Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Лицей №126 Калининского района Санкт-Петербурга

Принята
Педагогическим советом
ГБОУ Лицей № 126 Калининского района
Санкт-Петербурга
протокол № 1 от 29.08.2025

Утверждена
Приказом 397/1 от 29.08.2025

Директор ГБОУ Лицей № 126
Калининского района Санкт-
Петербурга
_____А.А. Рагимова

Дополнительная общеразвивающая программа

«Путь к успеху»
(социально-гуманитарная направленность)

возраст обучающихся 15-17 лет
срок освоения: – 1 год

Разработчик:
Лазарец Яна Александровна
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 009B8AE96C5EC797FCCEFFCBE63FBFB214
Владелец: РАГИМОВА АЛЕВТИНА АЛЕКСЕЕВНА
Действителен: с 23.01.2025 до 18.04.2026

I. Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа “Путь к успеху” (далее - ДОП) имеет **социально-гуманитарную направленность** и нацелена на социальную адаптацию, повышение уровня готовности обучающихся к взаимодействию с различными социальными институтами, формирование знаний об основных сферах современной социальной жизни, устройстве общества, создание условий для развития коммуникативной, социально успешной личности, расширение «социальной практики», воспитание социальной компетентности.

Адресат программы

Адресатом программы являются учащиеся 15-17 лет, проявляющие интерес к психологии, интересующиеся изучением особенностей окружающих их людей и себя самих.

Актуальность ДОП

Система отношений – важный и актуальный аспект взаимодействия человека с окружающим миром. Для того чтобы выделить себя и свои способности, быть самодостаточной личностью, успешным деловым человеком, семьянином, другом, товарищем – необходимо определить и занять свое место в стройной системе отношений личности и общества.

С этой целью необходимо начать, прежде всего, с самого себя, собственной системы взглядов, верований, убеждений. Именно через призму самоотношения и самопринятия строится система отношений личности, культура поведения, труда и общения. Успех гармоничных отношений заключается в построении грамотной, стройной системы связей личности в цепочке семейных, деловых контактов и процесс этот всегда требует развития.

Общение, как ведущая форма человеческого взаимодействия, играет одну из ведущих ролей в системе любого рода отношений. Именно в подростковом возрасте общение со сверстниками, гендерные и семейные отношения приобретают актуальное значение, во многом определяя все остальные стороны его поведения и деятельности.

Подростковый возраст — определенный отрезок жизни между детством и зрелостью. Личностная нестабильность – отличительная особенность данного возрастного периода. Противоположные стремления, тенденции сосуществуют и борются друг с другом, определяя противоречивость характера и поведения подростка. Именно этот фактор способствует формированию конфликтных отношений подростков со старшим поколением и между собой.

В этот период все прежние системы взглядов, представлений претерпевают изменения. По-новому подросток подходит к понятию «мужчина», «женщина», стратегиях поведения в обществе, со сверстниками, с родителями, ищет новые пути построения отношений и способы адаптации к ним.

Сегодня многим подросткам кажется, что они никому не нужны. Отсюда и ощущение собственной ненужности, отчужденность, апатичное восприятие жизни. В основе этих процессов лежит духовная дезориентированность, негативное самовосприятие и низкий уровень самооценки подростка. Как результат – уход в виртуальный мир компьютерных игр, способствующих возрастанию жестокости, агрессивности, потенциальной конфликтности.

Работа Объединения «Путь к успеху» направлена на развитие у подростков психологической, социальной компетентности, миролюбия, толерантности и стремления к подлинному жизненному успеху – самореализации на благо другим и самому себе.

Программа дополнительного образования структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учётом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании и саморазвитии личности.

Основная идея и особенность занятий заключается в том, чтобы не заставлять, не давить, а помочь стать самим собой, принять и полюбить себя, и направлена на саморазвитие личности детей, т. е. на осознание ими сил и индивидуальности, повышение представлений о собственной значимости, формирование мотивации самовоспитания и саморазвития.

Программа разработана в соответствии с:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», (далее - ФЗ № 273);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р), (далее – Концепция);
- Постановление Главного государственного санитарного врача от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»)
- Устав Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Лицей № 126 Калининского района Санкт-Петербурга,

и другими действующими нормативно-правовыми актами с учетом возрастных и индивидуальных особенностей обучающихся на занятиях.

ДОП ежегодно обновляется с учетом развития науки, техники, культуры, экономики, технологий и социальной сферы.

Уровень освоения ДОП

Уровень освоения ДОП **–** общекультурный.

Объем и срок освоение программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения: 144 академических часа.

Срок реализации программы 1 год.

Цель и задачи ДОП

Цель программы**:** помочь учащимся лучше узнать себя, свои сильные стороны, развить чувство собственного достоинства, преодолеть неуверенность, страх. Наиболее успешно и полно реализовать себя в поведении и деятельности, утвердить свои права и собственную ценность, а также снижение порога негативных эмоций при самовыражении посредством творчества.

Задачи

Обучающие:

- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей - установку преодоления;
- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Развивающие:

- развивать самосознание, самопринятие;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. формировать терпимость к мнению собеседника;

Воспитательные:

- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
- содействовать формированию эго-идентичности.

Планируемые результаты освоения курса.

Предполагается, что в результате прохождения программы, ее участники осознают феномен творчества, скорректируют собственное поведение, получат возможность приблизиться к пониманию уникальности внутреннего мира человека и неразрывной связи с внешним миром, другими людьми, смогут научиться, принимать решения, делать выбор и нести за него ответственность.

А так же в результате работы по программе обучающиеся смогут:

- понимать и описывать свои эмоциональные состояния и состояния других людей;
- приобрести определённые коммуникативные навыки.

Предметные результаты:

По окончании курса учащиеся должны **знать/понимать:**

- ✓ нормы и правила, существующие в мире;
- ✓ основные понятия социальной психологии;
- ✓ основные понятия конфликтологии;
- ✓ важность эмоциональной сферы в жизни человека, соблюдение психогигиены эмоциональной жизни;
- ✓ важность положительного самоотношения, самопринятия, самопрограммирования;
- ✓ основные состояния человека и их поведенческие проявления
- ✓ правила эффективного общения с окружающими
- ✓ свои индивидуальные особенности (характер, темперамент, мотивы, интересы)
- ✓ важность профессионального и жизненного самоопределения

Личностные результаты:

- ✓ оценивать свои и чужие поступки, выбирать, как поступить, отвечать за свой выбор;

- ✓ осознавать важность саморазвития, использовать это знание в жизненных ситуациях;
- ✓ осознавать целостность мира и многообразие взглядов на него, вырабатывать свои мировоззренческие позиции;
- ✓ понимать чувства других людей;
- ✓ идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
- ✓ осознавать свои эмоции, мысли, черты характера, адекватно выражать и контролировать их в общении.

Метапредметные результаты:

- ✓ излагать свое собственное мнение и позицию с аргументами, фактами;
- ✓ понимать позицию другого (выраженную в явном и неявном виде: чувства, причины действий, поступков), корректировать свое мнение, достойно признавать его ошибочность;
- ✓ самостоятельно решать проблемы в общении с взрослыми и друзьями;
- ✓ преодолевать конфликты, толерантно относиться к другому человеку.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации программы – образовательная деятельность по дополнительной общеразвивающей программе «Путь к успеху» осуществляется на русском языке.

Форма обучения: очная.

Особенности реализации программы:

- реализация программы проходит в течение всего учебного года, включая каникулярное время.
- реализация с использованием электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

В условиях стабильной санитарно-эпидемиологической ситуации и отсутствия ограничений, реализация дополнительной образовательной программы проходит в штатном режиме с соблюдением всех санитарно-эпидемиологических.

Особенности организации образовательного процесса:

Индивидуальная, индивидуально-фронтальная, групповая, по подгруппам, коллективно-групповая, в парах

Каждое занятие проводится в стандартной форме и включает в себя следующие элементы: ритуал приветствия, разминку, основное содержание, рефлексию по поводу данного занятия и ритуал прощания.

В ходе работы используются игровые методы, метод групповой дискуссии, проективные методики рисуночного и вербального типов, а также психогимнастика и арт-терапия.

Программа предназначена для социально-психологической работы с подростками.

Основные принципы программы:

- *Принцип гуманизации* – опора на возможности и ресурсы подростка, акцент на самоопределение.
- *Принцип индивидуализации* – учет индивидуальных и возрастных особенностей учащихся при выборе форм и методов работы.
- *Принцип социализации* – содействие самоопределению подростков социальной среде, приобретение социального опыта путем принятия на себя различных социальных ролей.

Условия набора в коллектив:

Набор в объединение осуществляется по желанию учащегося и заявления родителя (законного представителя) или самого учащегося достигшего 13-летнего возраста, единственное условие – отсутствие медицинских противопоказаний.

Условия формирования групп:

Группы формируются разновозрастные

Количество детей в группе:

1-ый год обучения – 15 человек;

Режим занятий:

1 год обучения - 2 раза в неделю по 2 часа – 144 академических часа в год.

Формы организации занятий: Занятия могут быть как аудиторные, так и внеаудиторные, в т.ч. самостоятельные, занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии:

- *фронтальная:* объяснение (инструктаж) для выполнения заданий, беседа при объяснении нового материала, закреплении и контроле уровне освоения тем программы, показ техники выполнения элементов работы и творческих заданий,
- *групповая*: работа в малых группах, в парах (инсценировка, работа над парными заданиями, опрос, беседа);
- *индивидуальная:* используется для самостоятельных занятий

Материально-техническое оснащение ДОП:

Занятия объединения проходят в хорошо освещенном кабинете, оборудованном рабочими столами и стульями для каждого учащегося.

Для занятий необходимы средства ТСО: компьютер, проектор, экран с выходом в сеть интернет.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1 Учебный план 1-го года обучения ДОП «Путь к успеху».

№ п\ п	**Наименование темы**	**Теория**	**Практика**	**Всего часов**	Формы контроля /аттестации
Кто Я? (12 часов)					
1	**Вводное занятие.** Знакомство. Инструктаж по ТБ. Правила нашей группы. Куда ж нам плыть?	2	2	4	Беседа, педагогическое наблюдение
2	Каков я на самом деле. Моё пространство.	2	2	4	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
3	Кто Я? Моя индивидуальность.	2	2	4	
Пространство отношений (34ч)					

4	Теория взаимоотношений.	1	1	2	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
5	Начало, или Установление взаимоотношений	1	1	2	
6	Психологические границы личности	1	1	2	
7	Виды и стили общения	1	1	2	
8	Барьеры в общении и пути их преодоления.	1	1	2	
9	Забытое искусство слушать	1	1	2	
10	Установление дружеских отношений	1	1	2	
11	Эмоциональный интеллект	1	1	2	
12	Стабилизация отношений	1	1	2	
13	Разрыв отношений.	1	1	2	
14	Роль электронной коммуникации в построении взаимоотношений.	1	1	2	
15	Сущность, структура, динамика конфликтов в общении	1	1	2	
16	Предупреждение конфликтных ситуаций.	1	1	2	
17	Межличностные стили разрешения конфликта.	1	1	2	
18	Психологическое айкидо: примеры и приемы	1	1	2	
19	Страхи и их влияние на формирование конфликтного поведения.	1	1	2	
20	Приемы преодоления страхов.	1	1	2	
Мой внутренний мир (86ч)					
21	Точка опоры.	1	1	2	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
22	Чувство собственного достоинства. Ценности личности.	2	2	4	
23	Уверенное и неуверенное по-ведение.	1	1	2	
24	Мои права и права других людей.	2	2	4	
25	Просьба.	1	1	2	

26	Я в своих глазах и в глазах других людей.	1	1	2	
27	Эмоции и чувства.	2	2	4	
28	Обида.	2	2	4	
29	Как справиться с раздражением, плохим настроением.	2	2	4	
30	Мои слабости.	2	2	4	
31	Мои проблемы. Мои ресурсы.	2	2	4	
32	Мотивы наших поступков.	2	2	4	
33	Люди, значимые для меня.	2	2	4	
34	Я тебя понимаю. Разреши другому быть другим.	2	2	4	
35	Помощь друг другу.	2	2	4	
36	Творческая личность.	1	1	2	
37	Как достичь цели.	2	2	4	
38	Полюбить себя.	2	2	4	
39	Самопринятие. Самоуважение. Самоодобрение.	2	2	4	
40	Будьте собой, но в лучшем виде.	2	2	4	
41	Жизнь по собственному выбору.	2	2	4	
42	Определение относительной важности дела.	1	1	2	
43	Распределение времени в зависимости от важности дела.	1	1	2	
44	Умение трезво рассчитывать силы и время.	1	1	2	
45	Умение давать обещания.	1	1	2	
46	Я тебя понимаю. Разреши другому быть Другим.	2	2	4	
Карта моей жизни (8 часов)					
47	Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой.	2	2	4	Педагогическое наблюдение; тренинг, ролевая игра, беседа
48	Перед дальней дорогой.	2	2	4	
Итоговое занятие (4 часа)					

49	Подведение итогов. Инструктаж по ТБ.	2	2	4	
ИТОГО		61	83	144	

IV. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

4.1 Рабочая программа 1-го года обучения:

Задачи

Обучающие:

- формировать адекватную установку в отношении школьных трудностей -установку преодоления;
- мотивировать к самопознанию и познанию других людей;
- учить анализировать свое поведение, свои поступки и поступки других;
- учить распознавать эмоциональные состояния по мимике, жестам, голосу, понимать свои чувства и чувства другого человека.
- учиться конструктивно разрешать конфликтные ситуации.

Развивающие:

- развивать самосознание, самопринятие;
- развивать социальные и коммуникативные умения, необходимые для установления межличностных отношений и адаптации в социальной среде;
- повышать уровень самоконтроля в отношении проявления своего эмоционального состояния в ходе общения. формировать терпимость к мнению собеседника;

Воспитательные:

- прививать умение быть толерантными и терпимыми к недостаткам и особенностям других людей;
- способствовать актуализации индивидуальных взглядов, позиций, установок;
- содействовать формированию самостоятельности как предпосылки умения принять ответственность за свою жизнь;
- содействовать формированию эго-идентичности.

Содержание программы 1-го года обучения

ТЕМА 1. Вводное занятие. Кто Я? (6 часа практики, 6 часа теория)

Теория: Знакомство. Приветствие. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях. Правила поведения при выезде в лес, правила поведения при купании в открытых водоемах. Правила нашего объединения. Что такое «психология», каково её место в системе наук, понятие личность, индивид, индивидуальность, уникальности внутреннего мира каждого.

Каков я на самом деле. Мое пространство. Моя индивидуальность.

Практика: Выработка правил работы в группе. Отработка общения во время тренинга. Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 2. Пространство отношений (17 часов практики, 17 часов теория)

Теория: Взаимоотношения. Границы. Барьеры в общении. Дружба. Конфликты. Страхи.

Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 3. Мой внутренний мир. (8 часов практики, 2 часа теория)

Теория: Точка опоры. Уверенное и неуверенное поведение. Эмоции и чувства. Мои ресурсы. Мотивы. Самопринятие.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 4. Карта моей жизни. (4 часа практики, 4 часа теория)
Теория: Звездная карта моей жизни. Контракт с самим собой. Мое будущее.
Практика: Техники фототерапии, арт-терапии, игротерапии, глинотерапии, сказкотерапии, метафорические карты.

ТЕМА 5. Подведение Итогов. Инструктаж по ТБ. (2 часа практики, 2 часа теория)
Теория: Подведение итогов. Инструктаж по технике безопасности. Правила поведения в кабинете, в общественных местах. Правила дорожного движения, дорога в школу. Обсуждение правил работы на занятиях. Правила поведения при выезде в лес, правила поведения при купании в открытых водоемах.
Практика: Создание группового коллажа по результатам работы за год. Совместное составление плана на следующий год

<u>Планируемые результаты 1-го года обучения:</u>
Личностные результаты:
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:
- Выстраивать правильно взаимоотношения, слышать окружающих, предупреждать и решать конфликты;
- изучить и освоить приемы преодоления страхов;
- правильно расставлять приоритеты и рассчитывать свое время;
- учиться контролировать свои эмоции, быть эмоционально благополучным;

Метапредметные результаты:
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:
- понимать свои возрастные изменения;
- понимать и контролировать собственное поведение;

Предметные результаты:
В результате освоения данной программы предполагается, что учащиеся научатся:
- контролировать свои эмоции;
- изучат свой внутренний мир;
- повысят самооценку;
- конструктивно разрешать конфликтные ситуации;