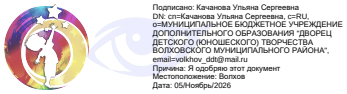
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Дворец детского (юношеского) творчества
Волховского муниципального района»

ПРИНЯТА
на Педагогическом совете
Протокол от 31.08.2026 № 1

УТВЕРЖДЕНА
приказом МБУДО ДДЮТ
от 31.08.2026 № 128-о



Дополнительная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности «Навигатор жизни»

Возраст детей: 12-16 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработала программу Куликова Ольга Дмитриевна,
педагог дополнительного образования

с. Паша
2026

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа **естественнонаучной направленности «Навигатор жизни»** создана как основной нормативный документ, регламентирующий образовательный процесс в объединении.

Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана программа:

Федеральный закон от 29 декабря 2012 года № 273–ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;

Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденным приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденная приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

СП 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 02 июня 2026 года № 19 «Об утверждении СП 2.4.2.4283-26 Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы), направленные письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

Устав муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Дворец детского (юношеского) творчества Волховского муниципального района».

Актуальность программы

Современные подростки ежедневно сталкиваются с высокими эмоциональными нагрузками, трудностями в коммуникации и отсутствием практических навыков решения повседневных задач. Проблема заключается

в том, что базовые прикладные навыки от защиты личных границ до финансовой грамотности и поведения в форс-мажорах — практически не отражены в школьной программе.

Выбор естественнонаучной направленности программы «Навигатор жизни» обусловлен высокой потребностью подростков в освоении гибких социальных компетенций, необходимых для успешной адаптации во взрослой жизни.

Тренинговая форма работы, моделирование жизненных ситуаций и решение практических кейсов вызывают у учащихся высокий интерес и эмоциональный отклик. Такие условия позволяют эффективно вырабатывать навыки управления эмоциями, конструктивного разрешения конфликтов и уверенного поведения в сложных обстоятельствах.

Программа «Навигатор жизни» своими методическими средствами позволяет сформировать у учащихся жизнестойкость, практичность и ответственное отношение к собственным решениям.

Педагогическая целесообразность заключается в том, что программа направлена на создание условий для развития личности ребенка, развитие мотивации к самопознанию, обеспечение эмоционального благополучия, профилактику асоциального поведения и целостность процесса психического здоровья детей.

Занятия по программе «Навигатор жизни» позволяют проводить коррекционно-развивающую работу по снижению тревожности, повышению самооценки и формированию навыков саморегуляции, а также решить проблему занятости свободного времени детей и пробудить их интерес к освоению социальных компетенций.

Программа выполняет компенсирующую функцию: она восполняет дефицит практических знаний и жизненного опыта, развивает критическое мышление, самообладание и коммуникативную грамотность. Эти качества вырабатываются с помощью таких форм работы, как групповые дискуссии, решение кейсов, ролевые и симуляционные игры.

Формы, методы и приемы обучения различны и зависят от темы и этапа занятия. Основной метод — тренинговый (игровой и практический). Словесные методы (объяснение, беседа, дискуссия) применяются для осмысления теоретических блоков и подведения итогов. Индивидуальный метод необходим при проработке личных запросов учащихся и учете психофизиологических особенностей конкретного подростка. При отработке сложных социальных алгоритмов применяется метод моделирования ситуаций и анализ видеоматериалов или кейсов. Метод рефлексии (самоанализ, шеринг) используется на каждом занятии для закрепления полученного опыта.

Для эффективного усвоения материала применяется метод групповой работы и микрогрупповых дискуссий. Использование интерактивных и игровых методов способствует сохранению высокого интереса к занятиям и снижению психологического напряжения. При этом уровень сложности

кейсов и интенсивность обсуждений подбираются исходя из индивидуально-психологических особенностей учащихся.

Цель дополнительной общеразвивающей программы: развитие социально-личностных качеств и жизнестойкости учащихся, формирование практических навыков адаптации к взрослой жизни посредством участия в социально-психологических тренингах и практикумах.

Задачи дополнительной общеразвивающей программы

Обучающие

1. Ознакомить с правилами техники безопасности на занятиях и базовыми понятиями личной безопасности, финансовой грамотности и социальной коммуникации.
2. Обучить практическим алгоритмам поведения в нестандартных и форс-мажорных жизненных ситуациях.
3. Сформировать навыки самопрезентации, публичных выступлений и аргументации своей позиции.
4. Научить анализировать личные эмоциональные состояния, причины конфликтов и результаты собственной деятельности.

Развивающие

1. Развивать эмоциональный интеллект, критическое мышление и способность к саморегуляции.
2. Формировать навыки конструктивного общения, эффективного взаимодействия в команде и разрешения конфликтных ситуаций.

Воспитательные

1. Способствовать развитию социальной активности, воспитанию чувства личной ответственности и самостоятельности.
2. Формировать жизнестойкость, уверенность в себе и уважительное отношение к личным границам других людей.

Отличительные особенности программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования и охватывает широкий круг учащихся, предъявляя посильные требования в процессе обучения. Доступность материала и интерактивный формат делают программу привлекательной для подростков, являясь эффективным средством их социальной адаптации и всестороннего личностного развития.

Программа предусматривает применение в образовательном процессе современных педагогических технологий, способствующих сохранению здоровья учащихся, активизации познавательной деятельности, креативности мышления, формирования личностных качеств.

В программе предлагается уровневый подход реализации программы через дидактическую систему разноуровневых заданий.

В случае перехода образовательного учреждения на дистанционный режим обучения по эпидемиологической обстановке в регионе программа может быть построена с применением информационно-коммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии учащихся и

педагога на маркет - платформе «Вконтакте» или посредством использования цифровых образовательных сервисов.

Наименование медиаресурса	Темы, при реализации которых используется дистант	Форма участия
Кто такие дропперы https://yandex.ru/video/preview/2219661902805968593	Современные схемы финансового мошенничества. Алгоритмы безопасного поведения при контакте с финансовыми мошенниками.	Организация и проведение практического занятия

Организационно-педагогические условия реализации программы

Возраст детей, участвующих в реализации данной общеразвивающей программы, от 12 до 16 лет.

Возрастные особенности детей. Этот период характеризуется бурным физиологическим развитием, формированием чувства взрослости и стремлением к эмансипации. Для учащихся данного возраста характерны нестабильность эмоционального фона, повышенная чувствительность к оценке со стороны сверстников и поиск собственного места в социуме. Подросткам свойственна склонность к максимализму, защита личных границ, а также критическое отношение к авторитету взрослых при высокой потребности в доверительном общении.

При работе с подростками этого возраста педагогу рекомендуется использовать партнерский стиль взаимодействия, учитывать индивидуальные особенности психоэмоционального развития учащихся и создавать условия для их самостоятельного принятия решений.

Условия набора детей на обучение по программе: зачисление учащихся осуществляется на добровольной основе без предъявления требований к наличию специальных знаний и предварительной подготовки.

Условия обучения по программе при переходе на дистанционное обучение. При переходе на дистанционное обучение с использованием ЭИСО необходимо проинформировать учащихся и их родителей (законных представителей) о реализации части программы с применением дистанционных образовательных технологий, в том числе ознакомить с расписанием занятий, графиком проведения текущего контроля успеваемости и/или промежуточной аттестации. При необходимости можно получить документальное подтверждение (наличие письменного заявления или согласия от родителя (законного представителя) о переходе части программы в формат дистанционного обучения. Для реализации части программы в формате дистанционного обучения необходимо иметь компьютерное оборудование с программным обеспечением, устойчивое Интернет-соединение и периферийное оборудование.

Уровень сложности программы

Исходя из возможностей и возрастных особенностей учащихся, содержание и материал программы организованы по принципу дифференциации в соответствии со следующими уровнями сложности:

стартовый уровень – это обеспечение минимального стандарта знаний, умений и навыков по овладению элементами самопрезентации, саморегуляции, защиты от мошенников и правилам финансовой и коммуникативной безопасности при полном контроле педагога;

базовый уровень – это углубленное изучение алгоритмов разрешения конфликтов, способов защиты личных границ и поведения в бытовых форс-мажорах с отработкой более сложных тренинговых упражнений. Самостоятельная работа при моделировании жизненных ситуаций.

Структурная модель программы

Уровень	Наполняемость учебных групп	Возраст учащихся, особенности состава	Год обучения	Режим занятия в неделю, час	Объем программы в год, час	Особенности организации образовательного процесса
Стартовый Базовый	15-20	12-16	1	1	32	на базе МОБУ «Пашская СОШ»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Форма обучения: очная

Язык обучения: русский

Форма организации занятий: групповая

Форма проведения занятий: аудиторная

Основные формы аудиторных занятий: беседа, опрос, практические упражнения, тренинги, ролевые игры, групповые дискуссии и анализ жизненных ситуаций (кейсов).

Режим и продолжительность занятий, в том числе с использованием информационных средств обучения. Занятия в группах проводятся 1 раз в неделю по 1 занятию в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи. Продолжительность одного занятия 45 минут.

При переходе на дистанционное обучение предусматривается дифференциация исходя из возраста учащихся и сокращение времени проведения занятия. При использовании электронных систем обучения во время занятий для детей обязательно проводится гимнастика для глаз.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов и (или) тем программы	Количество часов			Формы вводного, текущего контроля успеваемости и промежуточной аттестации
		Всего	Теория	Практика	

1	Вводное занятие	1	1	-	Вводный контроль. Опрос.
2	Самопрезентация и эмоциональная саморегуляция	7	1	6	Наблюдение
3	Личные границы и эффективная коммуникация	8	2	6	Текущий контроль. Анализ жизненных ситуаций.
4	Бытовая адаптированность и финансовая безопасность	6	2	4	Промежуточная аттестация. Защита практического кейса.
5	Социальное взаимодействие и личностный потенциал	9	4	5	Наблюдение
6	Итоговое занятие	1	-	1	Промежуточная аттестация. Практикум.
	Итого	**32**	**10**	**22**	

Содержание программы

1. Вводное занятие

Теория. Знакомство с программой, коллективом. Инструктаж по технике безопасности.

Форма контроля. Вводный контроль - опрос.

2. Самопрезентация и эмоциональная саморегуляция

Теория. Язык тела и вербальные сигналы при самопрезентации: роль открытой позы, уверенного взгляда, жестикуляции и тембра голоса в трансляции уверенности. Психофизиологические механизмы возникновения страха публичных выступлений и реакции организма на стресс (мышечные зажимы, учащенное дыхание, мандраж). Психология восприятия ошибок. Экспресс-методы саморегуляции и снятия физического напряжения.

Практика. **Стартовый уровень.** Проведение вводной беседы и опроса для оценки первичного уровня уверенности в себе. Упражнения на отработку открытой позы и правильной осанки; индивидуальное освоение дыхательных техник для снятия голосового зажима и мышления. Освоение базовых упражнений экспресс-саморегуляции (дыхание по квадрату 4×4, локальное сброс мышечных зажимов рук и плеч).

Базовый уровень. Практические упражнения перед группой: учимся переключать внимание со своего страха на зрителей. Ролевая отработка ситуаций с оговорками и запинками (применение пауз-самоиронии, импровизация, речевые выходы из неловких положений без извинений). Комплексные тренинговые нагрузки по преодолению публичного страха.

Форма контроля. Текущий контроль – наблюдение.

3. Личные границы и эффективная коммуникация

Теория. Способы защиты от подколок, троллинга и хейта в чатах без крика и встречной агрессии. Что такое личные границы, как спокойно

говорить «нет» сомнительным предложениям сверстников и не мучиться чувством вины. Правила убедительной аргументации. Культура и правила честных дебатов.

Практика. Стартовый уровень. Индивидуальные упражнения по формулированию твердого «нет»; тренировка простой речевой техники «стоп-слово» при давлении со стороны. Разбор примеров и упражнения на разделение жестких фактов и чужих оценочных мнений. Освоение базовых правил безопасного общения в мессенджерах и чатах.

Практика. Базовый уровень. Разбор реальных жизненных историй и цифровых кейсов: отработка речевых заготовок для защиты от подколок, бытового троллинга и хейта в общих чатах с сохранением эмоционального равновесия. Практика честного разговора. Проведение учебных мини-дебатов.

Форма контроля. Текущий контроль - анализ жизненных ситуаций.

4. Бытовая адаптированность и финансовая безопасность

Теория. Основы самостоятельной бытовой жизни: правила совместного проживания в общежитии, распределение бытовых обязанностей и алгоритмы разрешения разногласий с родителями, педагогами и соседями. Правовые и практические аспекты первой подработки подростка. Принципы планирования личного бюджета, формирование финансовой дисциплины, правила избегания долгов и способы защиты от мошеннических схем.

Практика. Стартовый уровень. Составление чек-листов бытовой самостоятельности и правил совместного проживания. Разбор базовых юридических прав несовершеннолетних при трудоустройстве. Составление личного финансового плана на месяц и расчет карманных расходов. Изучение алгоритмов распознавания подозрительных звонков и сообщений от мошенников.

Практика. Базовый уровень. Отыгрывание в парах и группах сложных жизненных ситуаций. Моделирование собеседования с работодателем. Анализ реальных финансовых кейсов: планирование крупных покупок, поиск способов выхода из долгов и отработка реакций на попытки финансового обмана.

Форма контроля. Промежуточная аттестация за 1 полугодие - защита практического кейса.

5. Социальное взаимодействие и личностный потенциал

Теория. Природа эмпатии и механизмы распознавания эмоций окружающих людей по вербальным и невербальным сигналам. Понимание скрытого подтекста, намеков и скрытых смыслов в процессе общения. Принципы формирования доверия в коллективе, культура взаимовыручки и сплоченности группы. Методики анализа личных сильных сторон, талантов и ценностей («личный капитал»). Психологические техники преодоления страха неизвестности перед будущим и навык постановки личностных целей.

Правила создания честной презентации своих сильных сторон для окружения.

Практика. Стартовый уровень. Выполнение индивидуальных и парных упражнений по распознаванию эмоций по карточкам и видеофрагментам. Разбор примеров речевых высказываний для поиска скрытого смысла. Заполнение индивидуальной карты сильных сторон и самопробы по составлению списка собственных достижений.

Базовый уровень. Проведение парных и групповых упражнений на формирование доверия и сплочение коллектива. Отыгрывание сложных речевых ситуаций: считывание невербальных сигналов собеседника и корректная реакция на его эмоциональное состояние. Проведение интерактивного тренинга по презентации своего «личного капитала» перед группой с получением поддержки от участников.

Формы контроля. Наблюдение.

5. Итоговое занятие

Практика. Повторение пройденного материала.

Форма контроля. **Промежуточная аттестация за 2 полугодие** – практикум.

Методическое обеспечение программы

№ п/п	Название разделов и (или) тем	Формы занятий	Приемы и методы организации образовательного процесса	Дидактический материал, техническое оснащение занятий
1	Вводное занятие	Беседа, опрос	Словесные, наглядные, практические	Инструкция по ТБ, демонстрационные карточки/слайды
2	Самопрезентация и эмоциональная саморегуляция	Беседа, опрос, тренинг, практическое занятие	Словесные, наглядные, практические	Демонстрационные карточки/слайды «Эмоции и позы», бланки самооценки, ПК, доска, маркеры, мел
3	Личные границы и эффективная коммуникация	Беседа, групповая дискуссия, тренинг, анализ жизненных ситуаций	Словесные, практические	Памятка по защите границ, бланки с ситуационными задачами (кейсами), доска, маркеры, мел
4	Бытовая адаптированность и финансовая безопасность	Беседа, тренинг, защита практического кейса	Словесные, наглядные, практические	Бланки-шаблоны «Личный бюджет», карточки-памятки по безопасности, бланки с кейсами для анализа, доска, маркеры, мел
5	Социальное взаимодействие и	Беседа, тренинг,	Словесные, практические	Бланки самооценки «Мой личный потенциал»,

	личностный потенциал	практикум		карточки с заданиями для итоговой игры, доска, маркеры, мел
6	Итоговое занятие	Беседа, тренинг, практикум	Словесные, практические	Демонстрационный материал

Система оценки результатов

Личностные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

формирование социальной активности, чувства самостоятельности и ответственности учащихся;

проявление положительных качеств личности и навыки управления своими эмоциями;

раскрытие и осознание собственного личностного потенциала.

Метапредметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы:

развитие навыков критического мышления, анализа ситуаций и принятия обоснованных решений;

формирование коммуникативных умений, навыков конструктивного взаимодействия и защиты личных границ;

развитие навыков самоорганизации, планирования и эмоциональной саморегуляции.

Предметные результаты освоения дополнительной общеразвивающей программы

Стартовый уровень

Будут знать: базовые правила безопасности на занятиях; приемы невербального общения (позы, жесты); простые способы саморегуляции при эмоциональном напряжении; правила безопасного поведения в интернете.

Будут уметь: распознавать базовые эмоции и сигналы тела; использовать приемы рефлексии и самооценки; соблюдать личные границы в повседневном общении; выполнять инструкции педагога при работе в группах.

Базовый уровень

Будут знать: алгоритмы защиты личных границ и разрешения конфликтных ситуаций; механизмы психологических манипуляций и актуальные схемы финансового мошенничества (дипфейки, дропперство, аренда аккаунтов).

Будут уметь: применять техники ненасильственного общения; анализировать жизненные кейсы и выявлять риски; составлять простейший личный бюджет; аргументированно отстаивать свою позицию и взаимодействовать в команде.

Для проверки освоения программы используются следующие формы контроля:

Вводный контроль: опрос.

Текущий контроль успеваемости: анализ жизненных ситуаций.

Промежуточная аттестация: защита практического кейса, практикум.

Список литературы

Для педагога

1. Гиппенрейтер, Ю. В. Общаться с ребенком. Как? / Ю. В. Гиппенрейтер. – М.: АСТ, 2018. – 304 с.

2. Ильин, Е. П. Психология общения и межличностных отношений / Е. П. Ильин. – СПб.: Питер, 2021. – 576 с.

3. Петрановская, Л. В. Трудный возраст / Л. В. Петрановская. – М.: АСТ, 2019. – 208 с.

Для учащихся

1. Горяев, А. П. В. Основы финансовой грамотности. 8-9 классы: учебник для общеобразовательных организаций /А.П. Горяев, В.В. Чумаченко. – М.: Просвещение, 2020. – 272 с.

2. Розенберг, М. Язык жизни. Ненасильственное общение / М. Розенберг. – М.: София, 2018. – 272 с.

Приложение 1

Календарный учебный график к дополнительной общеразвивающей программе «Навигатор жизни» на учебный год

1. Начало учебного года:

2. Окончание учебного года:

3. Продолжительность учебных занятий: 1 раз в неделю по 1 занятию, с перерывом 10 минут. Продолжительность одного занятия 45 минут.

4. Продолжительность учебного года

Группа	Год обучения	Количество детей	Количество часов в неделю	Количество часов в 1 полугодии	Количество часов во 2 полугодии	Количество часов в год

5. Режим работы: (расписание)

6. Проведение вводного и текущего контроля успеваемости, промежуточной аттестации:

Вводный контроль –

Промежуточная аттестация за 1 полугодие –

Промежуточная аттестация за 2 полугодие –

7. Каникулы

Осенние:
Зимние:
Весенние:

8. Праздничные дни в учебном году:

4 ноября, 1 - 8 января, 23 февраля, 8 марта, 1, 9 мая

9. Место проведения занятий:

№ п/п	Дата		Тема занятия Формы контроля, аттестации	Кол-во часов
	планируемая	Фактическая		
1			Вводное занятие. Инструктаж по ТБ. Самопрезентация без слов. **Вводный контроль – опрос.**	1
2			Первое впечатление и язык тела. Невербалика.	1
3			Поза, голос и взгляд: отработка уверенного поведения	1
4			Причины страха публичных выступлений	1
5			Техники работы с мандражом и волнением	1
6			Право на ошибку: самопринятие и работа с оговорками	1
7			Приемы саморегуляции и снятие мышечных зажимов	1
8			Методы снижения стресса и тревожности перед контрольными	1
9			Защита от провокаций и хейта в сети и чатах. **Текущий контроль – наблюдение.**	1
10			Техники реагирования на троллинг и подколки без агрессии	1
11			Личные границы: способы распознавания и защиты. **Промежуточная аттестация – защита практического кейса.**	1
12			Уверенное «нет»: алгоритмы отказа от сомнительных предложений	1
13			Формула аргумента: доказываем мнение фактами	1
14			Конструктивная критика: как указывать на ошибки без ссор. Инструктаж по ТБ.	1
15			Правила цивилизованных дебатов и ведения спора	1
16			Конструктивный спор	1
17			Самостоятельный быт и проживание в общежитии	1
18			Разрешение конфликтных ситуаций в учебной и бытовой среде	1
19			Первая подработка и общение с работодателем	1
20			Защита от обмана на работе и споры по оплате	1
21			Личные ресурсы, планирование бюджета и долги	1
22			Финансовые риски и мошеннические схемы. Показ видеоматериала «Кто такие дропперы».	1
23			Способы защиты от финансовых рисков и киберугроз	1
24			Эмпатия в коллективе: как распознавать эмоции окружающих	1

25			Умение слушать и слышать собеседника. **Текущий контроль – анализ жизненных ситуаций.**	1
26			Командное доверие: парные практики на взаимовыручку	1
27			Распределение ролей в команде: кто за что отвечает	1
28			Моя суперсила: определение личных сильных сторон	1
29			Ориентация на будущее и преодоление страха неизвестности	1
30			Личный капитал: структура и оценка собственных ресурсов	1
31			Уверенная самопрезентация: как заявлять о себе	1
32			**Итоговое занятие.** Подведение итогов. **Промежуточная аттестация – практикум.**	1
			Всего:	**32**

Приложение 2

Оценочные материалы для проведения вводного, текущего контроля и промежуточной аттестации учащихся

Вводный контроль - опрос

1. Как вы понимаете название «Навигатор жизни»?
2. Какие решения подростку уже приходится принимать самостоятельно, без помощи взрослых?
3. С какими трудностями или непонятными ситуациями чаще всего сталкивается человек, когда начинает жить отдельно?
4. К кому или куда можно обратиться за помощью, если попал в сложную жизненную ситуацию?
5. Какие правила безопасности нужно соблюдать при общении с незнакомыми людьми на улице и в интернете?
6. Что, по-вашему, больше всего мешает людям спокойно договариваться и решать споры?

Текущий контроль

Стартовый уровень

Педагог наблюдает за способностью учащихся составить простой и безопасный порядок действий:

1. Потеря карты или проездного. Учащийся потерял банковскую карту / проездной билет в общественном транспорте. Показать пошагово: куда звонить, как заблокировать, кого предупредить из взрослых.

2. Бытовая авария. В квартире неожиданно потекла батарея или отключился свет. Показать алгоритм: где перекрыть воду/проверить щиток, кому позвонить (аварийная служба, родители, соседи).

3. Визит незнакомца. В дверь стучит человек, представляющийся «проверкой счетчиков» или «газовой службой», когда дома нет взрослых. Проиграть правильный порядок общения через закрытую дверь.

Базовый уровень

Педагог наблюдает за умением анализировать риски, отстаивать позиции и распознавать манипуляции:

1. Телефонный или сетевой обман. Проиграть диалог, где учащемуся поступает звонок от «сотрудника безопасности» или сообщение в мессенджере от «друга» с просьбой срочно перевести деньги или назвать код из СМС.

Критерий наблюдения: прекращает ли диалог, проверяет ли информацию, передает ли личные данные.

2. Конфликт и личные границы. Разобрать ситуацию, когда знакомый без разрешения берет личную вещь или публично высмеивает учащегося.

Критерий наблюдения: использует ли уверенный отказ без агрессии, формулирует ли претензию через «Я-сообщения», предлагая спокойный выход.

3. Первая подработка и неофициальный труд. Учащемуся предлагают поработать промоутером или курьером, но без заключения договора («поработаешь неделю бесплатно на проверке, а потом, может, заплатим наличкой»).

Критерий наблюдения: видит ли подросток риск остаться без оплаты, умеет ли задать правильные вопросы про условия труда и выплаты.

4. Просьба о «невинной» услуге. Знакомый просит «на пару дней дать подержать банковскую карту» или принять на нее перевод за процент.

Критерий наблюдения: понимает ли подросток юридические риски и способность твердо ответить «нет».

Промежуточная аттестация за 1 полугодие

Стартовый уровень

1. Кейс «Первые документы и госуслуги». Разработать пошаговый алгоритм обращения в МФЦ или получения/замены документа (какие бумаги взять, куда записаться, что делать при утере).

Критерий оценки: верно названы не менее 3 ключевых шагов и необходимые документы.

2. Кейс «Финансовая безопасность». Составить безопасный план использования банковской карты и покупок в интернете.

Критерий оценки: сформулированы 4 главных правила защиты реквизитов карты и кодов из СМС.

3. Кейс «Безопасность в сети». Разобрать ситуацию с подозрительной ссылкой от незнакомца или взломом аккаунта.

Критерий оценки: пошагово описаны 3 действия по защите профиля и предотвращению утечки данных.

Базовый уровень

1. Кейс «Расчёт личного бюджета». На основе заданных условий (доходы и обязательные расходы) распределить бюджет на месяц, выделив базовые траты и сбережения.

Критерий оценки: бюджет сбалансирован без ухода в минус, дано обоснование приоритета трат.

2. Кейс «Защита прав потребителя». Смоделировать ситуацию возврата некачественного товара в магазин.

Критерий оценки: сформулированы основные права покупателя и порядок обращения к продавцу.

3. Кейс «Распознавание финансовых рисков». Проанализировать предложение об «быстром и легком заработке» в сети.

Критерий оценки: выделено не менее 3 признаков обмана/мошенничества и предложен безопасный вариант действий.

Текущий контроль

Стартовый уровень

1. Ситуация «Эмоциональный срыв друга». Друг/одноклассник пришел в сильном раздражении стал грубить без видимой причины.

Задание: определить возможные причины такого поведения и предложить 2 варианта безопасной и поддерживающей реакции (без ответной агрессии).

2. Ситуация «Чужие советы и давление»

Знакомые активно навязывают свое мнение по поводу внешнего вида или увлечений учащегося.

Задание: продемонстрировать 2 фразы-отказа для защиты личных границ без эскалации конфликта.

3. Ситуация «Публичное выступление / Ответ у доски»: Учащийся испытывает сильный страх и волнение перед выходом к аудитории.

Задание: предложить 3 практических приема экспресс-саморегуляции (дыхание, заземление, фокус внимания) для снижения тревоги.

Базовый уровень

1. Ситуация «Конфликт интересов в группе». При работе над общим проектом два участника жестко спорят из-за распределения задач, и работа останавливается.

Задание: разработать алгоритм примирения сторон (перевести разговор с эмоций на факты, перераспределить зоны ответственности).

2. Ситуация «Критика и несправедливое обвинение». Взрослый или сверстник публично обвиняет учащегося в ошибке, которую тот не совершал.

Задание: составить алгоритм ответа с использованием «Я-сообщений», запросом аргументов и сохранением самообладания.

3. Ситуация «Групповое давление». Компания предлагает учащемуся совершить рискованный или неэтичный поступок «на слабо», чтобы остаться «своим».

Задание: проанализировать скрытые риски ситуации и сформулировать аргументированный твердый отказ, сохраняющий личное достоинство.

Промежуточная аттестация за 2 полугодие

Стартовый уровень

1. Практическое задание «Экспресс-аудит цифровой и финансовой безопасности»

Описание: учащемуся выдаётся единый рабочий лист-кейс, содержащий реальный договор на подработку, скриншот пользовательского соглашения и переписку с заказчиком.

Задание: провести аудит документов: найти и выписать 3 скрытых юридических и финансовых риска (отсутствие фиксированной оплаты, передача личных данных третьим лицам, штрафные санкции), сформулировать письменные правки или аргументированный отказ.

Критерий оценки: выявлены все ключевые риски, сформулирован корректный письменный ответ.

2. Практическое задание «Моделирование индивидуального маршрута в кризисной ситуации»

Описание: учащийся получает сложную многофакторную вводную (например: «Переезд в другой город на учёбу: ограниченный бюджет на месяц, утерян студенческий билет, необходимо встать на учёт в поликлинике и найти безопасную подработку»).

Задание: разработать и оформить пошаговый дорожный граф/схему решения задач с распределением бюджета, приоритетов и контактов профильных служб (МФЦ, деканат, банк, страховая).

Критерий оценки: схема содержит верные логические связи, учтены финансовые и юридические требования.

Базовый уровень

1. Ситуационный тренинг в парах «Переговорный баттл»

Описание ситуации: Ролевое моделирование сложного межличностного взаимодействия в парах или с педагогом по сценарию вытянутой карточки («Работодатель отказывается платить за отработанные дни, обвиняя в плохой работе» или «Компания друзей давит и провоцирует на необдуманный риск»).

Практическое задание: в течение 3 минут провести диалог с оппонентом: удержать эмоциональный контроль, применить технику «Я-сообщений», аргументированно выставить личные границы и отстоять свои интересы без агрессии.

Критерий оценки: Учащийся удерживает эмоциональный баланс, использует конструктивные формулировки для защиты прав и границ.

2. Практическое задание «Проектирование Личной карты жизненных ресурсов»:

Описание: итоговая самопрезентация и рефлексия результатов освоения программы.

Задание: заполнить и презентовать персональную карту-навигатор, включающую:

Оценку собственных сильных сторон и сформированных навыков (что получается лучше всего);

Проект достижения 1 реальной цели на ближайший год (финансы, образование, быт) с разбиением на 4 этапа;

Реестр личных «рисков-триггеров» (страх ошибки, давление окружения) и прописанные алгоритмы самоподдержки под каждый триггер.

Критерий оценки: Проект реалистичен, содержит конкретные измеряемые шаги и применимые техники саморегуляции.

Приложение 3

Методические материалы программы

Перечень УМК

1. Методические разработки

Мастер-класс: «Распознавание манипуляций и фишинговых схем в сети Интернет».

Открытые занятия: «Личный бюджет и основы финансовой безопасности».

2. Конспекты занятий

«Самопрезентация и невербальная коммуникация».

3. Раздаточный материал

Памятки-чек листы («Алгоритм действий при подозрении на мошенничество», «Правила безопасного поведения в сети Интернет»). Рабочие листы и бланки-шаблоны для составления личного бюджета. Дидактические карточки с описанием ситуационных кейсов («Кризис коммуникации», «Распознай манипуляцию»). Наборы карточек для упражнений по самопрезентации и развитию эмоционального интеллекта.

Перечень оборудования и ТСО

Учебный класс, парты, доска, мел, бумага формата А4, стикеры, маркеры.

Перечень оборудования и ТСО с применением дистанционных технологий

Материально-техническая база обучения с использованием ДОТ включает следующие составляющие: устойчивые каналы связи (высокоскоростной интернет); компьютерное оборудование; периферийное оборудование; программное обеспечение (платформы для видеоконференций, мессенджеры, сервисы интерактивных онлайн-досок); систему дистанционного обучения, обеспечивающую формирование информационной образовательной среды.

При обучении желательно наличие периферийного оборудования: веб-камера; наушники/колонки; микрофон; принтер, сканер.

Место расположения периферийного оборудования педагога и учащихся зависит от используемой модели обучения с использованием ДОТ.

Структура (алгоритм) учебного занятия

1 этап: организационный. **Задача:** подготовка детей к работе на занятии.

Содержание этапа: организация начала занятия, создание психологического настроя на учебную деятельность и активизация внимания.

2 этап: проверочный. **Задача:** установление правильности и осознанности выполнения домашнего задания (если было), выявление пробелов и их коррекция.

Содержание этапа: проверка имеющихся у учащихся знаний, умений, их готовность к изучению новой темы.

3 этап: подготовительный (подготовка к освоению новой темы). **Задача:** обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно-познавательной деятельности.

Содержание этапа: сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей.

4 этап: основной. **Задача:** обеспечение восприятия, осмысления, первичного запоминания и применения изучаемого материала.

Содержание этапа: усвоение новых знаний и способов действий, первичная проверка понимания, закрепление знаний и практических навыков, обобщение и систематизация.

5 этап: контрольный. **Задача:** выявление качества и уровня овладения знаниями и умениями, их своевременная коррекция.

Содержание этапа: получение достоверной информации о достижении всеми учащимися планируемых результатов обучения, выявление типичных ошибок и их исправление.

6 этап: итоговый. **Задача:** подведение итогов занятия, анализ и оценка успешности достижения поставленной цели.

Содержание этапа: обобщение результатов работы учащихся на занятии, оценка индивидуальной и групповой деятельности, рекомендация материалов для самостоятельного ознакомления.

7 этап: рефлексивный. **Задача:** осмысление учащимися процесса и результатов собственной деятельности, самооценка и эмоциональное осознание.

Содержание этапа: обсуждение полученного опыта, подведение итогов по принципу «что нового узнал и чему научился», оценка своего эмоционального состояния и вовлеченности.

Критерии оценки

Текущий контроль

Высокий **-** учащийся умеет самостоятельно организовать рабочее место и подбирать необходимый материал; уверенно решает практические кейсы;

контролирует ход выполнения заданий и объективно оценивает результаты своей и групповой работы.

Средний - большинство заданий выполняется с помощью педагога или допускаются ошибки при самостоятельной оценке результатов и решении кейсов.

Низкий - учащийся не может самостоятельно выполнить практические задания даже при поддержке педагога, проявляет пассивность в групповой работе.

Промежуточная аттестация. Стартовый уровень

Высокий - учащийся демонстрирует базовые знания правил безопасности и саморегуляции; точно распознает эмоциональные состояния и сигналы невербального общения; уверенно выполняет задания по алгоритму и соблюдает правила взаимодействия в группе.

Средний - практическое задание или кейс выполнены в целом правильно, но допущены неточности в аргументации или требуется подсказка педагога при применении приемов саморегуляции и рефлексии.

Низкий - задание выполнено неправильно, с грубыми ошибками; учащийся затрудняется в распознавании базовых эмоций и правил безопасного поведения.

Базовый уровень

Высокий - учащийся демонстрирует глубокое понимание темы (финансовая безопасность, защита личных границ, противостояние манипуляциям); логично излагает мысли, аргументированно отстаивает свою позицию и успешно решает нестандартные жизненные кейсы.

Средний - в ответах отсутствует четкая логическая последовательность, имеются пробелы в знании механизмов защиты от мошенников или методов урегулирования конфликтов; при решении кейсов требуется помощь педагога.

Низкий - выставляется за незнание и непонимание материала, неумение применить алгоритмы безопасности и защитить свой кейс.