

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Свердловской области
«Асбестовская школа-интернат, реализующая адаптированные основные общеобразовательные
программы»

Рассмотрено:

Руководитель ШМО

Ш О.В. Шешина

Протокол № 3

« 31 » августа 2020 г.

Согласовано:

Зам.директора по ВР

Кр Н.А. Кравченя

« 31 » августа 2020 г.

Утверждаю:

Директор ГБОУ СО

«Асбестовская школа-интернат»

Л.М. Салимзянова

Приказ № 111

« 31 » августа 2020 г.



**Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительной направленности
«Здоровым быть - здорово!»
для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья
(9 классы)**

Составитель:

Пеньковская Татьяна Анатольевна,
педагог дополнительного образования
высшей квалификационной категории

г. Асбест, 2020 год

Пояснительная записка

Рабочая программа кружковой работы составлена на основе **ФГОС ООО**, а также нормативных документов:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. N 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации".
2. Федеральный закон Российской Федерации от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ " О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»".
3. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 10.04. 2002 г. № 29/2065-п «Об утверждении учебных планов специальных (коррекционных) образовательных учреждений для обучающихся, воспитанников с отклонениями в развитии».
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 декабря 2014 г. № 1644 «О внесении изменений в приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования».
6. Приказ Минобрнауки России от 31.12.2015 № 1577 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утверждённый приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897».
7. Программы Министерства образования РФ: ООО (Программа «Профилактика рискованного поведения и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи Свердловской области» при поддержке Министерства физкультуры, спорта и молодежной политики Свердловской области. Авторы: А.С. Подымова, О.И. Кравченко, А.И.Шишминцева, П.Е. Иванов.)
8. Программа «Ладья», разработана в 2009 году коллективом авторов (Сирота Н.А., Ялтонская А.В., Микляева А.В.) в рамках проекта «Поддержка инициатив религиозных организаций по противодействию эпидемии ВИЧ/СПИДа и паллиативному уходу в РФ, г. Москва.
9. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 10.07.2015 N 26 "Об утверждении СанПиН 2.4.2.3286-15 "Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения и воспитания в организациях, осуществляющих образовательную деятельность по адаптированным основным общеобразовательным программам для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья" (Зарегистрировано в Минюсте России 14.08.2015).
10. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 30 июня 2020 г. N 16 "Об утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4.3598-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)" (документ не вступил в силу)
11. Устав ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат».
12. Учебный план основного общего образования ГБОУ СО «Асбестовская школа-интернат» в соответствии с ФГОС ООО.

Целью программы является первичная профилактика рискованного поведения и ВИЧ/СПИДа среди подростков посредством формирования системы духовно-нравственных ориентиров.

Для достижения данной цели необходимо решить ряд **задач**:

1. Развитие у подростков навыков коммуникации, рефлексии, творческого самовыражения.
1. Создание условий для формирования навыков осознания себя как уникальной и полноправной личности, со своими взглядами, убеждениями, ценностями.
2. Создание условий для формирования навыков принятия другого человека как такую же уникальную личность, то есть умения устанавливать контакт и строить отношения на основе взаимопонимания, сотрудничества и поддержки.
3. Создание условий для формирования навыков принятия ответственности за свои действия, отношения и свою жизнь, развитие самостоятельности.
4. Создание условий для формирования навыков самопомощи и взаимопомощи в ситуациях, потенциально опасных с точки зрения реализации стратегий рискованного поведения.

Принципы, на которых основана программа:

1. *Мотивационная готовность.* Решение поставленных задач возможно только в случае личной заинтересованности подростков в работе. Учитывая, что темы занятий определяются целями программы, а не непосредственными интересами конкретных участников, следует стремиться достичь мотивационной готовности путем постоянного обращения к личному опыту подростков и демонстрацией личностной значимости получаемой информации.
2. *Целостность подхода.* В основе интерпретации опыта, получаемого подростками во время работы по программе, должна лежать единая этическая система. Подростки сформируют социально приемлемые поведенческие референты (различные поведенческие модели в конкретных ситуациях).
3. *Учет возрастных особенностей и пола.* Целевой аудиторией являются подростки 13-15 лет. При выборе форм и методов работы учитывается следующее:
 - для подростков «разговорные» формы работы менее эффективны, чем «деятельностные»;
 - наиболее эффективной позицией ведущего является «умеренная недирективность». Излишне директивная позиция нередко провоцирует у подростков протестные реакции. В случае работы с подростками группы риска степень директивности должна возрастать;
 - привлекаемый иллюстративный материал (притчи, сказки, примеры из жизни) должен соответствовать интеллектуальным возможностям подростков и находить отклик в их жизненном опыте.
4. *«От других к себе».* Занятия по предлагаемым темам на первых этапах строятся с применением полупроективных техник, которые позволяют подросткам говорить о существовании обсуждаемой проблемы «у людей вообще». Такой подход частично помогает преодолеть сложности, связанные с нежеланием подростка

- обсуждать темы, которые являются для него лично значимыми, поскольку демонстрируют подростку «неоригинальность» его трудностей.
5. *Приоритет развития над обучением.* Изучаемый материал эффективнее усваивается подростками в том случае, если основные выводы будут сформулированы ими самостоятельно, а не преподнесены в виде готовой информации со стороны. Самостоятельность в умозаключениях достигается вследствие использования упражнений развивающего типа, которые актуализируют соответствующую разбираемой теме часть опыта подростка. Немалую роль здесь играет способность ведущего структурировать обсуждение таким образом, чтобы, благодаря активности подростков, упражнение достигало необходимого результата.
 6. *Переход от осознаваемых проблем в отношениях с миром, другими людьми и самим собой к более трудным для осознания этическим и духовным проблемам.* Оболочка предлагаемых упражнений в большинстве случаев носит игровой характер, отвлекая от этической проблематики, поскольку такая форма работы является не только наиболее привлекательной для подростков, но и наиболее эффективной. Задача ведущего – в обсуждении привести группу к анализу неявных проблем, постепенно углубляясь в суть вопроса.
 7. *Учет особенностей естественной группы.* Программа ориентирована на реальные учебные группы, поэтому ведущему важно помнить, что подросткам предстоит общаться друг с другом и после завершения цикла занятий. Это отличие от обычной тренинговой группы требует повышенного уровня психологической безопасности. Последнее достигается строгим соблюдением правил работы группы, сокращением объема обсуждения личного опыта каждого отдельного участника, а также учетом характера и динамики межличностных отношений в группе.

Содержание программы:

структурировано вокруг категорий экзистенциально-нравственного плана, которые так или иначе связаны с проблематикой ВИЧ:

- счастье, я и моя жизнь
- общение, дружба, любовь
- «ты не один», мужчина и женщина
- семья, род, культура
- здоровье,
- ВИЧ/СПИД
- толерантность
- жизнь с болезнью
- зависимость от ПАВ (психоактивные вещества)
- добро и зло
- ценности
- цели и смысл
- свобода, выбор.

Каждая тема прорабатывается в рамках отдельного занятия (при необходимости можно отвести на ту или иную тему несколько занятий), причем любое занятие является законченным по форме, что допускает возможность изменения предложенной последовательности тем. Занятия построены в соответствии с подростковыми

особенностями восприятия информации, спецификой вхождения подростков в групповой контакт и в контакт с ведущим, логикой групповой динамики.

Основным методом работы является личностный тренинг, в ходе которого создаются условия для личностного преобразования участников в контексте происходящих с ними духовно-нравственных изменений. В программе используются когнитивные и поведенческие модификации, беседы, дискуссии, «мозговые штурмы», мини-лекции, ролевые игры, элементы психодрамы и психогимнастические упражнения.

Формы работы: в программе используются упражнения, многие из которых хорошо известны специалистам-психологам и педагогам. Поэтому особенно важно подчеркнуть, что для достижения поставленной цели необходимо не просто провести упражнение, но прежде всего грамотно организовать его обсуждение.

Для этого используются следующие формы работы:

- Информирование (расширение кругозора – в частности, в вопросах, связанных с ВИЧ)
- Метафора (метод аналогий)
- Изменение шаблонов мышления и ложных установок
- Установление при анализе ситуации логических взаимосвязей между событиями
- Самораскрытие (рассказ о личном опыте)
- Эмоциональная вовлеченность
- Помощь в отреагировании эмоций (проговаривание, косвенная разрядка)
- Ролевое проигрывание
- Групповая дискуссия
- Анализ ситуаций из жизни знакомых, литературных персонажей
- Постановка жизненных целей и поиск путей их реализации
- Наполнение смыслом обыденных жизненных событий.

Требования к помещению и материалам:

В помещении для занятий должно быть достаточно места для того, чтобы организовать круг и индивидуальные рабочие места за партами.

Помещение для занятий должно быть:

- Достаточно просторным для проведения подвижных техник, но не слишком большим, так как это нарушает ощущение безопасности.
- Свободным ото всего лишнего - предметов, плакатов и прочего.
- Без острых углов и опасных мест.
- Всегда одним и тем же, чтобы не нарушалось ощущение безопасности.
- Непроходным и непросматриваемым для посторонних.
- Достаточно светлым и проветриваемым.

- Хорошо звукоизолированным, чтобы в него не проникали посторонние шумы.
- Дверь во время занятий должна быть закрыта.
- Стулья в помещении должны легко перемещаться.
- Оптимальным является вариант, если в помещении имеется возможность сидеть и работать на полу (рисовать, передвигаться, использовать элементы телесно ориентированного тренинга).
- Должна быть возможность крепить ватман к стенам или к доске.
- Должна быть возможность использовать аудио-, видео- и мультимедийное оборудование.

Для большинства занятий необходимы такие материалы, как цветные карандаши, ручки, фломастеры, бумага, скотч, ножницы, доска.

Структура занятий:

Каждое занятие программы включает несколько обязательных этапов:

- *Начало работы – разминка.* Целью разминки, помимо создания рабочего настроения в группе, является обращение к изучаемой на занятии теме. Разминка может также выполнять мотивирующую функцию – в том случае, если она заканчивается экспресс-обсуждением. (10 мин.)
- *Работа по теме.* Упражнения, предлагаемые для работы по каждой теме требуют обязательного обсуждения, в ходе которого группа проводит аналогии между поведением в упражнении и поведением в реальной жизни, а затем выходит на обсуждение этических аспектов происшедшего. Ведущему важно тактично акцентировать те моменты обсуждения, которые являются значимыми для формирования адекватных этических представлений. (25 мин.)
- *Обобщение результатов* преследует две цели: содержательное подведение итогов занятия (основной формой является мини-лекция ведущего) и вербализация подростками нового опыта в форме обсуждения «нового», «интересного» и «неожиданного». (10 мин.)

Ожидаемый результат: формирование у подростков системы нравственных ценностей, способствующей уменьшению риска ВИЧ-инфицирования (идеи целомудрия, верности, ответственности).

Критерии и оценка эффективности программы:

- понимание подростками системы ценностей;
 - усиление и развитие духовных и личностных ресурсов, препятствующих формированию саморазрушающих форм поведения;
 - снижение подверженности факторам риска ВИЧ-инфицирования.
- 1) Показателем эффективности программы является расширение этических представлений, включение в них новой, по сравнению с первоначальным содержанием ассоциативных рядов, проблематики. Процедура проведения и обработки результатов ассоциативного эксперимента приведена в Приложениях.

2) Сравнение уровня информированности подростков по вопросам ВИЧ/СПИДа до и после участия в программе. Оценка информированности о ВИЧ-инфекции и сопряженных с ней проблемах осуществляется с помощью анкетирования. Примеры анкет приводятся в Приложении. Показателем эффективности работы является увеличение количества правильных ответов на вопросы анкеты.

3) Анализ отзывов о программе со стороны подростков, их родителей, педагогов и администрации учебного заведения. Отзывы подростков, родителей, педагогов и администрации учебного заведения анализируются с опорой на результаты беседы или письменного опроса. Показателем эффективности является признание программы интересной, полезной и соответствующей заявленным целям. Форма анкеты приводится в Приложении.

Список используемой литературы:

- А.С. Подымова, О.И. Кравченко, А.И.Шишминцева, П.Е. Иванов.Методическое пособие для специалистов, работающих с молодежью «Профилактика рискованного поведения и ВИЧ-инфекции среди подростков и молодежи Свердловской области»
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Проблемы подростковой адаптации с позиций профилактики и психотерапии личностных и поведенческих расстройств и зависимости от психоактивных веществ. М., Фонд «Система профилактических программ», 2007.
- Сирота Н.А., Ялтонский В.М. Эффективные программы профилактики зависимости от наркотиков и других форм зависимого поведения. ООО Центр полиграфических услуг «Радуга», 2004.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование тем программы	Кол-во часов	Дата	
			план	факт
1	Вводное занятие. Карта жизненного пути	1		
2-3	Я и моя жизнь. Мир чувств	2		
4-5	Общение, дружба	2		
6-7	Ты не один. Мужчина и женщина	2		
8-9	Любовь	2		
9-10	Семья, род, культура	2		
11-12	Здоровье. Первичная профилактика	2		
13-14	ВИЧ и наркотики	2		
15-16	Толерантность. Преодоление проблем	2		
17-18	Добро и зло. Выбор	2		
19-20	Зависимость от психоактивных веществ	2		
21-22	Кризис и выход	2		

23-24	Жизнь и смерть	2		
25-26	Ценности	2		
27-28	Цели и смысл	2		
29-30	Свобода	2		
31-32	Симфония прощания	2		
33-34	Подведение итогов курса	2		

Расписание занятий: четверг - 13.00-14.00