

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Парбигская средняя общеобразовательная школа  
имени Михаила Тимофеевича Калашникова»  
ЦОЦ и ГП «Точка Роста»

<p>Принято на заседании педагогического совета Протокол № <u>1</u>, от <u>2 сентября</u> _____ 2024 г</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Парбигская СОШ им М.Т.Калашникова» _____ А.к.Сосновский Приказ № <u>43</u> от <u>02.09.</u> _____ 2024 г</p>
---	--

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Осознанный выбор»  
(Социально-гуманитарное направление)**

Уровень: базовый  
Возраст обучающихся: 12 – 14 лет  
Срок реализации – 1 год  
Адаптированная программа

Составитель:  
Смирнова Т.С., педагог  
дополнительного  
образования

# Содержание

## 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цель и задачи программы

1.3. Содержание программы

1.4. Планируемые результаты

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график МБОУ «Парбигская СОШ им. М. Т. Калашникова» на 2024-2025 учебный год.

2.2. Условия реализации программы

2.3. Формы аттестации

2.4. Методические материалы

## 3. Список литературы

## 1.1. Пояснительная записка

**Актуальность** программы определяется высоким уровнем количества подростков, страдающих той или иной формой зависимости, рост которого происходит ежегодно, поэтому своевременная ранняя профилактика данного явления еще более актуализируется в современных условиях. Желание «острых» ощущений возникает у подростков чаще всего из-за чувства неуверенности, потребности в одобрении или принятии в ту или иную группу сверстников и т.д. Кроме того, у детей с задержкой психического развития чувство неуверенности и собственной неполноценности на фоне успешных «отличников», одноклассников еще более обостряется, что и является следствием ухода от реальности посредством употребления психоактивных веществ.

**Особенности программы.** Реализация программы обеспечивает развитие творческой, эмоциональной сторон обучающихся, учитывая возможности детей 12 - 14 лет задержкой психического развития позволяет посредством занятий постепенно развить психоэмоциональную сторону ребенка, в процессе освоения программы у обучающихся усиливается ощущение собственной личностной ценности, активно строятся индивидуальные социальные контакты, возникает чувство внутреннего контроля и порядка. Кроме этого, тренинговые упражнения помогают справиться с внутренними трудностями, позволяют выйти из состояния зажатости, неуверенности в себе.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучения лиц с задержкой психического развития с учётом их психологических, возрастных и индивидуальных особенностей. В группе могут обучаться от 6 до 12 человек. Возраст обучающихся варьируется от 12 до 14 лет. Количество обучающихся в группе, расписание занятий определяются с учётом режима дня, распределением детей по классам в школе.

Таким образом, одно из условий реализации программы – возможность и желание педагога проводить занятия, гармонично сочетающиеся с режимом дня обучающихся в школе.

### **Особенности детей с задержкой психического развития.**

Задержка психического развития - это замедление темпа развития психики ребенка, которое выражается в недостаточности общего запаса знаний, незрелости мышления, преобладании игровых интересов, быстрой пресыщаемости в интеллектуальной деятельности.

Задержка психического развития является пограничным состоянием между нормой и умственной отсталостью. Это понятие, которое говорит не о стойком, необратимом психическом недоразвитии, а о замедлении его темпа, которое чаще обнаруживается у ребенка при поступлении в школу. В отличие от детей, страдающих олигофренией, эти дети достаточно сообразительны в пределах имеющихся знаний, значительно более продуктивны в использовании помощи. При этом в одних случаях на первый план будет выступать задержка развития эмоциональной сферы (различные виды инфантилизма), а нарушения в интеллектуальной сфере будут выражены нерезко, в других случаях, наоборот, будет преобладать замедление развития интеллектуальной сферы.

Задержка психического развития вызывается самыми разными причинами. Вместе с тем дети этой категории имеют ряд общих особенностей развития познавательной деятельности и личности.

У всех детей с задержкой психического развития не сформирована готовность к школьному обучению, проявляющаяся в трудностях овладения навыками чтения и письма, трудностях в произвольной организации деятельности: они не умеют последовательно выполнять инструкции учителя, переключаться по его указанию с одного задания на другое. При этом учащиеся быстро утомляются, работоспособность их падает с увеличением нагрузки, а иногда просто отказываются завершать начатую деятельность.

Всем детям с задержкой психического развития свойственно снижение внимания, которое может носить разный характер: максимальное напряжение внимания в начале выполнения задания и последующее его снижение; наступление сосредоточения внимания после некоторого периода работы; периодические смены напряжения внимания и его спада на протяжении всего времени работы.

Исследования психологов выявили у большинства детей с задержкой психического развития неполноценность тонких форм зрительного и слухового восприятия, пространственные и временные нарушения, недостаточность планирования и выполнения сложных двигательных программ. Таким детям нужно больше времени для приема и переработки зрительных, слуховых и прочих впечатлений. Особенно ярко это проявляется в сложных условиях (например, при наличии одновременно действующих речевых раздражителей, имеющих значимое для ребенка смысловое и эмоциональное содержание). Одной из особенностей восприятия таких детей является то, что сходные качества предметов воспринимаются ими как одинаковые (овал, к примеру, воспринимается как круг).

У этой категории детей недостаточно сформированы пространственные представления: ориентировка в направлениях пространства осуществляется на уровне практических действий, затруднено восприятие перевернутых изображений, возникают трудности при пространственном анализе и синтезе ситуации. Развитие пространственных отношений тесно связано со становлением конструктивного мышления. Так, при складывании сложных геометрических узоров дети с задержкой психического развития часто не могут осуществить полноценный анализ формы, установить симметричность, тождественность частей конструируемых фигур, расположить конструкцию на плоскости, соединить ее в единое целое. Надо заметить, что относительно простые узоры дети с задержкой психического развития, в отличие от умственно отсталых, выполняют правильно.

Особые образовательные потребности обучающихся с ЗПР включают общие, свойственные всем детям с ОВЗ, и специфические:

- в получении специальной помощи средствами образования сразу же после выявления первичного нарушения развития;
- в обеспечении преемственности между дошкольным и школьным образованием как условия непрерывности коррекционно-развивающего процесса;
- в получении начального общего образования в условиях образовательных организаций общего или специального типа, адекватного образовательным потребностям обучающегося и выраженности задержки психического развития;
- в обеспечении коррекционно-развивающей направленности обучения в рамках основных образовательных областей;

- в организации процесса обучения с учетом специфики усвоения знаний, умений и навыков обучающимися с ЗПР ("пошаговом" предъявлении материала, дозированной помощи взрослому, использовании специальных методов, приемов и средств, способствующих как общему развитию обучающегося, так и компенсации индивидуальных недостатков развития);

- в обеспечении непрерывного контроля за становлением учебно-познавательной деятельности обучающегося, продолжающегося до достижения уровня, позволяющего справляться с учебными заданиями самостоятельно;

- в обеспечении особой пространственной и временной организации образовательной среды с учетом функционального состояния центральной нервной системы (ЦНС) и нейродинамики психических процессов у обучающихся с ЗПР (быстрой истощаемости, низкой работоспособности, пониженного общего тонуса и др.);

- в постоянном стимулировании познавательной активности, побуждении интереса к себе, окружающему предметному и социальному миру;

- в постоянной помощи в осмыслении и расширении контекста усваиваемых знаний, в закреплении и совершенствовании освоенных умений;

- в специальном обучении "переносу" сформированных знаний и умений в новые ситуации взаимодействия с действительностью;

- в комплексном сопровождении, гарантирующем получение необходимого лечения, направленного на улучшение деятельности ЦНС и на коррекцию поведения, а также специальной психокоррекционной помощи, направленной на компенсацию дефицитов эмоционального развития и формирование осознанной саморегуляции познавательной деятельности и поведения;

- в развитии и отработке средств коммуникации, приемов конструктивного общения и взаимодействия (с членами семьи, со сверстниками, с взрослыми), в формировании навыков социально одобряемого поведения, максимальном расширении социальных контактов;

- в обеспечении взаимодействия семьи и образовательной организации (организации сотрудничества с родителями, активизации ресурсов семьи для формирования социально активной позиции, нравственных и общекультурных ценностей).

Объем программы-34 часа (нагрузка-1 час в неделю).

Форма обучения: очная.

Методы обучения:

Словесные	Наглядные	Практические
-устное изложение; -беседа, объяснение	-показ видеоматериалов, листочков, брошюр; -наблюдение;	-тренинг; -тренировочные упражнения; -самостоятельное изготовление брошюры, листочка, газеты и др. -сюжетно-ролевая игра

Типы занятий: диагностический, теоретический, практический, контрольный.

Формы проведения занятий: групповые занятия, беседа, акции, мозговой штурм, тренинг, спектакль, КВН.

Нормативные сроки освоения программы: программа рассчитана на один учебный год с нагрузкой 1 час в неделю (за год 34 часа).

## 1.2. Цель и задачи программы

Цель: формирование ответственного отношения к собственному здоровью и профилактика употребления психоактивных веществ (ПАВ) у подростков.

Задачи:

- пропаганда здорового образа жизни,
- выявление трудностей и проблем, конфликтных ситуаций, отклонений в поведении и оказание своевременной социальной помощи и поддержки несовершеннолетним;
- развитие у подростков навыков конструктивного поведения, способствующих их адаптации, социальной интеграции, психическому и физическому здоровью;
- формирование воспитывающих гуманистических, нравственно и физически здоровых отношений подростков с окружающими.

## 1.3.Содержание программы

Учебный план программы

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1.Введение	2	1	1	анкетирование
2.	Раздел 2.Зависимое поведение и его причины	3	1	2	опрос
3.	Раздел 3. Движение-это жизнь	3	1	2	Творческая работа
4.	Раздел 4. Питание и здоровье	2	1	1	анкетирование
5.	Раздел 5. Алкоголь-враг организму	2	1	1	реферат
6.	Раздел 6. Табакокурение-вредная привычка	2	1	1	Изготовление стенгазеты
7.	Раздел 7.Наркотики, приносящие беды	3	1	2	опрос
8.	Раздел 8.Мои эмоции и чувства.	4	1	3	Выполнение упражнений
9.	Раздел 9. Я и другие.	4	1	3	опрос
10.	Раздел 10. Выбор и ответственность.	3	1	2	опрос
11.	Раздел 11. Досуг и отдых	3	1	2	Творческое задание
12.	Раздел 12. Альтернатива вредным привычкам				Творческое задание
13.	ИТОГО:	34	12	22	

## Содержание учебно-тематического плана программы

Наименование разделов и тем	Содержание учебного материала, практические занятия, самостоятельная работа обучающихся
Раздел 1.Введение	Знакомство. Игры на знакомство. Заполнение анкет.
Раздел 2.Зависимое поведение и его причины	Определение зависимости. Основные понятия зависимости. Виды зависимостей. Общие черты всех зависимостей. Способы избегания проблем.Сюжетно-ролевая игра «Скажи «нет».
Раздел 3. Движение-это жизнь	Физические нагрузки и их польза для организма. Понятие гиподинамии.
Раздел 4. Питание и здоровье	Понятие здоровья. Основы правильного питания. Источники витаминов. Профилактика болезней. КВН «Будь здоров!»

Раздел 5. Алкоголь-враг организму	Понятие алкоголя и алкоголизма. Факторы приобщения к алкоголю. Ранняя алкоголизация и ее последствия. Роль личности в формировании алкоголизма.
Раздел 6. Табакокурение-вредная привычка	Влияние табака на организм человека. Изготовление стенгазеты о вреде никотина. Акция «СТОПтабак»
Раздел 7. Наркотики, приносящие беды	Понятие наркотиков и наркомании. Влияние наркотических веществ на психику человека.
Раздел 8. Мои эмоции и чувства.	Виды чувств и эмоций. Влияние чувств и эмоций на состояние здоровья. Тренинг, обучение методам преодоления эмоционального напряжения, тревоги.
Раздел 9. Я и другие.	Понятие референтной группы. Значимый взрослый для подростка. Авторитеты и мнение окружающих. Мини-спектакль.
Раздел 10. Выбор и ответственность.	Виды ответственности. Меры ответственности за потребление, распространение ПАВ. Стратегия принятия осознанных решений.
Раздел 11. Досуг и отдых	Виды досуга и отдыха. Функции досуга и отдыха. Активный и пассивный отдых.
Раздел 12. Альтернатива вредным привычкам	Хобби и увлечения. Выявление способностей обучающихся, выполнение творческих заданий.

## 1.4. Планируемые результаты

Ожидаемые результаты:

Обучающийся будет знать	Обучающийся научится
<ul style="list-style-type: none"> <li>- о составляющих здоровья и причинах формирования зависимого поведения</li> <li>- знать факторы здорового образа жизни;</li> <li>- о пользе двигательной активности и правильного питания для организма;</li> <li>- о негативных последствиях употребления табачных изделий, алкогольной продукции, наркотических средств.</li> <li>- рациональные способы организации свободного времени;</li> <li>- о мерах ответственности, предусмотренных за употребление и распространение ПАВ;</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- навыкам саморегуляции;</li> <li>- методам преодоления стресса, тревоги;</li> <li>- правильно вести себя в трудной ситуации;</li> <li>- осознанно отказываться от опасных предложений;</li> </ul>

## 2. Комплекс организационно-педагогических условий

1. Календарный учебный график МБОУ «Парбигская СОШ им. М. Т. Калашникова»  
Продолжительность учебного года в МБОУ «Парбигская СОШ им. М. Т. Калашникова»: начало учебного года - 02.09.2024 г. Продолжительность учебного года - 34 недели.

### 2.2. Условия реализации программы

Материально-технические условия:

- учебная аудитория для групповых занятий, оборудованная мебелью;

- мультимедийный проектор;
- цифровые образовательные ресурсы;
- компьютерные презентации к занятиям;
- наглядный материал;
- художественные материалы: акварель, гуашь, карандаши, мелки, пастель, гелевые ручки; бумага разного формата, бумага для детского труда - цветная, картон, кисти разных номеров и материалов.

Кадровые условия:

- педагог дополнительного образования МБОУ «Парбигская СОШ им. М. Т. Калашникова», прошедший курсы повышения квалификации по работе с детьми с ограниченными возможностями здоровья (реализация программы).

### 2.3. Формы аттестации

С целью контроля и оценки результатов подготовки и учета индивидуальных образовательных достижений, обучающихся применяются следующие методы и формы: анкетирование, опросы. Методами отслеживания результативности являются: постоянный контроль в форме наблюдений, фиксации индивидуальной работы обучающихся, анализа творческих продуктов.

Принципы аттестации:

- учет индивидуальных и возрастных особенностей, обучающихся;
- свобода выбора педагогом методов и форм проведения и оценки результатов;
- открытость результатов для педагогов и родителей.

Функции аттестации:

- учебная: создает дополнительные условия для обобщения и осмысления обучающимися полученных теоретических и практических знаний, умений и навыков;
- воспитательная: является стимулом к расширению познавательных интересов и потребностей обучающихся;
- развивающая: позволяет обучающимся осознать уровень их актуального развития и определить перспективы;
- коррекционная: позволяет педагогу своевременно выявить и устранить объективные и субъективные недостатки учебно-воспитательного процесса, верно спланировать свою работу на следующий учебный период;
- социально-психологическая: предоставляет возможность каждому обучающемуся пережить «ситуацию успеха».

### 2.4. Методические материалы

Методы организации и осуществления учебно-познавательной деятельности:

объяснительно - иллюстративные, поисковые, исследовательские, проблемные и др.

Для обеспечения наглядности и доступности изучаемого материала используются следующие виды дидактических материалов:

- наглядные:иллюстрации; листовки, брошюры;
- звуковые: аудиозаписи;
- смешанные: видеозаписи;
- дидактические пособия: раздаточный материал.

Правила для педагога при ведении занятия с обучающимися с задержкой психического развития:

- четко задавайте вопросы, обращаясь к ребенку, но ни в коем случае не кричите;



- старайтесь делать небольшие паузы после объяснения материала, чтобы ребенок мог понять воспринятое;
- повторите основные предложения 2-3 раза;
- как можно шире используйте иллюстративный материал;
- не задавайте вопросы «Понял?», «Понятно».
- не верьте односложным ответам «Да» или «Нет», важно понять, что скрывается за этими ответами;
- будьте доброжелательны, не показывайте своего недовольства или раздражения, вызванного непониманием.

#### **4. Список литературы**

##### Для педагогов:

1. Белов, В. Г. Профилактика аддиктивного поведения. Учебное пособие. / В. Г. Белов, Санкт-Петербург - 2013. – 260 с.
2. Казаева Е. А., Шабардина О. Г. Роль профилактики девиантного поведения подростков в учреждениях дополнительного образования // Преподаватель XXI век. 2012. №4.
3. Шелехов, И. Л. Аддиктивные состояния : учебно-методический комплекс / И. Л. Шелехов, Т. Г. Гадельшина. – 2-е изд., испр. и доп. – Томск : Издательство Томского государственного педагогического университета, 2012. – 332 с.

##### Для детей:

1. Мартинчик А.Г. Здоровое питание - Москва : СВР Медиа-проекты, 2013. - 256 с.
2. Саркисов Г.Е. Дайте стрессу пройти !!! Чудеса и приключения. – 2019. - № 1. – С. 26 – 29.
3. 6 живучих мифов об иммунитете // Сельская Новь. – 2013. - № 11. – С. 86 – 87.