

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ЗАВОДОУКОВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
«ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И МОЛОДЁЖИ»
(МАУ ДО «ЦРД и М»)**

ул. Комарова, д. 42/1, г. Заводоуковск, Тюменская область, 627142,
тел. (345 42) 2-78-73, e-mail: zgo-crdim@obl72.ru



**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Я и мир»**

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 11–15 лет

Нормативный срок освоения программы: 1 год

Объём часов по программе: 34 ч.

Автор-составитель:
Тумакова Любовь Викторовна,
педагог дополнительного образования

Принята на заседании педагогического совета
Протокол №4 от 04.05.2026 год

г. Заводоуковск, 2026 год

Паспорт программы

№	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и мир»
1	Полное название	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и мир»
2	Направленность	Социально-гуманитарная
3	Тип программы	Лаборатория общения и самопознания
4	Вид деятельности	Коммуникативно-развивающий практикум
5	Автор-составитель	Тумакова Любовь Викторовна, педагог дополнительного образования
6	Цель	Формирование коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, креативного мышления и социальной ответственности у подростков средствами игровой, творческой и проектной деятельности
7	Задачи	Обучающие: познакомить с основами вербальной и невербальной коммуникации; обучить базовым техникам саморегуляции и распознавания эмоций; сформировать представление о личных границах, эмпатии, стратегиях поведения в конфликте; научить создавать и публично презентовать мини-проекты социальной направленности. Развивающие: развить навыки активного слушания, «Я-сообщения» и аргументации; развить эмоциональный интеллект; развить креативное мышление и воображение; развить уверенность в себе и навыки публичного самовыражения. Воспитательные: воспитывать уважительное отношение к личным границам и чувствам других; формировать ответственность за свои слова и поступки в группе и в цифровой среде; воспитывать установку на конструктивное разрешение конфликтов; формировать позитивную социальную идентичность.
8	Форма обучения	Очная

9	Форма реализации	Очная с применением дистанционных образовательных технологий
10	Краткое содержание	Программа включает четыре модуля: «Я и мои границы» (знакомство, эмоции, саморегуляция), «Я и другие: искусство общения» (вербальная/невербальная коммуникация, эмпатия, конфликт), «Я и общество: ценности, выбор, ответственность» (толерантность, профилактика буллинга, социальный проект), «Я в мире: реализация и рефлексия» (подготовка и проведение итогового события, рефлексия года). Занятия 1 раз в неделю в интерактивной форме.
11	Возрастная категория	11–15 лет
12	Категория состояния здоровья	Дети с основной группой здоровья
13	Период реализации	1 год
14	Продолжительность в часах	34 часа
15	Сведения о квалификации педагога	Соответствует требованиям профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования»
16	Число детей в группе	от 10 человек
17	Место реализации	МАОУ Новолыбаевская СОШ, филиал МАОУ «СОШ №1» (с. Новолыбаево, ул. Мира 1А) или другая база по месту набора групп

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Подростковый возраст — один из самых сложных и значимых этапов в жизни человека. В период с 11 до 15 лет у детей активно формируется самосознание, общение со сверстниками становится ведущей деятельностью, а эмоциональная сфера отличается нестабильностью и повышенной уязвимостью. Именно в этом возрасте закладываются основы социального поведения, умения выстраивать отношения, понимать себя и других. Однако современные подростки часто не имеют безопасного пространства, где можно без страха осуждения пробовать новые модели поведения, исследовать собственные эмоции, учиться договариваться и разрешать конфликты.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и мир» направлена на восполнение этого пробела. Она создаёт для подростков среду, в которой через игру, творчество, движение и общение формируются ключевые навыки XXI века: эмоциональный интеллект, коммуникативная компетентность, креативность и социальная ответственность.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность и представляет собой лабораторию общения и самопознания. Её отличительной особенностью является комплексный подход, синтезирующий элементы театральной педагогики, танцевально-двигательных практик, игровых тренингов и проектной деятельности. В отличие от традиционных дисциплин, здесь отсутствуют жёсткие критерии оценки, а ключевыми принципами работы являются безоценочность, право на ошибку, добровольность участия и конфиденциальность. Это позволяет каждому ребёнку найти свой комфортный уровень включённости и двигаться в индивидуальном темпе.

В основе программы лежат современные педагогические технологии: игровое обучение, коллективная творческая деятельность, рефлексивные практики и здоровьесберегающие приёмы. Каждое занятие строится по единому алгоритму, включающему разминку, основную деятельность и обязательный рефлексивный круг, что обеспечивает системность и целостность образовательного процесса.

Особое внимание уделяется воспитательному аспекту. Программа направлена на формирование уважительного отношения к личным границам других, развитие эмпатии, ответственности за свои слова и поступки, а также установки на взаимопомощь и конструктивное разрешение конфликтов. Завершающим этапом становится социально значимое событие, созданное самими участниками, что позволяет им почувствовать свою субъектность и внести реальный вклад в жизнь сообщества.

Таким образом, программа «Я и мир» представляет собой целостную, методически обеспеченную и педагогически обоснованную систему работы с подростками, способствующую их гармоничному личностному развитию и успешной социализации.

Нормативно-правовая база

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации».
- Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года.

- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».
- Локальные акты МАУ ДО «ЦРД и М».

Актуальность программы

Подростковый возраст (11–15 лет) — ключевой период формирования личности, когда общение со сверстниками становится ведущей деятельностью, а поиск себя сопровождается повышенной тревожностью и эмоциональной нестабильностью. Современные подростки испытывают дефицит безопасных пространств, где можно без оценки взрослых пробовать разные модели поведения, исследовать свои эмоции, учиться договариваться и выходить из конфликтов.

Программа «Я и мир» создаёт такое пространство, используя игровые и творческие методы (танцы, театральные этюды, игры общения) как инструмент личностного и социального развития. Актуальность подтверждается запросом со стороны родителей и педагогов образовательных учреждений на программы, формирующие эмоциональный интеллект и коммуникативные навыки подростков.

Педагогическая целесообразность

Программа педагогически целесообразна, поскольку используемые методы (игровой тренинг, этюдный метод, танцевально-двигательная терапия в адаптированном виде) соответствуют возрастным особенностям подростков: потребности в движении, игровой деятельности, социальном признании и самовыражении. Сочетание групповых и индивидуальных форм работы

позволяет каждому участнику найти свой комфортный уровень включённости.

Отличительные особенности и новизна программы

В ходе разработки были проанализированы типовые программы социально-гуманитарной направленности.

Отличительные особенности данной программы:

1. **Комплексный подход:** в отличие от узконаправленных программ (только театр или только психологические тренинги), программа синтезирует движение, слово, театральную импровизацию и игры общения.
2. **Безоценочность:** отсутствие жёстких критериев успеха, право на ошибку, индивидуальный темп — ключевые принципы, отличающие программу от школьных дисциплин.
3. **Практикоориентированность:** каждый модуль даёт навыки, применимые в реальной жизни (как сказать «нет», как выйти из конфликта, как справиться с волнением).
4. **Проектное завершение:** итогом года является социально значимое событие, созданное самими участниками.

Новизна программы заключается в использовании игровых механик как основного инструмента развития рефлексии и эмоционального интеллекта у подростков, что является альтернативой традиционным лекционным и дискуссионным формам, неэффективным в этом возрасте.

Адресат программы

Адресат программы: подростки 11–15 лет без предварительного отбора. Наполняемость группы — от 10 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут). Продолжительность учебного года —

34 недели (с сентября по май). Форма обучения — очная, с использованием дистанционных технологий при необходимости (активированные дни, карантин, болезнь).

Особенности работы с разновозрастной группой (11–15 лет)

Программа реализуется в группах, где одновременно могут заниматься подростки 11 и 15 лет. Это создаёт особую педагогическую ситуацию: **Младшие участники (11–12 лет)** чаще нуждаются в опоре на внешние правила, готовые образцы и чёткие алгоритмы действий. Они легче включаются в игру, но им труднее даётся рефлексия и абстрактное. Обсуждение чувств.

Старшие участники (13–15 лет), напротив, стремятся к самостоятельности, смысловотворчеству, анализу и часто критически относятся к «детским» форматам работы.

Чтобы учесть эту разницу, в каждом занятии предусмотрены **два уровня сложности** заданий:

Уровень	Характеристика	Пример
Базовый уровень	Для участников, которые осваивают навык впервые или чувствуют себя неуверенно. Предлагаются готовые алгоритмы, опоры, фразы-шаблоны, визуальные схемы.	При отработке отказа даётся готовая формула «Я-сообщения»: «Я чувствую..., когда ты..., потому что... Мне бы хотелось...»

Продвинутый уровень	Для участников, готовых к импровизации, рефлексии более высокого порядка и самостоятельной постановке задач. Предлагаются открытые ситуации без готовых решений.	Та же ситуация отказа, но участник должен не только отказаться, но и предложить альтернативу, сохранив отношения, или придумать несколько вариантов развития диалога.
----------------------------	--	---

Важные педагогические условия:

- Педагог **не фиксирует**, кто какой уровень выбрал, и **не сравнивает** детей между собой.
- Участник **сам определяет** свою зону комфорта на каждом занятии.
- Переход с уровня на уровень возможен в любой момент — как в сторону усложнения, так и в сторону упрощения.
- Это снимает страх «не справиться», позволяет каждому ребёнку двигаться в своём темпе и сохраняет интерес и самоуважение.

Язык реализации программы — русский.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта и уверенности в себе у подростков 11–15 лет средствами игровой и творческой деятельности.

Задачи программы:

Тип задач	Формулировки
-----------	--------------

Обучающие (предметные)	— познакомить с основами вербальной и невербальной коммуникации; — обучить базовым техникам саморегуляции и распознавания эмоций; — сформировать представление о личных границах, эмпатии, конфликте; — научить создавать и презентовать мини-проекты социальной направленности.
Развивающие (метапредметные)	— развить навыки активного слушания и аргументации; — развить эмоциональный интеллект (распознавание и выражение чувств); — развить способность к рефлексии (анализу своих чувств и поступков); — развить уверенность в себе и навыки публичного самовыражения.
Воспитательные (личностные)	— воспитывать уважительное отношение к другим людям, их чувствам и границам; — формировать ответственность за свои слова и поступки в группе; — воспитывать установку на конструктивное разрешение конфликтов; — формировать позитивную социальную идентичность.

Планируемые результаты

Тип результатов	Формулировки
-----------------	--------------

Предметные	— знает и применяет базовые техники активного слушания; — различает вербальные и невербальные сигналы в общении; — владеет понятиями «личные границы», «эмпатия», «конфликт»; — умеет формулировать и презентовать социальную идею.
Метапредметные	— способен выстраивать конструктивное взаимодействие в паре и группе; — умеет распознавать свои эмоции и управлять ими в стрессовых ситуациях; — способен анализировать конфликтную ситуацию и предлагать варианты её разрешения; — умеет давать и принимать обратную связь без защиты и агрессии.
Личностные	— сформирована адекватная самооценка и уверенность в себе; — развито уважительное отношение к другим людям, их чувствам и границам; — сформирована установка на взаимопомощь и социальную ответственность; — снижен уровень тревожности в новых социальных ситуациях.



1.3. Учебный план программы «Я и мир»

№ п/п	Название раздела	Очная форма обучения / Очная с применением дистанционных образовательных технологий			
		Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Я и мои границы	6	2	4	Педагогическое наблюдение, рефлексивный круг, входная диагностика
2	Я и другие: искусство общения	6	2	4	Игровая диагностика, этюдный показ, групповая рефлексия
3	Я и общество: ценности, выбор, ответственность	6	2	4	Педагогическое наблюдение, творческая презентация, защита проектной идеи (промежуточная аттестация)
4	Я в мире: реализация и рефлексия	16	4	12	Текущий просмотр, итоговое социальное событие (итоговая аттестация), итоговая диагностика, итоговая рефлексия
Итого:		34	10	24	

1.4. Содержание учебного плана

Раздел 1. Я и мои границы (6 часов)

Занятие 1.1. Тема: «Знакомство. Правила группы» (1 ч.)

Теория: представление программы «Я и мир», знакомство с целями и задачами курса, принципами работы (безоценочность, добровольность, конфиденциальность).

Практика: игры на знакомство («Снежный ком», «Молекулы»), создание «Кодекса студии» — групповых правил через мозговой штурм и голосование.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 1.2. Тема: «Кто я? Мои сильные стороны» (1 ч.)

Теория: понятие самооценки, личных ресурсов и сильных качеств.

Практика: игра «Автопортрет» (представление себя через рисунок или ассоциации), упражнение «Чемодан качеств» (каждый записывает 5 своих сильных качеств, партнёр добавляет ещё одно замеченное качество).

Рефлексивный круг по итогам.

Форма контроля: рефлексивный круг.

Мероприятие за рамками: Беседа «День солидарности в борьбе с терроризмом».

Занятие 1.3. Тема: «Личные границы» (1 ч.)

Теория: что такое личные границы, их виды (физические, эмоциональные, интеллектуальные), почему важно их защищать. Обсуждение вопроса: «Где проходит граница между "я разрешаю" и "я не разрешаю" в разных ситуациях?»

Практика:

— **Базовый уровень:** упражнение «Мои границы» — участники получают карточки с готовыми ситуациями (например: «Друг берёт твой телефон без спроса», «Одноклассник обнимает тебя при встрече»). Нужно определить,

где граница нарушена, и выбрать подходящий ответ из предложенных вариантов.

— **Продвинутый уровень:** игра «Стоп» — участники сами придумывают сложные, неоднозначные ситуации, где границы могут быть нарушены, и разыгрывают их в парах. Задача — не просто сказать «нет», но и аргументировать отказ, используя «Я-сообщения», а затем проанализировать, какой вариант отказа был наиболее эффективным и почему.

— **Для всей группы:** общее обсуждение — «Какие границы сложнее всего защищать и почему?»

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 1.4. Тема: «Эмоции» (1 ч.)

Теория: базовые эмоции (радость, гнев, грусть, страх, удивление, отвращение), их функции и способы распознавания.

Практика: игра «Эмоциональный крокодил» (изображение эмоций мимикой и телом без слов), танец-настроение (двигательная импровизация под музыку, передающая эмоциональное состояние). Рефлексия.

Форма контроля: рефлексия.

Мероприятие за рамками: Входная диагностика (анкетирование).

Занятие 1.5. Тема: «Саморегуляция» (1 ч.)

Теория: способы снятия эмоционального напряжения, понятие саморегуляции. Демонстрация педагогом дыхательных техник с визуальным сопровождением (схема «квадратного дыхания» на доске/флипчарте).

Практика:

— **Для всей группы:** дыхательные упражнения (квадратное дыхание, дыхание животом) — 5–7 минут.

— **Базовый уровень:** этюды «Я говорю "нет"» с использованием готовых фраз-шаблонов и опорных карточек. Участник получает ситуацию и готовый вариант ответа, который нужно произнести с уверенной интонацией.

— **Продвинутый уровень:** этюды «Я говорю "нет"» с дополнительным

заданием — не только отказаться, но и предложить альтернативу, сохранив отношения («Я не могу пойти с тобой в кино, но давай встретимся в выходные в кафе»). Анализ: какой отказ звучит убедительнее и почему.

— **Завершение:** групповая рефлексия «Какая техника помогла мне сегодня почувствовать себя спокойнее?»

Форма контроля: групповая рефлексия.

Занятие 1.6. Тема: «Рефлексия модуля 1» (1 ч.)

Теория: подведение итогов первого модуля, обобщение ключевых понятий (границы, эмоции, саморегуляция).

Практика: игра «Мой путь» (визуализация личного прогресса в модуле), рефлексивный круг с вопросами: «Что было самым важным?», «Что изменилось во мне?», «С каким чувством завершаю модуль?».

Форма контроля: рефлексивный круг.

Раздел 2. Я и другие: искусство общения (6 часов)

Занятие 2.1. Тема: «Вербальное и невербальное общение» (1 ч.)

Теория: понятия вербальной (слова) и невербальной (жесты, мимика, поза, интонация, дистанция) коммуникации, их роль в общении.

Практика: игра «Испорченный телефон (без слов)» (передача сообщения через жесты и мимику), упражнение «Одно слово — 10 интонаций» (произнесение одного слова с разными интонациями, группа угадывает эмоцию).

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 2.2. Тема: «Эмпатия» (1 ч.)

Теория: что такое эмпатия, отличие от симпатии, почему важно понимать чувства других.

Практика: упражнение «Слепой и поводырь» (развитие доверия и невербального понимания), этюды «Чужие туфли» (проживание ситуации с

позиции другого человека). Игровая диагностика.

Форма контроля: игровая диагностика.

Занятие 2.3. Тема: «Активное слушание» (1 ч.)

Теория: техники активного слушания: отражение чувств, перефразирование, уточняющие вопросы, невербальные сигналы слушания.

Практика: игра «Интервью» (в парах: один рассказывает о себе, другой применяет техники активного слушания, затем меняются ролями), отработка навыков в малых группах.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 2.4. Тема: «Конфликт: как его увидеть и что делать» (1 ч.)

Теория: понятие конфликта, его причины и стадии. Стратегии поведения в конфликте (соперничество, сотрудничество, компромисс, избегание, приспособление). «Я-сообщения» как инструмент конструктивного общения. Педагог объясняет каждую стратегию с примерами из жизни подростков.

Практика:

— **Базовый уровень:** разбор конфликтных ситуаций по карточкам.

Участники получают карточку с ситуацией и три варианта ответа (каждый соответствует одной из стратегий). Задача — выбрать наиболее конструктивный вариант и объяснить почему.

— **Продвинутый уровень:** этюдный показ «Две стороны». Участники самостоятельно создают конфликтную ситуацию (из жизни школы или семьи) и проигрывают её трижды — с разными стратегиями поведения (агрессивно, конструктивно, с избеганием). Затем группа анализирует, какая стратегия была наиболее эффективной в каждой ситуации и почему.

— **Для всей группы:** отработка «Я-сообщений» — каждый участник пробует переформулировать обвинительную фразу в «Я-сообщение» (например: «Ты вечно опаздываешь!» → «Я расстраиваюсь, когда мы начинаем занятие без тебя»).

Форма контроля: этюдный показ, педагогическое наблюдение.

Занятие 2.5. Тема: «Команда» (1 ч.)

Теория: понятие команды, признаки эффективной команды, распределение ролей.

Практика: игра «Платформа» (команда должна удержаться на ограниченном пространстве, развивая навыки сотрудничества и планирования), обсуждение стратегий взаимодействия. Групповая рефлексия.

Форма контроля: групповая рефлексия.

Занятие 2.6. Тема: «Рефлексия модуля 2» (1 ч.)

Теория: подведение итогов второго модуля, обобщение ключевых понятий (вербальная/невербальная коммуникация, эмпатия, активное слушание, конфликт, команда).

Практика: игра «Машина» (каждый участник становится «частью механизма», синхронизируя действия с группой), рефлексивный круг с вопросами: «Что изменилось в моём общении?», «Что было самым трудным?», «Что возьму с собой дальше?».

Форма контроля: рефлексивный круг.

Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность (6 часов)

Занятие 3.1. Тема: «Что значит "быть человеком"?» (1 ч.)

Теория: понятие ценности, морали, нравственного выбора. Основные человеческие ценности (добродетель, честность, уважение, ответственность).

Практика: чтение и обсуждение притчи (например, притча о добре и зле, о выборе), дискуссия на тему «Какие качества делают человека человеком?».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Мероприятие за рамками: Новогодний творческий конкурс.

Занятие 3.2. Тема: «Этюды на моральный выбор» (1 ч.)

Теория: понятие моральной дилеммы, сложность нравственного выбора.

Практика: этюды «Две стороны» (проигрывание ситуаций морального выбора с разных позиций), этюд «Чей поступок правильнее?» (группа

анализирует разные варианты поведения в сложной ситуации). Этюдный показ.

Форма контроля: текущий контроль (этюдный показ).

Занятие 3.3. Тема: «Мы разные — мы вместе» (1 ч.)

Теория: понятие толерантности, уважения к различиям (культурным, национальным, личностным). Ценность многообразия.

Практика: игра «Снежинки» (каждый создаёт свою неповторимую снежинку, затем группа обсуждает, что все они разные, но все красивые), создание плаката «Наша общность» (коллективная работа, отражающая единство группы в многообразии). Творческая презентация.

Форма контроля: творческая презентация.

Мероприятие за рамками: Международный конкурс рисунков «Нарисуй Ёлку Победы».

Занятие 3.4. Тема: «Слово как сила. Буллинг» (1 ч.)

Теория: что такое буллинг, его виды (физический, словесный, социальный, кибербуллинг). Роли в ситуации буллинга (жертва, агрессор, наблюдатели). Почему молчание наблюдателей — это тоже участие в травле. Способы противостояния буллингу и помощи жертве.

Практика:

— **Для всей группы:** упражнение «Слово ранит — слово лечит». Педагог зачитывает список фраз (обидных и поддерживающих) без привязки к реальным людям. Участники по очереди «примеряют» эти фразы на себя (внутренне) и отмечают, какие слова вызвали дискомфорт, а какие — тепло. Обсуждение: «Почему одни и те же слова могут действовать по-разному?»

— **Базовый уровень:** разбор кейсов из литературы или короткометражных мультфильмов (например, ситуации из фильма «Чучело» или из книги В. Железникова). Участники отвечают на вопросы: «Кто здесь жертва? Кто агрессор? Что чувствуют наблюдатели?»

— **Продвинутый уровень:** игра-пантомима «Как выглядит обида?» —

участники по очереди изображают пластический образ обиды, страха, злости, одиночества (без слов). Группа угадывает эмоцию. Затем каждый показывает, как это состояние «отпускает» или трансформируется в спокойствие и уверенность. Это позволяет прожить тему через тело и движение, снижая риск ретравматизации и не требуя вербализации личного опыта.

— **Для всей группы:** мозговой штурм «Что я могу сделать, если вижу буллинг?» — создание общего списка действий (от «подойти и поддержать» до «обратиться к взрослому»).

— **Завершение:** рефлексивный круг с вопросами: «Что нового я узнал(а) о буллинге сегодня?», «Какое действие из нашего списка я готов(а) применить, если увижу травлю?»

Важное примечание для педагога: При проведении занятия не допускается принуждение участников к обсуждению личного опыта травли. Все упражнения строятся на вымышленных персонажах, литературных или киногероях. Если педагог замечает, что кто-то из участников испытывает явный дискомфорт, он переводит обсуждение в более общее русло или предлагает участнику роль наблюдателя.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 3.5. Тема: «Как поддержать друга» (1 ч.)

Теория: способы эмоциональной поддержки, важность быть рядом в трудной ситуации.

Практика: создание чек-листа «Как поддержать друга. 5 шагов» (коллективная работа, оформление памятки). Обсуждение: «Почему важно уметь поддерживать?», «Что я могу сделать уже сегодня?».

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Мероприятие за рамками: Чек-лист «Как поддержать друга» (создание памятки).

Занятие 3.6. Тема: «Социальный проект: от идеи к плану» (1 ч.)

Теория: понятие социального проекта, его структура (цель, задачи, план, результат).

Практика: мозговой штурм «Что меня беспокоит?» (выявление социальных проблем, волнующих участников), выбор темы проекта, распределение ролей в проектных группах.

Форма контроля: защита проектной идеи (промежуточная аттестация).

Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия (16 часов)

Занятие 4.1. Тема: «Выбор формата социального события» (1 ч.)

Помимо фестиваля, перформанса, социальной акции и театрализованной постановки, группа может выбрать **флешмоб** — короткое яркое действие в общественном пространстве (школьный холл, двор, парк) с вовлечением зрителей.

Примеры флешмобов для подростков:

- «Вежливость заразительна» (короткие сценки-приветствия прохожим);
- «Обними друга» (раздача бумажных «обнимашек» с добрыми надписями);
- «Тишина в шуме» (минутная пластическая композиция под музыку, привлекающая внимание к проблеме одиночества).

Флешмоб не требует сложных декораций, даёт возможность проявиться даже застенчивым участникам (можно быть в общей массе) и создаёт сильный эмоциональный отклик как у участников, так и у зрителей.

Теория: знакомство с возможными форматами итогового события: фестиваль, перформанс, социальная акция, театрализованная постановка, интерактивная игра. Обсуждение плюсов и минусов каждого формата.

Практика: голосование и выбор формата, который группа будет реализовывать. Начало планирования.

Форма контроля: текущий просмотр.

Занятие 4.2. Тема: «Создание сценария. Распределение ролей» (1 ч.)

Теория: структура сценария события (вступление, основная часть,

заключение).

Практика: разработка сценария (коллективная работа), распределение ролей и обязанностей между участниками группы (ведущие, актёры, оформители, звукорежиссёры и др.).

Форма контроля: текущий просмотр.

Занятие 4.3. Тема: «Читка сценария. Репетиция эпизодов» (1 ч.)

Теория: правила работы с текстом, выразительное чтение.

Практика: читка сценария по ролям, отработка отдельных эпизодов, работа над дикцией и интонацией.

Форма контроля: текущий просмотр.

Занятие 4.4. Тема: «Работа с реквизитом и костюмами» (1 ч.)

Теория: значение визуального оформления для восприятия события.

Практика: создание декораций, подготовка костюмов, подбор музыкального оформления. Работа в творческих мастерских.

Форма контроля: текущий просмотр.

Занятие 4.5. Тема: «Репетиция с музыкой» (1 ч.)

Теория: синхронизация действия с музыкальным сопровождением.

Практика: сводная репетиция всего номера с музыкальным сопровождением, отработка тайминга, переходов.

Форма контроля: текущий просмотр.

Мероприятие за рамками: Окружная выставка «Техностарт».

Занятие 4.6. Тема: «Сводная репетиция» (1 ч.)

Теория: важность целостности выступления.

Практика: отработка переходов между эпизодами, взаимодействия участников на сцене, работа с залом (если предполагается интерактив).

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 4.7. Тема: «Генеральная репетиция» (1 ч.)

Теория: значение генеральной репетиции для успешного выступления.

Практика: полный прогон в костюмах, с музыкой, с использованием всего реквизита, как на реальном выступлении. Анализ ошибок, финальные корректировки.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Занятие 4.8. Тема: «Итоговое социальное событие» (1 ч.)

Практика: публичный показ (фестиваль, перформанс или акция — в зависимости от выбора группы). Представление результата перед приглашёнными зрителями (родители, педагоги, гости).

Форма контроля: итоговая аттестация.

Мероприятие за рамками: Приглашены родители, педагоги, гости.

Занятие 4.9. Тема: «Рефлексия события. Обсуждение» (1 ч.)

Практика: анализ выступления: что получилось хорошо, что было трудно, чему научились в процессе подготовки. Каждый участник высказывается о своём вкладе и ощущениях. Групповая рефлексия.

Форма контроля: групповая рефлексия.

Занятие 4.10. Тема: «Игра "Линия времени"» (1 ч.)

Практика: визуализация пути группы за год. На большом листе бумаги создаётся линия времени, на которую участники наносят ключевые события, достижения, эмоции. Обсуждение: «Как мы изменились?», «Что было самым важным?». Итоговая рефлексия.

Форма контроля: итоговая рефлексия.

Занятие 4.11. Тема: «Создание арт-объекта "Наш путь"» (1 ч.)

Практика: коллективная творческая работа — создание арт-объекта, символизирующего годовой путь группы (коллаж, инсталляция, панно). Каждый участник вносит свой элемент, отражающий личный опыт и рост.

Форма контроля: творческая работа.

Мероприятие за рамками: Окружная выставка «Пасхальный перезвон».

Занятие 4.12. Тема: «Круг благодарностей» (1 ч.)

Практика: каждый участник по кругу благодарит группу в целом или конкретного человека за поддержку, помощь, вдохновение. Создание атмосферы тепла и завершённости. Рефлексивный круг.

Форма контроля: рефлексивный круг.

Занятие 4.13. Тема: «Завершение портфолио. Подготовка к итоговому мероприятию» (1 ч.)

Практика: оформление индивидуальных портфолио (сбор творческих работ, рефлексивных записей, фотографий), неформальное общение, подготовка к торжественному завершению года.

Форма контроля: педагогическое наблюдение.

Мероприятие за рамками: Чаепитие (неформальное общение).

Занятие 4.14. Тема: «Итоговая диагностика» (1 ч.)

Практика: беседа с обучающимися, педагогическое наблюдение, фиксация динамики развития навыков. Заполнение итоговой анкеты «Мои коммуникативные умения». Сравнение результатов с входной диагностикой.

Форма контроля: итоговая диагностика.

Занятие 4.15. Тема: «Повторение пройденного. Игры по запросу группы» (1 ч.)

Практика: повторение ключевых упражнений, которые больше всего запомнились и понравились участникам. Группа выбирает игры из пройденных модулей. Рефлексия.

Форма контроля: рефлексия.

Занятие 4.16. Тема: «Торжественное завершение года. Вручение сертификатов» (1 ч.)

Практика: подведение итогов года, вручение сертификатов об окончании программы, грамот в номинациях («Лучший слушатель», «Мастер коммуникации», «Креативный лидер», «Надёжный друг» и др.). Праздничная

атмосфера, прощальный круг. Итоговая рефлексия.

Форма контроля: итоговая рефлексия.

Мероприятие за рамками: Приглашены родители, педагоги.

1.5. Календарный учебный график программы «Я и мир» на 2026-2027 учебный год

Название объединения	Срок учебного года (продолжительность обучения)	Количество занятий в неделю, продолж. одного занятия (мин.)	Наименование дисциплины (разделы)	Всего ак. ч. в год	Кол-во ак. часов в неделю
«Я и мир»	01.09.2026 — 31.05.2027 (34 учебные недели)	1 занятие в неделю по 40 мин. (1 ак. час)	Раздел 1. Я и мои границы	6	1
			Раздел 2. Я и другие: искусство общения	6	1
			Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность	6	1
			Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия	16	1
			Всего 4 раздела	34	1

Раздел 2. «Комплекс организационно – педагогических условий»

2.1. Формы аттестации

Аттестация обучающихся по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Я и мир» проводится в соответствии с локальными актами МАУ ДО «ЦРД и М» и направлена на установление соответствия результатов освоения программы заявленным целям и планируемым результатам.

Цель аттестации — выявление уровня сформированности коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, креативного мышления и социальной ответственности обучающихся, а также определение динамики личностного развития каждого участника.

Принципы аттестации:

- безоценочность (отсутствие балльных отметок, сравнение обучающегося только с самим собой в динамике);
- добровольность участия в аттестационных процедурах;
- комплексность (учёт различных видов деятельности и форм проявления результатов);
- психологическая безопасность (аттестация не является стрессовой ситуацией).

Виды аттестации

Программой предусмотрены следующие виды аттестации:

Вид аттестации	Сроки проведения	Цель	Форма проведения
Входная	Сентябрь (занятие № 1–2)	Определение стартового уровня коммуникативных навыков,	Педагогическое наблюдение, игровая диагностика, входная анкета «Мои

		эмоционального интеллекта и мотивации обучающихся	коммуникативные умения»
Текущая	В течение учебного года (на каждом занятии)	Отслеживание динамики развития навыков, своевременная коррекция педагогических приёмов, поддержка индивидуального развития	Рефлексивные круги, педагогическое наблюдение, этюдные показы, игровые диагностические упражнения
Промежуточная	Декабрь (занятие № 16) и март (занятие № 25)	Оценка уровня освоения модулей программы, выявление зон ближайшего развития	Открытое занятие, защита проектной идеи, тематический рефлексивный круг
Итоговая	Май (занятие № 32–34)	Оценка достижения планируемых результатов освоения программы в полном объёме	Итоговое социальное событие (публичный показ), итоговая анкета «Мои коммуникативные умения», рефлексивный круг «Машина времени», творческий отчёт (арт-объект «Наш путь»)

Особенности диагностики в разновозрастной группе

При оценке результатов педагог учитывает не только итоговый балл, но и **индивидуальную динамику** каждого участника. Для младших подростков (11–12 лет) допустимы более простые формулировки в анкетах и заданиях на рефлекссию (закрытые вопросы, готовые варианты ответов). Для старших (13–15 лет) предлагаются открытые вопросы, требующие развёрнутого ответа и самоанализа («Почему я выбрал именно этот способ?», «Как изменилось моё отношение к конфликтам за год?»).

Для повышения объективности диагностики **прямая анкета дополняется проективными методиками:**

Методика	Когда применяется	Что даёт
Рисунок «Я в кругу друзей»	Входная диагностика (сентябрь)	Анализируются размер фигуры ребёнка, его положение на листе, наличие деталей, цветовая гамма. Это позволяет увидеть уровень уверенности и социальной включённости.
Рисунок-метафора «Мои коммуникативные умения»	Итоговая диагностика (май)	Например: «Мои слова — это...», «Моё общение похоже на...», «Я в общении — это...». Ребёнок создаёт визуальный образ своих навыков. Сравнение с входным рисунком даёт наглядную картину изменений.
«Линия времени» (игра из модуля 4)	Итоговая рефлексия	Визуализация пути группы за год. Каждый участник отмечает ключевые события и эмоции. Позволяет увидеть, что участник считает важным, каковы его субъективные точки роста.

Важно: эти методики не оцениваются балльно, а используются для фиксации качественных изменений. Они позволяют увидеть реальную динамику в самовосприятии ребёнка, даже если в анкете он даёт социально желательные ответы.

Упрощённая система оценки результатов (безотметочная):

Уровень	Характеристика
Высокий	Обучающийся самостоятельно инициирует коммуникацию, активно участвует во всех формах работы, проявляет эмпатию и лидерские качества, способен к глубокой рефлексии, помогает другим участникам.
Средний	Обучающийся включается в деятельность с небольшой поддержкой педагога, демонстрирует положительную динамику, сотрудничает с группой, но не всегда берёт на себя инициативу.

Низкий	Обучающийся преимущественно наблюдает, редко включается в упражнения, испытывает трудности в формулировке своих чувств. При фиксации низкого уровня педагог разрабатывает индивидуальный маршрут поддержки.
---------------	---

Основные оценочные материалы (размещены в Приложении 2):

- Карта педагогического наблюдения (Приложение 2.1)
- Анкета «Мои коммуникативные умения» (Приложение 2.2)
- Критерии оценки защиты проектной идеи (Приложение 2.3)

Оценочные материалы при дистанционном обучении

При переходе на дистанционный формат обучения (активированные дни, карантин, болезнь обучающегося, временное закрытие учреждения) оценка результатов освоения программы осуществляется с использованием тех же принципов, что и при очном обучении.

2.2. Методическое обеспечение

Используемые образовательные технологии

Методическое обеспечение программы «Я и мир» представляет собой совокупность методов, приёмов, форм организации образовательного процесса, педагогических технологий и дидактических материалов, обеспечивающих эффективную реализацию цели и задач программы.

Методическое обеспечение строится на следующих принципах:

- **интегративность** — сочетание различных видов деятельности (игровой, коммуникативной, творческой, рефлексивной, проектной);
- **вариативность** — выбор методов и технологий в зависимости от возрастных особенностей, уровня подготовки группы, конкретных образовательных задач, формата обучения (очный / дистанционный);
- **практикоориентированность** — все методы направлены на формирование навыков, применимых в реальной жизни;

- **безоценочность** — исключение сравнения обучающихся друг с другом, создание психологически безопасной среды;
- **активность субъекта** — обучающийся является не объектом, а субъектом образовательного процесса;
- **рефлексивность** — обязательное осмысление опыта на каждом занятии.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется **педагогом дополнительного образования**, имеющим:

- опыт работы с подростковой аудиторией (рекомендуется не менее 2 лет);
- владение игровыми методиками и техниками фасилитации групповых дискуссий;
- практический опыт ведения этюдной работы и пластических упражнений (театральная педагогика, танцевально-двигательные практики);
- навыки работы с разновозрастными группами (умение дифференцировать задания, выстраивать взаимодействие между младшими и старшими подростками);
- рекомендовано прохождение курсов повышения квалификации по программам «Социально-педагогическое проектирование», «Интерактивные технологии в работе с подростками» или «Театральная педагогика в дополнительном образовании»;
- при необходимости (высокий уровень тревожности в группе, сложные случаи, запрос от родителей) возможно привлечение педагога-психолога для разовой консультации или супервизии.

Используемые образовательные технологии

В процессе реализации программы «Я и мир» применяются современные образовательные технологии, обеспечивающие эффективное достижение планируемых результатов.

1. Игровые технологии

Характеристика: Игровые технологии являются основными в программе и занимают до 70% учебного времени. Игра рассматривается как ведущий метод обучения, развития и воспитания подростков, позволяющий в естественной, неформальной обстановке осваивать новые модели поведения, тренировать коммуникативные навыки, исследовать эмоциональную сферу.

Виды игр, используемых в программе:

Вид игры	Примеры	Цель
Игры на знакомство и сплочение	«Снежный ком», «Молекулы», «Имена и жесты»	Снятие барьеров, создание доверительной атмосферы
Коммуникативные игры	«Интервью», «Испорченный телефон (без слов)», «Интонационный оркестр»	Развитие вербальной и невербальной коммуникации
Ролевые игры	«Чат-конфликт», «Две стороны» (конфликтная ситуация), «Я говорю НЕТ»	Отработка стратегий поведения в социальных ситуациях
Игры на распознавание эмоций	«Эмоциональный крокодил», «Угадай эмоцию»	Развитие эмоционального интеллекта, эмпатии
Игры на командообразование	«Платформа», «Машина», «Машина времени»	Развитие навыков сотрудничества, распределения ролей
Игры-рефлексии	«Мой путь», «Линия времени», «Чемодан качеств»	Осознание личностных изменений, самооценка

Подвижные игры	«Молекулы», «Слепой и поводырь»	Снятие статического напряжения, развитие тактильной и пространственной чувствительности
-----------------------	---------------------------------	---

Принципы игровых технологий в программе:

- добровольность участия (право на наблюдение вместо участия);
- безопасность (физическая и психологическая);
- отсутствие соревновательности (игра — не на «выигрыш», а на «проживание опыта»);
- обязательная рефлексия после каждой игры.

2. Технология коллективной творческой деятельности (КТД)

Характеристика: Технология КТД (по И.П. Иванову) предполагает организацию совместной деятельности детей и взрослых, в которой каждый участник вносит свой вклад в общий результат, а процесс деятельности становится основой для формирования социальной ответственности, инициативы, творческих способностей.

Этапы КТД в программе:

Этап	Содержание	Пример в программе
1. Предварительная подготовка	Создание эмоционального настроения, формулировка задачи	Педагог объявляет о предстоящем социальном событии, создаёт мотивацию
2. Коллективное планирование	Обсуждение идей, выбор формата, распределение ролей	Мозговой штурм «Что меня беспокоит?», выбор темы проекта, распределение ролей (занятие № 18)
3. Коллективная подготовка	Реализация замысла, работа в микрогруппах, репетиции	Подготовка итогового социального события (занятия № 19–24)
4. Проведение	Публичная презентация	Итоговое социальное событие (занятие № 25)

	результата	
5. Коллективный анализ	Рефлексия процесса и результата	Обсуждение после события, круг благодарностей (занятия № 26, 29, 34)

Результат использования КТД: Формирование навыков совместного планирования, распределения ответственности, взаимопомощи, публичной презентации результатов.

3. Технология развития критического мышления

Характеристика: Технология направлена на развитие у обучающихся способности анализировать информацию, задавать вопросы, формулировать и аргументировать собственное мнение, принимать осознанные решения.

Этапы технологии (в адаптированном виде):

Этап	Содержание	Пример в программе
Вызов	Активизация имеющихся знаний, создание проблемной ситуации	Педагог задаёт вопрос или представляет ситуацию, вызывающую интерес
Осмысление	Получение новой информации, её анализ, обсуждение	Обсуждение притчи, разбор конфликтной ситуации, дискуссия «Дилемма вагонетки»
Рефлексия	Осмысление полученного опыта, формулировка выводов	Рефлексивный круг, ответы на вопросы: «Что я думал(а) раньше?», «Что я думаю теперь?»

Приёмы технологии, используемые в программе:

- **«Толстые и тонкие вопросы»** — вопросы разного уровня сложности к ситуации;
- **«Бортовой журнал»** (в адаптированном виде — записи в рефлексивном дневнике);
- **«Кластер»** (в адаптированном виде — ассоциативные карты на флипчарте или цифровой доске);

- «Дерево решений» (в адаптированном виде — обсуждение вариантов поведения в конфликте).

Результат использования технологии: Формирование аналитического мышления, умения обосновывать свою позицию, видеть альтернативы, принимать ответственность за свой выбор.

4. Здоровьесберегающие технологии

Характеристика: Технологии, направленные на сохранение и укрепление физического и психического здоровья обучающихся, профилактику переутомления и стресса.

Компоненты здоровьесберегающих технологий в программе:

Компонент	Содержание	Пример
Динамические паузы	Смена видов деятельности, двигательные упражнения	Переход от сидячей работы к подвижной игре (каждые 15–20 минут)
Дыхательные упражнения	Освоение техник дыхания для снятия напряжения	Упражнения в модуле «Саморегуляция» (занятие № 5)
Психогимнастика	Упражнения на снятие эмоционального напряжения	Этюды на выражение эмоций, релаксационные паузы
Создание психологического комфорта	Правила «без оценок», «стоп», конфиденциальности	«Кодекс студии» (занятие № 1)
Техники саморегуляции	Обучение способам управления эмоциональным состоянием	Дыхательные упражнения, «Я-сообщения» в конфликте
Учёт возрастных особенностей	Режим занятий, чередование активности и отдыха	Продолжительность занятия 40 мин., смена деятельности каждые 10–15 минут
Безопасность движений	Правила выполнения подвижных упражнений	Инструктаж по ТБ (Приложение 6)

Результат использования технологий: Снижение уровня тревожности, профилактика психоэмоционального перенапряжения, формирование навыков саморегуляции, сохранение мотивации к обучению.

5. Технология проблемного обучения

Характеристика: Организация образовательного процесса, при котором обучающиеся сталкиваются с проблемной ситуацией и самостоятельно (или с помощью педагога) находят пути её решения.

Приёмы проблемного обучения в программе:

Приём	Пример
Создание проблемной ситуации	«Как поступить в этой конфликтной ситуации?» (карточки с ситуациями)
Мозговой штурм	«Что нас беспокоит в школе/классе/дворе?» (выбор темы социального проекта)
Анализ конкретных ситуаций (кейс-метод)	Разбор кейса кибербуллинга (ролевая игра «Чат-конфликт»)
Поиск альтернатив	«Какие есть способы решения этой проблемы?»
Принятие решения и его обоснование	«Что я выберу и почему?» (дилемма вагонетки)

Результат использования технологии: Развитие самостоятельности мышления, умения анализировать ситуацию, принимать решения, нести ответственность за свой выбор.

6. Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)

Характеристика: Использование цифровых инструментов для организации образовательного процесса, особенно в дистанционном формате, а также для создания и представления результатов проектной деятельности.

ИКТ-инструменты в программе:

Инструмент	Назначение	Пример использования
Яндекс.Телемост / ВК-звонки	Проведение занятий в дистанционном формате	Видеоконференции для занятий, рефлексивных кругов, аттестации
Google Формы / Яндекс.Формы	Создание анкет и опросов	Входная и итоговая анкета «Мои коммуникативные умения»
Google Документы / Я.Диск	Совместная работа над материалами	Создание сценария проекта, коллективное портфолио
Google Презентации / PowerPoint / Canva	Создание презентаций	Презентация проектной идеи, защита проекта
Miro / Padlet / Jamboard	Онлайн-доски для коллективной работы	Создание арт-объекта, мозговой штурм, рефлексия
ВК-видео	Публикация и просмотр видеоматериалов	Запись и демонстрация этюдов, итогового события
Мессенджеры (Max.VK, чаты)	Оперативная коммуникация	Напоминания, обратная связь, обсуждение идей
Облачные диски	Хранение материалов	Портфолио, методические материалы, фото/видеоотчёты

Результат использования ИКТ: Развитие цифровой грамотности обучающихся, расширение форматов взаимодействия, обеспечение непрерывности образовательного процесса в любых условиях.

7. Технология проектного обучения

Характеристика: Организация образовательного процесса, при котором обучающиеся создают реальный продукт (проект), имеющий практическую значимость. В программе проектная деятельность является завершающим этапом и инструментом интеграции всех освоенных навыков.

Этапы проектной деятельности в программе:

Этап	Содержание	Сроки
1. Погружение в проект	Постановка проблемы, мотивация	Занятие № 13–17 (модуль 3)
2. Организация деятельности	Формирование групп, распределение ролей	Занятие № 18
3. Планирование	Определение целей, задач, плана действий, сроков	Занятие № 18
4. Реализация	Подготовка события: репетиции, создание материалов, оформление	Занятия № 19–24
5. Презентация	Публичная защита (итоговое социальное событие)	Занятие № 25
6. Рефлексия	Анализ процесса и результата	Занятия № 26–27, 34

Результат использования технологии: Формирование навыков целеполагания, планирования, командной работы, публичного выступления, рефлексии, социальной ответственности.

8. Технология сотрудничества

Характеристика: Организация образовательного процесса на основе принципов взаимного уважения, партнёрства, совместного принятия решений, распределённой ответственности.

Проявления технологии сотрудничества в программе:

Аспект	Пример
Совместное создание правил	«Кодекс студии» создаётся группой на первом занятии
Работа в парах и малых группах	Большинство упражнений построены на парной или групповой работе
Равноправное участие	Каждый участник имеет право голоса при принятии решений
Взаимопомощь	Поддержка друг друга в упражнениях, помощь в подготовке проекта
Совместная рефлексия	Обсуждение результатов и чувств в кругу
Совместное празднование	Круг благодарностей, чаепитие, вручение сертификатов

Результат использования технологии: Формирование навыков конструктивного взаимодействия, умения договариваться, поддерживать друг друга, распределять обязанности.

Соотношение технологий и разделов программы

Раздел программы	Ведущие образовательные технологии	Дополнительные технологии
Раздел 1. Я и мои границы	Игровые технологии; здоровьесберегающие технологии; технология сотрудничества	Технология развития критического мышления
Раздел 2. Я и другие: искусство общения	Игровые технологии; технология проблемного обучения; технология сотрудничества	Информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)
Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность	Технология развития критического мышления; технология КТД; технология проблемного обучения; технология проектного обучения	Игровые технологии
Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия	Технология проектного обучения; технология КТД; игровые технологии; информационно-коммуникационные технологии (ИКТ)	Технология сотрудничества; рефлексивные технологии

Методы обучения (по классификациям)

По источнику знаний:

Метод	Пример использования
Словесные	Беседа, обсуждение, инструктаж, рефлексивный круг
Наглядные	Демонстрация приёмов педагогом, просмотр видеоматериалов, показ этюдов
Практические	Упражнения, игры, этюды, проектная деятельность, создание арт-объектов

По уровню активности обучающихся:

Метод	Пример использования
Объяснительно-иллюстративные	Объяснение педагогом понятий (личные границы, эмпатия, конфликт)
Репродуктивные	Выполнение упражнений по образцу (дыхательные техники, «Я-сообщения»)
Частично-поисковые	Этюдная импровизация, поиск вариантов решений в конфликтных ситуациях
Исследовательские	Проектная деятельность, анализ ситуаций, самостоятельный поиск выводов

По форме организации деятельности:

Метод	Пример использования
Групповые	Игры, рефлексивные круги, обсуждения, проектная работа
Парные	Упражнения «Слепой и поводырь», «Я говорю НЕТ», «Интервью»
Индивидуальные	Рефлексивные записи, создание индивидуальных гербов, самооценка

Приёмы снижения «излишнего психологизма» и усиления игровой лёгкости

Чтобы программа не воспринималась подростками как «ещё один психологический кружок», где нужно постоянно говорить о чувствах и проблемах, педагог использует следующие приёмы:

1. «Игровая маскировка»

Любые серьёзные темы (границы, конфликт, ответственность, ценности) вводятся через игровой сюжет. Например:

- «Мы — агенты секретной службы» (задание: разработать кодекс безопасного общения);
- «Мы — команда космического корабля» (задание: договориться о распределении ролей в экстренной ситуации);

- «Мы — детективы» (задание: расследовать конфликт и найти конструктивное решение). Это снимает защиту и позволяет говорить о сложном в безопасной метафоре, без ощущения «меня сейчас будут лечить».

2. «Право на паузу»

Участник может пропустить упражнение, если оно кажется ему слишком личным, и переключиться на роль наблюдателя или помощника педагога (вести запись, следить за временем, помогать с реквизитом). Это не фиксируется как «отказ от работы», а считается полноценной формой участия. Педагог проговаривает это право вслух на первом занятии и напоминает перед каждым упражнением с высокой эмоциональной нагрузкой.

3. «Телесный выход»

Если группа «застревает» в тяжёлых обсуждениях, чувствуется напряжение или усталость, педагог вводит 3–5 минутную двигательную разминку или игру на внимание:

- «Хлоп-топ» (реакция на команды педагога);
- «Зеркало» (повторение движений за партнёром);
- «Летает — не летает» (двигательная реакция на слова). Это помогает сбросить эмоциональное напряжение, переключить внимание и вернуть лёгкость в атмосферу занятия.

4. «Смена ракурса»

Вместо прямого вопроса «А что ты чувствуешь?» (который часто вызывает ступор у подростков) педагог использует обходные формулировки:

- «А что бы почувствовал герой этого фильма в такой ситуации?»;

- «Как бы это выглядело в замедленной съёмке?»;
- «Если бы у этой ситуации был цвет, какой? А звук?»;
- «Как бы это описал человек с другой планеты, который видит это впервые?».

Это делает обсуждение более творческим, снижает тревожность и позволяет говорить о чувствах через метафоры.

5. «Голосование ногами»

Для принятия решений (выбор темы проекта, формата события, стратегии в игре) используется физическое перемещение. Педагог объявляет варианты и зоны в кабинете, участники передвигаются к выбранному варианту. Это превращает голосование в игру, снимает напряжение публичного выбора и позволяет даже застенчивым участникам выразить своё мнение телесно, а не вербально.

6. «Рефлексия без давления»

В рефлексивном круге участник имеет право:

- сказать «пас» (пропустить ход);
- ответить одним словом;
- использовать жест или движение вместо слов.

Это сохраняет рефлексию как обязательный элемент занятия, но делает её доступной для всех, включая самых закрытых участников.

Дидактические материалы и средства обучения

Дидактические материалы (разработаны в рамках программы):

Материал	Назначение	Приложение
Карточки «Эмоции»	Для игры «Эмоциональный крокодил»	Приложение 4.1
Карточки «Конфликтные ситуации»	Для этюдов и ролевых игр	Приложение 4.2
Чек-лист «Как поддержать друга. 5 шагов»	Памятка для обучающихся	Приложение 4.3
«Кодекс студии»	Групповые правила	Приложение 4.4
Шаблон сценария итогового события	Для проектной деятельности	Приложение 4.5
Бланк «Мой герб»	Для упражнения на самопознание	Раздаточный материал
Бланк «Смятое сердце»	Для упражнения на осознание вреда буллинга	Раздаточный материал

Технические средства обучения:

Средство	Назначение
Музыкальный центр / акустическая система	Музыкальное сопровождение упражнений, танцевальных разминок, этюдов
Магнитная / маркерная доска, флипчарт	Фиксация идей, правил, ключевых понятий
Ноутбук / проектор (по возможности)	Демонстрация видеоматериалов, презентаций
Коврики для каждого участника	Создание комфортной зоны для рефлексивных кругов, упражнений на полу
Реквизит для этюдов (платки, мячи, стулья, ткани)	Создание художественной среды для этюдной работы

Алгоритм проведения учебного занятия

Каждое занятие по программе «Я и мир» строится по единому алгоритму, обеспечивающему целостность, системность и психологическую безопасность образовательного процесса.

Этап	Время	Содержание	Методы и технологии
1. Приветствие. Разминка	5–7 мин.	Игра на включение, настрой на работу, создание позитивного эмоционального фона	Игровые технологии; здоровьесберегающие технологии
2. Основная часть	25–30 мин.	Реализация содержания занятия (упражнения, игры, этюды, обсуждения, проектная работа). Смена деятельности каждые 10–15 минут.	Комплекс технологий (в зависимости от темы модуля)
3. Рефлексивный круг	8–10 мин.	Обсуждение вопросов: «Что было важным?», «Что заметил(а) в себе?», «С каким чувством ухожу?»	Технология рефлексии; технология сотрудничества

Особенности методического обеспечения при дистанционном обучении (Приложение 1)

Рабочая программа

Аннотация

Направленность: социально-гуманитарная

Возраст обучающихся: 11–15 лет

Срок реализации: 1 год (34 часа)

Разработал: Тумакова Любовь Викторовна, педагог дополнительного образования

Цель программы

Формирование коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, креативного мышления и социальной ответственности у подростков 11–15 лет средствами игровой, творческой и проектной деятельности.

Задачи программы

Обучающие (предметные):

- познакомить с основами вербальной и невербальной коммуникации;
- обучить базовым техникам саморегуляции и распознавания эмоций;
- сформировать представление о личных границах, эмпатии, стратегиях поведения в конфликте;
- научить создавать и публично презентовать мини-проекты социальной направленности.

Развивающие (метапредметные):

- развить навыки активного слушания, «Я-сообщения» и аргументации;
- развить эмоциональный интеллект (распознавание и выражение чувств);
- развить креативное мышление и воображение;
- развить уверенность в себе и навыки публичного самовыражения.

Воспитательные (личностные):

- воспитывать уважительное отношение к личным границам и чувствам других;
- формировать ответственность за свои слова и поступки в группе и в цифровой среде;
- воспитывать установку на конструктивное разрешение конфликтов;
- формировать позитивную социальную идентичность.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

- знает и применяет базовые техники активного слушания;
- различает вербальные и невербальные сигналы в общении;
- владеет понятиями «личные границы», «эмпатия», «конфликт»;
- умеет формулировать и презентовать социальную идею.

Метапредметные результаты:

- способен выстраивать конструктивное взаимодействие в паре и группе;
- умеет распознавать свои эмоции и управлять ими в стрессовых ситуациях;
- способен анализировать конфликтную ситуацию и предлагать варианты её разрешения;
- умеет давать и принимать обратную связь без защиты и агрессии.

Личностные результаты:

- сформирована адекватная самооценка и уверенность в себе;
- развито уважительное отношение к другим людям, их чувствам и границам;
- сформирована установка на взаимопомощь и социальную ответственность;
- снижен уровень тревожности в новых социальных ситуациях.



Календарно-тематический план программы «Я и мир» на 2026-2027 учебный год

Месяц	Число	Время проведения занятия	Кол-во ак.ч.	Содержание занятия (раздел подготовки, тема, форма занятия, форма контроля)	Мероприятия за рамками учебного плана
Сентябрь	07.09.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 1. Я и мои границы. Тема: «Знакомство. Правила группы». Игры на знакомство («Снежный ком», «Молекулы»). Создание «Кодекса студии». Форма занятия: игровой тренинг. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	
	14.09.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 1. Я и мои границы. Тема: «Кто я? Мои сильные стороны». Игра «Автопортрет». Упражнение «Чемодан качеств». Форма занятия: творческая мастерская. Форма контроля: рефлексивный круг.	Беседа «День солидарности в борьбе с терроризмом»
	21.09.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 1. Я и мои границы. Тема: «Личные границы». Упражнение «Мои границы». Игра «Стоп». Форма занятия: практикум. Форма контроля: педагогическое	

				наблюдение.	
	28.09.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 1. Я и мои границы. Тема: «Эмоции». Игра «Эмоциональный крокодил». Танец-настроение. Форма занятия: игровой тренинг. Форма контроля: рефлексия.	Входная диагностика (анкетирование)
Октябрь	05.10.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 1. Я и мои границы. Тема: «Саморегуляция». Дыхательные упражнения. Этюды «Я говорю "нет"». Форма занятия: тренинг. Форма контроля: групповая рефлексия.	Этюды «Я говорю "нет"» (личные границы)
	12.10.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 1. Я и мои границы. Тема: «Рефлексия модуля 1». Игра «Мой путь». Подведение итогов первого модуля. Форма занятия: рефлексивное занятие. Форма контроля: рефлексивный круг.	
	19.10.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 2. Я и другие: искусство общения. Тема: «Вербальное и невербальное общение». Игра «Испорченный телефон (без слов)». Упражнение «Одно слово — 10 интонаций». Форма занятия: игровой тренинг. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	
	26.10.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 2. Я и другие: искусство общения. Тема: «Эмпатия». Упражнение «Слепой и поводырь». Этюды «Чужие туфли». Форма занятия: тренинг. Форма контроля: игровая диагностика.	
Ноябрь	09.11.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 2. Я и другие: искусство общения. Тема: «Активное слушание». Игра «Интервью». Техники активного слушания (отражение чувств, перефразирование). Форма занятия: практикум. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	

	16.11.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 2. Я и другие: искусство общения. Тема: «Конфликт: как его увидеть и что делать». Разбор ситуаций (карточки). «Я-сообщения». Стратегии поведения в конфликте. Форма занятия: ролевая игра. Форма контроля: этюдный показ.	
	23.11.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 2. Я и другие: искусство общения. Тема: «Команда». Игра «Платформа». Форма занятия: игровой тренинг. Форма контроля: групповая рефлексия.	
	30.11.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 2. Я и другие: искусство общения. Тема: «Рефлексия модуля 2». Игра «Машина». Подведение итогов второго модуля. Форма занятия: рефлексивное занятие. Форма контроля: рефлексивный круг.	
Декабрь	07.12.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность. Тема: «Что значит "быть человеком"?». Ценности, мораль. Чтение и обсуждение притчи. Форма занятия: дискуссия. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	Новогодний творческий конкурс
	14.12.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность. Тема: «Этюды на моральный выбор». Этюды «Две стороны», «Чей поступок правильнее?». Форма занятия: творческая мастерская. Форма контроля: текущий контроль (этюдный показ).	
	21.12.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность. Тема: «Мы разные — мы вместе». Толерантность, уважение к различиям. Игра «Снежинки». Создание плаката «Наша общность». Форма занятия: коллективная творческая работа. Форма контроля: творческая презентация.	Международный конкурс рисунков «Нарисуй Ёлку Победы»

	28.12.2026	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность. Тема: «Слово как сила. Буллинг». Что такое буллинг, способы противостояния. Упражнение «Слово ранит — слово лечит». Форма занятия: тренинг. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	
Январь	11.01.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность. Тема: «Как поддержать друга». Создание чек-листа «Как поддержать друга». Форма занятия: практикум. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	Чек-лист «Как поддержать друга» (создание памятки)
	18.01.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 3. Я и общество: ценности, выбор, ответственность. Тема: «Социальный проект: от идеи к плану». Мозговой штурм «Что меня беспокоит?». Выбор темы, распределение ролей. Форма занятия: проектная мастерская. Форма контроля: защита проектной идеи (промежуточная аттестация).	
	25.01.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Выбор формата социального события». Фестиваль, перформанс или акция. Знакомство с возможными форматами. Форма занятия: проектная мастерская. Форма контроля: текущий просмотр.	
Февраль	01.02.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Создание сценария. Распределение ролей». Разработка структуры, распределение ролей. Форма занятия: проектная мастерская. Форма контроля: текущий просмотр.	
	08.02.2027	Согласно	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема:	

		учебному расписанию		«Читка сценария. Репетиция эпизодов». Отработка отдельных эпизодов. Форма занятия: репетиция. Форма контроля: текущий просмотр.	
	15.02.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Работа с реквизитом и костюмами». Создание декораций, подготовка костюмов, музыкальное оформление. Форма занятия: репетиция. Форма контроля: текущий просмотр.	
	22.02.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Репетиция с музыкой». Сводная репетиция всего номера с музыкальным сопровождением. Форма занятия: репетиция. Форма контроля: текущий просмотр.	Окружная выставка «Техностарт»
Март	01.03.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Сводная репетиция». Отработка переходов, взаимодействия на сцене. Форма занятия: репетиция. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	
	09.03.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Генеральная репетиция». Полный прогон в костюмах, с музыкой, как на реальном выступлении. Форма занятия: репетиция. Форма контроля: педагогическое наблюдение.	
	15.03.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Итоговое социальное событие». Публичный показ (фестиваль, перформанс или акция). Форма занятия: публичное выступление. Форма контроля: итоговая аттестация.	Приглашены родители, педагоги, гости
	22.03.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Рефлексия события. Обсуждение». Анализ выступления: что получилось, что было трудно, чему научились. Форма занятия: рефлексивное занятие. Форма контроля:	

				групповая рефлексия.	
Апрель	05.04.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Игра "Линия времени"». Визуализация пути группы за год. Форма занятия: рефлексивное занятие. Форма контроля: итоговая рефлексия.	
	12.04.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Создание арт-объекта "Наш путь"». Коллективная творческая работа, символизирующая годовой путь группы. Форма занятия: творческая работа. Форма контроля: творческая работа.	Окружная выставка «Пасхальный перезвон»
	19.04.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Круг благодарностей». Каждый участник благодарит группу или конкретного человека. Форма занятия: рефлексивное занятие. Форма контроля: рефлексивный круг.	
	26.04.2027	Согласно учебному расписанию	1	Раздел 4. Я в мире: реализация и рефлексия. Тема: «Завершение портфолио. Подготовка к итоговому мероприятию». Оформление индивидуальных портфолио, неформальное общение. Форма занятия: неформальное общение.	Чаепитие (неформальное общение)
Май	03.05.2027	Согласно учебному расписанию	1	Итоговая диагностика. Беседа, наблюдение, фиксация динамики развития навыков. Заполнение итоговой анкеты «Мои коммуникативные умения». Форма занятия: диагностическое занятие. Форма контроля: итоговая диагностика.	
	17.05.2027	Согласно учебному расписанию	1	Повторение пройденного. Игры по запросу группы. Повторение ключевых упражнений, выбор игр, которые больше всего запомнились и понравились. Форма	

				занятия: игровой тренинг. Форма контроля: рефлексия.	
	24.05.2027	Согласно учебному расписанию	1	Торжественное завершение года. Вручение сертификатов. Подведение итогов года, вручение сертификатов об окончании программы и грамот в номинациях. Форма занятия: праздничное мероприятие. Форма контроля: итоговая рефлексия.	Приглашены родители, педагоги

1. **Общее количество часов по программе:** 34 академических часа.
2. **Периодичность занятий:** 1 раз в неделю по 1 академическому часу (40 минут).
3. **Продолжительность учебного года:** 34 недели (с сентября по май).
4. **Каникулы:** осенние, зимние, весенние (в соответствии с графиком образовательной организации).
5. **Форма обучения:** очная, с применением дистанционных образовательных технологий при необходимости (активированные дни, карантин, болезнь обучающихся).
6. **Формы контроля:** педагогическое наблюдение, рефлексивный круг, игровая диагностика, защита проектной идеи, итоговое социальное событие, анкетирование.
7. **Корректировка дат:** возможна в соответствии с производственным календарём и приказами Управления образования г. Заводоуковска.

Список литературы (для рабочей программы)

Для педагога:

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?» — М.: АСТ, 2018.
2. Фопель К. «Как научить детей сотрудничать?» (4 части) — М.: Генезис, 2010.
3. Чистякова М.И. «Психогимнастика» — М.: Просвещение, 1990.
4. Гиппиус С.В. «Гимнастика чувств. Тренинг творческой психотехники» — СПб.: Прайм-ЕВРОЗНАК, 2007.
5. Петровская Л.А. «Компетентность в общении» — М.: Смысл, 2007.

Для детей и родителей (рекомендуемые):

1. Снайдер Д. «Как перестать беспокоиться и начать жить (для подростков)» — М.: Эксмо, 2020.
2. Андерсон Р. «Уверенность в себе. 50 упражнений для подростков» — М.: Манн, Иванов и Фербер, 2021.
3. Подборка коротких притч и стихов о дружбе, выборе, ответственности (раздаётся на занятиях).

3 Раздел. «Система воспитательной работы»

3.1. «Рабочая программа воспитания»

Воспитание в системе дополнительного образования является неотъемлемой частью образовательного процесса и направлено на создание условий для развития личности обучающегося, его социализации, формирования ценностных ориентаций и нравственных качеств.

Программа «Я и мир» по своей сути является воспитательной, поскольку все её содержание направлено на формирование у подростков уважительного отношения к себе и другим, развитие эмпатии, социальной ответственности и навыков конструктивного взаимодействия. Воспитательный компонент интегрирован в каждый модуль программы и реализуется через содержание занятий, формы работы и всю атмосферу образовательного процесса.

Цель и задачи воспитательной работы

Воспитание в программе интегрировано в каждый модуль и реализуется через содержание занятий, формы работы и атмосферу образовательного процесса.

Цель воспитательной работы: создание условий для формирования у подростков уважительного отношения к себе и другим, ответственности, эмпатии, навыков конструктивного взаимодействия и позитивной социальной идентичности.

Задачи воспитательной работы:

- формировать адекватную самооценку и уверенность в себе;
- развивать эмоциональный интеллект и способность к рефлексии;
- воспитывать уважительное отношение к личным границам и чувствам других;
- формировать установку на взаимопомощь и поддержку в группе;
- развивать навыки конструктивного разрешения конфликтов;
- формировать социальную ответственность через участие в проектной деятельности.

Календарный план воспитательной работы « Я и мир» на 2026–2027 учебный год

№ п/ п	Название мероприятия, события	Форма проведения	Сроки проведен ия	Участник и	Ответственн ый
1	Принятие «Кодекса студии» (правила группы)	Групповая дискуссия, голосование	Сентябрь (занятие № 1)	Все обучающи еся группы	Педагог
2	Входная диагностика (анкета «Мои коммуникативные умения»)	Анкетирова ние	Сентябрь (занятие № 4)	Все обучающи еся группы	Педагог
3	Рефлексивный круг «Мои сильные стороны»	Рефлексивн ый круг, упражнение «Чемодан качеств»	Сентябрь (занятие № 2)	Все обучающи еся группы	Педагог
4	Этюды «Я говорю НЕТ» (личные границы)	Творческий этиюд, обсуждение	Октябрь (занятие № 5)	Все обучающи еся группы	Педагог
5	Игра «Платформа» (командообразова ние)	Групповая игра	Ноябрь (занятие № 11)	Все обучающи еся группы	Педагог

6	Создание плаката «Наша общность»	Коллективная творческая работа	Декабрь (занятие № 15)	Все обучающиеся группы	Педагог
7	Упражнение «Смятое сердце» (профилактика буллинга)	Тренинг, обсуждение	Декабрь (занятие № 16)	Все обучающиеся группы	Педагог
8	Чек-лист «Как поддерживать друга»	Практикум, создание памятки	Январь (занятие № 17)	Все обучающиеся группы	Педагог
9	Защита проектной идеи (промежуточная аттестация)	Публичная презентация	Январь (занятие № 18)	Все обучающиеся группы	Педагог
10	Подготовка социального события	Проектная деятельность, репетиции	Январь–февраль (занятия № 19–24)	Все обучающиеся группы	Педагог
11	Итоговое социальное событие (показ для родителей и гостей)	Публичное выступление	Март (занятие № 25)	Все обучающиеся группы, родители, гости	Педагог, обучающиеся
12	Итоговая диагностика (анкета «Мои коммуникативные умения»)	Анкетирование	Май (занятие № 32)	Все обучающиеся группы	Педагог
13	Создание коллективного арт-объекта «Наш путь»	Коллективная творческая работа	Апрель (занятие № 33)	Все обучающиеся группы	Педагог
14	Круг благодарностей	Рефлексивный круг	Апрель (занятие № 34)	Все обучающиеся группы	Педагог
15	Торжественное завершение года. Вручение сертификатов	Праздничное мероприятие	Май (занятие № 34)	Все обучающиеся группы, родители	Педагог, администрация

Методы и формы воспитательной работы

Методы воспитания:

Группа методов	Содержание	Примеры в программе
Методы формирования сознания	Убеждение, разъяснение, беседа, дискуссия, пример	Обсуждение притч, дискуссия «Дилемма вагонетки», разбор конфликтных ситуаций, пример педагога
Методы организации деятельности	Упражнение, приучение, поручение, создание воспитывающих ситуаций	Регулярная рефлексия, выполнение этюдов, проектная деятельность, подготовка события
Методы стимулирования	Поощрение, одобрение, создание ситуации успеха, доверие	Публичное признание достижений, устная похвала, вручение сертификатов и грамот, доверие в проектной деятельности
Методы самовоспитания	Самооценка, саморефлексия, самоанализ	Рефлексивные круги, игра «Линия времени», заполнение анкет самооценки

Формы воспитательной работы:

Форма	Содержание	Примеры
Рефлексивный круг	Обсуждение чувств, впечатлений, осмысление опыта	Проводится в конце каждого занятия
Групповая дискуссия	Обмен мнениями, поиск решений, аргументация	Обсуждение притч, моральных дилемм
Коллективная творческая работа	Создание общего продукта	Плакат «Наша общность», арт-объект «Наш путь»
Проектная деятельность	Реализация социально значимого проекта	Подготовка и проведение итогового события
Игровой тренинг	Обучение через игру, отработка навыков	Игры общения, ролевые игры
Этюдная работа	Проживание ситуаций, развитие выразительности	Этюды на моральный выбор, «Я говорю НЕТ»

Праздничное мероприятие	Торжественное завершение, создание эмоционального подъёма	Вручение сертификатов, чаепитие
--------------------------------	---	---------------------------------

Взаимодействие с семьями обучающихся

Работа с родителями (законными представителями) является важным компонентом воспитательной системы программы. Сотрудничество строится на принципах уважения, открытости и партнёрства.

Направления взаимодействия с семьями:

Направление	Содержание	Формы работы
Информирование	Ознакомление с программой, содержанием занятий, результатами	Презентация программы на родительских собраниях, размещение аннотации на сайте, буклеты
Участие в образовательном процессе	Вовлечение родителей в жизнь группы	Присутствие на открытых занятиях, участие в итоговом событии, помощь в подготовке реквизита
Обратная связь	Получение информации об эффективности программы	Анкетирование родителей, индивидуальные беседы
Поддержка	Консультационная поддержка родителей по вопросам развития подростков	Рекомендации по литературе, консультации по запросу

План взаимодействия с семьями на 2026–2027 учебный год:

№	Мероприятие	Сроки	Форма проведения
1	Информационное собрание для родителей (знакомство с программой)	Сентябрь	Очное или онлайн-встреча
2	Размещение аннотации программы на сайте	Сентябрь	Публикация
3	Открытое занятие для родителей	Декабрь	Приглашение на занятие
4	Итоговое социальное событие (показ)	Март	Публичное

			выступление
5	Итоговое анкетирование родителей	Май	Анкетирование (Google Форма)
6	Торжественное завершение года	Май	Вручение сертификатов, чаепитие

Памятка для родителей

Уважаемые родители!

Ваш ребёнок начинает заниматься по программе «Я и мир». Это не психотерапевтический курс и не лечебная группа. Наши занятия направлены на развитие социальных навыков (общение, уверенность, работа в команде) через игру, творчество и движение.

Что важно знать о наших занятиях:

1. Мы не ставим диагнозов и не лечим. Если у вашего ребёнка есть серьёзные психологические трудности, программа не заменяет профессиональную помощь психолога или психиатра.
2. Мы не принуждаем детей говорить о личном. Ребёнок имеет право пропустить упражнение, если оно вызывает дискомфорт, и просто понаблюдать. Это не считается «неудачей» или «отказом от работы».
3. В ходе занятий дети учатся распознавать и проговаривать свои чувства, но делают это в безопасной игровой форме (через персонажей, метафоры, движение).
4. Рефлексивные круги — это не допрос. Ребёнок может сказать «пас» или ответить одним словом. Главное — привычка замечать свои состояния, а не обязанность отчитываться.

Как вы можете помочь:

- Если ребёнок захочет рассказать о занятии — слушайте без оценок, советов и критики. Ваше спокойное внимание — лучшая поддержка.
- Не спрашивайте насильно: «Ну и что ты там сегодня чувствовал?»
Дайте ребёнку пространство: он поделится, когда будет готов.
- Если вы заметили тревожные изменения в поведении ребёнка (стал более замкнутым, агрессивным, тревожным) — сообщите педагогу. Вместе мы сможем подобрать безопасный формат участия.
- Будьте открыты к обратной связи — педагог может связаться с вами для уточнения индивидуальных особенностей ребёнка.

Важно: конфиденциальность — одно из главных правил группы. То, что дети говорят о себе в кругу, не выносится за пределы студии. Это создаёт атмосферу доверия и безопасности.

Спасибо, что доверяете нам своего ребёнка. Вместе мы сделаем этот год полезным и интересным!

Педагог дополнительного образования Тумакова Любовь Викторовна

Ожидаемые результаты воспитательной работы

Направление	Ожидаемые результаты	Способы оценки
Личностные качества	- сформирована адекватная самооценка и уверенность в себе; - развиты навыки рефлексии и саморегуляции; - снижен уровень тревожности; - сформирована стрессоустойчивость.	Карта педагогического наблюдения; рефлексивные круги; самооценка обучающихся
Социальные качества	- развито уважительное отношение к другим; - сформирована установка на взаимопомощь; - развиты навыки конструктивного	Педагогическое наблюдение; игровая диагностика; анализ взаимодействия в группе

	взаимодействия; - сформировано толерантное отношение к различиям.	
Гражданская позиция	- сформирована позитивная социальная идентичность; - развито чувство ответственности за свои поступки; - сформирована установка на социальную ответственность.	Анализ участия в проектной деятельности; защита проектной идеи; итоговое событие
Культура общения	- сформирована культура общения; - развиты навыки цифрового этикета; - сформирована ответственность за свои слова.	Педагогическое наблюдение; анализ общения в группе и цифровой среде

Диагностика воспитательных результатов

Для оценки эффективности воспитательной работы используются следующие диагностические инструменты:

Инструмент	Назначение	Периодичность
Карта педагогического наблюдения	Фиксация проявления личностных и социальных качеств	1 раз в месяц
Рефлексивный круг	Осознание обучающимися собственных изменений	Каждое занятие
Анкета «Мои коммуникативные умения»	Самооценка навыков общения, уверенности, эмпатии	Сентябрь (вход), май (выход)
Игровая диагностика «Эмоциональный крокодил»	Диагностика распознавания эмоций и выразительности	Сентябрь, май
Анализ участия в проектной деятельности	Оценка инициативности, ответственности, командной работы	Январь–март
Анкета для родителей	Оценка изменений в поведении и общении подростка	Май

Принятые сокращения

Сокращение	Расшифровка
ОО	Образовательная организация
ОВЗ	Ограниченные возможности здоровья
КТД	Коллективное творческое дело
ИКТ	Информационно-коммуникационные технологии
МАУ ДО «ЦРД и М»	Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования «Центр развития детей и молодёжи»

Список литературы по воспитательной работе

Для педагога:

1. Иванов И.П. «Энциклопедия коллективных творческих дел» — М.: Педагогика, 1989.
2. Поляков С.Д. «Технологии воспитания» — М.: ВЛАДОС, 2002.
3. Степанов Е.Н., Лузина Л.М. «Педагогу о современных подходах и концепциях воспитания» — М.: ТЦ Сфера, 2002.
4. Щуркова Н.Е. «Прикладная педагогика воспитания» — СПб.: Питер, 2005.
5. Григорьев Д.В., Степанов П.В. «Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор» — М.: Просвещение, 2010.

Для родителей (рекомендуемые):

1. Гиппенрейтер Ю.Б. «Общаться с ребёнком. Как?» — М.: АСТ, 2018.
2. Млодик И.Ю. «Школа и как в ней выжить» — М.: Генезис, 2011.
3. Петрановская Л.В. «Если с ребёнком трудно» — М.: АСТ, 2016.

Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- Просторный кабинет/зал (не менее 30 м²) без стационарных парт (возможность сидеть на полу, двигаться).
- Магнитная или маркерная доска, флипчарт.
- Музыкальный центр или акустическая система.
- Коврики для каждого участника.
- Набор карточек для игр (эмоции, ситуации).
- Бумага, маркеры, карандаши.
- Проектор (по возможности).
- Реквизит для этюдов (платки, мячи, стулья, ткани).

Информационное обеспечение

- Подборка аудиозаписей для разминок и этюдов.
- Видеоматериалы (короткометражные мультфильмы/фильмы на социальные темы — по усмотрению педагога).
- Группа в социальной сети (ВКонтакте) для публикации анонсов и фото.

Кадровое обеспечение

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим:

- опыт работы с подростковой аудиторией;
- базовые компетенции в области игровых методик, театральной педагогики и ритмики (на уровне уверенного пользователя).
- (При необходимости — привлечение педагога-психолога на разовые консультации)

Адаптация образовательных технологий к дистанционному формату

При переходе на дистанционный формат сохраняются все используемые технологии с учётом специфики онлайн-взаимодействия:

Технология	Адаптация к дистанционному формату
Игровые технологии	Перенос игр в видеоформат («Эмоция через экран», «Интонационный оркестр» в Zoom)
Технология КТД	Совместная работа через облачные сервисы (Google Документы, Miro), онлайн-репетиции
Технология развития критического мышления	Чат-дискуссии, обсуждение в видеоконференциях, асинхронные задания
Здоровьесберегающие технологии	Дыхательные упражнения перед экраном, физминутки между онлайн-занятиями
ИКТ-технологии	Являются ведущими при дистанционном обучении (все инструменты)
Технология проектного обучения	Защита проектов онлайн, создание цифровых продуктов, трансляции событий
Технология сотрудничества	Поддержка в чатах, парная работа в «комнатах» Zoom, асинхронная обратная связь

Условия успешного применения образовательных технологий

Для эффективного использования всех образовательных технологий необходимо соблюдение следующих условий:

Условие	Содержание
Психологическая безопасность	Создание доверительной, безоценочной атмосферы, соблюдение «Кодекса студии»
Подготовка педагога	Владение методами фасилитации, игровыми техниками, навыками работы с подростками
Материально-техническая база	Наличие необходимого оборудования (музыка, коврики, реквизит, ИКТ-инструменты)
Гибкость	Готовность педагога адаптировать методы в зависимости от динамики группы, настроения участников, внешних условий
Системность	Регулярное применение рефлексии как обязательного элемента каждого занятия
Индивидуализация	Учёт возрастных и личностных особенностей,

	вариативность заданий, право на выбор формата участия
--	---

Ожидаемые результаты применения образовательных технологий

Технология	Ожидаемый результат
Игровые технологии	Развитие коммуникативных навыков, эмоционального интеллекта, сплочение группы
Технология КТД	Формирование навыков коллективного планирования, распределения ответственности, взаимопомощи
Технология развития критического мышления	Развитие аналитического мышления, умения аргументировать свою позицию, принимать решения
Здоровьесберегающие технологии	Снижение тревожности, формирование навыков саморегуляции, профилактика переутомления
Технология проблемного обучения	Развитие самостоятельности, умения анализировать ситуации и находить решения
ИКТ-технологии	Развитие цифровой грамотности, обеспечение непрерывности обучения
Технология проектного обучения	Формирование навыков целеполагания, планирования, публичной презентации, социальной ответственности
Технология сотрудничества	Развитие навыков конструктивного взаимодействия, эмпатии, уважения к другим

Оценочные материалы

2.1. Карта педагогического наблюдения

Инструкция для педагога: Карта заполняется 1 раз в месяц на каждого обучающегося. Оцените каждый критерий по шкале от 0 до 2 баллов, где:

- **0 баллов** — качество не проявляется;
- **1 балл** — качество проявляется эпизодически, с помощью педагога;
- **2 балла** — качество проявляется стабильно, самостоятельно.

Форма карты:

[illegible]

Интерпретация результатов:

- **0–3 балла:** низкий уровень (требуется индивидуальная поддержка, беседа с психологом)
- **4–7 баллов:** средний уровень (стабильная положительная динамика, зона ближайшего развития)
- **8–10 баллов:** высокий уровень (обучающийся — лидер, помощник педагога)

2.2. Анкета «Мои коммуникативные умения» (входная и итоговая)

Инструкция для обучающегося: Дорогой друг! Оцени, пожалуйста, насколько ты согласен со следующими утверждениями. Поставь галочку в той колонке, которая тебе ближе. Здесь нет правильных и неправильных ответов, важно только твоё мнение.

Шкала: 1 — совершенно не согласен; 2 — скорее не согласен; 3 — затрудняюсь ответить; 4 — скорее согласен; 5 — полностью согласен.

№	Утверждение	1	2	3	4	5
1	Мне легко начать разговор с новым человеком					
2	Я могу спокойно отказать другу, если мне что-то не нравится					
3	Я понимаю, что чувствует другой человек, даже если он молчит					
4	В ссоре я стараюсь спокойно объяснить, что меня обидело					
5	Я боюсь выступать перед классом или группой (<i>обратный балл</i>)					
6	Я знаю 2–3 способа, как успокоиться, если я злюсь или нервничаю					
7	Я чувствую себя уверенно в нашей студии					
8	У меня есть друзья, с которыми я могу поделиться своими переживаниями					

Обработка результатов: Подсчитывается сумма баллов по всем вопросам (для вопроса № 5 баллы инвертируются: 1→5, 2→4, 4→2, 5→1). Максимум — 40 баллов. Сравниваются результаты на входе и на выходе.

Положительная динамика (увеличение суммы баллов) свидетельствует об эффективности программы.

2.3. Критерии оценки защиты проектной идеи (промежуточная аттестация)

Форма проведения: публичная презентация (3 минуты) + ответы на вопросы группы.

Критерий	0 баллов	1 балл	2 балла
Актуальность идеи	Идея не сформулирована или не актуальна	Идея актуальна, но сформулирована размыто	Идея чёткая, актуальная, затрагивает интересы группы/общества
Реалистичность	План отсутствует или невыполним в наших условиях	План есть, но требует серьёзной доработки	План конкретный, реалистичный, с распределением ролей и сроков
Командность	Презентацию делал один человек, роли не распределены	Роли распределены, но в презентации участвовали не все	Командная работа: каждый участник группы знает свою роль и участвовал в презентации
Качество презентации	Выступление сбивчивое, неуверенное, без наглядности	Выступление чёткое, но без наглядных материалов или эмоциональной вовлечённости	Яркое, убедительное выступление, использована наглядность (плакат, слайды, сценка)
Ответы на вопросы	Не смогли ответить на вопросы	Ответили на часть вопросов, неуверенно	Уверенно и аргументированно ответили на все вопросы

Перевод баллов в уровень:

- 0–3 балла — низкий уровень
- 4–7 баллов — средний уровень
- 8–10 баллов — высокий уровень

Картотека игр и упражнений (по модулям)

Модуль 1. «Я и мои границы: настройка»

Игра «Молекулы»

Цель: Разогрев, снятие тактильного барьера, создание рабочих групп.

Ход: Участники хаотично двигаются по залу под музыку. Педагог называет число — участники должны быстро объединиться в группы по этому числу. Те, кто не успел, выполняют весёлое задание (например, показать смешную рожицу). В конце называется число, равное количеству участников — вся группа объединяется.

Реквизит: Музыкальное сопровождение.

Упражнение «Чемодан качеств»

Цель: Осознание своих сильных сторон, формирование позитивной самооценки.

Ход: Каждый участник получает лист бумаги, на котором рисует «чемодан». Внутри «чемодана» он записывает 5 своих сильных качеств, которые помогают ему в жизни и общении. Затем группа разбивается на пары и рассказывает друг другу о своих качествах. Партнёр может добавить в «чемодан» ещё одно качество, которое он заметил в собеседнике. В конце каждый представляет «чемодан» с дополнениями перед группой.

Реквизит: Бумага, карандаши, фломастеры.

Этюд «Я говорю НЕТ»

Цель: Отработка навыка уверенного отказа.

Ход: Работа в парах. Один участник настойчиво предлагает что-то (например, «Пойдём курить», «Дай списать», «Возьми эту конфету, она особенная»). Второй участник должен твёрдо, спокойно, глядя в глаза, сказать «Нет» и аргументировать отказ. Важно: нельзя оправдываться, можно использовать «Я-сообщение» («Я не хочу», «Мне это не нравится»). Затем

пары меняются ролями. Обсуждение: «Что было трудно?», «Какой отказ звучал убедительнее?»

Реквизит: Карточки с ситуациями.

Модуль 2. «Я и другие: искусство диалога»

Игра «Интонационный оркестр»

Цель: Развитие выразительности речи, понимания связи интонации и эмоции.

Ход: Выбирается простая фраза (например, «Сегодня хорошая погода»). Каждый участник по очереди произносит эту фразу с заданной интонацией (карточка): радостно, грустно, гневно, удивлённо, с сарказмом, испуганно, уверенно, нежно. Группа отгадывает интонацию.

Реквизит: Карточки с названиями эмоций/интонаций.

Упражнение «Слепой и поводырь»

Цель: Развитие эмпатии, доверия, невербальной коммуникации.

Ход: Работа в парах. Один участник закрывает глаза («слепой»), второй становится «поводырь». «Поводырь» должен провести «слепого» по залу, обходя препятствия (стулья, другие пары), не используя слова. Можно касаться руки, плеча, направлять движением. Через 3 минуты смена ролей. Обсуждение: «Что ты чувствовал, когда был "слепым"», «Было ли доверие к "поводырю"», «Как ты понимал, куда идти?»

Реквизит: Повязки на глаза (или просто закрытые глаза), расставленные стулья.

Ролевая игра «Чат-конфликт» (кейс кибербуллинга)

Цель: Осознание последствий слов в цифровой среде, отработка стратегий поддержки.

Ход: Педагог зачитывает или показывает на экране скриншот вымышленной переписки в чате класса, где одного ученика начинают травить (без грубой

лексики, но обидные шутки). Группа делится на подгруппы и получает задания:

1. Разобрать, что чувствует жертва, агрессор, наблюдатели.
2. Написать от имени наблюдателя 3 сообщения в чат, которые помогут остановить травлю.
3. Написать личное сообщение жертве со словами поддержки.

Обсуждение: «Почему молчание наблюдателей — это тоже участие?»,
«Как отличить шутку от травли?»

Реквизит: Распечатанный кейс (скриншот переписки).

Модуль 3. «Я и общество: мой вклад»

Дискуссия «Дилемма вагонетки» (адаптированная)

Цель: Обсуждение морального выбора, ценностей.

Ход: Педагог рассказывает классическую дилемму в адаптированном для подростков виде: «Неуправляемая вагонетка несётся по рельсам. На пути 5 человек. Ты можешь нажать на рычаг, и вагонетка поедет по запасному пути, где стоит 1 человек. Твои действия?» Группа делится на «за», «против» и «экспертов». Проводится обсуждение. Важно подвести к выводу, что нет одного правильного ответа, но есть процесс рассуждения и принятия ответственности.

Реквизит: Не требуется.

Упражнение «Смятое сердце»

Цель: Эмоциональное осознание вреда от буллинга.

Ход: Каждому участнику выдаётся лист бумаги с нарисованным контуром сердца. Педагог просит вспомнить обидные слова, которые когда-либо слышали участники (не обязательно в свой адрес), и после каждой фразы сминать лист. В конце лист превращается в комок. Затем даётся задание: «А теперь попробуйте разгладить сердце, вернуть его в первоначальное состояние, извиняясь за каждое слово». Это невозможно сделать идеально.

Вывод: «Слова оставляют следы навсегда. Даже если мы извинимся, "шрамы" останутся».

Реквизит: Листы бумаги с контуром сердца.

Модуль 4. «Я в мире: премьера и рефлексия»

Игра «Машина времени»

Цель: Рефлексия года, осознание личностных изменений.

Ход: Участники сидят в кругу. Педагог говорит: «Представьте, что у нас есть машина времени. Мы отправляемся в сентябрь, на наше первое занятие.

Какими мы были? Что чувствовали? Чего боялись?» Участники по желанию высказываются от имени себя-прошлого. Затем «возвращаемся в настоящее»: «Что изменилось? Чему мы научились? Что мы сказали бы себе-прошлому?» Завершается кругом благодарностей.

Реквизит: Мяч или микрофон (символ слова).

Игры и упражнения с дифференциацией по уровням

Название игры	Базовый уровень	Продвинутый уровень
«Эмоциональный крокодил»	Карточки с основными эмоциями (радость, грусть, гнев, страх). Участник показывает, группа угадывает.	Карточки со сложными, смешанными эмоциями (разочарование, тревога, гордость, зависть). Участник показывает эмоцию в паре со вторым участником, который изображает реакцию на неё.
«Интервью» (активное слушание)	Готовые вопросы для интервью (5 штук). Слушатель использует только отражение чувств по образцу («Похоже, ты чувствуешь...»).	Участник сам придумывает вопросы, слушатель использует все техники активного слушания (отражение, перефразирование, уточнение, резюмирование). После — анализ: «Какая техника сработала лучше всего?»

«Платформа» (командообразование)	Группа удерживается на ограниченном пространстве. Задача — просто удержаться.	Добавляется условие: команда должна договориться, кто стоит на одной ноге, кто на двух, кто держит кого за руку, и выполнить задание с закрытыми глазами. Усложнение коммуникации.
«Конфликтные ситуации»	Готовая ситуация и три готовых варианта поведения. Участник выбирает и объясняет свой выбор.	Участник получает ситуацию и сам придумывает 3 разных варианта поведения (агрессивный, конструктивный, избегание), затем проигрывает их и анализирует последствия.
«Создание сценария события»	Готовый шаблон сценария с пропусками. Участники заполняют пропуски своими идеями.	Участники создают сценарий с нуля, сами определяют структуру, послание, интерактивные элементы. Защищают свою концепцию перед группой.

Дидактические материалы

4.1. Карточки «Эмоции» (для игры «Эмоциональный крокодил»)

Инструкция: Распечатать, разрезать. Карточки тянут вслепую. Можно показывать мимикой и телом, без звуков.

Радость	Грусть	Гнев	Страх
Удивление	Отвращение	Интерес	Стыд/Вина
Обида	Спокойствие	Тревога	Восторг
Скука	Нежность	Отчаяние	Гордость
Зависть	Благодарность	Растерянность	Уверенность

4.2. Карточки «Конфликтные ситуации» (для этюдов и ролевых игр)

Инструкция: Распечатать, разрезать. Раздать парам или группам для проигрывания и поиска конструктивного решения.

№	Ситуация
1	Очередь в столовой. Ты стоишь в очереди, подбегает одноклассник и встаёт перед тобой к твоему другу. Говорит: «Я на минуточку, мне только спросить». Твои действия?
2	Общая фотография. Ты сделал(а) классную общую фотографию и хочешь выложить её в общий чат. Твой друг говорит: «Не надо, я там плохо получился, удали». Но фотография нравится всем остальным. Как поступишь?
3	Сплетня. Ты узнаёшь, что твой близкий друг рассказал кому-то твой секрет, который ты просил(а) хранить в тайне. Что ты скажешь другу при встрече?
4	«Дай списать». Завтра важная контрольная. Одноклассник, с которым у тебя нейтральные отношения, вечером пишет тебе с просьбой прислать решение всех задач. Ты потратил на них 3 часа и не хочешь просто так делиться. Как ответить, чтобы не испортить отношения?
5	Групповой проект. Вы делаете проект втроём. Один участник постоянно опаздывает, срывает репетиции и не выполняет свою часть работы. До

	защиты 2 дня. Твой разговор с ним (ролевая игра).
6	Критика. Ты очень старался, подготовил плакат для акции. Твой товарищ по команде говорит: «Как-то скучно, можно было и покрасивее сделать». Ты расстроен и обижен. Твой ответ (используй «Я-сообщение»).

4.3. Чек-лист «Как поддержать друга. 5 шагов»

Выдаётся каждому обучающемуся как памятка.

Если ты видишь, что твой друг или знакомый расстроен, подавлен, или его травят:

Шаг	Действие	Пример фразы
1	Будь рядом. Иногда просто физическое присутствие важно. Не надо сразу давать советы. Сядь рядом, покажи, что ты здесь.	«Я здесь, я рядом. Можем просто помолчать, если хочешь»
2	Слушай. Дай ему выговориться. Не перебивай, не оценивай, не говори «это ерунда». Используй активное слушание: кивай, задавай уточняющие вопросы.	«Правильно ли я понял, что...?», «Похоже, ты чувствуешь...»
3	Признай чувства. Его чувства реальны и важны. Не обесценивай их фразами «не переживай», «забей».	«Это действительно обидно», «Я понимаю, почему ты злишься»
4	Спроси, чем помочь. Не делай выводов за него. Спроси прямо: «Как я могу тебя поддержать?» Иногда человеку нужно просто выговориться, а иногда — конкретный совет или помощь.	«Что я могу для тебя сделать прямо сейчас?», «Хочешь, я схожу с тобой к...?»
5	Не храни опасный секрет. Если друг говорит о желании навредить себе или другим, если его травля перешла все границы — ты ОБЯЗАН обратиться к взрослому, которому доверяешь (родители, классный руководитель, психолог). Это не предательство, а спасение.	«Я очень за тебя волнуюсь и не могу справиться с этим сам. Давай вместе расскажем

		[Имя взрослого], он точно поможет»
--	--	---

4.4. «Кодекс студии» (групповые правила)

Инструкция: Создаётся на первом занятии с группой путём мозгового штурма и голосования. Примерный вариант:

№	Правило	Пояснение
1	Правило поднятой руки («одного микрофона»)	Говорит один человек, остальные слушают. Чтобы высказаться, нужно поднять руку или взять символический «микрофон»
2	Правило «без оценок»	Мы не говорим «это плохо» или «это глупо». Мы говорим: «Мне интересно», «Я предлагаю», «А что, если...»
3	Правило «стоп»	Каждый участник может сказать «стоп», если ему дискомфортно в упражнении. Это право на личную границу
4	Правило конфиденциальности	То, что рассказывают о себе в кругу, не выносится за пределы студии без разрешения
5	Правило «активного участия»	Мы стараемся участвовать, но можем быть зрителями, если чувствуем, что не готовы. Это тоже участие
6	Правило уважения	Мы не перебиваем, не высмеиваем, не используем обидные слова. Мы помним: у каждого есть чувства
7	Правило «здесь и сейчас»	Мы стараемся быть в процессе, не отвлекаться на гаджеты, не уходить в прошлое или будущее

4.5. Шаблон сценария итогового социального события

Название события: (выбирает группа)

Формат: (фестиваль / перформанс / социальная акция / театрализованная постановка / интерактивная игра)

Целевая аудитория: (родители, одноклассники, младшие школьники и т.д.)

Идея / послание: (что хотим сказать миру)

Структура:

Этап	Содержание	Ответственные
1. Вступление	Приветствие, объяснение, что сегодня происходит	(ФИ участника)
2. Основная часть	Сценарий (этюды, танцы, стихи, интерактив с залом)	(Распределение по ролям)
3. Завершение	Итоговое слово, благодарности, рефлексия с залом	(ФИ участника)

Реквизит и оформление: (список необходимых материалов)

4.6. Образец грамоты / сертификата об окончании программы

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ЗАВОДОУКОВСКОГО
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА «ЦЕНТР РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ И
МОЛОДЁЖИ»**

СЕРТИФИКАТ

Настоящий сертификат подтверждает, что

успешно освоил(а) дополнительную общеобразовательную
общеразвивающую программу «**Я и мир**» в объёме 34 часов и проявил(а)
активность, творчество и коммуникативные навыки в ходе обучения.

Педагог: _____ / Тумакова Л.В.

Директор: _____ / Сизикова Л.А.

г. Заводоуковск, 2027 год

Техника безопасности при проведении занятий

5.1. Общие правила

1. Запрещается находиться в кабинете с верхней одеждой и в уличной обуви.
2. Запрещается бегать, толкаться, применять физическую силу во время занятий (за исключением специально оговорённых упражнений с соблюдением мер безопасности).
3. Запрещается использовать острые, колющие, режущие предметы без разрешения педагога.
4. Мобильные телефоны должны быть выключены или переведены в беззвучный режим и убраны в рюкзаки.
5. В случае травмы, плохого самочувствия или возникновения конфликтной ситуации немедленно сообщить педагогу.

5.2. Правила при выполнении упражнений в движении

1. Перед началом подвижных игр необходимо освободить пространство от посторонних предметов.
2. При выполнении упражнений в парах следить за дистанцией, избегать столкновений.
3. При выполнении упражнений с закрытыми глазами («Слепой и поводырь») быть особенно внимательными, двигаться медленно.
4. При выполнении танцевальных упражнений избегать резких движений, соблюдать технику безопасности.

5.3. Действия в чрезвычайных ситуациях

1. При возникновении пожара — немедленно прекратить занятия, эвакуироваться из здания согласно плану эвакуации, собраться в установленном месте.
2. При получении травмы — обратиться к педагогу, при необходимости вызвать медицинского работника.
3. При плохом самочувствии — сообщить педагогу, принять меры первой помощи (посадить, дать воды, вызвать медика).

Сценарий примерного занятия (для иллюстрации структуры)

Занятие № 7. Раздел 2. Вербальное и невербальное общение

Цель: Освоение основ вербальной и невербальной коммуникации, развитие выразительности речи.

Задачи:

- Обучающая: познакомить с понятиями вербальной и невербальной коммуникации;
- Развивающая: развить навык распознавания эмоций по интонации и жестам;
- Воспитательная: формировать уважение к разным способам самовыражения.

Оборудование: музыкальный центр, карточки с эмоциями, стулья.

Ход занятия:

1. Приветствие. Разминка (7 мин.)

- Игра «Молекулы» (под музыку). Педагог называет числа 2, 3, 4, затем 10 (все).
- Круг приветствия: каждый называет своё имя и показывает жест, который его характеризует. Группа повторяет.

2. Основная часть (25 мин.)

- **Беседа-обсуждение (5 мин.):**
Педагог задаёт вопросы: «Как мы общаемся друг с другом?», «Что важно, кроме слов?». Подводит к понятиям вербальное (слова) и невербальное (жесты, мимика, поза, интонация) общение.

- **Игра «Испорченный телефон (без слов)» (10 мин.):**

Участники встают в шеренгу. Первому педагог показывает беззвучно (мимикой и жестами) слово или фразу (например, «Я хочу пить», «Мне грустно», «Привет!»). Участник должен передать следующему без слов. Последний произносит вслух свою интерпретацию. Обсуждение: «Почему сообщение исказилось?», «Что было трудно?».

- **Игра «Интонационный оркестр» (10 мин.):**

Выбирается фраза «Сегодня хорошая погода». Каждый участник тянет карточку с эмоцией и произносит фразу с этой интонацией. Группа угадывает. Карточки: радостно, грустно, гневно, удивлённо, испуганно, уверенно.

3. Рефлексивный круг (8 мин.)

- Вопросы для обсуждения:

- «Что было сегодня самым интересным?»
- «Что для тебя было открытием?»
- «Каким чувством ты уходишь с занятия?»

- Завершение: каждый по кругу говорит одно слово — своё впечатление о занятии.

Примерные темы социальных проектов (для выбора группой)

№	Тема проекта	Краткое описание
1	«День добрых дел»	Организация акции по сбору вещей, книг, игрушек для нуждающихся семей или приюта для животных
2	«Мы за чистоту!»	Экологическая акция: уборка школьной территории или парка, создание информационных плакатов о раздельном сборе мусора
3	«Театр без границ»	Постановка спектакля на тему толерантности, дружбы или против буллинга для показа младшим школьникам
4	«Скажи НЕТ травле!»	Создание и распространение буклетов/видеороликов о том, как противостоять буллингу в школе
5	«Почта добра»	Организация акции по написанию поддерживающих писем для людей в трудной жизненной ситуации, ветеранов, одиноких пожилых людей
6	«Мой безопасный путь»	Создание карты безопасного маршрута от школы до дома с указанием опасных мест и способов их избежать
7	«Мастерская эмоций»	Проведение мастер-класса для младших классов по распознаванию и управлению эмоциями (в игровой форме)
8	«Литературный вечер»	Организация чтения стихов и прозаических отрывков на тему дружбы, понимания и поддержки с приглашением родителей и учителей