


муниципальное образовательное учреждение дополнительного образования  
«Центр дополнительного образования детей Дзержинского района»  
(МОУ ДО «Центр дополнительного образования детей  
Дзержинского района»)

СОГЛАСОВАНО  
Методический совет  
от «01» октября 2025 г.  
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА  
Директор М.В. Мирошникова  
Приказ № 01-07/01 от 01.10.2025 г.  
Принята на заседании Педагогического совета  
Протокол № 1 от «01» октября 2025 г.



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Я и другие»

Направленность программы – социально-гуманитарная

Срок реализации программы: 1 год  
Возраст обучающихся: 10 - 14 лет

Автор-составитель:  
Игнахова Эльвира Николаевна,  
педагог - психолог

Ярославль, 2025 г.

## **Содержание**

1. Пояснительная записка .....	2
2. Учебно-тематический план .....	5
3. Содержание программы .....	7
4. Обеспечение.....	8
4.1 Методическое обеспечение.....	8
4.2 Материально-техническое обеспечение.....	9
5. Контрольно-измерительные материалы.....	9
6. Информационные источники.....	10

## **1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я и другие» (далее – программа) направлена на формирование представлений обучающихся о себе и других людях, о понятии коммуникация и правилах, которые необходимо соблюдать в процессе общения. Программа имеет социально-гуманитарную направленность, разработана на основе нормативно-правовых документов:

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утв. распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года № 678-р.;
- Концепция персонифицированного дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. постановлением Правительства области от 17.07.2018 года № 527-п.;
- Положение о персонифицированном дополнительном образовании детей в городе Ярославле, утв. постановлением мэрии города Ярославля от 11.04.2019 года № 428;
- Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ярославской области, утв. приказом департамента образования Ярославской области от 07.08.2018 года № 19-нп.;
- Приказ Минпросвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 № 52831);
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 05 мая 2018 г. № 298н 2 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Санитарные правила СП 2.4. 3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и

оздоровления детей и молодёжи» (утв. постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28);

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утверждённая Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. №996;
- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» № 273-ФЗ от 29.12.2012 года, ред. от 31.07.2020.

Программа ориентирована на развитие у обучающихся личностного потенциала; формирование понимания себя и других людей: чувств, желаний, интересов; научение управлению внутренними и внешними ресурсами; развитие навыков коммуникации.

**Актуальность программы:** подросткам, состоящим на учете в комиссии по делам несовершеннолетних и защите их прав, могут быть присущи лень, безответственность, агрессивность, конформизм. Для изменения данных личностных качеств обучающихся необходима непосредственная работа с ними.

Необходимо сопровождать подростков, способствовать развитию их личности. Важным аспектом является повышение регуляции поведения, чтобы коммуникация с обществом была безопасной и полезной.

Современный мир в быстрых темпах задает новые ценности, жизненные ориентиры и стандарты общения. Вопрос самореализации подростков, состоящих на учете, всегда был важен, но сейчас в процессе глобализации его актуальность повышается.

Программа краткосрочная, рассчитана на 16 часов. Занятия проходят 1 раз в неделю по 2 академических часа. Возраст обучающихся: 10-14 лет. Количество обучающихся в группе: 10-25 человек.

**Цель программы:** способствовать развитию личностного потенциала обучающихся.

**Задачи программы:**

*Обучающие задачи:*

- Познакомить обучающихся с инструментами саморегуляции и самоорганизации.
- Научить использовать приемы саморегуляции и самоорганизации.

*Развивающие задачи:*

- Сформировать представления о собственных ценностях и желаниях обучающихся.
- Развивать коммуникативные навыки обучающихся.
- Развивать навыки рефлексии.

*Воспитательные задачи:*

- Формировать самостоятельность, самодисциплину, организованность, ответственность.
- Формировать навыки сотрудничества.

**Принципы:**

1. Систематичности и преемственности, то есть формирование содержания занятий в последовательной, взаимосвязанной форме.
2. Дифференцированного подхода. Учет возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся.
3. Гуманизации, отношения к обучающимся с точки зрения субъект-субъектного подхода, гуманности и признания их прав.
4. Активности – включенности обучающихся к работу.
5. Научности, то есть включения в общеобразовательный общеразвивающий процесс актуальной и современной информации.

**Ожидаемые результаты:**

*Результаты обучения:*

- Представления обучающихся об инструментах саморегуляции и самоорганизации.
- Использование приемов саморегуляции и самоорганизации.

*Результаты развития:*

- Созданная благоприятная атмосфера в коллективе.
- Представления о собственных ценностях и желаниях обучающихся.
- Развитие коммуникативных навыков.
- Развитие навыков рефлексии.

*Результаты воспитания:*

- Проявления самостоятельности, самодисциплины, организованности, ответственности.
- Сформированные навыки сотрудничества.

## 2. Учебно-тематический план

№	Тема	Часы		
		Всего	Теория	Практика
1	Общение. Нужно ли соблюдать правила?	2	0,5	1,5
2	Можно ли быть разными?	2	0,5	1,5
3	Что между нами общего?	2	0,5	1,5
4	Кто такой «Я»?	2	0,5	1,5
5	Что я думаю о себе?	2	0,5	1,5
6	Что я думаю о других?	2	0,5	1,5
7	Важно ли разговаривать друг с другом?	2	0,5	1,5
8	Важно ли подводить итоги?	2	0,5	1,5
<b>Итого</b>		<b>16</b>	<b>4</b>	<b>12</b>

## Календарный учебный график

Год обучения	Дата начала освоения программы	Дата окончания освоения программы	Число учебных занятий в неделю	Продолжительность учебных занятий	Количество часов в год
2022-2023	06.03.2023	30.04.2023	1	2	16

--	--	--	--	--	--

### **3. Содержание программы**

#### **1. Общение. Нужно ли соблюдать правила?**

*Теория:* Введение. Знакомство

*Практика:* Правила. Формирование соглашения о принципах общения.

#### **2. Можно ли быть разными?**

*Теория:* Восприятие. Своя точка зрения и чужая.

*Практика:* Восприятие других. Что нам может помочь в общении.

#### **3. Что между нами общего?**

*Теория:* Интересы. Какими они бывают.

*Практика:* Общие интересы. Три факта о себе. Чужая тайна.

#### **4. Кто такой «Я»?**

*Теория:* Уважение других. Защита своих интересов.

*Практика:* Рассказ от своего имени. Если ты книга, то какая.

#### **5. Что я думаю о себе?**

*Теория:* Эмоции и чувства.

*Практика:* Мое настроение. Эмоции и поступки. Мои мысли.

#### **6. Что я думаю о других?**

*Теория:* Эксперимент.

*Практика:* Настроение соседа. Важные вопросы и ответы.

#### **7. Важно ли разговаривать друг с другом?**

*Теория:* Каналы восприятия

*Практика:* Ты и я. Эмоциональный театр.

#### **8. Важно ли подводить итоги?**

*Теория:* Мотивация.

*Практика:* Я верю в себя.



## **4. Обеспечение**

### **4.1 Методическое обеспечение**

В процессе реализации программы используются игры, музыка, фильмы, тренинговые упражнения.

1. Игра на знакомство. Данная методика рассчитана на узнавание имен и любимых занятий обучающихся. Каждый обучающийся представляется, называет свое хобби и его значение в жизни.

2. Объединяющий ритм. Методика рассчитана на сплочение коллектива. Педагог включает ритмичную музыкальную композицию, ребята начинают отбивать тот музыкальный ритм, что слышат. В итоге участники должны синхронизироваться.

3. Аудиоиллюзия «Йенни или Лорэл». Данная композиция используется для представления обучающимся о возможности различного восприятия одного и того же.

4. «Сыщики». Упражнение на понимание возможности различного видения ситуации. Обучающиеся делятся на мини-группы. Им выдается 3 портрета известных людей. Каждая мини-группа описывает эмоции и чувства людей, а потом данные описания сравниваются.

5. Три факта о себе. Методика, направленная на сплочение, и умения представлять себя. Ребятам необходимо написать о себе три факта: два правдивых и один ложный. Затем листочки перемешивают. Ребята по очереди вытаскивают факты и пытаются угадать, чей он, и какой из них ложный.

6. «Квадрат настроения». Описание своего настроения относительно шкал: энергия и чувства.

7. Видеозапись «эксперимент Эша». Анализ возможностей человеческого мозга.

8. «Возможно, вы не знаете, что я...» Цель этого упражнения в данном случае — предоставить участникам возможность добавить к своему портрету несколько штрихов и найти единомышленников. Каждый участник начинает свое предложение с данной фразы и завершает так, как ему захочется.

9. Мультфильм «Белая ворона». Рефлексия после просмотра. Анализ того, как стать частью коллектива.

#### **4.2 Материально-техническое обеспечение**

1. Ноутбук
2. Проектор
3. Листы бумаги, ватман
4. Ручки
5. Доска
6. Стикеры.

#### **5. Контрольно-измерительные материалы**

Для выявления результатов освоения текущего контроля обучающимися, используется беседа. Беседа представляет список вопросов, которые задаются обучающимся в конце каждого занятия.

Для выявления результатов освоения программы обучающимися, используется тестирование.

##### **Нормы оценки знаний**

Высокий уровень ставится, если обучающийся понимает и может объяснить, о чем шла речь на занятии.

Средний уровень ставится, если обучающийся понимает, но не способен объяснить содержание занятия.

Низкий уровень ставится, если обучающийся не имеет представлений о содержании занятия.

##### **Нормы оценки итогового анкетирования**

Высокий балл ставится, если обучающийся набирает 80%.

Средний балл ставится, если обучающийся набирает 60%.

Низкий балл ставится, если обучающийся набирает меньше, чем на 60%.

## **6. Информационные источники**

1. Бреус Е.Д. «Социально-психологический тренинг профессионального общения»: Ростов-на-Дону. 2004 – 31 с. – Текст: непосредственный.
2. Евтихов О. Практика психологического тренинга / речь: С-Пб, 2004. – 168 с. – Текст: непосредственный.
3. Малышева Т.Е., Москаленко В.Ф. «Исследование психологических особенностей подростков, состоящих на учете в инспекции по дела несовершеннолетних» / Психологические науки: М. – 2018. – 1-6 с. – Текст: непосредственный.
4. Методическое пособие «Развитие личностного потенциала», Базовый модуль / Дрофа: М. – 2019. – 72 с. – Текст: непосредственный.