

Управление образования Администрации Новоуральского городского округа
Муниципальное автономное учреждение дополнительного образования
«Центр внешкольной работы»

Принята
на заседании методического совета
МАУ ДО «ЦВР»
Протокол № 6 от «23» сентября 2026 г.

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО «ЦВР»
№ 157/1 од от «23» сентября 2026 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

Социально-гуманитарной направленности

«Компас ценностей. Базовый уровень»

Возраст обучающихся: 11 – 16 лет

Срок реализации: 2 года

Автор-составитель:

Обирин Ольга Анатольевна,
педагог дополнительного образования,
педагог-психолог

Содержание

1.	Комплекс основных характеристик	3-11
	1.1. Пояснительная записка	3-4
	1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы	6
	1.3. Содержание общеразвивающей программы	6-10
	1.3.1. Учебный план	6-7
	1.3.2. Учебный (тематический) план	7-10
	1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана	8-10
	1.4. Планируемые результаты	11
2.	Комплекс организационно-педагогических условий	11-14
	2.1. Календарный учебный график	11
	2.2. Условия реализации программы	11-12
	2.2.1. Материально-техническое обеспечение	11-12
	2.2.2. Кадровое обеспечение	12
	2.2.3. Методические материалы	12
	2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы	12-14
3.	Список литературы	14-15
	3.1. Нормативные документы	14-15
	3.2. Литература, использованная при составлении программы	15
	3.3. Литература для обучающихся и родителей	15
4.	Аннотация	16
5.	Приложения	16-23
	5.1. Календарно-тематический план	16-19
	5.2. Календарный план воспитательной работы	20-22
	5.3. Диагностические материалы	22-23

1. Комплекс основных характеристик

1.1. Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Нормативно правовая основа программы.

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
4. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

Согласно Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года: «Целями развития дополнительного образования детей являются создание условий для самореализации и развития талантов детей, а также воспитание высоконравственной, гармонично развитой и социально ответственной личности».

Также согласно Концепции: «сформировать благоприятную и комфортную социальную среду, обеспечить ориентацию детей и молодежи на семейные ценности, создать условия для повышения гражданской ответственности, обеспечение преемственности поколений, воспитание нового поколения граждан, имеющих активную жизненную позицию». И: «одним из основных направлений воспитательной деятельности является выявление и распространение лучшего педагогического и общественного опыта по развитию у подрастающего поколения социальной ответственности и способности к активным социальным действиям»; «формирование у обучающихся ценностей здоровья и здорового образа жизни через развитие форматов, раскрывающих физкультурно-оздоровительные достижения детей»; «содействие повышению педагогической культуры родителей, создание условий для их просвещения и консультирования по психолого-педагогическим вопросам семейного воспитания».

«Создание необходимых условий для выявления и развития творческих и интеллектуальных способностей, обучающихся...» – одна из основных задач развития системы образования в Свердловской области («Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»).

Актуальность.

Психологическое здоровье детей начинается в семейной системе и раскрывается в социокультурном пространстве. Школьникам может быть свойственен повышенный уровень тревожности, связанный с учебными процессами и взаимодействием в среде сверстников и наставников.

Научиться справляться с бурей эмоций, определить, что является жизненными ценностями, помочь сформировать доброжелательное и заботливое отношение к себе, к окружающим, сформировать ощущение внутренней безопасности – задачи программы «Компас ценностей. Базовый уровень».

Укрепление психического, психологического здоровья, развитие навыков психологической самопомощи, саморегуляции, развитие психологической гибкости, формирование и определение жизненных ценностей, успешное прохождение периода взросления и движение к жизни, которая будет иметь смысл – это направления движения программы «Компас ценностей. Базовый уровень».

Отличительные особенности программы, новизна.

Программа реализуется на базе общеобразовательных учреждений, в учебных классах.

Реализация Программы «Компас ценностей. Базовый уровень» играет важную роль в развитии личности ребенка, способствуя формированию его компетенций, интересов и ценностных ориентиров.

Программа сочетает воспитательные элементы, психологические методики и психообразование.

Воспитательные элементы способствуют формированию моральных качеств, ответственности, гражданской позиции, позволяют создать условия для всестороннего развития ребёнка, подготовки его к успешной адаптации во взрослом обществе и выполнению социальных ролей.

Психологические методики способствуют формированию эмоционального интеллекта, психологической гибкости, развитию навыков доброты и заботы к себе и другим, поддержанию и укреплению психологического здоровья, что положительно влияет на формирование активной жизненной позиции.

Психологическое образование помогает лучше понять физиологию эмоций.

Программа сочетает принципы научной обоснованности и практической применимости: содержание Программы «Компас ценностей. Базовый уровень» соответствует основным положениям возрастной психологии, основывается на Терапии принятия и ответственности (АСТ) и Терапии, сфокусированной на сострадании (CFT).

Адресат.

Возраст обучающихся от 11 до 16 лет.

В данной возрастной группе возрастание психологических проблем возникает, в том числе, на фоне того, что подросток проходит через различные траектории развития. Подросток часто подвержен обстоятельствам, над которыми имеет мало контроля: внешняя мотивация встречается с внутренней, взрослые ожидания, порою завышенные и реальная действительность, с которой сталкивается подросток, на которую реагирует и которую формирует своим поведением – зачастую это невозможно контролировать. Подросток, ориентируясь на краткосрочную деятельность, не всегда может простроить долгосрочные перспективы. Долгосрочное планирование дается сложно, и в силу этого, актуальные вопросы, требующие решения, не решаются. Стремление к автономности, зарождающиеся межличностные отношения, инициативность являются основополагающими в этом возрасте. Успешное прохождение этих стадий предполагает гармоничное развитие личности. Кем я буду в этом обществе? Как меня воспримут окружающие, если воспримут вообще? Найду ли я свое место в жизни? Как мне понять, что то, что я делаю, правильно, своевременно и является моей траекторией? В чем мои жизненные ценности?

Как в детском, так и в подростковом возрасте происходят резкие изменения клеток мозга – естественный процесс «обрезки» нейронных связей. Мозг оптимизирует свои сети под конкретный опыт человека, убирая те, что долго не используются. Укрепляются нужные связи, происходит интенсивный рост клеток мозга. По мере роста мозга подростка развитие миндалевидного тела приводит к высокому уровню эмоциональности. Поскольку на этом этапе активность лобных долей гораздо ниже, подростки испытывают

трудности с управлением эмоциями: на пути к автономии, самостоятельности ими в значительной степени движут эмоции.

Пока это происходит, подростки постепенно отделяются от родителей, они движутся к своим сверстникам. Они испытывают потребность в более глубокой привязанности к сверстникам, чтобы развить новые, надежные привязанности, которые помогут им отойти от «базы» родителей. Новые связи со сверстниками служат «стартовой площадкой» для настоящей автономии.

Ранний и средний подростковый возраст – это период опробования множества различных идентичностей и ценностей, чтобы понять, кто они такие и какими людьми хотят быть.

Учебная группа- это учебный класс, в котором подростки взаимодействуют друг с другом больше всего.

Режим занятий.

Продолжительность одного академического часа – 40 минут.

Общее количество часов в неделю – 1 час.

Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

Объем общеразвивающей программы – 72 часа.

Программа рассчитана на 2 года обучения

1 год обучения: 36 часов в год

2 год обучения: 36 часов в год

Особенности организации образовательного процесса.

Содержание программы предполагает реализацию двух блоков: учебно-развивающего и социокультурного. Содержание учебно-развивающего блока ориентировано на формирование знаний, умений и навыков в области самоопределения, мотивации, определения жизненных ценностей, активной гражданской позиции, проявлению альтруизма и заботы.

Обучающиеся научатся:

- Овладеют техниками, снижающими ситуативную тревожность
- Овладеют навыками осознанности: вижу мир таким, какой он есть
- Разовьют навыки удержания целенаправленного внимания, что формирует устойчивость и концентрацию внимания
- Сформируют свои жизненные ценности. Жизненные ценности являются мотивационным ядром программы
- Узнают, что такое внутренняя мотивация и как из нее действовать
- Научатся ответственными действиями: брать обязательства в том, что для меня важно и ценно

Социокультурный блок включает в себя работу по формированию коллектива, приобщение к культурным ценностям, проведение воспитательных и досуговых мероприятий с обучающимися.

Особенностью организации содержания является концентрическая система обучения: раскрытие учебных тем происходит последовательно, темы перекрещиваются, перетекают друг в друга и активно дополняют друг друга. Уровень сложности материала постепенно наращивается.

Алгоритм проведения занятия:

1. Практическая часть
2. Разбор практической части
3. Теоретическая часть
4. Домашнее задание

Некоторые разделы теоретического блока и практического блока программы при необходимости (введение ограничительных мер, связанных с распространением инфекционных заболеваний) могут осваиваться обучающимися с применением

электронного обучения и дистанционных технологий. Взаимодействие педагога и обучающихся осуществляется с использованием национального мессенджера МАКС и разработанных педагогом методических и дидактических материалов занятий.

Дополнительная общеразвивающая программа «Компас ценностей. Базовый уровень» реализуется на базе общеобразовательной организации в соответствии с договором о сетевой форме реализации программ.

Уровень общеразвивающей программы.

Стартовый

Базовый

Перечень форм обучения: очная, очно-заочная, с использованием дистанционных технологий

Перечень видов занятий: лекция, практическое занятие, семинар, тренинг, мастер-класс, экскурсия

Перечень форм подведения итогов реализации общеразвивающей программы: практическое занятие, анкетирование, диагностика

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: Развитие мотивационной направленности подростков к активной жизненной позиции

Задачи общеразвивающей программы.

Обучающие:

- Обучить навыкам саморегуляции
- Обучить навыкам осознанности
- Научить определять Жизненные Ценности

Развивающие:

- Активизировать мотивационную направленность к жизненным ценностям
- Развивать способность к состраданию - проявлять альтруизм и заботу
- Способствовать формированию сильных сторон социально активной личности

Воспитательные:

- Приобщать к жизненным ценностям
- Стимулировать ценностное и ответственное поведение
- Профилактировать нежелательное поведение, деструктивные проявления

1.3. Содержание общеразвивающей программы

1.3.1. Учебный план.

Уровень сложности	Год обучения	Разделы (модули)	Количество часов			Формы аттестации
			Всего	Теория	Практика	
Стартовый	1	Введение в программу	2	2	0	Анкетирование
		Модуль Мотивация и мои Ценности	19	10	9	Практическое занятие
		Модуль Сострадательная самоидентичность	9	4	5	

		Социокультур ный блок	6		6	
		Итого за год	36	16	20	
Базовый	2	Введение в программу	2	2	0	Собеседовани е
		Модуль Мотивация и мои Ценности	19	10	9	Практическое занятие
		Модуль Сострадательн ая самоидентичн ость	9	4	5	Практическое занятие
		Социокультур ный блок	6		6	
Итого за год			36	16	20	
Всего по программе			72	32	40	

1.3.2. Учебный (тематический) план 1 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		30	16	14	
1	Введение в программу	2	2	0	Собеседован ие
2	Модуль Мотивация и мои Ценности	19	10	9	
2.1	Развитие навыков Осознанности	5	2	3	Практическо е занятие
2.2	Развитие навыков целенаправленного внимания и концентрации	3	1	2	Практическо е занятие
2.3	Я и мои Жизненные Ценности	5	3	2	Практическо е занятие
2.4	Мотивация к жизни, наполненной Ценностями	5	3	2	Практическо е занятие
2.5	Мои ответственные действия	1	1	0	Практическо е занятие
3	Модуль Сострадательная самоидентичность	9	5	4	
3.1	Эволюционная психология	1	1	0	Беседа, практическо е занятие
3.2	Нейробиология эмоций	1	1	0	Беседа, практическо е занятие
3.3	Три типа эмоциональной регуляции: спокойствие и забота; угроза; достижение	2	1	1	Практическо е занятие
3.4	Развитие	3	1	2	Практическо

	Сострадательного «Я»				е занятие
3.5	Гнев, вина, стыд, тревога, печаль: связь с состраданием	2	1	1	Практическое занятие
Социокультурный блок		6			
1	Собеседование с обучающимися и родителями	2			Беседа
2	Коллективный просмотр фильма	2			
3	День тишины. Мягкие практики	1			Практическое занятие
4	Коллективное творческое дело. День добрых дел	1			Практическое занятие
Итого		36			

1.3.3. Содержание учебного (тематического) плана 1 года обучения

Учебно-развивающий блок

1. Введение в программу.

Теория

2. Модуль Мотивация и мои Ценности

2.1 Развитие навыков Осознанности

Теория. Понятие осознанности. Осознанность в каждом действии

Практика. Приемы осознания действительности: сканирование ощущений в теле, наблюдение дыхания. Звуки, запахи и вкус

2.2 Развитие навыков целенаправленного внимания и концентрации

Теория. Терминология: внимание и концентрация

Практика. Сосредоточение внимания. Управление вниманием и концентрацией

2.3 Я и мои Жизненные Ценности

Теория. Определение жизненных ценностей. Мои жизненные ценности. Мотивация к действию

Практика. Мои жизненные ценности. Моя мотивация. Использование метафор (поезда, облака, листья в ручье)

2.4 Мотивация к жизни, наполненной Ценностями

Теория. Точка выбора

Практика. Точка выбора. Дневник мыслей

2.5 Мои ответственные Действия

Теория. Причинно-следственная связь поведения и достигаемых результатов. Почему мы не достигаем намеченного, что мешает.

3. Модуль Сострадательная самоидентичность

3.1 Эволюционная психология

Теория. Что такое новый и старый мозг. Откуда берется тревожность

3.2 Нейробиология эмоций

Теория. Отделы мозга, вовлеченные в эмоции

3.3 Три типа эмоциональной регуляции: спокойствие и забота; угроза; достижение

Теория. Просмотри мультфильма «Голоса в голове»

Практика. Мое безопасное место. Мой внутренний баланс

3.4 Развитие Сострадательного «Я»

Теория. Система успокоения

Практика Мой внутренний свет. Мой внутренний друг

3.5 Гнев, вина, стыд, тревога, печаль: связь с состраданием

Теория. Как проявляются эмоции в совокупности друг с другом

Практика. Мультиселф

Учебный (тематический) план 2 года обучения

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы контроля/ аттестации
		Всего	Теория	Практика	
Учебно-развивающий блок		30	16	14	
1	Введение в программу	2	2	0	Собеседован ие
2	Модуль Мотивация и мои Ценности	19	10	9	
2.1	Развитие навыков Осознанности	5	2	3	Практическо е занятие
2.2	Развитие навыков целенаправленного внимания и концентрации	3	1	2	Практическо е занятие
2.3	Я и мои Жизненные Ценности	5	3	2	Практическо е занятие
2.4	Мотивация к жизни, наполненной Ценностями	5	3	2	Практическо е занятие
2.5	Мои ответственные действия	1	1	0	Практическо е занятие
3	Модуль Сострадательная самоидентичность	9	5	4	
3.1	Эволюционная психология	1	1	0	Беседа, практическо е занятие
3.2	Нейробиология эмоций	1	1	0	Беседа, практическо е занятие
3.3	Три типа эмоциональной регуляции: спокойствие и забота; угроза; достижение	2	1	1	Практическо е занятие
3.4	Развитие Сострадательного «Я»	3	1	2	Практическо е занятие
3.5	Гнев, вина, стыд, тревога, печаль: связь с состраданием	2	1	1	Практическо е занятие
Социокультурный блок		6			
1	Собеседование с обучающимися и родителями	2			Беседа
2	Коллективный просмотр фильма	2			

3	День тишины. Мягкие практики	1			Практическое занятие
4	Коллективное творческое дело. День добрых дел	1			Практическое занятие
Итого		36			

Содержание учебного (тематического) плана 2 года обучения

Учебно-развивающий блок

1. Введение в программу.

Теория

2. Модуль Мотивация и мои Ценности

2.1 Развитие навыков Осознанности

Теория. Осознанность в действии

Приемы осознания действительности: сканирование ощущений в теле, наблюдение дыхания. Звуки, запахи и вкус

2.2 Развитие навыков целенаправленного внимания и концентрации

Теория. Внимательное присутствие

Практика. Распределение внимания

2.3 Я и мои Жизненные Ценности

Теория. Основные сферы жизни, которым уделяем внимание

Практика. Действия, направленные на жизнь, полную ценностей

2.4 Мотивация к жизни, наполненной Ценностями

Теория. Точка выбора

Практика. Точка выбора

2.5 Мои ответственные Действия

Теория. Я создаю свою жизнь.

3. Модуль Сострадательная самоидентичность

3.1 Эволюционная психология

Теория. Эмоциональный интеллект и я

Практика

3.2 Нейробиология эмоций

Теория. Как эмоции влияют друг на друга

3.3 Три типа эмоциональной регуляции: спокойствие и забота; угроза; достижение

Теория. Как действуют системы во мне

Практика. Три мудреца

3.4 Развитие Сострадательного «Я»

Теория. Сострадание в повседневности

Практика. Мой внутренний дом. Сострадание в повседневности

3.5 Гнев, вина, стыд, тревога, печаль: связь с состраданием

Теория. Большая пятерка: гнев, стыд, вина, тревожность и печаль

Практика. Мультиселф Большая пятерка

1.4. Планируемые результаты

Предметные:

- получить знания о мотивации, ценностных действиях и жизни в соответствии со своими ценностями
- получить знания о психологии саморегуляции
- получить знания о нейробиологии эмоций
- получить опыт развития базовых навыков саморегуляции и осознанности
- освоить принципы ответственного поведения

Метапредметные:

- способствовать формированию навыка целеполагания
- планирование: составление плана действий для движения к ценностной жизни
- познавательные действия: умение устанавливать причинно- следственные связи в ответственном и безответственном поведении
- коммуникативные действия: навык осознанного общения и работы в группе

Личностные:

- способствовать формированию ценностного и ответственного поведения
- способствовать формированию внутренней мотивации к ценностной жизни
- развить компетенции сострадательной личности: чувства альтруизма и заботы

2. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Основные характеристики образовательного процесса	Даты, сроки
1.	Количество учебных недель	36+36
2.	Количество учебных дней	72
3.	Количество часов в неделю	1
4.	Количество часов	72
5.	Количество недель в 1 полугодии	17+17
6.	Количество недель в 2 полугодии	19+17
7.	Начало занятий	01 сентября
8.	Выходные дни	30.12.2026 – 08.01.2027 30.12.2027-08.01.2028
9.	Окончание занятий	25 мая 2028

2.2. Условия реализации программы

2.2.1. Материально-техническое обеспечение:

Для реализации программы «Компас ценностей. Базовый уровень» необходимо:

Кабинет со стульями и партами по количеству обучающихся

Проектор, экран

Ноутбук

Принтер

Бумага А4

Цветные карандаши, восковые мелки, акварельные краски

Листы ватмана, альбом для рисования 24 л

Маркеры

2.2.2. Кадровое обеспечение:

Программу проводит педагог-психолог

2.2.3. Методические материалы

Программа «Компас ценностей. Базовый уровень» основана на методиках психотерапевтической работы по методу АСТ-терапии принятия и ответственности и CFT-терапии, основанной на сострадании.

Программа предполагает усвоение базовых навыков осознанности и саморегуляции, а также помощь в определении жизненных ценностей подростков. Особое внимание в программе уделяется чувствам вины, стыда, тревожности, приводится эволюционная теория развития эмоций. Теоретический аспект программы основан на научной психологии. Обучающиеся узнают, что навык сострадания и самосострадания является базовым навыком в преодолении тревожности и возможных депрессивных расстройств.

На фоне развития навыков сострадания и самосострадания происходит формирование жизненных ценностей с опорой на внутренние убеждения, которые формируются в этом возрасте. Упражнения курса помогут обучающимся овладеть инструментами, с помощью которых они смогут справляться со стрессом и регулировать собственные трудные мысли и чувства. Все упражнения соответствуют уровню развития обучающихся.

№ п/п	Название раздела, темы	Дидактико-методический материал	Формы, методы, приемы обучения. Педагогические технологии	Формы учебного занятия
1	Введение в программу	Презентация	Очная форма, Анкетирование	Беседа
2	Модуль Мотивация и мои Ценности	Презентация, Тесты, Рабочие листы, Схемы, Модели, Видеоматериал	Очная форма. Технология формирующего оценивания. Модульная технология	Лекция, практическое занятие, семинар, тренинг, мастер-класс
3	Модуль Сострадательная самоидентичность	Презентация, Тесты, Рабочие листы, Схемы, Модели, Видеоматериал, Дневник самонаблюдения	Очная форма. Технология формирующего оценивания. Модульная технология	Лекция, практическое занятие, семинар, тренинг, мастер-класс

2.3. Формы аттестации / контроля и оценочные материалы

	Планируемые результаты	Критерии оценивания	Виды контроля/промежуточной аттестации	Диагностический инструментальный (формы, методы диагностики)
--	------------------------	---------------------	--	--

Личностные	Способствовать формированию ценностного и ответственного поведения	Ценностное действие	Анкетирование	Анкета
	Способствовать мотивации к внутренней ценностной жизни		Собеседование, Анкетирование	Анкета, Алгоритм собеседования
	Развить компетенции сострадательной личности: чувство альтруизма и заботы	Ценностное действие	Практическое занятие	Опрос
Предметные	Получить знания о мотивации, ценностных действиях и жизни в соответствии со своими ценностями		Опросник	Опросник Ценностной жизни
	Получить знания о психологии саморегуляции		Анкетирование, собеседование	Анкета, Алгоритм опросника
	Получить знания о нейробиологии эмоций		Опрос	Опросник
	Получить опыт развития базовых навыков саморегуляции и осознанности	Заполнение дневника саморегуляции	Ведение Дневника саморегуляции	Дневник саморегуляции
	Освоить принципы ответственного поведения	Опрос	Опрос	Опросник
Метапредметные	Способствовать формированию навыка целеполагания	Чек-лист	Проверка чек-листа	Чек-лист
	Планирование: составление плана действий для движения к	Чек-лист	Проверка чек-листа	Чек-лист

	ценностной жизни			
	Познавательные действия: умение устанавливать причинно-следственные связи в ответственном и безответственном поведении	Чек-лист, лист рефлексии	Проверка чек-листа	Чек-лист, лист рефлексии
	Коммуникативные действия: навык осознанного общения и работы в группе	Лист рефлексии	Проверка заполнения листов рефлексии	Лист рефлексии

3. Список литературы

3.1. Нормативные документы.

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013 года);
4. Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в РФ до 2025 года»;
5. Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
6. Распоряжение Министерства просвещения Российской Федерации от 21.06.2021 № Р-126 «Об утверждении ведомственной целевой программы «Развитие дополнительного образования детей, выявление и поддержка лиц, проявивших выдающиеся способности»;
7. Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» (с изменениями и дополнениями);
8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 02.02.2021 № 38 «О внесении изменений в Целевую модель развития региональных систем дополнительного образования детей, утвержденную приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467»;
9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2023 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
10. Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
11. Профессиональный стандарт «Педагог дополнительного образования детей и взрослых», утвержденный от 22.09.2021 № 652н, Трудовая функция 3.1.5. Разработка

- программно-методического обеспечения реализации дополнительной общеобразовательной программы;
12. Решение Совета при Президенте Российской Федерации по реализации государственной политики в сфере защиты семьи и детей от 01.06.2021 на тему «Развитие системы дополнительного образования, выявления и сопровождения талантливых детей и молодежи»;
 13. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
 14. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
 15. Постановление Правительства Свердловской области от 07.12.2017 № 900-ПП «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Свердловской области до 2025 года»;
 16. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 06.05.2022 № 434-Д «Об утверждении Концептуальных подходов к развитию дополнительного образования детей в Свердловской области»;
 17. Приказ Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 30.03.2018 № 162-Д «Об утверждении Концепции развития образования на территории Свердловской области на период до 2035 года»;
 18. Письмо Министерства просвещения РФ от 07.05.2020 № ВБ-976-04 «Методические рекомендации по реализации курсов, программ воспитания и дополнительных программ с использованием дистанционных образовательных технологий»;
 19. Устав Муниципального автономного учреждения дополнительного образования «Центр внешкольной работы» от 2013 года с изменениями;
 20. Программа развития МАУ ДО «ЦВР» «Пространство самореализации: код успеха» на период 2025-2029 годы от 2025 года;
 21. Порядок предоставления муниципальной услуги «Запись на обучение по дополнительной образовательной программе в МАУ ДО «ЦВР» от 2022 года.

3.2. Литература, использованная при составлении программы.

- 1.Блэк, Тамар Д. Терапия принятия и ответственности в психотерапевтической работе с детьми». 2024.- 207с.
2. Таррелл, Шери Л., Белл, Мэри Терапия принятия и ответственности для подростков. Групповой и индивидуальный подходы. 2023.-352 с.
3. Эриксон Г Эрик. Детство и общество. 2000.-416с.
4. Хухлаева О.В. Психология подростка: учебное пособие для студентов высших учебных заведений. 2005.-160с.
5. Кольц, Рассел Л. Терапия, сфокусированная на сострадании (CFT). Практическое руководство для клинических психологов.2021.-336 с.
6. Гордон, Тимоти. Терапия принятия и ответственности. Комплексное руководство по АСТ для практикующих специалистов. 2025.-384с.
7. Райс Филипп. Психология подросткового и юношеского возраста. 2000.-624с.
8. Гилберт, Пол. Терапия, сфокусированная на сострадании: отличительные особенности. 2021.-256с.
9. Карандашев В.Н. К 21 Методика Шварца для изучения ценностей личности: концепция и методическое руководство. 2004.-70с.
10. Стоддарт Дж.; Афари Н. Метафоры в терапии принятия и ответственности. Практическое руководство. 2021.-272с.

3.3. Литература для обучающихся и родителей.

1. Дольто, Франсуаза. На стороне подростка. 2006.-368с.
2. Дольто, Франсуаза. На стороне ребенка. 2004.-672с.
3. Кови, Шон. Семь навыков высокоэффективных тинейджеров. 2022.-320с.
4. Хэррис, Расс. Ловушка счастья: как перестать переживать и начать жить. 2025.-496с.

4. Аннотация

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Компас ценностей. Базовый уровень» относится к Социально-гуманитарной направленности.

Срок обучения по программе составляет 2 года. Общее количество часов -72.

Занятия 1 раз в неделю, по 1 академическому часу.

Возраст обучающихся 11-16 лет.

Занятия проводятся на базе общеобразовательных учреждений.

Целью программы является развитие мотивационной направленности подростков к активной жизненной позиции.

Актуальность программы «Компас ценностей. Базовый уровень» обоснована необходимостью развития навыков саморегуляции, поддержанию и укреплению психологического здоровья подростков. Повышенный уровень тревожности и стресса в обществе отражается на психическом здоровье и благополучии подростков. Помочь сформировать им мотивацию к жизни, наполненной ценностями, сформулировать их жизненные ценности, усилить сострадательную самоидентичность - направления программы «Компас ценностей». В результате освоения программы обучающиеся освоят базовые навыки осознанности и саморегуляции, сформулируют свои жизненные ценности и освоят навыки внутренней мотивации к жизни, наполненной ценностями. Важным акцентом программы является развитие навыка сострадания - для проявления заботы, альтруизма и формирования внутреннего чувства безопасности. Программа адаптирована под возрастные особенности обучающихся, проводится в увлекательной форме.

5. Приложения

Приложение 1.

5.1. Календарно-тематический план

№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие I год обучения					
1.	СК	1 неделя	Собеседование с обучающимися и родителями	1	Анкета
2.	СК	2 неделя	Собеседование с обучающимися и родителями	1	Анкета
3.	У	3 неделя	Я и мои жизненные ценности. Теория и практика. Разделение с мыслями	1	
4.	У	4 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика. Сканирование ощущений	1	
5.	У	5 неделя	Навык внимания и концентрации	1	
6.	У	6 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика. Звуки, запахи, вкус	1	
7.	У	7 неделя	СФТ. Теория и практика. Эволюционная психология	1	
8.	У	8 неделя	АСТ. Мои ценности. Что для меня важно. Теория и практика	1	
9.	У	9 неделя	АСТ. Мои ценности. Что для меня важно. Теория и практика	1	
10.	СК	10 неделя	Коллективный просмотр фильма	1	
11.	У	11 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика	1	
12.	У	12 неделя	СФТ. Нейробиология эмоций	1	
13.	У	13 неделя	Навыки Внимания и концентрации	1	
14.	У	14 неделя	СФТ. Мое сострадательное «Я». Теория и практика	1	
15.	У	15 неделя	АСТ мои ценности. Теория, практика	1	
16.	У	16 неделя	Я и мои мысли. Дневник мыслей. Теория и практика	1	
17.	СК	17 неделя	День тишины. Практики осознанности	1	
Итого за первое полугодие I год обучения				17	
Второе полугодие I год обучения					
18.	У	18 неделя	АСТ. Теория и практика. Разделение с эмоциями	1	
19.	У	19 неделя	СФТ. Теория и практика. Эмоциональная регуляция	1	
20.	У	20 неделя	АСТ. Теория и практика. Мои ответственные действия	1	
21.	У	21 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика	1	
22.	У	22 неделя	СФТ. Развитие сострадательного «Я»	1	
23.	У	23 неделя	АСТ. Мои жизненные ценности. Теория и практика	1	

24.	У	24 неделя	АСТ. Мои жизненные ценности. Теория и практика	1	
25.	У	25 неделя	СФТ. Гнев, вина, тревога, стыд и сострадание	1	
26.	У	26 неделя	АСТ-мотивация к жизни, наполненной ценностями	1	
27.	У	27 неделя	Навыки внимания и концентрации	1	
28.	У	28 неделя	СФТ. Гнев, вина, тревога, стыд и сострадание	1	
29.	СК	29 неделя	День добрых дел. Посадка желудя в горшок	1	
30.	У	30 неделя	АСТ-мотивация к жизни, наполненной ценностями	1	
31.	У	31 неделя	СФТ. Гнев, вина, тревога, стыд и сострадание	1	
32.	У	32 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика	1	
33.	А	33 неделя	Мои ответственные действия	1	
34.	АВ	34 неделя	Тестовые задания	1	
35.	А	35 неделя	СФТ. Развитие сострадательного «Я»	1	
36.	СК	36 неделя	День добрых дел. Мое доброе дело.	1	
Итого за второе полугодие I год обучения				19	
Итого за I год обучения				36	
№	Блок	Неделя	Тема, форма проведения занятия	Кол-во часов	Формы контроля
Первое полугодие II год обучения					
36.	СК	1 неделя	Собеседование с обучающимися и родителями	1	Анкета
37.	СК	2 неделя	Собеседование с обучающимися и родителями	1	Анкета
38.	У	3 неделя	Я и мои жизненные ценности. Теория и практика. Разделение с мыслями	1	
39.	У	4 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика. Сканирование ощущений	1	
40.	У	5 неделя	Навык внимания и концентрации	1	
41.	У	6 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика. Звуки, запахи, вкус	1	
42.	У	7 неделя	СФТ. Теория и практика. Эволюционная психология	1	
43.	У	8 неделя	АСТ. Мои ценности. Что для меня важно. Теория и практика	1	
44.	У	9 неделя	АСТ. Мои ценности. Что для меня важно. Теория и практика	1	
45.	СК	10 неделя	Коллективный просмотр фильма	1	
46.	У	11 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика	1	

47.	У	12 неделя	СФТ. Нейробиология эмоций	1	
48.	У	13 неделя	Навыки Внимания и концентрации	1	
49.	У	14 неделя	СФТ. Мое сострадательное «Я». Теория и практика	1	
50.	У	15 неделя	АСТ мои ценности. Теория, практика	1	
51.	У	16 неделя	Я и мои мысли. Дневник мыслей. Теория и практика	1	
52.	СК	17 неделя	День тишины. Практики осознанности	1	
Итого за первое полугодие				17	
Второе полугодие II год обучения					
53.	У	18 неделя	АСТ. Теория и практика. Разделение с эмоциями	1	
54.	У	19 неделя	СФТ. Теория и практика. Эмоциональная регуляция	1	
55.	У	20 неделя	АСТ. Теория и практика. Мои ответственные действия	1	
56.	У	21 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика	1	
57.	У	22 неделя	СФТ. Развитие сострадательного «Я»	1	
58.	У	23 неделя	АСТ. Мои жизненные ценности. Теория и практика	1	
59.	У	24 неделя	АСТ. Мои жизненные ценности. Теория и практика	1	
60.	У	25 неделя	СФТ. Гнев, вина, тревога, стыд и сострадание	1	
61.	У	26 неделя	АСТ-мотивация к жизни, наполненной ценностями	1	
62.	У	27 неделя	Навыки внимания и концентрации	1	
63.	У	28 неделя	СФТ. Гнев, вина, тревога, стыд и сострадание	1	
64.	СК	29 неделя	День добрых дел. Посадка желудя в горшок	1	
65.	У	30 неделя	АСТ-мотивация к жизни, наполненной ценностями	1	
66.	У	31 неделя	СФТ. Гнев, вина, тревога, стыд и сострадание	1	
67.	У	32 неделя	Навыки осознанности. Теория и практика	1	
68.	А	33 неделя	Мои ответственные действия	1	
69.	АВ	34 неделя	Тестовые задания	1	
70.	А	35 неделя	СФТ. Развитие сострадательного «Я»	1	
36.	СК	36 неделя	День добрых дел. Мое доброе дело.	1	
Итого за второе полугодие II год обучения				19	
Итого за II год обучения				36	

Итого за I и II год обучения	72	
-------------------------------------	-----------	--

Приложение 2.

5.2. Календарный план воспитательной работы

№	Мероприятие	Форма организации	Сроки проведения
Сентябрь			
1	День знаний	Беседа	1 сентября
2	День солидарности в борьбе с терроризмом	Видеофильм	3 сентября
3	Международный день распространения грамотности	Беседа	6 сентября
4	День воссоединения ДНР, ЛНР, Херсонской и Запорожской областей с Россией	Музейный урок	30 сентября
5	Собрания детских и родительских коллективов	Собрание, встреча	В течение месяца
Октябрь			
1	Международный день пожилых людей	Беседа, мастер-класс	1 октября
2	Международный день музыки	Прослушивание музыки	1 октября
3	День защиты животных	Акция	4 октября
4	День учителя	Беседа	5 октября
5	День отца	Беседа, акция	Третье воскресенье октября
6	Открытие творческого сезона	Концерт	В течение месяца
Ноябрь			
1	День народного единства	Видеофильм, беседа	4 ноября
2	День матери	Мастер-класс	Последнее воскресенье ноября
3	День государственного герба РФ	Викторина, видеофильм	30 ноября
Декабрь			
1	День неизвестного солдата	Беседа, акция	3 декабря
2	Международный день инвалида	Встреча	3 декабря
3	День добровольца в России	Акция, челлендж	5 декабря
4	День Героев Отечества	Акция, встреча	9 декабря
5	День конституции РФ	Викторина, акция	12 декабря
6	Новогодняя кампания ЦВР	Спектакль, концерт	20-28

			декабря
Январь			
1	День российского студенчества	Встреча, посиделки	25 января
2	День блокады Ленинграда	Беседа, видеофильм	27 января
3	День памяти жертв Холокоста	Беседа, видеофильм	27 января
Февраль			
1	День российской науки	Беседа, видеофильм	8 февраля
2	Международный день родного языка	Викторина, беседа	21 февраля
3	День защитника Отечества	Встреча, выставка	23 февраля
Март			
1	Международный женский день	Концерт, выставка	8 марта
2	День воссоединения Крыма с Россией	Музейный урок	18 марта
3	Всемирный день театра	Концерт, спектакль	27 марта
Апрель			
1	Всемирный день здоровья	День здоровья, поход	7 апреля
2	День космонавтики	Выставка, Музейный урок	12 апреля
3	День памяти о геноциде советского народа	Музейный урок, беседа	19 апреля
Май			
1	Праздник Весны и Труда	Музейный урок, беседа	1 мая
2	День Победы	Выставка, Музейный урок	9 мая
3	День детских общественных организаций	Акция, беседа	19 мая
4	День славянской письменности и культуры	Викторина, конкурс	24 мая
5	Прием выпускников директором ЦВР	Торжественный прием	3 неделя мая
6			

**Тематика мероприятий с учащимися по комплексной безопасности
в течение учебного года с записью в журнале**

№	Тематика бесед и возможные формы проведения	Сроки проведения
Дорожная безопасность		
1	Всероссийская неделя безопасности дорожного движения	Сентябрь, май
2	Экскурсии «Безопасный перекресток» (план перехода дороги к ЦВР) Изучение схем маршрутов движения обучающихся от дома до МАУ ДО «ЦВР» и обратно (младшие школьники 1-5 класс)	Сентябрь, май
3	Викторина «Добрые дороги детства» – правила дорожной безопасности	Октябрь, апрель
4	«Осторожно гололед» – беседы, викторины	Ноябрь, март
5	Месячник безопасности – просмотр обучающих фильмов с	Ноябрь, март

	комментариями	
6	«Внимание горка» – викторины, конкурсы, беседы, просмотр видеоматериалов	Декабрь, январь, февраль
7	Акция «Светлячок» – популяризация светоотражающих знаков (викторины, конкурсы рисунков и т.д.)	Октябрь, декабрь, март
8	«Каникулы без опасности» – викторины, конкурсы рисунков по дорожной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Противопожарная безопасность		
1	Викторина «Пожарная азбука», конкурсы рисунков, просмотр мультфильмов и др.	Сентябрь, апрель
2	Беседы: «Правила пожарной безопасности в учреждении и дома», «Порядок обращения с огнем в лесах, парках, походах, развлекательных мероприятиях, связанных с разведением костров».	Октябрь, апрель
3	Тематические часы «Не допусти пожара», «Правила поведения во время пожара», «Пожар в лесу»	Ноябрь, март, апрель
4	Викторина «Безопасный огонек» – правила пожарной безопасности в общественных местах во время массовых мероприятий	Декабрь, январь
5	«Каникулы без опасности» – викторины, беседы, конкурсы по пожарной безопасности	Ноябрь, январь, март, май
Здоровье и профилактика		
1	Тематические часы «Здоровье подростка», «Здоровье девушки»	Октябрь, март
2	«Опасные сосульки» – викторины, конкурсы рисунков	Декабрь, март
3	«Полезно – бесполезно» – правильное питание (загадки, беседы, просмотр видеоматериалов)	Январь, апрель
4	«Экологические акции»	Сентябрь, апрель
5	«Вирусы не страшны» – беседы, просмотры видеоматериалов	Ноябрь, январь, апрель
Безопасность		
1	Беседы: «Что такое терроризм. Как распознать террориста?», «Как вести себя при угрозе взрыва, при стрельбе, захвате заложников», «Правила безопасности при обнаружении взрывчатых веществ и подозрительных предметов».	Сентябрь, декабрь, март
2	Просмотр видеороликов «Безопасный интернет», «Как защититься от кибербуллинга», «Скулшутинг»	Октябрь, май
3	Проведение медиауроков по теме «Информационная безопасность» и бесед с использованием материалов Интернет-ресурсов.	Декабрь, февраль, март
Профориентация		
1	«Путешествие в мир профессий»	Ноябрь, март
2	«Мир современных профессий» – профориентационные игры	Ноябрь, март
3	Тематические часы «Мир моих интересов», «Профессии с большой перспективой»	Сентябрь-май

Приложение 3.

5.3. Диагностические материалы

Опросник Ценностей жизни VLQ

Расскажи, что для тебя является важным, значимым и ценным. Лично для тебя.

Оцени важность каждой области по шкале от 1 до 10, где 1 - ценность не представляет никакой важности для тебя, а 10 - область очень важна для тебя.

Оцени каждую область в соответствии с твоим личным ощущением важности.

1. 1. Семья, родители, братья и сестры _____
2. Дружба _____
3. Учеба в гимназии, школе _____
4. Посещение кружка, секции _____
5. Мое свободное время: отдых/развлечения _____
6. Забота о своем теле, самочувствии (питание, физические упражнения, сон, распорядок дня) _____
7. Вопросы окружающей среды _____
8. Волонтерство, помощь нуждающимся, животным _____
9. Творческое самовыражение, искусство, эстетика, музыка _____
2. В следующем разделе, оцени, насколько твои действия и поступки помогают тебе реализовать ценности в каждой области: От 1 до 10, где 10- максимальная включенность, действия и 1- минимальные обороты, ты не вовлечен в ценность.

1. Семья, родители, братья и сестры _____
2. Дружба _____
3. Учеба в гимназии, школе _____
4. Посещение кружка, секции _____
5. Мое свободное время: отдых/развлечения _____
6. Забота о своем теле, самочувствии (питание, физические упражнения, сон, распорядок дня) _____
7. Вопросы окружающей среды _____
8. Волонтерство, помощь нуждающимся, животным _____
9. Творческое самовыражение, искусство, эстетика, музыка _____

3. Может быть, мы не учли еще что-то важное для тебя. Пожалуйста, напиши, что еще для тебя важно и ценно.
