

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТУЛЬСКОЙ ОБЛАСТИ
государственное профессиональное образовательное учреждение
Тульской области
«Тульский техникум социальных технологий»

Утверждено на заседании
Педагогического совета ГПОУ ТО
«Тульский техникум социальных технологий»
Протокол № 5 от 01 сентября 2022 года



Утверждаю
директор ГПОУ ТО
«Тульский техникум социальных
технологий»
А.Н. Чулков

Приказ № 3 – до 01 сентября 2022 года

АДАптированная дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«ТРАЕКТОРИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ»

Форма реализации программы – очная

Срок реализации: 1 год

Направленность: социально - гуманитарная

Составители: Торгова Валентина Геннадьевна,
преподаватель
Грецова Инна Евгеньевна,
преподаватель

г. Тула, 2022 г.

Пояснительная записка

Адаптированная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа **«ТРАЕКТОРИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ»**, социально-гуманитарной направленности (далее Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (приказ Минобрнауки России от 29.08.2013 г. № 1008), Уставом ГПОУ ТО «Тульский техникум социальных технологий», Методическими рекомендациями Минобрнауки РФ по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) от 18.11.2015 г.

Программа «Траектория самостоятельного пути» ориентирована на обучающихся с особыми образовательными потребностями (далее ООП) и лиц с ограниченными возможностями здоровья (далее ОВЗ), не имеющих противопоказаний по работе на компьютере.

Актуальность программы.

Одной из задач современного образования является содействие воспитанию нового поколения, отвечающего по своему уровню развития и образу жизни условиям информационного общества. Решение этого вопроса важно для всех категорий обучающихся, в том числе и для людей с ОВЗ и ООП. Актуальность программы обусловлена тем, что позволяет изучить основную необходимую информацию для комфортной жизни в современном мире. Общество развивается, и молодым людям важно быть осведомленными и подготовленными к взрослой самостоятельной жизни. При вступлении во взрослую жизнь наступает ответственность за себя, своих родных, свое имущество. Важным фактором социализации является умение самостоятельно принимать решения, анализировать различные ситуации и делать выводы. Программа позволяет не только решить вопросы, связанные с проблемами и непредвиденными жизненными ситуациями, но и научить вести домашний быт, узнать о своих возможностях, познать себя и сформировать свою личность.

Новизна программы заключается в приобщении обучающегося к различным образовательным потребностям к активной самостоятельной познавательной и практической деятельности. Реализация данной программы способствует формированию личности социально-развитого, критически мыслящего, конкурентоспособного обучающегося, обладающего развитыми навыками общей культуры, здорового и безопасного образа жизни.

Программа предполагает очное обучение, получение теоретических и практических навыков ориентирования в современном мире.

Педагогическая целесообразность изучения программы состоит в том, чтобы сформировать у обучающихся с ООП и ОВЗ новые компетенции, направленные на:

- ✓ создание условий для развития навыков общей культуры обучающегося;
- ✓ приобщение к общечеловеческим ценностям;
- ✓ обеспечение эмоционального благополучия обучающегося;
- ✓ приобщение к современным общечеловеческим ценностям;
- ✓ профилактику асоциального поведения;
- ✓ создание условий для социального, культурного и профессионального самоопределения, творческой самореализации личности обучающегося, ее интеграции в систему мировой и отечественной культур;
- ✓ интеллектуальное и духовное развития личности обучающегося;
- ✓ укрепление психического и физического здоровья.

Настоящая программа разработана для обучающихся, различных нозологических групп, детей - сирот, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, не имеющих противопоказаний по работе на компьютере.

В программе осуществлен тщательный отбор и адаптация материала для формирования знаний, способствующих восприятию основных теоретических понятий и практических навыков ориентирования в современном мире.

На занятиях используется современное и многофункциональное оборудование, лекционный материал и красочные иллюстрации, тестовые и практические задания. Эта работа способствует концентрации внимания, точности выполнения задания.

Адресат программы: обучающихся - инвалиды и лица с ОВЗ в возрасте от 15 до 24 лет.

Объём программы: 72 часа.

Срок освоения программы: 1 год

Форма обучения: очная.

Режим работы, периодичность и продолжительность: занятия проходят 1 раз в неделю по 2 часа

Цель программы: формирование навыков общей культуры, здорового и безопасного образа жизни, создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, профессионального самоопределения и творческого труда, социализации и адаптации к жизни в обществе лиц с ОВЗ и ООП.

Задачи программы:

Личностные результаты изучения курса:

- формирование навыков самостоятельной работы;
- формирование здорового образа жизни;
- формирование потребности в творческом познавательном досуге;
- развитие навыков к поиску самостоятельных решений в незнакомых жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты изучения курса

Познавательные:

- освоение способов решения проблем творческого и поискового характера: работа над проектами и исследованиями;
- использование различных способов поиска, сбора, обработки, анализа и представления информации: поиск информации в Интернете, проведение простых опросов.
- овладение логическими действиями сравнения, обобщения, классификации информации;
- овладение базовыми предметными и межпредметными понятиями.

Регулятивные:

- понимание цели своих действий в проектной и исследовательской деятельности;
- проявление познавательной и творческой инициативы;
- оценка правильности выполнения действий: знакомство с критериями оценивания, самооценка и взаимооценка;
- адекватное восприятие предложений товарищей, педагогов, родителей.

Коммуникативные:

- составление текстов в устной и письменной формах;
- готовность слушать собеседника и вести диалог;
- готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение излагать своё мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
- умение договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности, осуществлять взаимный контроль, адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Образовательные (предметные) результаты изучения курса «Навигатор самостоятельного пути»:

- развитие познавательного интереса к различным видам деятельности;
- расширение знаний и представлений о современном информационном обществе;
- изучение программы Word, видов и основных свойств информации, приёмов организации информации и планирования деятельности;
- поиск информации в Интернете и ее обработка.

Показатели и специфика реализации программы соответственно уровням сложности:

Уровень	Показатели	Специфика реализации
Стартовый	Возраст обучающихся	15-24 года
	Срок обучения	1 год
	Режим занятий	2 часа в неделю
	Объём программы	72 часа

Планируемые результаты освоения программы:

В обучающемся будут преобладать такие личностные качества, как самостоятельность, культура досуговой деятельности, навыки здорового образа жизни.

Обучающийся сможет решать следующие жизненно-практические задачи: выполнять задания аккуратно, оценивать эффективность процесса деятельности, вносить предложения по его оптимизации, самостоятельно находить необходимую информацию, эффективно распределять имеющиеся интернет-ресурсы.

Обучающийся способен проявлять потребности в саморазвитии, самостоятельности, ответственности, активности, внимательности.

Обучающийся приобретёт следующие компетенции:

✓ ценностно – смысловые (развитие ответственности, способности отвечать за свои поступки, планирование деятельности и свободного времени);

✓ учебно – познавательные и социально-трудовые (мотивационно - ценностный компонент – формируется установка на постоянное самообразование, самовоспитание, профессиональную ориентацию;

✓ социальный и креативный компоненты – обучающиеся учатся познавать, уметь действовать самостоятельно, анализировать ситуации и делать выводы);

✓ общекультурные и информационные (ознакомление с многообразием информационных сфер деятельности, формирование навыков добросовестного отношения к выполняемой деятельности);

✓ коммуникативные компетенции и компетенции личностного самосовершенствования (уверенность в себе, самореализация, желание не останавливаться на достигнутом);

✓ компетенции здоровьесбережения (выработка правильной посадки, использование упражнений для снятия утомления с различных групп мышц, соблюдение правил ТБ и режима работы на компьютере в соответствии с возрастными и индивидуальными особенностями).

✓ мотивационный компонент (направленность личности на совместную деятельность и взаимодействие с другими людьми; обеспечение побудительных мотивов, обуславливающих активизацию познавательной деятельности; создание благоприятной эмоциональной обстановки; повышение интереса обучающихся к изучаемому материалу, углубление знаний, развитие психологических процессов).

✓ когнитивный компонент (знания об основных ценностях, высокий уровень эмпатии, степень независимости и самостоятельности в своих поступках, принятие и использование ценностей в поведении и взаимодействии с окружающими людьми).

✓ Инструментально-операционный (овладение способами деятельности по оценке явлений окружающей действительности; выявлении личностных смыслов, рефлексии своих действий и поступков.)

Обучающийся будет знать и уметь:

Обучающиеся должны знать:

- какие документы должны быть у каждого человека;
- как правильно вести домашнее хозяйство;
- куда обращаться, если случилось чрезвычайное происшествие;
- как правильно поддерживать свое здоровье с помощью физических упражнений и правильного питания;

- почему хорошее образование так важно в современном мире;
- как устроится на хорошую и желаемую работу;
- как правильно обращаться с деньгами;
- как совершать выгодные покупки;
- как жить в гармонии с собой;
- как правильно выстроить свои отношения с окружающими;
- где можно хорошо и недорого отдохнуть.

Обучающиеся должны уметь:

- Свободно ориентироваться в сложном современном мире;
- Знать, что делать в сложных ситуациях;
- Содержать свой дом в чистоте и порядке;
- Следить за своим здоровьем и вовремя предостерегать болезни;
- Вкусно готовить домашние блюда из простых продуктов;
- Грамотно выбирать будущее образование и работу;
- Вести бюджет;
- Жить в мире с самим собой и с окружающими;
- Отдыхать с пользой.

Для анализа результативности обучения по данной программе в начале, середине и конце учебного года проводится диагностика уровня фактических знаний и умений каждого обучающегося, при этом используется наблюдение, контроль, выполнение практических заданий, тестирование и другие формы диагностики.

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<p>1. Цели и задачи рабочей программы</p>	<p>Расширение возможностей социальной адаптации обучающихся с ограниченными возможностями здоровья, инвалидов, сирот и детей-сирот с помощью.</p>
<p>2. Особенности организации образовательной деятельности по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе</p>	<p>Разделы программы являются самостоятельными модулями и не требуют специальной подготовки.</p> <p>Раздел программы реализуется в течение учебного года. Обучающиеся будут изучать разделы: В начале пути, Твой дом, Безопасность, Здоровье, Питание, Образование, Работа, Деньги, Покупки, Общение, Отдых.</p>
<p>3. Режим занятий в текущем учебном году</p>	<p>- количество занятий в неделю со всеми вариантами и обоснованием выбора варианта – 1 раз в неделю по 2 часа продолжительность учебного часа (если он отличается от академического часа) - 40 минут</p>
<p>4. Ожидаемые результаты и способы их оценки</p>	<p>Обучающийся будет знать и уметь:</p> <p><i>Обучающиеся должны знать:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Правила техники безопасности. 2. Названия применяемых инструментов. 3. Виды используемых материалов и их свойства. 4. Название техник работы с различными материалами. <p><i>Обучающиеся должны уметь:</i></p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Выполнять работу по образцу и по своему проекту. 2. Уметь составлять части композиции в целое, объединяя их в сюжеты. 3. Освоить приемы работы с различными видами материалов и разные техники (бумага, пластик, ткань, нитки, природные материалы и др.) 4. Использовать знания и навыки по основам экономики и организации предпринимательской деятельности при организации бизнес-компании. 5. Соблюдать распорядок занятия. <p style="text-align: center;">Формы аттестации (контроля):</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Первичное и итоговое анкетирование обучающихся. 2. Промежуточный контроль: <p>- решение ситуационных задач, направленных на проверку умения использовать приобретенные знания на практике;</p>

		<p>- участие в выставках, ярмарках, фестивалях и т.д.</p> <p>3.Итоговый контроль:</p> <p>- анкетирование;</p> <p>- практическое задание.</p>
5. Перечень творческих заданий на текущий учебный год		<p>Игры – реализация раздела «Отдых»</p> <p>Творческое задание - самостоятельное изготовление изделий по программе, участие в творческих конкурсах различного уровня.</p> <p>Другое –участие в ярмарках –выставках, фестивалях Школьных и молодежных компаний; плановые мероприятия ГПОУ ТО «ТТСТ»</p>
6. Особенности обучения		<p>Посещение мероприятий по профориентации и содействию трудоустройства выпускников (конференции, VIP-встречи с предпринимателями, экскурсии на предприятия)</p>
7. Работа с родителями.		<p>Индивидуальные консультации, беседы в течение учебного года. Привлечение к совместной деятельности, к участию в мероприятиях</p>
8. План самообразования педагога.		<p>Тема: Инклюзивное образование в системе дополнительного образования (с детьми с ограниченными возможностями и инвалидами)</p>

Календарный учебно-тематический план
 по адаптированной дополнительной общеобразовательной
 общеразвивающей программе
«ТРАЕКТОРИЯ САМОСТОЯТЕЛЬНОЙ ЖИЗНИ»
 на 2022-2023 учебный год

№ п/п	Тема занятия	Количество часов			Форма занятия	Форма контроля	Место проведения
		Всего	Теория	Практика			
1.	Вводное занятие. Вводный инструктаж.	2	1	1	Рассказ, беседа	Анкетирование.	ГПОУ ТО «ТТСТ»
2.	Входное тестирование. Почему паспорт самый важный документ? Знакомство с МФЦ, основные сведения.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
3.	Почему паспорт самый важный документ. Незнание закона: последствия, ответственность. Почему паспорт самый важный документ? Что делать, если у тебя украли паспорт	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
4.	Твои права. Конституция Российской Федерации: что это такое? Основные права и законы. Изучаем права человека. Право на учебу, жилье, работу. Какие существуют права для инвалидов? Чем карается несоблюдение прав.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
5.	Транспорт. Изучаем передвижение по городу, региону, стране. Какие бывают виды городского транспорта Поездки по области, стране.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
6.	Как заплатить за квартиру. Зачем платить за квартиру. Как сэкономить на оплате жилищно-коммунальных услуг. Как оплатить счет за электроэнергию. Как оплатить счет за газ. Как оплатить счет за телефон.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
7.	Твой подъезд и соседи. Правила общения с соседями Как сделать дом уютным. Уют в кухне. Простые инструкции по созданию уюта.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
8.	Как не допустить беды в доме. Газ, вода, электричество – друзья или враги? Связь в доме: телефон, мобильный телефон, интернет. Что стоит и чего не стоит делать. Что делать при пожаре.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
9.	Домашние животные. Как правильно кормить. Советы по уходу. Что делать, если питомец заболел.	2	1	1	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»

10.	Ремонт квартиры. Как лучше: самостоятельно или через подрядчиков? Советы по ремонту.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
11.	Как уберечь свой дом от преступников. Как обратиться в аварийные службы.	2	1	1	Практическое задание	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
12.	Как уберечься от преступников на улице. Общение с полицией. Как правильно писать заявление в полицию. Как правильно писать заявление в полицию. Что делать, если тебя задержали.	2	1	1	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
13.	Как сохранить здоровье. Профилактика: как не заболеть. Что такое иммунитет. Какие нужны витамины. Правильная осанка. Здоровые зубы. Здоровая кожа.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
14	Профилактика болезней, в том числе инфекционных. Что делать, если заболел. Медицинские организации, основные медицинские документы. Диспансеризация. Лекарства: за и против. Домашняя аптечка. Признаки половой инфекции. Как уберечь себя и партнера. ВИЧ и СПИД. Гепатит.	4	2	2	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
15	Наркотики. Курение. Их последствия. Профилактика вредных привычек и основы здорового образа жизни. Польза зарядки. Виды зарядки.	6	2	4	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
16	Как делать выгодные покупки. Правила экономии. Права покупателя. Как продлить жизнь покупкам. Как правильно гладить вещи разных типов. Как выводить пятна различного происхождения.	6	2	4	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
17	Как правильно выбрать продукты питания? Пирамида питания. Практические советы по выбору продуктов (мясо, птица, овощи, фрукты) Хранение продуктов. Простые рецепты на каждый день. Правила экономичного питания. Простые рецепты.	6	2	4	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
18.	Как найти работу? Какая бывает работ?. Как устроится на работу? Как правильно составить резюме. Правила оформления резюме. Подготовка к собеседованию. Как правильно презентовать себя. Тренинг «Секреты успешности и благополучия»	6	2	4	Рассказ, беседа, самостоятельная практическая работа	Практическое задание	ГПОУ ТО «ТТСТ»
	ИТОГО	72	32	40			

Литература:

1. Андреев В. И. Педагогика: Учебный курс для творческого саморазвития. - Казань: Центр инновационных технологий, 2008.
2. Важенин, А.Г. Обществознание для профессий и специальностей технического, естественно-научного, гуманитарного профилей. Учебно-методическое пособие для нач. и сред. проф. образования - М.: ИЦ Академия, 2012. - 128 с.
3. Егоров П.Р. Теоретические подходы к инклюзивному образованию людей с особыми образовательными потребностями // Теория и практика общественного развития – М.: Проспект, 2012.
4. Орлов В.Н. Активность и самостоятельность учащихся. - М.: Логос, 2004.
5. Смирнова Н.М. Развитие навыков самостоятельной деятельности учащихся. - М.: Просвещение, 2008.
6. Таркова А. И. Развитие ценностно-смысловой компетентности в процессе обучения на примере дисциплин гуманитарного цикла // Молодой ученый. — 2012.
7. Черников, П.А. Обществознание в вопросах и ответах: Учебное пособие - М.: Проспект, 2016.
8. Чернявская А.П. Развитие самостоятельности учащихся в процессе индивидуально-ориентированного обучения. - Ярославль, Издательство ЯГПУ, 2008.

Дополнительная литература

1. Аверьянов, Ю.И. Обществознание. 10 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений: Базовый уровень / Л.Н. Боголюбов, Ю.И. Аверьянов, Н.И. Городецкая . - М.: Просв., 2012.
2. Боголюбов, Л.Н. Обществознание. 11 класс: Учебник для общеобразовательных учреждений: Базовый уровень / Л.Н. Боголюбов, Н.И. Городецкая, А.И. Матвеев. - М.: Просв., 2012.
3. Кравченко, А.И. Обществознание / А.И. Кравченко. - М.: Проспект, 2015. - 280 с.
4. Опалев А. В. Обществознание: Учебное пособие - М.: ЮНИТИ, 2016.

Интернет-источники

1. Журнал «Работа и зарплата» — <http://zarplata-i-rabota.ru/zhurnalrabotai-zarplata>.
2. Памятка выпускнику - <https://pandia.ru/text/81/450/63749.php>
3. Памятка выпускнику детского дома - http://ilanskiydd.ucoz.net/pamjatka_vypuskniku.pdf
4. Презентация «Памятка выпускникам из числа детей-сирот» - <https://infourok.ru/prezentaciya-pamyatka-vipusknikom-iz-chisla-deteysiroto-473815.html>
5. Статья «Здоровье – все, что у нас есть» - <http://personality-up.ru/page/zdorove-samoe-cennoe-chto-u-nas-est>
6. Сайт «Твои права» - <http://www.tvoiprava.info/>
7. Сайт журнала «Семейный бюджет» — <http://www.7budget.ru;>
8. Сайт путешествий «Будто Туристо» - <https://budtoturisto.ru/lowcost-trip-russia/>
9. Сайт рецептов - <https://www.russianfood.com/>
10. Сайт рецептов - <http://tvoirecepty.ru/>
11. Сайт для родителей «Азбука воспитания» - <https://azbyka.ru/deti/>
12. Статья о правильном питании - <https://www.pravda.ru/navigator/zdorovoe-pitanie.html>
13. Статья «Образование» - <http://www.grandars.ru/college/psihologiya/obrazovanie.html>
14. Статья «Основные правила безопасности дома: описание, особенности и рекомендации» - <http://fb.ru/article/313793/osnovnyie-pravila-bezopasnosti-doma-opisanie-osobennosti-i-rekomendatsii>
15. Статья «Межличностное общение» - <http://psihomed.com/mezhlichnostnoe-obshhenie/>
16. Статья «Отношения с противоположным полом» - <http://5psy.ru/samopoznanie/otnosheniya-s-protivopolojnym-polom.html>
17. Статья «Как найти и устроиться на хорошую работу?» - <https://iklife.ru/udalennaya-rabota-i-frilans/poisk-raboty/kak-ustroitsya-na-rabotu-sovety.html>
18. Статья «5 советов, как правильно планировать семейный бюджет (личный бюджет)» - <http://fincult.ru/stat-i/5-sovetov-kak-pravilno-planirovat-semeinyi-biudzhet-lichnyi-biudzhet/>
19. Статья «Как разговаривать с полицией» - <https://www.kakprosto.ru/kak-28162-kak-razgovarivat-s-policiey>
20. Статья «Куда обращаться по поводу мошенничества?» - <https://opravdaem.ru/fraudulent/stal-zhertvoj-moshennikov/>