

**Государственное бюджетное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
и лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников  
«Расправь крылья»**

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ «Центр подготовки и  
постинтернатного сопровождения  
выпускников «Расправь крылья»

А.Г. Батраков

Приказ от «25» 08 2025 г. № 91

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа  
«В здоровом теле – здоровый дух»**

Возраст обучающихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Социальный педагог  
Масловская Ольга Леонидовна

п. Северный 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Проблема здорового образа жизни и здоровья человека актуальна всегда, на каждом историческом этапе она представляется в новом свете, требует новых подходов и решений. Кроме того, данная проблема имеет педагогические аспекты.

Сущность педагогического обеспечения здоровья подрастающего поколения состоит в формировании у человека с раннего возраста компетентности в сфере сохранения здоровья, индивидуального стиля здорового образа жизни, являющегося основой культуры здоровья личности. Наиболее эффективно формирование здорового образа жизни происходит на основе личностно ориентированного обучения и воспитания, включающих изучение своего организма, освоения гигиенических навыков, знания факторов риска и умение реализовывать на практике все средства и методы сохранения и приумножения здоровья. Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, сложнее начать самостоятельную жизнь, чем детям, которые воспитывались в семьях. Их жизненный опыт очень мал. У большинства выпускников не сформирован навык здорового образа жизни.

На разрешение этих вопросов и направлена данная программа.

**Направленность** программы – социально-педагогическая.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 Г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Инструктивно - методическое письмо «О развитии воспитательного компонента в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в 2014-2015 учебном году» (ОГАОУ ДПО БелИРО).
6. Инструктивно - методическое письмо «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования в образовательных организациях области в рамках реализации ФГОС на 2015-2016 учебный год».
7. Устав ГБУ ««Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья».
8. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).
9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере

воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Новизна.** В настоящее время в ряде регионов РФ очень большое внимание уделяется сопровождению Выпускников, после прекращения в отношении их всех форм попечения.

В Белгородской области создан региональный центр постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья» и Муниципальные службы сопровождения Выпускников в районах. Анализ документов, поступающих в Центр (социальные карты, карты оценки жизненной ситуации, карты сопровождения) и проводимые ежеквартально консилиумы показали низкий уровень знаний в области безопасности жизнедеятельности Выпускников.

Реализация программы позволит мотивировать Выпускников на здоровый образ жизни.

**Актуальность программы.** Программа актуальна, поскольку она учитывает основные требования общества, предъявляемые к личности современного человека, ведущего здоровый образ жизни, проявляющего активную гражданскую позицию, компетентного в различных сферах жизнедеятельности.

**Педагогическая целесообразность** данной программы направлена на изучение личностных особенностей обучаемых и формирование у них навыков здорового образа жизни, с акцентом на самостоятельную, ответственную деятельность по сохранению и укреплению здоровья. Роль педагога сводится к грамотному сопровождению Выпускника в создании оптимальных условий для успешности данного вида деятельности.

**Цель программы:** создание условий для формирования у обучающихся (Выпускников) ключевых компетентностей, необходимых для ведения здорового образа жизни.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Дать общее представление о физическом и психологическом здоровье;
2. Познакомить с основными правилами ведения здорового образа жизни;
3. Дать представление о правилах безопасности;
4. Дать представление о правилах поведения в экстремальных ситуациях;

**Развивающие:**

1. Развить у обучающихся потребность в здоровом образе жизни;
2. Развить потребность в поиске новой информации;
3. сформировать у обучающихся умений самостоятельно вести здоровый образ жизни;
4. Развить бережное отношение к своему здоровью.

**Воспитательные:**

1. Привить интерес к занятиям физической культурой;
2. Ответственность за соблюдение правил личной гигиены.

По окончании обучения по данной программе у обучающихся будут сформированы:

**Личностные УУД.**

- потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- осознание значимости занятий для личного развития.

**Регулятивные УУД.**

Обучающиеся овладеют способностью:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных жизненных этапах;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

**Познавательные УУД.**

Обучающиеся научатся:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации;
- проявлять индивидуальные творческие способности на занятиях.

**Коммуникативные УУД.**

Обучающиеся приобретут умения:

- оценивать действия других Выпускников и сравнивать со своими действиями;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных;

**Отличительные особенности.** Данная программа разработана на основе типовой программы "Социальная адаптация и сопровождение Выпускников организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Мурманской области» на 2015-2018 годы, утвержденной постановлением Правительства Мурманской области от 8 апреля 2015 года N 133-ПП. В дополнительной общеобразовательная программе «Твое здоровье в твоих руках» взят узкий аспект, направленный конкретно на развитие компетентностей здорового образа жизни.

Изменен календарно-тематический план. Добавлен раздел учебный план, методическое обеспечение.

**Возраст обучающихся:** 15-23 лет

**Срок реализации программы:** 1 года

**Форма и режим занятий:** режим занятий и численный состав объединения устанавливаются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами Российской Федерации.

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

Численный состав группы может быть в пределах: от 10 до 15 Выпускников.

**Режим занятий:**

**третий год обучения:** 1 раз в 2 недели по 2 академических часа, 36 часов в год, продолжительностью по 45 минут с перерывом 10 минут.

**Уровень предлагаемого освоения программы** - «Базовый» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм обучения, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивая трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

***По окончании обучения:***

**Выпускники должны знать:**

- основы комплексной безопасности;
- общий порядок действий при оказании первой медицинской помощи;
- потенциальные опасности, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;
- основные виды активного отдыха в природных условиях и правила личной безопасности при активном отдыхе;
- особенности составления меню;
- понятие калорийности блюд.

**Выпускники должны уметь:**

- оказывать первую медицинскую помощь;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья;
- считать калорийность блюд;
- соблюдать здоровый образ жизни;
- осознано строить взаимоотношения.

Для полноценной реализации данной программы используются система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся (Приложение №1).

В качестве средств контроля успеваемости используются устные опросы и практические занятия, тестирование.

**Формы подведения итогов реализации программы**

Контрольные занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце каждого полугодия.

Программа предусматривает мониторинг образовательной деятельности обучающихся, он включает в себя текущий (в декабре) и итоговый (в мае) контроль. Методы диагностики – наблюдение, тестирование, анкетирование.

## Учебный план

| №<br>п/п      | Раздел (тема)                                | 1-й год обучения |
|---------------|----------------------------------------------|------------------|
| 1.            | Вводное занятие                              | 2                |
| 2.            | Факторы здоровья человека                    | 6                |
| 3.            | Комплекс мероприятий для сохранения здоровья | 4                |
| 4.            | Рекомендации безопасного поведения           | 6                |
| 5.            | ППП Питание                                  | 4                |
| 6.            | Комплексной безопасности здоровья            | 6                |
| 7.            | Активность – путь к достижению цели          | 6                |
| 8.            | Итоговое занятие                             | 2                |
| <b>Итого:</b> |                                              | <b>36</b>        |

### Учебно-тематический план обучения

| №<br>п/п  | Раздел (тема)                                       | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия | Всего    |
|-----------|-----------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие.</b>                             | <b>2</b>                 | <b>-</b>                | <b>2</b> |
| <b>2</b>  | <b>Факторы здоровья человека</b>                    | <b>5</b>                 | <b>1</b>                | <b>6</b> |
| 2.1.      | Медицинская помощь                                  | 2                        | -                       | 2        |
| 2.2.      | Образ жизни                                         | 2                        | -                       | 2        |
| 2.3.      | Окружающая среда.<br>Составление домашней аптечки   | 1                        | 1                       | 2        |
| <b>3</b>  | <b>Комплекс мероприятий для сохранения здоровья</b> | <b>4</b>                 | <b>-</b>                | <b>4</b> |
| 3.1.      | Гигиена тела и питания                              | 2                        | -                       | 2        |
| 3.2.      | Гигиена жилища                                      | 2                        | -                       | 2        |
| <b>4</b>  | <b>Рекомендации безопасного поведения</b>           | <b>6</b>                 | <b>-</b>                | <b>6</b> |
| 4.1.      | Сезонные заболевания                                | 2                        | -                       | 2        |
| 4.2.      | Профилактика наркотизма                             | 2                        | -                       | 2        |
| 4.3.      | Мера предотвращения инфекционных заболеваний        | 2                        | -                       | -        |
| <b>5</b>  | <b>ПП Питание</b>                                   | <b>3</b>                 | <b>1</b>                | <b>4</b> |
| 5.1.      | Принципы пп питания                                 | 1                        | 1                       | 2        |
| 5.2.      | Составление меню и расчёт калорийности              | 2                        | -                       | 2        |
| <b>6</b>  | <b>Комплекс безопасности здоровья</b>               | <b>5</b>                 | <b>1</b>                | <b>6</b> |
| 6.1.      | Оказание первой медицинской помощи                  | 1                        | 1                       | 2        |
| 6.2.      | Отказ от вредных привычек                           | 2                        | -                       | 2        |
| 6.3       | Психическое здоровье и социальное благополучие      | 2                        | -                       | 2        |
| <b>7</b>  | <b>Активность – путь к достижению цели</b>          | <b>4</b>                 | <b>2</b>                | <b>6</b> |
| 7.1.      | Забота о здоровье через физическую активность.      | 2                        | -                       | 2        |

|               |                                                  |           |          |           |
|---------------|--------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| 7.2.          | Спортивный<br>калейдоскоп                        | 1         | 1        | 2         |
| 7.3.          | Подвижные развлечения<br>и физическая активность | 1         | 1        | 2         |
| <b>8.</b>     | <b>Итоговое занятие.</b>                         | <b>1</b>  | <b>1</b> | <b>2</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                  | <b>30</b> | <b>6</b> | <b>36</b> |

## **Содержание программы обучения.**

### **1. Вводное занятие, ТБ и правила поведения**

*Теоретические знания.* Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие – презентация.

*Методы и приёмы:* рассказ, беседа.

*Форма подведения итогов:* опрос.

*Дидактический материал:* презентация.

*Оборудование:* компьютер, мультимедийный проектор.

### **2. Факторы здоровья человека**

*Теоретические знания.* Понятие «Народная медицина». Лекарственные растения. О вреде самолечения. Природные местные лекарственные средства. Приобретение лекарственных трав в аптеке. Виды вредных пристрастий. Группы основных причин приобщения к вредным привычкам. Понятие «иммунитет». Виды иммунитета. Домашняя аптечка. Правила хранения лекарств. Соблюдение сроков годности лекарственных препаратов.

*Практические умения.* Комплектование домашней аптечки.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, показ, тренинг.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

*Оборудование:* ноутбук, мультимедийный проектор.

### **3. Комплекс мероприятий для сохранения здоровья.**

*Теоретические знания.* Понятие «личная гигиена». Правила личной гигиены. Предметы личной гигиены. Как выбрать личные гигиенические средства и принадлежности.

*Форма проведения занятия:* беседа.

*Методы и приёмы:* беседа, обсуждение.

*Форма подведения итогов:* опрос.

### **4. Рекомендации безопасного поведения.**

*Теоретические знания.* Изучение влияния биологического года на заболеваемость организма. Наркомания и токсикомания, общие понятия и определения. Социальные последствия пристрастия к наркотикам. Профилактика наркомании. Основные противоэпидемические мероприятия, методы, виды и способы дезинфекции.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

### **5. III Питание.**

*Теоретические знания.* Рацион питания. Понятие «меню», особенности составления. Определение набора и количества продуктов. Таблица подсчета калорийности блюд. Учет возрастных особенностей при подборе питания. Информация на упаковке продуктов: как её прочитать и правильно понять.

Функции упаковки (практическая, эстетическая, защитная, информационная); контекст соотношения упаковка – товар.

*Практические умения.* Расчет калорийности блюд.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний.

*Методы и приёмы:* беседа, самостоятельная работа.

*Форма подведения итогов:* опрос.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **6. Комплекс безопасности здоровья**

*Теоретические знания.* Основные правила оказания первой помощи. Принцип здорового образа жизни. Как уклониться от заманчивого предложения. Стадии развития семейных отношений. Сохранение брака. Причины отрицательного отношения к себе и семейной жизни.

*Практические умения.* Оказание первой медицинской помощи.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

## **7. Активность – путь к достижению цели.**

*Теоретические знания.* Понятие физической культуры. Двигательная активность в жизни человека. Влияние оздоровительной физической культуры на организм. Вопросы об Олимпийских видах спорта и знаменитых российских спортсменах. История происхождения талисманов Олимпийских игр и их значение.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, викторина.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **8. Итоговое занятие.**

*Теоретические знания.* Подведение итогов по изученным темам.

*Форма проведения занятия:* тестирование.

### **Методическое обеспечение**

Педагоги в работе с Выпускниками, проходящими обучение, используют следующие методы:

- объяснительно-иллюстративные (Выпускники воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые (участие Выпускников в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами);
- исследовательские (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

При обучении Выпускников используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, экскурсия, семинар, деловая игра, практикум, встреча с интересными людьми, анкетирование, консультация, тренинг.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит:

- повтор пройденного материала;
- теоретический разбор новой темы;
- практическая работа, основанная на новой теме;
- совместная оценка проделанной работы;

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов.

**Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий:**

1. Создание условий обучения обучающихся;
2. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;

### **Условия реализации программы:**

1. Учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
2. Компьютер (ноутбук).
3. Проектор с экраном.
4. Наглядные пособия.
5. Флипчарт.

### **Список литературы**

1. Конституция Российской Федерации. Официальный текст. – М.: Маркетинг, 2015.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 №51-ФЗ;
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223 – ФЗ;
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197 – ФЗ;
5. Федеральный закон от 21.12.1996 №159 – ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
6. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.1. 22-23 июня, г. Смоленск /Под ред. И. А. Бобылевой – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2010 – 272 с.;
7. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева, И.Е. Доненко, О.В. Заводилкина и др.; под ред. И.А. Бобылевой. – М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2013. – 40 с.;

### **Список литературы для обучающихся**

1. Дрибинский П. Воспитание ценностного отношения к здоровью // Воспитание школьников. 2008. N 8. С 28-33.
2. Приходько И. Гигиена детей и подростков: уч. пособие. Изд-во Феникс, 2010.
3. Лифляндский В. Новейшая энциклопедия здорового питания. Спб: Изд-во Нева, 2004.
4. Алексеев Д. Вредные привычки, их негативное воздействие. М: 2003.
5. Адылова Н. Особенности формирования здорового образа жизни среди населения [Электронный ресурс] // URL: <https://moluch.ru/archive/91/19829/> (дата обращения 26.01.2022).

**Система критериев оценки сформированности  
качеств знаний обучающихся**

| Уровни         | Шкала оценок | Критерии                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
|----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |              | <i>Образовательный аспект</i>                                                                                    | <i>Воспитательный аспект</i>                                                                                                                                                                                                                            | <i>Развивающий аспект</i>                                                                                                                                                         |
|                |              | <b>Показатели</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                   |
| Творческий     | 5-6          | Полностью владеет программным материалом, самостоятельно применяет полученные знания в практической деятельности | Творческая познавательная активность, высокий мотивационный уровень к результатам своей деятельности, устойчивые морально-этические ориентиры. Высокая социальная активность.                                                                           | Стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку. Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы.                           |
| Конструктивный | 3-4          | Владеет программным материалом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки самостоятельной работы       | Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения). Сформирована культура здорового образа жизни, основы гражданской идентичности | При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки), Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно. |
| Репродуктивный | 1-2          | Программный материал усвоен частично. Умения и навыки выполнения задания по образцу и/или алгоритму усвоены.     | Социальная значимость полученных знаний и умений чаще всего не осознается, отношение к учению исполнительское. Познавательная активность не развита. Морально-этические ориентиры не сформированы.                                                      | Репродуктивное мышление, преобладает механическая память, свойства внимания проявляются в малой степени. Стремление развивать свой кругозор недостаточно.                         |

Анкета для выявления знаний учащихся о ЗОЖ. 10

**1. Что, по-твоему, означает «здоровый образ жизни»?**

1. Нужно заниматься спортом
2. Нужно закаляться
3. Есть фрукты, овощи
4. Нужно не болеть
5. Быть здоровым

**2. Что ты знаешь о своем здоровье?**

1. Мое здоровье: Отличное
2. Не очень хорошее
3. Удовлетворительное

**3. Как часто ты болеешь?**

1. Часто болею
2. Иногда болею
3. Никогда не болею

**4. Часто ли ты пропускаешь занятия по болезни?**

1. Пропусков нет
2. Пропуски каждый месяц
3. Пропуски 1 раз в год

**5. Делаешь ли ты утром физическую зарядку?**

1. Нет
2. Да
3. Иногда

**6. Как ты занимаешься на уроках физкультуры?**

1. С полной отдачей
2. Лишь бы не ругали
3. Без желания

**7. Занимаешься ли ты спортом?**

1. В спортивной школе
2. В других учреждениях
3. В школьной секции
4. Нигде

**8. Чувствуешь ли усталость после уроков?**

1. Очень устаю
2. Всегда
3. Иногда
4. Не очень устаю

**9. Как часто ты употребляешь фрукты и овощи в пищу?**

1. Каждый день
2. Через день
3. Раз в неделю
4. Не употребляю

**10. Сколько раз в день ты чистишь зубы?**

1. Один раз
2. Два раза
3. Ни разу

**11. Как часто ты делаешь уборку в своей комнате?**

1. Два раза в день
2. Один раз в день
3. Один раз в неделю
4. Один раз в месяц

**12. Сколько времени в день проводишь за компьютером или в телефоне?**

1. 1 час
2. 2 часа
3. Больше 3 часов
4. Не сижу за компьютером

Анкета «Вредные привычки. Как им противостоять?»

Инструкция: ответьте на вопросы анкеты.

Ваш пол \_\_\_\_\_

Возраст \_\_\_\_\_

1. Считаете ли вы серьезной проблему получения школьниками, студентами, молодежью информации о влиянии различных вредных привычек на организм (свой и окружающих)? 2. Как вы считаете, обладаете ли вы достаточной информацией о реальном действии на организм наркотических средств, табака, алкоголя и мерах профилактики, борьбы и лечения? Источник поступления сведений:

А) школьное и студенческое образование

Б) пресса и телевидение

В) общение со сверстниками или укажите другой источник

3. Что вы считаете вредными привычками? (перечислить)

5. Какая (какие) из вредных привычек, на ваш взгляд, является наиболее вредной и почему? (обосновать ответ)

6. Назовите наиболее распространенную вредную привычку среди ваших знакомых и назовите причины, на ваш взгляд, являющиеся основой возникновения этой привычки.

7. Как вы относитесь к наличию вредных привычек у своих близких и друзей?

8. Влияет ли на продолжение дружеских отношений факт приема наркотиков вашим другом (подругой)?

9. Какие причины, на ваш взгляд, могут служить оправданием постоянного приема алкоголя или наркотиков?

10. Есть ли для вас разница, какой именно вид наркотических препаратов принимает человек?

11. Одинаково ли ваше отношение к наличию вредных привычек у мужчин и женщин? 14 12.

Возможно ли, на ваш взгляд, избавиться от вредных привычек самостоятельно?

13. Как вы считаете, нужны ли социальные меры борьбы с вредными привычками, и какие меры, на ваш взгляд, являются наиболее действенными?

14. Имеете ли вы вредные привычки? Если да, то:

А) какие?

Б) в каком возрасте приобретены?

В) при каких обстоятельствах?

15. Испытываете ли вы комфорт или дискомфорт от наличия у вас вредной привычки? Если да, то, что именно вам нравится (не нравится)?

16. Хотите ли вы избавиться от своих вредных привычек? Если да, то что вы пытались предпринять или планируете предпринять в связи с этим?

17. Имеете ли вы личный опыт избавления от вредной привычки? Если да, то, каким способом вам удалось достичь успеха?

18. Ваше отношение к рекламе табака и спиртных напитков в средствах массовой информации?

19. Ваше отношение к наличию у 45% современных школьников России вредных привычек?

20. Если бы вы узнали, что ваш ребенок курит, принимает алкоголь, наркотики, то:

А) какова была бы ваша реакция на это?

Б) какие действия вы бы предприняли (или не предприняли) бы в связи с этим фактом?

21. Как совмещаются занятия спортом с наличием вредной привычки?

22. Каково ваше отношение к употреблению допингов в различных видах спорта?

23. Какое действие на организм оказывает курение?

24. Какое действие на организм оказывает постоянный прием спиртных напитков?

25. Какое действие на организм оказывает прием наркотических препаратов?

26. Каково побочное действие приема допингов спортсменами? 2

7. Каковы, на ваш взгляд, последствия глобальной наркотизации России на современном этапе?

28. Назовите факторы, способствующие, на ваш взгляд, увеличению числа курящих, пьющих, принимающих наркотики детей в России?

29. В каких странах проблема наркомании стоит столь же остро, как в России и каковы, на ваш взгляд, причины этого явления?

30. Ваши предложения по мерам борьбы с распространением наркомании в России.

31. Ваши предложения по мерам борьбы с распространением курения и алкоголя в России

1 Анкета по выявлению вредных привычек. Поставь, пожалуйста галочку около подходящих для тебя ответов или подчеркни нужный ответ.

1. Как ты считаешь, курение вредно?

да

нет

не очень

не знаю

2. В каком приблизительно возрасте ты впервые попробовал курить?

до 10 лет

10-11 лет

12-13 лет

14-15 лет

16-17 лет

не пробовал

3. Как ты считаешь, по каким причинам ребята начинают курить?

-не хотелось отстать от друзей, которые курили

-чтобы понравиться девочке (мальчику)

-из любопытства -чтобы почувствовать себя взрослее

-чтобы легче было общаться

-заставили старшие ребята -другое

4. Если куришь в настоящее время, то как много?

-много (сколько штук в день?) \_\_\_\_

-средне (сколько штук в день?) \_\_\_\_

-очень редко (сколько штук в день и как редко?) \_\_\_\_

-мало (сколько штук в день?) \_\_\_\_

-не курю

5. В каких местах ребята обычно курят?

дома на улице,

во дворе в школе,

около школы другое

6. Знают ли родители, что ты куришь или пробовал курить?

знают

не знают

не курю

7. Считаешь ли ты, что алкоголь, входящий в вино, водку, пиво, вреден для организма?

да

нет

точно не уверен

все зависит от количества

8. В каком приблизительно возрасте ты впервые по пробовал спиртные напитки?

до 10 лет

10-11 лет

12-13 лет

14-15 лет

16-17 лет

не пробовал

9. Как часто тебе случается употреблять алкогольные напитки в настоящее время?

-только на праздники

-очень редко (до 5 раз в год)

-1 -2 -3 раза в месяц -в среднем

1 раз в неделю

-другое \_\_\_\_\_

-не употребляю

10. Какие алкогольные напитки ты чаще всего употребляешь?

Пиво

вино

водку

другое

не употребляю

11. Знаешь ли ты, что пиво –такой же алкогольный напиток, как вино и водка, и вызывает алкогольную зависимость?

Да

нет

12. Как ты считаешь, почему ребята начинают употреблять алкогольные напитки?

-так принято в семье

-за компанию с товарищами

-из любопытства

-просто так, от нечего делать

-после каких-то неприятностей

-другое \_\_\_\_\_

13. Приходилось ли тебе когда-нибудь пробовать наркотические или токсические средства? Нет

да (что именно?) \_\_\_\_\_

14. Случается ли тебе в настоящее время употреблять какие-либо наркотические или токсические средства?

Нет

да (что именно?) \_\_\_\_\_

15. Откуда ты узнаешь о табаке, алкоголе, наркотиках и их воздействиях на организм человека?

-на уроках по разным предметам

-из собственных наблюдений за людьми, их употребляющих

-на специальных занятиях в школе

-читал

-смотрел по телевизору

-по собственному опыту

-говорили родители

-другое \_\_\_\_\_

16. О чем бы ты еще хотел узнать и чему научиться?

-о влиянии алкоголя на организм человека

-о влиянии курения на организм человека

-как исправить плохое настроение

-об опасности употребления наркотических веществ

-как отказаться, когда предлагают делать то, что не хочется

-как стать «душой» компании

-другое

Государственное бюджетное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
и лиц из числа детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников  
«Расправь крылья»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ «Центр подготовки и  
постинтернатного сопровождения  
выпускников «Расправь крылья»

А.Г.Батраков

Приказ от 15.08.2025 г. № 91

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«Азбука общения»**

Возраст учащихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Социальный педагог  
Мамонова Анастасия Анатольевна

Белгород 2025г.

## **Пояснительная записка**

Подготовка детей - сирот и лиц из их числа к самостоятельной жизни всегда была острой государственной проблемой. Система государственного попечения охватывает практически всех детей, нуждающихся в опеке, и создаёт материальные предпосылки для их полноценного развития и подготовки к взрослой жизни. Переход к самостоятельной жизни – важный момент в жизни любого молодого человека, и того, кто покидает учреждение интернатного типа и вступает во взрослую, самостоятельную жизнь.

Чтобы быть успешным в современном обществе, важно ещё в раннем возрасте получить знания и навыки в сфере психологии общения. Правильно общаться и строить гармоничные отношения с окружающими, достойно выходить из конфликтных ситуаций и справляться со стрессом, разрабатывать стратегии достижения успеха – вот что должны уметь молодые люди перед выходом из интернатных учреждений. Поэтому им просто необходимо быть социально компетентными, чтобы успешнее реализовать себя в дальнейшей жизни и деятельности. Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука общения» (далее - программа) способствует профилактике социальной дезадаптации, основанной на главных социальных факторах, ответственных за адаптивное поведение. Она рассматривает вопросы, относящиеся к самопознанию, самосовершенствованию. Учащиеся получают возможность обучаться широкому ряду личностных и социальных навыков и приложению этих навыков к конкретным ситуациям. Реализация программы воздействует на когнитивную, эмоциональную и поведенческую сферу личности, способствует выработке навыков саморегуляции и стрессоустойчивости, раскрытию качеств, важных для эффективного межличностного взаимодействия и успешности.

Данная программа разработана на основе типовой программы "Социальная адаптация и сопровождение Выпускников организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Мурманской области» на 2015-2018 годы, утвержденной постановлением Правительства Мурманской области от 8 апреля 2015 года 133-ПП.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

3. Устава ГБУ «Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья».

4. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Направленность.** Данная программа имеет социально - педагогическую направленность. Программа направлена на удовлетворение индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном развитии, направлена на социальную адаптацию, воспитание социальной компетентности.

**Актуальность программы.** В Белгородской области создан региональный центр постинтернатного сопровождения выпускников ГБУ «Центр подготовки и постинтернатного сопровождения Выпускников «Расправь крылья» и муниципальные службы сопровождения Выпускников в муниципалитетах области. Анализ документов, поступающих в Центр (социальные карты, карты оценки жизненной ситуации, карты сопровождения) и проводимые ежеквартально консилиумы показали низкий уровень социализации и мотивации к достижению успеха у Выпускников, недостаточное развитие их коммуникативных навыков. Поэтому очень важно для учащихся быть социально адаптированной личностью, владеющей основами культуры поведения в обществе и быть коммуникабельными в различных сферах.

**Новизна.** В программе взят узкий аспект, направленный конкретно на адаптацию выпускников в обществе, взаимодействие с государственными структурами, в том числе на адаптацию обучающихся в средних учебных заведениях и трудовых коллективах, добавлен новый раздел «Формирование «Я» концепции». Программа способствует развитию культурной, гармонично развивающейся личности, соответствующей современному обществу. Содержание данной программы позволит учащимся приобрести навыки и умения успешно адаптироваться в социуме.

**Педагогическая целесообразность** Программа учитывает особенности развития учащихся, необходимость получения ими навыков для самостоятельной жизни, повышение уровня социальной адаптации, развитие навыков коммуникационной культуры.

**Цель программы:** Развитие коммуникабельных и лидерских способностей, учащихся посредством формирования у них представления об основах и особенностях общения.

**Задачи:**

***Образовательные:***

1. Ознакомить учащихся с терминологией и понятиями «этика» и «этикет»;
2. Обучить представлению о важнейших социальных нормах и ценностях, определяющих поведение человека в обществе;
3. Научить понимать себя и умению быть «в гармонии с собой»;
4. Обучить навыкам конструктивного взаимодействия и речевым средствам общения;
5. Научить высказывать свое мнение и внимательно слушать мнение своего собеседника.
6. Обучить навыкам практического владения выразительными движениями (мимикой, жестами, пантомимикой);
7. Обучить навыкам снятия физического и психического напряжения;
8. Обучить навыкам совместного обсуждения различных подходов к разрешению конфликтных жизненных ситуаций;
9. Научить способам и приемам бесконфликтного общения;
10. Научить способам делового общения и умению вести конструктивный диалог;
11. Обучить Выпускников выстраивать отношения с другими людьми, окружающим миром в целом.

***Развивающие:***

1. Способствовать развитию этической культуры учащихся;
2. Способствовать развитию навыков общения в различных жизненных ситуациях со сверстниками, педагогами, и другими окружающими людьми;
3. Способствовать развитию адекватной оценочной деятельности, направленной на анализ собственного поведения и поступков окружающих людей;
4. Способствовать развитию навыков самоконтроля в отношении эмоционального состояния в ходе общения с окружающими.
5. Способствовать развитию коммуникативных способностей подростков.

***Воспитательные:***

1. Способствовать воспитанию интереса к окружающим людям;
2. Формировать чувство взаимоуважения, взаимоуверия, взаимопонимания;
3. Формировать коммуникабельность и чувство коллективизма;
4. Формировать чувство единения с коллективом;

По окончании обучения по данной программе у обучающихся будут сформированы:

**Личностные универсальные учебные действия.**

- потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- осознание значимости занятий для личного развития.

#### **Регулятивные универсальные учебные действия.**

Выпускники овладеют способностью:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных жизненных этапах;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

#### **Познавательные универсальные учебные действия.**

Обучающиеся научатся:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации;
- проявлять индивидуальные творческие способности на занятиях.

#### **Коммуникативные универсальные учебные действия.**

Обучающиеся приобретут умения:

- оценивать действия других Выпускников и сравнивать со своими действиями;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных.

**Отличительные особенности:** данная программа в отличии от типовой программы "Социальная адаптация и сопровождение Выпускников организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Мурманской области» модифицирована под подростковую аудиторию.

**Возраст учащихся:** 15 - 23 год.

**Срок реализации общеобразовательной программы:** 1 год

**Форма:** Групповая.

**Режим занятий:** 1 раз в 2 недели по 2 академических часа, 36 часов в год, продолжительностью по 45 минут с перерывом 10 минут.

**Уровень предполагаемого освоения:** Базовый.

## **Ожидаемый результат и способы проверки:**

### **По окончанию курса обучения учащийся должен знать:**

1. Способы и приемы бесконфликтного общения.
2. Способам и приемы делового общения.
3. Методы и способы взаимодействия с другими людьми, окружающим миром в целом.
4. Понятия: органы чувств, мимика, жесты, характер, эмоции, коллектив, дружба, конфликт (ссора).
5. Понятия «этика» и «этикет».

### **уметь:**

1. Верить в свои силы и возможности, уметь признавать такое право за другими.
2. Вести себя достойно и культурно в общественных местах.
3. Поддержать разговор при общении со взрослыми, сверстниками, членами семьи.
4. Уметь управлять своим эмоциональным состоянием.
5. Владеть навыками коммуникативной культуры.
6. Иметь навыки для создания благоприятной среды в целях достижения личного и профессионального успеха.
7. Соблюдать нормы и правила поведения в обществе.

Для реализации данной программы используется система критериев оценки сформированности качеств знаний, учащихся (Приложение №1).

### **Средства контроля.**

В качестве средств контроля успеваемости используются устные опросы и практические занятия, тестирование.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Контрольные занятия и зачеты в рамках промежуточной аттестации проводятся 1 раз в полгода. Вводный, промежуточный и итоговой контроль проводится в виде: тестирования, анкетирования, викторины, личностного опросника. (Приложения к программе № 1, 2, 3.)

### Учебно-тематический план.

| №<br>п/п      | Раздел (тема)                                         | 1-й год<br>обучения |
|---------------|-------------------------------------------------------|---------------------|
| 1.            | Вводное занятие                                       | 2                   |
| 2.            | Формирование «Я» -концепции.                          | 4                   |
| 3.            | Мастерство коммуникации: общаемся легко и эффективно. | 6                   |
| 4.            | Промежуточный этап: чего мы достигли?                 | 2                   |
| 5.            | Я – уникален: как проявлять себя в обществе.          | 6                   |
| 6.            | Открытый диалог: общение без барьеров.                | 6                   |
| 7.            | В гармонии с миром: живем и взаимодействуем.          | 8                   |
| 8.            | Итоговое занятие.                                     | 2                   |
| <b>Итого:</b> |                                                       | <b>36</b>           |

## Учебно-тематический план обучения.

| №<br>п/п  | Раздел (тема)                                                                         | Теоретическ<br>ие занятия | Практическ<br>ие занятия | Всег<br>о |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|--------------------------|-----------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие.</b>                                                               | <b>2</b>                  | <b>-</b>                 | <b>2</b>  |
| <b>2.</b> | <b>Формирование «Я» -концепции.</b>                                                   | <b>3</b>                  | <b>1</b>                 | <b>4</b>  |
| 2.1.      | Мой внутренний мир: Ценности, мечты, цели.                                            | 2                         | -                        | 2         |
| 2.2.      | Моя жизненная позиция: Как я взаимодействую с миром.                                  | 1                         | 1                        | 2         |
| <b>3.</b> | <b>Мастерство коммуникации: общаемся легко и эффективно.</b>                          | <b>4</b>                  | <b>2</b>                 | <b>6</b>  |
| 3.1.      | Конфликты: Как их понять и управлять ими.                                             | 2                         | -                        | 2         |
| 3.2.      | Язык тела и слов: Сила общения.                                                       | 1                         | 1                        | 2         |
| 3.3.      | Стиль общения: Как находить общий язык.                                               | 1                         | 1                        | 2         |
| <b>4.</b> | <b>Промежуточный этап: чего мы достигли?</b>                                          | <b>2</b>                  | <b>-</b>                 | <b>2</b>  |
| <b>5.</b> | <b>Я – уникален: как проявлять себя в обществе.</b>                                   | <b>3</b>                  | <b>3</b>                 | <b>6</b>  |
| 4.1.      | Этикет и стиль: создаем свой образ.                                                   | 1                         | 1                        | 2         |
| 4.2.      | Дружба и партнерство: Ценность отношений.                                             | 1                         | 1                        | 2         |
| 4.3       | Правила ведения дискуссии.<br>Искусство дискуссии: Высказываем свое мнение правильно. | 1                         | 1                        | 2         |
| <b>6.</b> | <b>Открытый диалог: общение без барьеров.</b>                                         | <b>3</b>                  | <b>3</b>                 | <b>6</b>  |
| 5.1.      | Стиль общения: Как мы строим отношения.                                               | 1                         | 1                        | 2         |
| 5.2       | Особенности личности в общении: Как найти общий язык.                                 | 1                         | 1                        | 2         |
| 5.3       | Потребность в общении: Почему это важно для нас.                                      | 1                         | 1                        | 2         |
| <b>7.</b> | <b>В гармонии с миром: живем и</b>                                                    | <b>4</b>                  | <b>4</b>                 | <b>8</b>  |

|               |                                                  |           |           |           |
|---------------|--------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
|               | <b>взаимодействуем.</b>                          |           |           |           |
| 6.1.          | Культурный код: Как быть воспитанным и успешным  | 1         | 1         | 2         |
| 6.2.          | Лидерство: Вдохновляем и ведем за собой.         | 1         | 1         | 2         |
| 6.3           | Отношения: Взаимодействие юношей и девушек.      | 1         | 1         | 2         |
| 6.4           | Межличностное общение: Ключевые качества успеха. | 1         | 1         | 2         |
| <b>8.</b>     | <b>Итоговое занятие.</b>                         | <b>2</b>  | <b>-</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                  | <b>23</b> | <b>13</b> | <b>36</b> |

## **Содержание программы обучения.**

### **1. Введение в образовательную программу, ТБ и правила поведения**

*Теоретические знания.* Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия.

*Форма проведения занятия:* занятие – беседа, ознакомление.

*Методы и приёмы:* рассказ, беседа, игры на знакомство

*Форма подведения итогов:* опрос.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

*Оборудование:* компьютер

### **2. Формирование «Я» - концепции.**

*Теоретические знания.* Дать понятия «личность». Раскрыть смысл понятий «уникальность личности». Формировать потребности самосовершенствованию личности;

*Практические умения.* Тренинг «Личность в каждом из нас»

Тренинг «Моя жизненная позиция»

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

### **3. Мастерство коммуникации: общаемся легко и эффективно.**

*Теоретические знания.* Дать понятие о конфликте и его типах, рассмотреть различные конфликтогены, их происхождение. Осознать роль конфликтов в жизни человека, развитие у школьников конструктивных способов взаимодействия в социуме, разрешению конфликтных ситуаций. Получить понятие о правах личности как основы адекватного взаимодействия с окружающими.

*Практические умения.* Анкетирование «Диагностика защиты в общении»

Тренинг «Пути выхода из конфликтных ситуаций»

*Форма проведения занятия:* опрос, выполнение практического задания.

*Методы и приёмы:* анкетирование

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

### **4. Промежуточный этап: чего мы достигли.**

*Теоретические знания.* Подведение итогов по изученным темам.

*Форма проведения занятия:* тестирование.

### **5. Я – уникален: как проявлять себя в обществе.**

*Теоретические знания.* Подчеркнуть ответственность человека за свои чувства и мысли. Способствовать рефлексии эмоциональных состояний, осознанию своих качеств и повышению самооценки. Определение своих способностей и

возможностей, осознание своей нужности другим людям Овладение учащимися методами и формами групповой работы.

*Практические умения.* Деловая игра «Я бываю разным»

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, рассуждения.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **6. Открытый диалог: общение без барьеров.**

*Теоретические знания.* Формирование и систематизация знаний, учащихся об особенностях общения. Рассмотреть различные виды общения и ситуации их использования. получить понятие о стереотипах и установках в общении.

Получить знания о средствах общения (речи, жестов, мимики) в общении людей.

Получить понятие о каналах восприятия (модальностях внутреннего опыта), получить знания о взаимосвязи модальности с речью; научиться распознавать модальности в повседневном общении.

*Практические умения.* Деловая игра «Я иду в магазин»

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **7. В гармонии с миром: живем и взаимодействуем.**

*Теоретические знания.* Глубже понять свой стиль общения и поведения. Ознакомиться с позициями общения, понять значение общения с позиций Взрослого, Ребенка и Родителя, учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в общении.

*Практические умения.* Моделирование ситуаций: «Мы – пассажиры», «Мы – зрители», «Мы - путешественники», «В автобусе», «В музее».

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **8. Итоговое занятие.**

*Теоретические знания.* Подведение итогов по изученным темам.

*Форма проведения занятия:* Работа с карточками.

## **Методическое обеспечение программы.**

Основной формат занятий является учебные занятия. При проведении занятий используются следующие методы:

- объяснительно-иллюстративные (учащиеся воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные (учащиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые (участие учащихся в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами);
- исследовательские (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

При обучении учащихся используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, экскурсия, семинар, деловая игра, практикум, встреча с интересными людьми, анкетирование, консультация, тренинг.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит:

- повтор пройденного материала;
- теоретический разбор новой темы;
- практическая работа, основанная на новой теме;
- совместная оценка проделанной работы;

Занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов.

**Методы работы:** фронтальный, групповой, в парах, индивидуальный.

**Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий:**

- 1.Создание условий для обучения учащихся;
- 2.Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

## **Условия реализации программы**

1. Учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".
2. Компьютер (ноутбук).
3. Проектор с экраном.
4. Наглядные пособия.
5. Флипчарт
6. Линейка
7. Ручка, карандаш
8. Тетрадь

### Список литературы.

1. Атоян А.Д. Конфликтология (конспект лекций), М., 2005.
2. Андреева, Г. М. Социальная психология / Г. М. Андреева. – М. : Аспект Пресс, 2010. – 368 с.
3. Авдеева Н.Н. Общение со взрослым и истоки самосознания ребенка // Творчество и педагогика: Материалы Всесоюзной научно-практической конференции «Детство и творчество». – М., 1988.
4. Батаршев А.В. Психодиагностика способности к общению, или как определить организаторские и коммуникативные качества личности. – М.: ВЛАДОС, 1999. – 174 с.
5. Батаршев А.В. Психология личности и общения. – М.: Владос, 2004. – 246 с.
6. Воробьева, О. Я. Коммуникативные технологии в школе / О. Я. Воробьева. – М. : Учитель, 2008. – 144 с.
7. Иванова Е.Н. Эффективное общение и конфликты, СПб., 1997.
8. Ключева, Н.В. Учим детей общению. Характер, коммуникабельность. Популярное пособие для родителей и педагогов / Н.В. Ключева, Ю.В. Касаткина. – Ярославль : Академия развития, 1997. – 240 с.
9. Коломинский Я.Л. Психология взаимоотношений в малых группах / Я.Л.Коломинский.– Минск, 2000.
10. Макарычева Г.И. Тренинг для подростков: Профилактика асоциального поведения. – СПб.: Речь, 2007.
11. Микляева А.В. «Я-подросток». Программа уроков психологии. – СПб.: Речь, 2006.
12. Микляева А.В. Я – подросток. Мир эмоций. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
13. Микляева А.В. Я – подросток. Встречи с самим собой. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003г.
14. Микляева А.В. Я – подросток. Я среди других людей. Программа уроков психологии / А.В. Микляева. – СПб.: Речь, 2003 г.
15. Мамонтов С. Поверь в себя. Тренинг уверенности в себе.- Спб., Питер, 2001.
16. Пиз А. Язык телодвижений. М., 2002.
17. Руководство практического психолога: Психологические программы развития личности в подростковом и старшем школьном возрасте. Под ред. И.В.Дубровиной.- Екатеринбург: «Деловая книга», 2000 г.
18. Шипицына Л.М., Заширинская О.В., Воронова А.П., Нилова Т.А. Азбука общения: развитие личности ребенка, навыков общения со взрослыми и сверстниками. - Санкт-Петербург, «ДЕТСТВО\_ПРЕСС», 2005

### **Список литературы для обучающихся.**

1. Азовкина А.Н., Пособие для учащихся “Общение” Иркутск. 2002
2. Ключников С. Искусство управления собой. - Спб., Питер, 2005..
3. Н.А.Лемяскина «Культура общения», книга для учащихся/Воронеж, 2003.-123с.
4. Осипова А.А. Манипуляции в общении: умей сказать «нет!». – Ростов-на-Дону, Феникс, 2005.
5. Грецев А.Г. Тренинг общения для подростков. –СПб.:Питер,2005 – 160с.:ил.
6. Гришина Н.В. Давайте договоримся: Практическое пособие для тех, кому приходится разрешать конфликты. – СПб.: “Сова”, 1993.
7. Энкельман Н.Б. Начни с себя. Советы 13-16-летним: Пер. с нем.– М.: Культура и спорт, ЮНИТИ;1996.-213с.

### **Интернет- ресурсы.**

1. <http://silaslova.ru>
2. <http://buynet.ru>
3. <http://ipk.admin.tstu.ru>
4. <http://www.orator.biz>

**Государственное бюджетное учреждение**  
**для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,**  
**и лиц из числа детей-сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей,**  
**«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников**  
**«Расправь крылья»**

**УТВЕРЖДАЮ**  
Директор ГБУ «Центр подготовки и  
постинтернатного сопровождения  
выпускников «Расправь крылья»  
\_\_\_\_\_ А.Г. Батраков

Приказ от «5» 08 2025 г. № 91

**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа**  
**«Мой профессиональный мир»**  
Возраст обучающихся: 15-23 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Социальный педагог  
Разумова Елена Александровна

п. Северный 2025

## **ВВЕДЕНИЕ**

Вопрос «Кем быть?» - жизненно важный вопрос. Ответ на него оказывает влияние на всю дальнейшую жизнь человека. Не растеряться, правильно сориентироваться, найти свое место в мире профессий сложно, особенно молодому человеку. Он должен остановить свой выбор на профессии, важной, нужной для общества и соответствующей его запросам и интересам.

Профессиональная ориентация - целенаправленная деятельность, связанная с формированием у подрастающего поколения профессиональных интересов и склонностей в соответствии с личными способностями, потребностью общества и пригодностью к той или иной профессии. Исходя из этого, можно сделать вывод, что профориентация является педагогической по методам, социальной по содержанию. Особенно остро эта проблема стоит перед Выпускниками - детьми - сиротами, детьми, оставшихся без попечения родителей и лицами из их числа после прекращения в отношении их всех форм попечения.

Профессиональное просвещение имеет своей целью сообщение Выпускникам определенных знаний о социально-экономических, психофизиологических особенностях тех или иных профессий. Социальный педагог может активно влиять на формирование у Выпускников профессиональных мотивов посредством реализации данной программы и правильно сориентировать их найти свое место на профессиональном рынке.

**Направленность программы** - социально-педагогическая.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей";

2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013 г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

3. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

4. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

5. Инструктивно - методическое письмо «развитии воспитательного компонента в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в 2014-2015 учебном году» (ОГАОУ ДПО БелИРО).

6. Инструктивно - методическое письмо «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования в образовательных организациях области в рамках реализации ФГОС на 2015-2016 учебный год».

7. Устав ГБУ ««Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья»».

8. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

9. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодежи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Новизна.** Детям-сиротам и детям, оставшимся без попечения родителей, сложнее начать самостоятельную жизнь, чем детям, которые воспитывались в семьях, тем более определиться с выбором профессии. Их жизненный опыт очень мал. Содержание данной программы разработано с учетом психологических особенностей Выпускников. Она позволяет мотивировать Выпускников самоопределиться с выбором профессии.

**Актуальность программы.** Одно из самых важных решений, которые человек принимает в своей жизни — это выбор профессии и карьерного пути, который определит качества всей дальнейшей жизни. На это и направлено содержание программы.

**Педагогическая целесообразность** программа направлена на изучение личностных особенностей обучающихся и формирование реалистического самовосприятия, профессионального самоопределения, ознакомление с основными документами, регулирующими трудовые отношения.

**Цель программы:** формирование у обучающихся (Выпускников) ключевых компетентностей в осознанном успешном выборе профессий.

**Задачи:**

**Образовательные:**

1. Дать необходимые знания о классификации профессий, особенностях выбора специальности.
2. Дать общее представление об особенностях выбора профессии.
3. Изучить основные документы, регулирующие трудовые отношения.

**Развивающие:**

1. Развить у обучающихся потребность в поиске новой информации о рынке труда.

**Воспитательные:**

1. Воспитывать у обучающихся уважительное отношение к труду.
2. Формировать ответственное отношение к выбору профессионального пути.
3. Формировать устойчивую взаимосвязь между профессией, образованием, доходом.

По окончании обучения по данной программе у обучающихся будут сформированы:

### **Личностные УУД.**

- потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- осознание значимости занятий для личного развития.

### **Регулятивные УУД.**

обучающиеся овладеют способностью:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных жизненных этапах;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/ неуспеха.

### **Познавательные УУД.**

обучающиеся научатся:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации;
- проявлять индивидуальные творческие способности на занятиях.

### **Коммуникативные УУД.**

обучающиеся приобретут умения:

- оценивать действия других Выпускников и сравнивать со своими действиями;
- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных.

**Отличительные особенности.** Данная программа разработана на основе типовой программы "Социальная адаптация и сопровождение Выпускников организаций для детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Мурманской области» на 2015-2018 годы, утвержденной постановлением Правительства Мурманской области от 8 апреля 2015 года N 133-ПП. Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Я и профессия» направлена на формирование устойчивой мотивации к выбору и получению специальности, трудоустройству, самоопределению в жизни в целом. Программа способствует развитию культурной, гармонично развивающейся личности, соответствующей требованиям современного общества.

Изменен календарно-тематический план. Добавлен раздел учебный план, методическое обеспечение.

**Возраст обучающихся:** 15-23 лет

**Срок реализации программы:** 1 год

**Форма и режим занятий:** режим занятий и численный состав объединения устанавливаются в соответствии с санитарно-эпидемиологическими нормами и правилами Российской Федерации.

**Форма организации образовательного процесса** - групповая. Численный состав группы может быть в пределах от 10 до 15 Выпускников.

**Режим занятий:**

2 раза в месяц по 2 академических часа, 36 часов в год,

Уровень предлагаемого освоения программы - «Базовый» - предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм обучения, которые допускают освоение специализированных знаний, гарантированно обеспечивают трансляцию общей и целостной картины в рамках содержательно-тематического направления программы.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Выпускники должны знать:

- понятия «профессия», «специальность»;
- понятие «способности», факторы, определяющие выбор профессии (способности, желания, требования);
- правовые аспекты, связанные с получением образования.
- способы поиска работы;
- основы трудового законодательства и правовые аспекты, связанные с первичным трудоустройством;
- документы, необходимы для поиска работы и первичного трудоустройства;
- условия получения дополнительного профессионального образования;

Выпускники должны уметь:

- планировать свой день, строить планы на будущее;
- искать информацию, связанную с выбором профессии;
- собрать пакет необходимых документов для поступления в учебное заведение;
- учитывать свои способности и особенности здоровья при выборе профессии
- искать и получать информацию, связанную с поиском работы;
- составлять резюме;
- пользоваться различными источниками при подборе вакансий;
- правильно преподнести себя при устройстве на работу;
- учитывать спрос на рынке труда при выборе профессии;
- строить трудовые отношения в коллективе.

Для полноценной реализации данной программы используются система критериев оценки сформированности качеств знаний обучающихся (Приложение № 1).

В качестве средств контроля успеваемости используются устные опросы, практические занятия, тестирование.

### **Формы подведения итогов реализации программы**

Контрольные занятия в рамках промежуточной аттестации проводятся в конце каждого полугодия.

| <b>№<br/>п/п</b> | <b>Раздел (тема)</b>                                            | <b>1-й год<br/>обучения</b> |
|------------------|-----------------------------------------------------------------|-----------------------------|
| 1.               | Вводное занятие                                                 | <b>2</b>                    |
| 2.               | Выбираем профессию: путеводитель по миру специальностей         | <b>4</b>                    |
| 3.               | Как стать востребованным специалистом: ключи к успешной карьере | <b>6</b>                    |
| 4.               | Правовые основы трудовых отношений: гарантии и обязанности      | <b>6</b>                    |
| 5.               | Первые шаги к работе: ищем свое место на рынке труда            | <b>8</b>                    |
| 6.               | Профессиональное самоопределение: от выбора до реализации       | <b>8</b>                    |
| 7.               | Итоговое занятие.                                               | <b>2</b>                    |
| <b>Итого:</b>    |                                                                 | <b>36</b>                   |

### Учебно-тематический план обучения

| №<br>п/п  | Раздел (тема)                                                                                                                               | Теоретические<br>занятия | Практические<br>занятия | Всего    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------|-------------------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие.</b>                                                                                                                     | <b>2</b>                 | <b>-</b>                | <b>2</b> |
| <b>2.</b> | <b>Выбираем профессию:<br/>путеводитель по миру<br/>специальностей</b>                                                                      | <b>6</b>                 | <b>2</b>                | <b>8</b> |
| 2.1.      | Потребности<br>регионального рынка<br>труда.                                                                                                | 2                        | -                       | 2        |
| 2.2.      | Особенности<br>регионального рынка<br>труда. Профессии других<br>регионов.                                                                  | 2                        | -                       | 2        |
| 2.3.      | Учебные заведения<br>области и за ее<br>пределами                                                                                           | 1                        | 1                       | 2        |
| 2.4       | Предприятия города.<br>Знакомство с<br>предприятиями города и<br>Белгородского района.                                                      | 1                        | 1                       | 2        |
| <b>3.</b> | <b>Правовые основы<br/>трудовых отношений:<br/>Гарантии и обязанности</b>                                                                   | <b>5</b>                 | <b>1</b>                | <b>6</b> |
| 3.1.      | Необходимость<br>получения образования в<br>современном мире.                                                                               | 2                        | -                       | 2        |
| 3.2.      | Правильный выбор<br>профессии.                                                                                                              | 2                        | -                       | 2        |
| 3.3.      | Деловая игра «Мир<br>профессий»                                                                                                             | 1                        | 1                       | 2        |
| <b>4.</b> | <b>Правовые основы<br/>трудовых отношений:<br/>гарантии и обязанности</b>                                                                   | <b>4</b>                 | <b>-</b>                | <b>6</b> |
| 4.1.      | Трудовой Кодекс РФ                                                                                                                          | 2                        | -                       | 2        |
| 4.2.      | Трудоустройство на<br>работу отдельных<br>категорий граждан<br>(несовершеннолетние,<br>инвалиды и другие).<br>Квотируемые рабочие<br>места. | 2                        | -                       | 2        |

|               |                                                                  |           |          |           |
|---------------|------------------------------------------------------------------|-----------|----------|-----------|
| <b>5.</b>     | <b>Первые шаги к работе: ищем свое место на рынке труда</b>      | <b>5</b>  | <b>3</b> | <b>8</b>  |
| 5.1.          | Первичный контакт с работодателем.                               | 2         | -        | 2         |
| 5.2.          | Временное трудоустройство. Трудоустройство по совместительству.  | 1         | 1        | 2         |
| 5.3.          | Возможности работы за пределами страны.                          | 1         | 1        | 2         |
| 5.4.          | Как отыскать свое место на рынке труда.                          | 1         | 1        | 2         |
| <b>6.</b>     | <b>Профессиональное самоопределение: от выбора до реализации</b> | <b>4</b>  | <b>2</b> | <b>6</b>  |
| 6.1.          | Типичные ошибки при выборе профессии.                            | 2         | -        | 2         |
| 6.2.          | Самодиагностика профессиональных качеств.                        | 1         | 1        | 2         |
| 6.3.          | Методика тестирования «Профессиональная готовность»              | 1         | 1        | 2         |
| <b>7.</b>     | <b>Итоговое занятие.</b>                                         | <b>1</b>  | <b>1</b> | <b>2</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                                  | <b>28</b> | <b>8</b> | <b>36</b> |

## Содержание программы обучения.

### **1. Введение в образовательную программу, ТБ и правила поведения**

*Теоретические знания.* Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия.

*Форма проведения занятия:* учебное занятие - презентация.

*Методы и приёмы:* рассказ, беседа, игры на знакомство

*Форма подведения итогов:* опрос.

*Дидактический материал:* презентация.

*Оборудование:* компьютер, мультимедийный проектор.

### **2. Выбираем профессию: путеводитель по миру специальностей.**

*Теоретические знания.* Дать представление и систематизировать знания о классификации профессий, рынке труда, предприятиях и учебных заведениях региона.

*Практические умения.* Уметь ориентироваться на рынке труда, сопоставлять специальности и профессии, анализировать полученную информацию.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, показ, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* видеопрезентации, наглядные пособия.

*Оборудование:* ноутбук, мультимедийный проектор.

### **3. Правовые основы трудовых отношений: Гарантии и обязанности.**

*Теоретические знания.* Дать представление о современном рынке труда и требованиях к профессионалу. Раскрыть роль работы в жизни современного человека.

*Практические умения.* Уметь анализировать информацию, свои способности и умения в рамках профессионального выбора.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, презентация, показ, демонстрация.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

### **4. Правовые основы трудовых отношений: гарантии и обязанности.**

*Теоретические знания.* Дать знания об особенностях начисления и выплат заработной платы, восстановлении нарушенных трудовых прав. Квотируемые рабочие места.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* компьютер, мультимедийный проектор, наглядные пособия.

## **5. Первые шаги к работе: ищем свое место на рынке труда.**

*Теоретические знания.* Дать понятие о работе Центра занятости. Познакомить с основными документами при приеме на работу.

*Практические умения.* Навыки подготовки документов для трудоустройства на работу.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений. Деловая игра «Здравствуйте, работодатель! Я хочу работать.»

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* видеопрезентации, наглядные пособия.

*Оборудование:* ноутбук, мультимедийный проектор.

## **6. Профессиональное самоопределение: от выбора до реализации.**

*Теоретические знания.* Дать понятие об источниках получения информации о вакансиях. Значение здоровья в профессиональной карьере.

*Практические умения.* Уметь ориентироваться в интернете при поиске вакансий. Охарактеризовать себя, как молодого специалиста.

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, обсуждение.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* видеопрезентации, наглядные пособия.

*Оборудование:* ноутбук, мультимедийный проектор.

## **7. Итоговое занятие.**

*Теоретические знания.* Подведение итогов по изученным темам.

*Форма проведения занятия:* тестирование.

## **Методическое обеспечение**

Педагоги в работе с Выпускниками, проходящими обучение, используют следующие методы:

- объяснительно-иллюстративные (Выпускники воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые (участие Выпускников в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами);
- исследовательские (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

При обучении Выпускников используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, экскурсия, семинар, деловая игра, практикум, встреча с интересными людьми, анкетирование, консультация, тренинг.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит:

- повтор пройденного материала;
- теоретический разбор новой темы;
- практическая работа, основанная на новой теме;
- совместная оценка проделанной работы;

Занятия необходимо проводить с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов.

**Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий:**

1. Создание условий обучения обучающихся;
2. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями;

### **Условия реализации программы:**

1. Учебный кабинет, соответствующий нормам СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей".

2. Компьютер (ноутбук).

3. Проектор с экраном.

4. Наглядные пособия.

5. Флипчарт.

### **Список литературы**

1. Конституция Российской Федерации. Официальный текст. - М.: Маркетинг, 2015.
2. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 №5 1-ФЗ;
3. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223 - ФЗ;
4. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197 - ФЗ;  
Федеральный закон от 21.12.1996 №159 - ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
6. Сопровождение сирот: современные вызовы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. (5-6 декабря 2013 г., г. Калуга) / Сост. И.А. Бобылева. - М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2014. - 312 с.;
7. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева, И.Е. Доненко, О.В. Заводилкина и др.; под ред. И.А. Бобылевой. - М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2013. - 40 с.;
8. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни: Методическое пособие. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. — 120 с.

### **Список литературы для обучающихся**

1. Бодров В.А. Психология профессиональной пригодности: Учебное пособие. - М., 2001
2. Социально-трудовая адаптация подростков и молодежи в условиях рыночной экономики / под ред. А. С. Потапова. - М., 2001.
3. Энциклопедия для детей. Выбор профессии / глав. ред. Е. Апаньева; отв. ред. В. Белоусова. — М.: Аванта+, 2003.

**Система критериев оценки сформированности  
качеств знаний обучающихся**

| Уровни                | Шкала оценок | <b>Критерии</b>                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
|-----------------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |              | <i>Образовательный аспект</i>                                                                                    | <i>Воспитательный аспект</i>                                                                                                                                                                    | <i>Развивающий аспект</i>                                                                                                                                                         |
|                       |              | <b>Показатели</b>                                                                                                |                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                   |
| <b>Творческий</b>     | <b>5-6</b>   | Полностью владеет программным материалом, самостоятельно применяет полученные знания в практической деятельности | Творческая познавательная активность, высокий мотивационный уровень к результатам своей деятельности, устойчивые морально-этические ориентиры. Высокая социальная активность.                   | Стремление к творческой самореализации через самопознание и самооценку. Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы.                           |
| <b>Конструктивный</b> | <b>3-4</b>   | Владеет программным материалом, но недостаточно отработаны основные умения и навыки самостоятельной работы       | Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний. Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения). Сформирована культура | При осуществлении мыслительных действий нуждается в некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки), Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно. |

|                       |            |                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                           |
|-----------------------|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                       |            |                                                                                                              | здорового образа жизни,<br>основы гражданской идентичности                                                                                                                                         |                                                                                                                                                           |
| <b>Репродуктивный</b> | <b>1-2</b> | Программный материал усвоен частично. Умения и навыки выполнения задания по образцу и/или алгоритму усвоены. | Социальная значимость полученных знаний и умений чаще всего не осознается, отношение к учению исполнительское. Познавательная активность не развита. Морально-этические ориентиры не сформированы. | Репродуктивное мышление, преобладает механическая память, свойства внимания проявляются в малой степени. Стремление развивать свой кругозор недостаточно. |

Государственное бюджетное учреждение  
для детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей,  
и лиц из числа детей-сирот, и детей, оставшихся без попечения родителей,  
«Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников  
«Расправь крылья»

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБУ «Центр подготовки и  
постинтернатного сопровождения  
выпускников «Расправь крылья»

  
А. Г. Батраков

Приказ от 25.09 2025 г. № 91

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа**

**«Мой дом, моя крепость»**

Возраст учащихся: 15-23 лет

Срок реализации программы: 1 год

Социальный педагог  
Будрецких Яна Вячеславовна

п. Северный 2025

## **Пояснительная записка**

Вступление во взрослую жизнь представляет собой серьёзное испытание для любого молодого человека, а для выпускников детских домов этот период осложняется отсутствием необходимого жизненного опыта и бытовых навыков. После многих лет, проведённых на полном государственном обеспечении, они часто сталкиваются с трудностями при ведении хозяйства и поддержании жилья в надлежащем состоянии, что, к сожалению, нередко приводит к его потере.

В ответ на эту проблему во многих учреждениях разрабатываются и внедряются специальные программы, призванные подготовить детей - сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, к самостоятельной жизни. Эти программы нацелены на формирование у воспитанников готовности к социальной адаптации, расширению горизонтов и самоопределению. Они охватывают широкий спектр тем, включая обучение ведению домашнего хозяйства, навыкам самообслуживания, созданию уюта и порядка в доме, использованию различных инфраструктур и основам экономического поведения.

В связи с этим для дальнейшего разрешения этих вопросов и направлена Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Мой дом, моя крепость»

**Вид программы** модифицированная

**Направленность** программы - социально - педагогическая.

Программа разработана на основе следующих нормативных документов:

1. [СанПиНа 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#);
2. Приказа Министерства образования и науки РФ от 29.08.2013г. №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Федерального закона Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
4. [Приказа Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 Г. N 1008 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»](#);
5. Инструктивно - методического письма «О развитии воспитательного компонента в организациях, осуществляющих образовательную деятельность в 2014-2015 учебном году» (ОГАОУ ДПО БелИРО).

6. Инструктивно - методического письма «Об основных направлениях воспитания и дополнительного образования в образовательных организациях области в рамках реализации ФГОС на 2015-2016 учебный год».

7. Устава ГБУ ««Центр подготовки и постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья»».

8. Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р).

9. Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разно уровневые программы) (Приложение к письму Департамента государственной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

**Новизна.** В настоящее время большое внимание уделяется сопровождению Выпускников, после прекращения в отношении их всех форм попечения.

В Белгородской области создан региональный центр постинтернатного сопровождения выпускников «Расправь крылья» и Муниципальные службы сопровождения Выпускников в муниципалитетах области. Анализ документов, поступающих в Центр (социальные карты, карты оценки жизненной ситуации, карты сопровождения) и проводимые ежеквартально консилиумы показали низкий уровень социализации и мотивации к достижению успеха у Выпускников.

Реализация программы «Мой дом, моя крепость»» позволит научить Выпускников самостоятельно решать проблемы бытового плана и будет способствовать дальнейшему улучшению качества их жизни.

**Актуальность программы.** Несомненна, так как она способствует подготовке выпускников государственных учреждений интернатного типа к самостоятельной взрослой жизни.

**Педагогическая целесообразность** Программа учитывает особенности развития детей - сирот, необходимость получения ими навыков самообслуживания и умения грамотного ведения домашнего хозяйства.

(формирование социально бытовых навыков по ведению домашнего хозяйства)

**Отличительные особенности.** Данная программа разработана на основе типовой программы "Социальная адаптация и сопровождение Выпускников организаций для детей – сирот и детей, оставшихся без попечения родителей, Мурманской области» на 2015-2018 годы, утверждённой постановлением Правительства Мурманской области от 8 апреля 2015 года N 133-ПП.

В дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Мой дом, моя крепость» для реализации взяты темы, по ведению домашнего хозяйства; расчёту своего бюджета; ремонту собственного жилья; приготовлению пищи и запасов на зиму; содержанию приусадебного участка. Данная программа

направлена на приобретение у выпускников навыков и умений самостоятельно вести домашнее хозяйство.

В учебный план добавлены разделы: «Создавай сам», «Бытовая работа в семье». Разработан новый календарно - тематический план.

**Цель программы:** формирование у Выпускников социально бытовых навыков по ведению домашнего хозяйства

**Задачи:**

**Образовательные:**

- 1.Расширить знания в области о ведения домашнего хозяйства,
- 2.Формировать компетенции в сфере самостоятельной познавательной деятельности.
- 3.Формировать компетенции в сфере трудовой деятельности.

**Развивающие:**

- 1.Развить эстетический вкус для благоприятных условий проживания в собственном доме.
- 2.Развить бережное отношение к предоставляемому жилью.

**Воспитательные:**

- 1.Воспитать в выпускниках умения решать социально бытовые проблемы;
- 2.Сформировать у обучающихся умений самостоятельности в решении жизненных проблем;
3. Воспитать умение оптимально использовать имеющиеся ресурсы.

По окончании обучения по данной программе у выпускников будут сформированы:

**Личностные УУД.**

- потребность сотрудничества с окружающими людьми, стремление прислушиваться к ним;
- осознание значимости занятий для личного развития.

**Регулятивные УУД.**

Выпускники овладеют способностью:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- планировать свои действия на отдельных жизненных этапах;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- анализировать причины успеха/неуспеха, осваивать с помощью педагога позитивные установки типа: «У меня всё получится», «Я ещё многое смогу».

**Познавательные УУД.**

Обучающиеся научатся:

- пользоваться приёмами анализа и синтеза при получении информации;
- проявлять индивидуальные творческие способности на занятиях.

**Коммуникативные УУД.**

Обучающиеся приобретут умения:

- оценивать действия других Выпускников и сравнивать со своими действиями;

- включаться в диалог, в коллективное обсуждение, проявлять инициативу и активность;
- работать в группе, учитывать мнения, отличные от собственных.

**Возраст учащихся: 15-23 лет**

**Срок реализации программы: 1 год**

**Форма организации образовательного процесса** – групповая.

Численный состав группы от 10 до 15 человек

**Режим занятий:**

1 раз в 2 недели по 2 академических часа, 36 часов в год.

**Ожидаемые результаты и способы их проверки:**

Выпускники должны знать:

- Основные правила этикета.
- Распределение обязанностей в семье.
- Безопасные приемы работы с ножницами, иглами, булавками, клеем.
- Терминологию, инструменты и приспособления для приготовления блюд.
- Технологию ведения домашнего хозяйства.
- Виды комнатных растений.
- Технологию ремонта и ухода за одеждой.
- Технологию приготовления засолочных продуктов.
- Виды оформления интерьеров квартиры.
- Что такое бюджет? И как им распоряжается.
- Благоустройство территории.
- Хранение и работа с электроинструментами.

Выпускники должны уметь:

- Пользоваться инструментами и материалами, необходимыми для ремонта квартиры.
- Работать с электроприборами соблюдая технику безопасности.
- Эффективно применять полученные знания.
- Применять теоретические знания при изготовлении изделий и при приготовлении блюд.
- Творчески подходить к облагораживанию приусадебной территории.
- Доводить начатое дело до конца.
- Пользоваться материалами и инструментами для уборки квартиры.
- Пользоваться приборами и бытовой техникой на кухне.
- Самостоятельно содержать и ухаживать за приусадебным участком.
- Должны уметь распределять денежные средства в соответствии с доходами и расходами.
- Самостоятельно осуществлять мелкий ремонт одежды.
- Самостоятельно приготовить себе пищу.

- Делать заготовки на зиму.

### **Способы проверки и подведения итогов реализации программы**

В качестве средств контроля успеваемости в ходе последних занятий каждого раздела используются следующие формы: устный опрос, практическое задание, викторина, игра.

Программа предусматривает мониторинг образовательной деятельности обучающихся. Он включает в себя входящий (в сентябре), текущий (в декабре) и итоговый (в мае) контроль

Методы диагностики – тестирование.

Для полноценной реализации данной программы используются система критериев оценки сформированности качеств знаний, обучающихся (Приложение №1).

### Учебно - тематический план

| №<br>п/п      | Раздел (тема)                              | 3-й год<br>обучения |
|---------------|--------------------------------------------|---------------------|
| 1.            | Вводное занятие                            | 2                   |
| 2.            | «Бытовая работа в семье»                   | 4                   |
| 3.            | «Создавай сам»                             | 6                   |
| 4.            | Промежуточный срез                         | 2                   |
| 5.            | «Дом и финансы»                            | 6                   |
| 6.            | «Основы кулинарии»                         | 6                   |
| 7.            | «Благоустройство территории своими руками» | 8                   |
| 8.            | Итоговое занятие.                          | 2                   |
| <b>Итого:</b> |                                            | <b>36</b>           |

## Учебно - тематический план обучения

| №<br>п/п  | Раздел (тема)                                                                                                                   | Теоретическ<br>ие занятия | Практические<br>занятия | Всего    |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------|-------------------------|----------|
| <b>1.</b> | <b>Вводное занятие.</b>                                                                                                         | <b>2</b>                  | <b>-</b>                | <b>2</b> |
| <b>2.</b> | <b>Бытовая работа в семье</b>                                                                                                   | <b>3</b>                  | <b>1</b>                | <b>4</b> |
| 2.1.      | «Бытовая работа – общая ответственность семьи»                                                                                  | 2                         | 1                       | 2        |
| 2.2.      | «Способы самообслуживания. Поддерживаем порядок в доме.»                                                                        | 1                         | -                       | 2        |
| <b>3.</b> | <b>Создавай сам</b>                                                                                                             | <b>4</b>                  | <b>2</b>                | <b>6</b> |
| 3.1.      | «Правила безопасности при использовании электроинструментов и бытовых приборов. Организация хранения инвентаря и бытовой химии» | 2                         | -                       | 2        |
| 3.2.      | «Ремонт жилого помещения, все о красоте и уюте жилья»                                                                           | 2                         | -                       | 2        |
| 3.3.      | «Опрятность и ремонт одежды»                                                                                                    | 1                         | 1                       | 2        |
| <b>4.</b> | <b>Промежуточный срез</b>                                                                                                       | <b>2</b>                  | <b>-</b>                | <b>2</b> |
| <b>5.</b> | <b>Дом и финансы</b>                                                                                                            | <b>3</b>                  | <b>3</b>                | <b>6</b> |
| 4.1.      | «Семейный бюджет. Уровень дохода.»                                                                                              | 1                         | 1                       | 2        |
| 4.2.      | «Деньги. Их функции и роль в нашей жизни.»                                                                                      | 1                         | 1                       | 2        |
| 4.3.      | «Статьи бюджета, как научиться копить»                                                                                          | 1                         | 1                       | 2        |
| <b>6.</b> | <b>Основы кулинарии</b>                                                                                                         | <b>3</b>                  | <b>3</b>                | <b>6</b> |
| 5.1.      | «Правильно питание и его важность для человека. Всё о продуктах питания.»                                                       | 1                         | 1                       | 2        |

|               |                                                      |           |           |           |
|---------------|------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|
| 5.2           | «Правила приёма гостей. Сервировка стола»            | 1         | 1         | 2         |
| 5.3           | «Консервация. Как готовить вкусно.»                  | 1         | 1         | 2         |
| <b>7.</b>     | <b>Благоустройство территории своими руками</b>      | <b>4</b>  | <b>4</b>  | <b>8</b>  |
| 6.1.          | «Комнатные и садовые растения Подготовка почвы.»     | 1         | 1         | 2         |
| 6.2.          | «Преобразование придворовой территории своим руками» | 1         | 1         | 2         |
| 6.3           | «Уход за растениями круглый год»                     | 1         | 1         | 2         |
| 6.4           | «Все о рассаде».                                     | 1         | 1         | 2         |
| <b>8.</b>     | <b>Итоговое занятие.</b>                             | <b>2</b>  | <b>-</b>  | <b>2</b>  |
| <b>Итого:</b> |                                                      | <b>23</b> | <b>13</b> | <b>36</b> |

## **Содержание программы обучения.**

### **1. Введение в образовательную программу, ТБ и правила поведения**

*Теоретические знания.* Порядок работы в группе. Правила поведения во время учебного занятия.

*Форма проведения занятия:* занятие – беседа, ознакомление.

*Методы и приёмы:* рассказ, беседа, игры на знакомство

*Форма подведения итогов:* опрос.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

*Оборудование:* компьютер

### **2. Бытовая работа в семье.**

*Теоретические знания.* Дать понятие семья, ее функции; Распределение обязанностей в семье; Дать понятие что такое забота о семье; Роль матери и отца в семье; Дать понятие чистота и уют жилья; Как поддерживать чистоту в доме;

*Практические умения.* Анкетирование: «Мое представление о семье»

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

### **3. Создавай сам**

*Теоретические знания.* Дать понятие что такое ремонт; Как его сделать? Как правильно подобрать и рассчитать материал; Краски, красители, растворители, и их назначение, меры безопасности при работе с ними; Правила техники безопасности работы с электробытовыми приборами; Как самостоятельно сделать мелкий ремонт личных вещей; Дать понятие швейный инвентарь;

*Практические умения.* Деловая игра «Иголочка и ниточка».

*Форма проведения занятия:* опрос, выполнение практического задания.

*Методы и приёмы:* беседа, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

### **4. Промежуточный срез.**

*Теоретические знания.* Подведение итогов по изученным темам.

*Форма проведения занятия:* тестирование.

### **5. Дом и финансы.**

*Теоретические знания.* Дать понятие хозяйство; как правильно его вести; Дать понятие бюджет; Планирование расходов с учетом бюджета и состава семьи; Дать понятие зарплата; Дать понятие Деньги. Их назначение их значение в нашей жизни;

*Практические умения.* Экономический тест: «Как сохранить и приумножить семейные бюджет»

*Форма проведения занятия:* комплексное учебное занятие по изучению

теоретических знаний и формированию практических умений.

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, рассуждения.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **6. Основы кулинарии.**

*Теоретические знания.* Дать понятие пища и какую роль она играет в жизни человека; Дать понятие Витамины и их роль в сохранении здоровья человека; Кухонные помощники (оборудование современной кухни); Правила и сроки хранения продуктов. Признаки недоброкачества и испорченности продуктов.

Дать понятие Этикет и основные правила приёма гостей; Дать понятие что такое консервация и ее способы; Как правильно готовить припасы к зимнему периоду;

*Практические умения.* Практическое задание «Сервируем стол»

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **7. Благоустройство территории своими руками.**

*Теоретические знания.* Дать понятие Благоустройство; как правильно подготовить семена к посадке; Дать понятие рассада и как правильно ее вырастить, уход; Обработка почвы и подготовка к посеву. Дать понятие ландшафтный дизайн; Посадка и обработка фруктовых деревьев; Способы ухода за растениями; Дать понятие удобрение и его виды;

*Практические умения.* Практическое задание «Как правильно сажать рассаду»

*Методы и приёмы:* беседа, демонстрация, игра.

*Форма подведения итогов:* опрос, выполнение практического задания.

*Дидактический материал:* наглядные пособия.

## **8. Итоговое занятие.**

*Теоретические знания.* Подведение итогов по изученным темам.

*Форма проведения занятия:* Работа с карточками.

## **Методическое обеспечение**

Педагоги в работе с Выпускниками, проходящими обучение, используют следующие методы:

- объяснительно-иллюстративные (Выпускники воспринимают и усваивают готовую информацию);
- репродуктивные (обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности);
- частично-поисковые (участие Выпускников в коллективном поиске, решение поставленных задач совместно с педагогами);
- исследовательские (овладение методами научного познания, самостоятельной творческой работы).

При обучении Выпускников используются следующие формы проведения занятий: лекция, беседа, дискуссия, обсуждение, презентация, экскурсия, семинар, деловая игра, практикум, встреча с интересными людьми, анкетирование, консультация, тренинг.

Основной формой занятий является учебное занятие. В зависимости от поставленной задачи в содержание входит:

- повтор пройденного материала;
- теоретический разбор новой темы;
- практическая работа, основанная на новой теме;
- совместная оценка проделанной работы;

Занятия проводятся с привлечением наглядных пособий, иллюстративного материала, слайдов.

**Программа предполагает использование здоровьесберегающих технологий:**

1. Создание условий для обучения Выпускников;
2. Рациональная организация учебного процесса в соответствии с возрастными, половыми, индивидуальными особенностями и гигиеническими требованиями.

## **Условия реализации программы**

**1.** Учебный кабинет, соответствующий нормам [СанПиН 2.4.4.3172-14 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей"](#).

1. Компьютер (ноутбук).
2. Проектор с экраном.
3. Наглядные пособия.
4. Флипчарт.

## Список литературы

1. Социальная квартира интернатного учреждения: подготовка воспитанников к самостоятельной жизни: Методическое пособие. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2011. — 120 с.
2. Сопровождение сирот: современные вызовы. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. (5-6 декабря 2013 г., г. Калуга) / Сост. И.А. Бобылева. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2014. — 312 с.;
3. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.2. 22-23 июня, г. Смоленск /Под ред. И.А. Бобылевой — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2010 — 216 с.;
4. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева, И.Е. Доненко, О.В. Заводилкина и др.; под ред. И.А. Бобылевой. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2013. — 40 с..
5. Конституция Российской Федерации. Официальный текст. — М.: Маркетинг, 2015.
6. Гражданский кодекс Российской Федерации от 30.11.1994 №51-ФЗ;
7. Семейный кодекс Российской Федерации от 29.12.1995 №223 – ФЗ;
8. Трудовой кодекс Российской Федерации от 30.12.2001 №197 – ФЗ;
9. Федеральный закон от 21.12.1996 №159 – ФЗ «О дополнительных гарантиях по социальной поддержке детей-сирот и детей, оставшихся без попечения родителей»;
10. Постинтернатное сопровождение детей-сирот: успешные практики, технологии, нормативное обеспечение. Материалы межрегиональной научно-практической конференции. Ч.1. 22-23 июня, г. Смоленск /Под ред. И. А. Бобылевой — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья», 2010 — 272 с.;
11. Постинтернат: конструктор системы сопровождения выпускников / И.А. Бобылева, И.Е. Доненко, О.В. Заводилкина и др.; под ред. И.А. Бобылевой. — М.: Благотворительный фонд социальной помощи детям «Расправь крылья!», 2013. — 40 с.;
12. В.Н. БАКЛАНОВ 3-е издание стереотипное М. Воскресенье, 1998 г. «Современное домоводство или советы о том, как вести дом, укреплять семью и здоровье»
13. М.Ф. Маринина Москва ТОО центра ПРО и АО «Столетие» 1996 г. «Фея домашнего очага» (серия: любовь, семья, дети)
14. Е.М. Каневская Москва. Экономика. 1984 г. Э.В. Краснянский «О продуктах и культуре М.М. Лысов потребления» Ю.М. Новожёнов.
15. А.К. Бешенков издательство «Просвещение» Е.В. Васильченко 1989 г. «Трудовое обучение»

16. В.И. Фёдоров Москва, Экономика 1989г. Е.М. Каневский «1000 советов по экономии И.И. Колгина в быту» Э.В. Краснянский Ю.М. Новожёнов
17. София Ханус Москва Легпромбыт изд. 1990 г.» Как шить»
18. З.С. Гай-Гулина Изд-во «Лёгкая индустрия» Б.М. Вайнберг Москва 1965 г. «Для тех, кто вяжет»
19. М. Максимова ЗАО Изд-во Эксмо-Пресс: М. Кузьмина «Лоскутки» 1998 г. «Вышивка послушные узелки» 1999 г. «Первоклассный повар»
20. В.М. Ковалёв Москва «Мир» Рецепт
21. П.П. Могильный «Рабочей кухни» «Домашнее консервирование»
22. А.Я. Лабзина М. Просвещение 1981 «Обслуживающий труд»
23. Подписные журналы «Работница» «Здоровье»
24. ООО «Арнадия» «Для дома и семьи» «Человек, семья и общество» «Энциклопедия Этикета» - 97
25. М. Кузнецова г. Москва Олма-Пресс 2002 г. «Украшение блюда»
26. Издательство г. Москва 2002 г «Внешсигма» «Уют в нашем доме»
27. Г.И. Поскрёбышева Олма-Пресс 2005, 2006 гг «соленья, закуски, праздничный стол»
- 24) Ридерз Дайджест Изд.» Дом» 1998 г.» Домашний пир без лишних затрат»
28. «Ваш дом» Справочное «планировка и переоборудование» - издание дом Ниола – XXI век «гардины, шторы, жалюзи» «стили интерьера - от классики до авангарда»
29. В.В. Иванова Дом РДФ 2001 г. Кулинария «Готовят дети»

### **Список литературы для обучающихся**

1. Деркач Л.А.- Проблемы семьи в прошлом и настоящем: учеб. пособие/Л.А.Деркач, Т.И.Сидоровская – Иркутск: Изд-во Иркутск. ГОСУ-Н-та, 2007-185с.
2. Свадьбина Т.В., Любимова А.Б.- Современная семья: Методология, проблемы, перспективы: Монография: Н.Новгород: Изд-во НГПУ, 2005-212с.
3. Домоводство Полезные советы по ведению домашнего хозяйства. - М.: Эксмо-Пресс, 1994.

### **Интернет- ресурсы**

- <http://www.liveinternet.ru/users/3179011/post149345750/>
- <http://studentlife.samgtu.ru/content/sportivnye-kluby>
- <http://golicynclub.ru/dosug/konnye-progulki.html>
- [http://www.mamba.ru/diary/post.phtml?user\\_id=153687108&post\\_id=841&offset=10](http://www.mamba.ru/diary/post.phtml?user_id=153687108&post_id=841&offset=10)
- <http://kharkov.vigoda.ru/prev/offer/16085>

- <http://stroyremned.ru/stroitelstvo/stroitelnie-instrumenti/page/2/>
- <http://www.guel-scheuermann.de/>
- <http://www.ipsararzachena.it/>
- [http://tmbv.info/index.php?option=com\\_content&view=article&id=11057:2011-05-12-10-11-22&catid=122:sporttmbv&Itemid=139](http://tmbv.info/index.php?option=com_content&view=article&id=11057:2011-05-12-10-11-22&catid=122:sporttmbv&Itemid=139)
- <http://fotki.yandex.ru/users/andreiballs/view/297741/?page>

**Система критериев оценки сформированности  
качеств знаний обучающихся**

| Уровни         | Шкала оценок | Критерии                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |
|----------------|--------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |              | Образовательный аспект                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Воспитательный аспект                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Развивающий аспект                                                                                                                          |
|                |              | Показатели                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                             |
| Творческий     | 5-6          | <p>Полностью владеет материалом по разделам: Что такое труд? Знает как заботиться о близких, умеет самостоятельно себя обслужить, приготовить себе пищу, постирать, погладить, сделать уборку в доме и поддержать чистоту; Соблюдает правила техники безопасности при работе с электроприборами и инструментами; Правильно хранит их. Знает, что такое бюджет и как правильно его распределять, как рассчитать и сделать ремонт в своём доме, самостоятельно применяет полученные знания в жизни умеет создавать комфортные условия в местах проживания Умеет заготавливать овощи и фрукты к зимнему периоду. Знает, как правильно выбрать продукты и их сроки годности. Знает как ухаживать за своим приусадебным участком, как правильно выращивать овощи, фрукты и цветочно - декоративные культуры, как облагородить приусадебный участок. Умеет и знает как правильно подготовить почву к высаживанию рассады; Знает как правильно ухаживать за рассадой; Знает как ухаживать за своей одеждой и обувью; как сделать мелкий ремонт одежды; Знает термин деньги и значение в жизни человека; Знает что такое этикет и правила приёма гостей;</p> | <p>При изучении тем: «Бытовая работа в семье» «Создавай сам» «Дом и финансы» «Основы кулинарии» «Благоустройство территории своими руками» проявляет высокий мотивационный уровень включающий. устойчивые морально - этические ориентиры. Высокая социальная активность. Владеет теоретическими знаниями по всем разделам программы, осознано применяет знания в практике.. Проявляет ярко выраженный интерес к достижению наилучшего результата.</p> | <p>Сформированы умения анализировать, систематизировать, обобщать и делать выводы. Сформировано творческое стремление к самореализации.</p> |
| Конструктивный | 3-4          | <p>Владеет программным материалом по разделам «Бытовая работа в семье» «Создавай сам» «Дом и финансы»</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <p>Достаточно полное понимание социальной значимости полученных знаний.</p>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <p>При осуществлении мыслительных действий нуждается в</p>                                                                                  |

|                |     |                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                           |
|----------------|-----|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                |     | «Основы кулинарии»<br>«Благоустройство территории своими руками» но недостаточно отработаны основные умения и навыки нуждается в некоторой помощи (подсказки и наводящих вопросах) при изложении материала, допускают неточности. | Интерпретирующая познавательная активность (нуждается в истолковании, разъяснении смысла, значения). Общие понятия и семейные ценности сформированы..            | некоторой помощи педагога (наводящие вопросы, подсказки), Мотивация на самообразовательную деятельность развита недостаточно.                             |
| Репродуктивный | 1-2 | Программный материал усвоен частично. Умения и навыки выполнения практической работы по образцу или при помощи педагога.                                                                                                          | Социальная значимость полученных знаний и умений чаще всего не осознаётся. Познавательная активность не развита. Морально - этические ориентиры не сформированы. | Репродуктивное мышление, преобладает механическая память, свойства внимания проявляются в малой степени. Стремление развивать свой кругозор недостаточно. |