовна, педагог дополнительного образования

4. Сведения о программе:

4.1. Нормативная база:

- Закон РФ «Об образовании» от 29.12.2012 №273ФЗ

- Санитарные правила СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи", утвержденные постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 (зарегистрировано Министерством юстиции Российской Федерации 18 декабря 2020 г., регистрационный № 61573), действующие до 1 января 2027 года)

- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Министерства Просвещения Российской Федерации от 27.07.2022г. №629)

- Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022г.)

- Регламент предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной общеобразовательной программе» (Постановление г.Тамбова Тамбовской области 04.07.2023г. №5342)

- Устав МБОУ «Цнинская средняя общеобразовательная школа №2»

- Положение о дополнительном образовании в МБОУ «Цнинская СОШ №2»

4.2. Область применения: дополнительное образование детей

4.3. Направленность: социально- гуманитарная с реабилитационным компонентом

4.4. Тип программы: экспериментальная

4.5. Вид программы: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа с реабилитационным компонентом

4.6. Возраст обучающихся: дети старшего школьного возраста

Продолжительность обучения: 1 год

5. Способ освоения содержания образования: исследовательский, практический, с преобладанием индивидуальных, тренинговых, практических, диагностических и консультационных форм работы; обеспечение щадящего режима, комфортной реабилитационной среды, диагностика; профориентационные методики; индивидуальное консультирование (методы убеждения, эмоционального «заражения», переоценки); беседы-дискуссии о личном восприятии жизненной ситуации.

Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы

Пояснительная записка

Среди актуальных потребностей подростков можно выделить следующие: потребность в самопознании, в самооценке, в самоопределении, в самовоспитании, в психологической и эмоциональной независимости, в достижении определенного социального статуса. Таким образом, подростки очень нуждаются в общении с друзьями, в любви и понимании родителей, близких людей, во внимании окружающих людей к себе, в самопознании. Их основными особенностями можно считать следующие: сконцентрированность на собственной личности, стремление к самостоятельности, независимости, взаимоотношениям с противоположным полом. Подросток не мыслит себя вне общения со сверстниками, друзьями. Экспериментальная программа «FreeTalk» состоит из 9 блоков, каждый из которых направлен на формирование определённых психологических образований личностной сферы подростков. Следует отметить, что блоки программы могут использоваться как вместе, так и автономно.

Новизна программы заключается в реализации нового поколения программ дополнительного образования и развития детей, использовании современных педагогических технологий организации образовательной деятельности: личностно-ориентированного обучения с использованием кейс-метода, проектных работ, образовательных игр, интерактивных технологий, тренинговых, практических, диагностических и консультационных форм работы; обеспечение щадящего режима, комфортной реабилитационной среды, индивидуального консультирования (методы убеждения, эмоционального «заражения», переоценки); беседы-дискуссии о личном восприятии жизненной ситуации. Проведение в интегрированных группах игр и тренингов на знакомство, снятие стресса, сплочение и доверие, выработка правил группы.

Актуальность программы заключается в решении задач государственной политики в сфере образования, в повышении эффективности социализации детей путем интеграции их в систему дополнительного образования. Кроме того, проблема подростковой девиации, подростковой криминализации, к сожалению, актуальна как для всей России, в общем, так и для нашего муниципалитета. Актуальность данной практики связана с предоставлением учащимся возможности попробовать себя в различных видах деятельности, испытать новые ощущения, не нарушая закон и не нанося вред себе и окружающим, почувствовать себя востребованными.

Содержание программы нацелено на формирование эффективной команды единомышленников, развитие коммуникативных навыков, толерантности, личностного роста, профилактику асоциального поведения, социальное проектное творчество, что также является актуальным.

Отличительной особенностью данной Программы является интеграция в процесс реализации значимого взрослого, родителя, волонтеров.

Направленность Программы – социально-педагогическая.

Форма обучения – очная.

Форма организация занятий – групповая, индивидуальная, разделение по группам.

Наполняемость группы – до 20 человек одного возраста или разных возрастных категорий, являющихся основным и постоянным составом.

Целевая аудитория: Старшие школьники, 15-17 лет. Запись в программу не предусматривает конкурсного отбора.

Продолжительность Программы: 1 год.

Общее количество учебных часов, необходимых для освоения Программы базового уровня, составляет 162 часа.

Режим занятий – 4,5 часа в неделю (1 раза в неделю по 1 часу).

Формат проведения занятий. Программа с реабилитационным компонентом должна предусматривать иной, чем традиционная, набор средств, методов, технологий работы с детьми. Необходимо преобладание индивидуальных, тренинговых, практических, диагностических и консультационных форм работы; обеспечение щадящего режима, комфортной реабилитационной среды. Профорientационные методики; индивидуальное консультирование (методы убеждения, эмоционального «заражения», переоценки); тренинги, релаксационные упражнения, беседы-дискуссии о личном восприятии жизненной ситуации самого наставника; встречи с интересными людьми; мастер-классы; просмотр и обсуждение мотивирующих видеороликов и кинофильмов. Работа на занятиях изначально командная.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Тайм-кафе «Free talk»				
1.1	Взаимное приветствие, деление на микрогруппы (команды) Упражнение «Поздоровайся локтями». Упражнение «Привет!»	1		1	Урок творческих заданий, блиц опрос
1.2	Знакомство. Первичная диагностика. Тренинг «Атомы-молекулы»	0,5		0,5	Урок творческих заданий, блиц опрос
	Тренинг «Свод правил»	0,5		0,5	Урок творческих заданий, блиц опрос
	Мероприятие: Проведение диагностики в потребности создания Тайм-кафе «Free talk»	1		1	Анкетирование , блиц-опрос
	Дискуссионный клуб: «Что такое хорошо, и что такое плохо» «Шалость или преступление?»	2	1	1	Просмотр и анализ работ
	«Мир моего права»	2	1	1	Тестирование
	Мероприятие: Создание организационной структуры, медиа - плана и подготовка регламентирующих документов Тайм-кафе	3	1	2	Просмотр и анализ работ
1.7	Открытие Тайм кафе	2		2	Урок-игра
	Итого по блоку	12	3	9	
2	Я – зеркало				
1	Знакомство. Первичная диагностика	2		2	Анкетирование
2	Я расту, я меняюсь	2		2	Заключительная диагностика
3	Моё тело: какая Я?	2		2	Заключительная диагностика
4	Обратная связь: я о себе, другие обо мне	2		2	Заключительная диагностика
5	Я в пространстве и времени. Работа с кейсом	2		2	Заключительная диагностика
6	На страже своих границ	2		2	Заключительная диагностика
7	Телесные таланты	1		1	Заключительная диагностика
8	Искусство управления собой	2		2	Заключительная

					я диагностика
9	Проявление женственности	2		2	Заключительная диагностика
10	Жесты скажут за меня	1,5		1,5	Заключительная диагностика
11	На лице написано	1,5		1,5	Заключительная диагностика
12	Что есть красота?	1,5		1,5	Заключительная диагностика
13	Жертвы красоты	1		1	Заключительная диагностика
14	Путь к красоте через здоровье	1		1	Заключительная диагностика
15	Стиль, мода и я	1		1	Заключительная диагностика
16	Где в моём теле живёт здоровье?	1		1	Заключительная диагностика
17	Экспресс-диагностика доверия (по шкале Розенберга)	1,5	0,5	1	Заключительная диагностика
18	Подведение итогов: Свет мой, зеркальце, скажи...	2	1	1	Заключительная диагностика
	Итого по блоку	29	1,5	27,5	
3	Хозяин судьбы				
	Станционная профилактическая игра «Хозяин судьбы» с привлечением волонтеров проходит в 8 этапов:	0,5	0,5		Урок-соревнование, защита творческих работ
1	«Твой выбор»	1,5		1,5	Урок-соревнование, защита творческих работ, наблюдение
2	«Ресурсный центр»	2		2	Урок-соревнование, защита творческих работ, наблюдение
3	«Антистресс»	1		1	Урок-соревнование, защита творческих работ, наблюдение
4	«Пойми меня»	1		1	Урок-соревнование, защита творческих работ,

					наблюдение
5	«Знание – сила»	2	0,5	1,5	Урок-соревнование, защита творческих работ, наблюдение
6	«Верю - не верю»	2		2	Урок-соревнование, защита творческих работ, наблюдение
7	«Свое мнение»	2		2	Урок-соревнование, защита творческих работ, наблюдение
8	«Творческая мастерская	2		2	Урок-соревнование, защита творческих работ, наблюдение
	Итого по блоку	14	1	13	
4	Стрессоустойчивость. Навыки саморегуляции				
4.1	Групповые занятия				
1	Стресс и дистресс. Виды стресса	3	2	1	Контрольное тестирование
2	О вреде и пользе стресса	1	1		Контрольное тестирование
3	Мотивация и способы ее изменения	2	2		Контрольное тестирование
4	Как готовиться к публичному выступлению	1	1		Устный опрос
5	Возрастная периодизация. Возрастные кризисы	2	1	1	Беседа
6	Способы саморегуляции эмоционального состояния	1		1	Устный опрос
7	Развитие позитивного мышления проблемы стресса	2	1	1	Устный опрос
8	Конфликты без стресса	2	1	1	Устный опрос
9	Субъективное благополучие	1	1		Устный опрос
10	Личностные и профессиональные	1	1		Устный опрос

	ресурсы в жизни человека				
11	Саморегуляция. Приемы снятия психоэмоционального напряжения	2	1	1	Контрольное тестирование
12	«Философский» взгляд как подход к решению	2	1	1	Устный опрос
		20	13	7	
4.2	Индивидуальные занятия				
1	Индивидуальные консультации	1		1	Беседа, блиц-опрос
4.3	Занятие с подростками «ВСЕ В ТВОИХ РУКАХ!» Упражнение «Ромашка» Просмотр и обсуждение видеозарисовки «Венера Павленко» Просмотр и обсуждение видеозарисовки «Вера Трупякова» Просмотр и обсуждение видеозарисовки «Светлана Габова» Групповая дискуссия «Спорный вопрос» Упражнение «Умей сказать «Нет»» Упражнение «Отказ без слова «Нет»» Упражнение «Цель вижу – в себя верю!» Завершающая притча «Все в твоих руках!»	2		2	Беседа, наблюдение, заключительный шеринг
4.4	Совместная работа с родителями Групповая дискуссия «Счастье» Просмотр и обсуждение видеозарисовки «Венера Павленко» Мини-лекция «Подростки» Просмотр и обсуждение видеозарисовки «Светлана Габова» Групповая дискуссия «Что могу сделать Я?» Рефлексия родительского собрания Притча о бабочке	2		2	Беседа, наблюдение, заключительный шеринг
	Итого по блоку	5		5	
5	Гармоничное общение				
5.1	Блок 1. Развитие навыков конструктивного взаимодействия				
1	Вводное занятие	1		1	Входящая диагностика обучающихся

	Навыки ведения диалога	1,5	0,5	1	Заключительный шеринг
	Развитие навыков невербального общения	0,5		0,5	Заключительный шеринг
	Как я взаимодействую с другими	1		1	Заключительный шеринг
	Упражнение «Как и у меня...»	1		1	Заключительный шеринг
5.2	Блок 2. Развитие эмпатии				
1	Позитивные и негативные эмоции Как выразить негативные эмоции? Как важно чувствовать свои эмоции и настроение другого человека	2	1	1	Заключительный шеринг
5.3	Блок 3. Развитие навыков критического мышления				Заключительный шеринг
1	Удержаться в рамках ситуации Упражнение «Узелки»	1,5	0,5	1	Заключительный шеринг
2	Найти баланс между «хочу» и «могу» Что лучше: предугадать или сожалеть	1,5	0,5	1	Заключительный шеринг
5.4	Блок 4. Коррекция самооценки				
1	Я в глазах других людей	2		2	Урок-игра, Заключительный шеринг
2	Я - это ты, ты - это я	1		1	Урок-игра, Заключительный шеринг
3	Принимаю себя и доверяю другим	1	0,5	0,5	Урок-игра, Заключительный шеринг
4	Правила безопасного поведения в «Сети»	1	0,5	0,5	Урок-игра, Заключительный шеринг
5	Стратегическая игра на командообразование »	2		2	Урок-игра, Заключительный шеринг
6	Итоговое занятие	1		1	Заключительный шеринг
	Итого по блоку	18	3,5	14,5	
6.	Дорога добра				
1	«Знакомство. Первичная диагностика»	2,5	0,5	2	Анкеты, опросники, заключения
2	«На страже своих границ»	1,5		1,5	Рефлексия, наблюдение.

3	«Есть ли шанс у белой вороны?» я	1,5		1,5	Рефлексия, наблюдение.
4	«Мир чувств и эмоций»	1,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение.
5	«Агрессия может быть конструктивной»	1,5	0,5	1	Рефлексия, наблюдение.
6	«Почему мы конфликтуем?»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
7	«Общение и его роль в трудных жизненных ситуациях»	2	0,5	1,5	Рефлексия, наблюдение.
8	«Эффективная коммуникация. Ассертивное поведение»	1		1	Рефлексия, наблюдение.
9	«Возведем мосты, разрушим стены»	1,5		1,5	Рефлексия, Наблюдение, листы явки
10	«Гармония с собой»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
11	«Наши ценности и традиции»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
12	«Дверь в человеческие отношения открывается на себя»	2		2	Рефлексия, наблюдение.
13	«Когда не нужны комментарии»	1,5		1,5	Рефлексия, наблюдение.
14	Упражнение «Рефреминг»	0,5		0,5	Урок-игра, Заключительны й шеринг
15	Круглый стол «Мы вместе»	2		2	Урок-игра, Заключительны й шеринг
16	Марафон добрых дел	2		2	Урок-игра, Заключительны й шеринг
17	«Подведение итогов: Заключительная диагностика»	2		2	Анкеты, опросники, заклучения

	Итого по блоку	29	2	27	
7	Трудности взросления				
1	Особенности развития детей старшего школьного возраста. Девиантное поведение и делинквентное поведение подростков.	2,5	2	0,5	Входящая диагностика обучающихся
2	Упражнение «Семейная фотография»	1		1	Блиц-опрос
3	Упражнение «Какие мы хорошие»	1		1	Блиц-опрос
4	Игра-активатор «Меняются местами те, кто...»	1		1	Урок-игра
5	Игра-активатор «Собачка»	1		1	Урок-игра
6	Рефлексия. Итоговый круг «Интересное – полезное».	1,5		1,5	Заключительный шеринг
	Итого по блоку	8	2	6	
8	Безопасная медиасреда				
1	Круглый стол с корреспондентом районной газеты «Притамбовье»	1	1		Урок творческих заданий
2	Мастер-класс корреспондентом на тему: «Моя страница в социальных сетях»	1		1	Урок творческих заданий
3	«Реальная и виртуальная свобода» Анализ видеосюжета из фильма	1		1	Блиц-опрос
4	«Голодные игры» с применением методики девиантологического анализа текста	1		1	Блиц-опрос
5	«Моя жизнь в интернет-пространстве» (девиантологический анализ сайтов).	2	1	1	Блиц-опрос
6	Тренинговые занятия с несовершеннолетними 1 «Развилка. Дороги взросления» 2 «Остров обитания» 3 «Сказка моей жизни» 4 «Время моей жизни» (сайты, ворующие у меня время). 5 Тренинг наблюдательности и бдительности в виртуальном мире 6 «Если бы Я был тобой...» 7 «Три способа сказать: НЕТ» 8 «Пинг-понг»	4		4	Заключительный шеринг
7	Просмотр и анализ видео-сюжета (мультипликационный фильм)	1		1	Заключительный шеринг
8	«Что стоит за красивой картинкой»	1		1	Заключительный шеринг
9	«Оставайся собой» (обсуждение	2		2	Заключительный

	фильма «Держи ритм»)				й шеринг
	Итого по блоку	14	2	12	
9	Взрослеем вместе				
9.1	Раздел 1 «Профилактика жестокого обращения в семье»				
1	Сигнал тревоги. Как уберечь ребенка от насилия? (Упражнение «Светофор». Упражнение «Чему я научился». Собеседование с родителями по результатам выполнения домашнего задания. Анализ самостоятельных работ родителей. Анализ выполнения заданий, упражнений, игр на занятии).	2,5	1,5	1	Входящая диагностика, тестирование
2	Все мы родом из детства. (Проведение работ в режиме «обратной связи» в письменной форме. Упражнение «Светофор». Упражнение «Чему я научился». Собеседование с родителями по результатам выполнения домашнего задания. Анализ самостоятельных работ родителей. Анализ выполнения заданий, упражнений, игр на занятии).	1,5	0,5	1	Тестирование
3	Счастливая жизнь в различных обстоятельствах (Проведение работ в режиме «обратной связи» в письменной форме. Упражнение «Светофор». Упражнение «Чему я научился». Собеседование с родителями по результатам выполнения домашнего задания. Анализ самостоятельных работ родителей. Анализ выполнения заданий, упражнений, игр на занятии).	1,5		1,5	Тестирование
4	Строим мосты вместо стен (Проведение работ в режиме «обратной связи» в письменной форме. Упражнение «Светофор». Упражнение «Чему я научился». Собеседование с родителями по результатам выполнения домашнего задания. Анализ самостоятельных работ родителей. Анализ выполнения заданий, упражнений, игр на занятии).	1,5		1,5	Тестирование
5	Я и ты на равных	1		1	Тестирование
9.2	Раздел 2 «Профилактика жестокого обращения, насилия и формирование навыков безопасного поведения в школьной среде и среде сверстников»				

1	Недетская жестокость или как защитить своего ребенка. (Проведение работ в режиме «обратной связи» в письменной форме. Упражнение «Светофор» Упражнение «Чему я научился». Собеседование с родителями по результатам выполнения домашнего задания.	2,5	1,5	1	Анализ самостоятельных работ родителей. Анализ выполнения заданий, упражнений, игр на занятии, организованных специалистом).
2	Как научить ребенка общаться и дружить. (Проведение работ в режиме «обратной связи» в письменной форме. Упражнение «Светофор». Упражнение «Чему я научился». Собеседование с родителями по результатам выполнения домашнего задания).	2,5	1	1,5	Анализ самостоятельных работ родителей. Анализ выполнения заданий, упражнений, игр на занятии
3	Как уберечь ребенка от рокового шага? (Проведение работ в режиме «обратной связи» в письменной форме. Упражнение «Светофор» Упражнение «Чему я научился». Собеседование с родителями по результатам выполнения домашнего задания.	2,5	1	1,5	Анализ самостоятельных работ родителей. Анализ выполнения заданий, упражнений, игр на занятии
4	Как дать старт в успешное будущее своему ребенку.	1,5	1	0,5	Заключительный шеринг
5	Подведение итогов	4	1	3	Заключительный шеринг
	Итого по блоку	21	7,5	13,5	
	Итого по курсу	162	33,5	128,5	