

Муниципальное казенное учреждение
«Управление образованием Туринского муниципального округа»
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования
Центр дополнительного образования «Спектр»

Принята на заседании
методического совета
протокол № 2
от «09» сентября 2025г.

Утверждаю:
Директор МАОУ ДО ЦДО «Спектр»
_____ Е.В. Белоусова
Приказ от «09» сентября 2025г. № 105-О

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа социально-гуманитарной направленности
«Ориентиры жизни»

Возраст обучающихся 13-15 лет
Срок реализации программы – 4 недели

Составитель:
Белобородова Марина Геннадьевна,
методист

г. Туринск

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Краткосрочная дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Ориентиры жизни» имеет социально – гуманитарную направленность.

Актуальность программы. Программа направлена на профилактику социально негативных явлений в молодёжной среде: наркомании, алкоголизма, безнравственного поведения, распушенности и на формирование у подростков адекватной системы ценностей, построение собственных жизненных целей, развитие чувства ответственности за свои поступки, поступки своих близких, друзей.

Курс данной программы составлен с учетом интересов и желаний подростков и необходимостью приобщения подрастающего поколения к здоровому образу жизни, формированию активной жизненной позиции, сохранение и укрепление человеческих ценностей, способствование личностному росту и развитию социальных связей.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа составлена в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральным Законом Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным Законом Российской Федерации от 14.07.2022 № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» (в редакции 2013г.);

- Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р);

- Указом Президента Российской Федерации от 21.07.2020 №474 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»;

- Указом Президента Российской Федерации от 29.05.2017 № 240 «Об объявлении в Российской Федерации Десятилетия детства»;

- Стратегией развития молодежной политики в Российской Федерации на период до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 17.08.2024 № 2233-р);

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации 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»;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил СП 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к

обеспечению безопасности и(или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства труда России от 22.09.2021 № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);

- Законом Свердловской области от 15.07.2013 № 78-ОЗ (ред. от 22.11.2022) «Об образовании в Свердловской области» (принят Законодательным Собранием Свердловской области 09.07.2013);

- Приказом 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»;

- Методическими рекомендациями «Разработка дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных организациях Свердловской области», утвержденные приказом ГАНОУ СО «Дворец молодежи» от 29.04.2025 №582-д;

- Уставом Муниципального автономного общеобразовательного учреждения дополнительного образования Центра дополнительного образования «Спектр» и иными локальными актами Учреждения.

Отличительная особенность. В программе используются формы и методы, которые направлены на активное участие подростков в профилактической работе. Это помогает им сознательно регулировать свои поступки, учитывать интересы других людей, ориентироваться в современной жизни, что приведет к потребности ведения здорового образа жизни.

Особенности организации образовательного процесса.

Программа «Ориентиры жизни» - краткосрочная, реализуется по традиционной модели, представляет собой линейную последовательность освоение содержания в течение всего периода обучения.

Уровень реализации программы – программа «Ориентиры жизни» краткосрочная, имеет стартовый уровень.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 13-15 лет. Обучающимся программы может стать любой подросток, независимо от социального статуса, индивидуальных способностей и интересов. Набор детей в группы осуществляется по принципу добровольности, без предъявления

требований к наличию у них специальных знаний и умений.

Подростковый возраст 13 - 15 лет (старшие подростки) совпадает с обучением в средних и старших классах школы.

Психологические особенности подросткового возраста рассматриваются как кризисные и связаны с перестройкой в трех основных сферах: телесной, психологической и социальной. Развитие всех сторон личности и интеллекта подростка предполагает сотрудничество ребенка и взрослого в процессе осуществления собственной деятельности, игры, учения, общения, труда.

Именно в этот период формируются нравственные ценности, жизненные перспективы, происходит осознание самого себя, своих возможностей, способностей, интересов, стремление ощутить себя и стать взрослым, тяга к общению со сверстниками, оформляются общие взгляды на жизнь, на отношения между людьми, на свое будущее, иными словами - формируются личностные смыслы жизни.

Возрастные характеристики особенностей развития определяют выбор форм и методов обучения, отраженных в содержании Программы.

Срок освоения программы 4 недели.

Объем программы 16 часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.

Продолжительность одного учебного часа 40 минут, перерыв между занятиями 10 минут. Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 учебных часа, всего 4 учебных часа в неделю.

Форма организации занятий – групповая.

Перечень видов занятий: лекции, тренинги, квесты, творческие и образовательные площадки, мастер-классы, квизы, конкурсы.

Формы подведения итогов: тест, наблюдение, устный опрос, конкурс.

1.2. Цель и задачи программы

Цель: развитие инициативы и общественной активности, приобретение жизненного опыта через включение в социально-значимую деятельность.

Задачи:

Образовательные:

- дать представления о семейной жизни, семейных ценностях;
- знакомить с возможными проблемами переходного возраста и путями решения проблемных ситуаций;
- формировать способы выстраивания здоровых взаимоотношений с окружающим миром, обществом и самим собой;
- формировать социальные компетенции, представления о выборе профессиональной деятельности.
- формировать потребность здорового образа жизни, негативное отношение к вредным привычкам.

Развивающие:

- развивать коммуникативные умения и навыки;

- развивать навыки планирования и самоанализа;
- развивать умения аргументировано отстаивать свою позицию.

Воспитательные:

- воспитывать культуру общения, этические нормы поведения, уважительное отношение к сверстникам и взрослым;
- воспитывать патриотизм, активную жизненную позицию.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- проявлять критическое отношение к вредным привычкам и асоциальному поведению;
- иметь активную жизненную позицию;
- уважительно относиться к сверстникам и взрослым, соблюдать этические нормы поведения.

Метапредметные результаты:

- развиты коммуникативные умения и навыки;
- развиты навыки планирования и самоанализа;
- иметь потребность ведения здорового образа жизни;
- развиты умения аргументировано отстаивать свою позицию.

Предметные результаты:

- иметь представления о семейной жизни, знать семейные ценности;
- понимать проблемы переходного возраста и находить пути решения проблемных ситуаций;
- знать, как выстраивать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и самим собой;
- иметь социальные компетенции, представление о выборе профессиональной деятельности.

1.4. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	
1.	Введение.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение, тест
2.	Формирование характера и наше будущее.	3	1,5	1,5	Тест, наблюдение
2.1.	Жизненные цели и мечты	1	0,5	0,5	
2.2.	Негативное влияние и наши жизненные принципы	1	0,5	0,5	
2.3.	Твоя профессия	1	0,5	0,5	
3.	Правда о наркотиках.	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
3.1.	Последствия употребления наркотиков	1	0,5	0,5	
3.2.	Любопытство	1	0,5	0,5	

4.	Серьёзные последствия несерьёзных отношений.	3	1,5	1,5	Устный опрос, наблюдение
4.1.	О дружбе, товариществе и любви	1	0,5	0,5	
4.2.	ЗППП. Что это?	1	0,5	0,5	
4.3.	Брак – это важно	1	0,5	0,5	
5.	Спорт	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
5.1.	Спорт как образ жизни	1	0,5	0,5	
5.2.	Спорт – учитель	1	0,5	0,5	
6.	Патриотизм	2	1	1	Устный опрос, наблюдение
6.1.	Этические нормы	1	0,5	0,5	
6.2.	Патриотизм и его проявления.	1	0,5	0,5	
7.	Наши достижения.	2	0	2	Конкурс
	Итого	16	7	9	

Содержание учебного плана

1. Введение.

Теория. Цель и задачи курса «Ориентиры жизни». Расписание занятий, правила поведения на занятиях. Инструктаж по ТБ.

Практика. Тестирование. Игры на сплочение детского коллектива.

2. Формирование характера и наше будущее.

2.1. Жизненные цели и мечты.

Теория. Определение своего призвания. Постановка жизненных целей и ориентиров. Преодоление препятствий на пути к достижению целей.

Практика. Тренинг. Изучение и понимание обучающимся самого себя, познание самого себя, самосовершенствование, осознание своих сильных и слабых сторон, выработка путей решения.

2.2. Негативное влияние и наши жизненные принципы.

Теория. Негативное влияние и давление, как им противостоять. Важность твёрдых жизненных принципов, ориентированных на здоровый образ жизни.

Практика. Упражнения и игры на противостояние негативным влияниям, выстраивание алгоритма отказа.

2.3. Твоя профессия.

Теория. Профессии, их разнообразие, как выбрать профессию. Профессиональное самоопределение. Профессиональная ориентация обучающихся.

Практика. Тестирование. Экскурсии в учебные заведения. Организация встреч с почетными гражданами г. Туринска, ветеранами труда.

3. Правда о наркотиках.

3.1. Последствия употребления наркотиков. Влияние.

Теория. Пагубные и необратимые последствия употребления наркотических веществ на организм человека. Формирование отрицательного отношения к наркотикам. Отличать негативное влияние от позитивного. Способы борьбы с негативным давлением. Важность правильного выбора друзей и товарищей.

Практика. Тестирование. Разработка буклета. Акция «Это надо знать!»

3.2.Любопытство.

Теория. Любопытство в вопросе употребления наркотиков. Опасность незаметного привыкания к ним и попадания в наркотическую зависимость. Сформировать отрицательное отношение к наркотикам.

Практика. Оформление стенда «Наркотикам – НЕТ!». Тестирование.

4. Серьёзные последствия несерьёзных отношений.

4.1.О дружбе, товариществе и любви. Любовь и крепкие отношения.

Теория. Правильные взаимоотношения между подростками. «Дружба», «товарищество», «любовь». Набор качеств будущего спутника жизни, необходимых для счастливой совместной жизни. Приоритеты в юном возрасте: учёба и личностное саморазвитие или ранние интимные отношения, ранний брак.

Практика. Упражнения и игры на выстраивание взаимоотношений между полами.

4.2.ЗППП. Что это?

Теория. Венерические заболевания. Половое воздержание, ЗАЧЕМ!? Беременность и последствия её прерывания. О современной контрацепции.

Практика. Самостоятельные исследования по теме занятия, обмен информацией. Тестирование.

4.3.Брак – это важно.

Теория. Сущность понятий «истинная и ложная любовь», «брак». Виды браков. Пять составляющих счастливого брака.

Практика. Просмотр тематических видеофильмов, обсуждение.

5. Спорт.

5.1.Спорт как образ жизни.

Теория. Роль спорта в формировании здорового образа жизни. Физическая активность неотъемлемая часть повседневной жизни. Укрепление здоровья.

Практика. Оформление агитационных материалов по ЗОЖ. Опрос жителей г. Туринска по вопросам здорового образа жизни. Акция «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

5.2.Спорт – учитель.

Теория. Волевые качества спортсмена. Дисциплина и самодисциплина.

Практика. Участие в районных акциях: «День здоровья», «Кросс нации», «Лыжня России».

6. Патриотизм

6.1.Этические нормы.

Теория. Понятие «нравственность, нравственные ценности, нравственные качества личности». Взаимосвязь общественного и личного.

Практика. Реализация социально-значимых проектов. Просмотр тематических видеофильмов.

6.2.Патриотизм и его проявления.

Теория. Понятие «патриотизм», формы и способы выражения патриотизма. Основные задачи формирования патриотизма у подрастающего поколения.

Практика. Просмотр тематических видеофильмов. Участие в мероприятиях, посвященных празднованию Победы. Участие в мероприятиях, акциях, приуроченных к государственным праздникам.

7. Наши достижения.

Практика. Участие в конкурсе агитбригад и конкурсе «Соколы России». Подведение итогов, награждение.

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№	Основные характеристики образовательного процесса	
1	Количество учебных недель	4
2	Количество учебных дней	8
3	Количество учебных часов	16
4	Количество учебных часов в неделю	4
5	Периодичность занятий в неделю	2 раз по 2 часа
6	Начало обучения	По согласованию
7	Окончание обучения	По согласованию
8	Аттестация	В конце обучения

2.2. Условия реализации программы

Кадровое обеспечение программы:

Данную программу могут реализовывать педагоги дополнительного образования с высшим профессиональным или средним профессиональным образованием, обладающие качествами лидера и имеющие теоретические и практические знания по предмету, также владеющие педагогическими компетенциями.

Материально-техническое обеспечение программы:

Занятия по программе «Ориентиры жизни» проводится в кабинете, соответствующем требованиям СанПиНа и техники безопасности. Для реализации программы необходимо материально – техническое обеспечение:

- столы, стулья по количеству обучающихся;
- ноутбук;
- флешносители;
- проектор;
- экран;
- фотоаппарат;
- канцтовары;
- музыкальная аппаратура (микрофоны, колонки, усилитель и т.д.)

Для проведения массовых мероприятий требуется спортзал или большая площадка на улице.

Для эффективной реализации программы необходимо методическое обеспечение:

- сценарии массовых мероприятий

- презентации

Методические материалы

Для овладения данной программой на занятиях применяются различные методы обучения:

- Словесный (источник обучения - слово, речь) рассказ, беседа;
- Наглядный (наглядные средства, демонстрируемые педагогом) демонстрация образцов деятельности.
- Практический (источник обучения – практическая деятельность) самостоятельная работа выполнения упражнений.

Метод наглядности используется в теоретической и практической части занятий. Важную роль выполняет здесь демонстрация выполняемых действий педагогом при объяснении нового материала, при выполнении задания.

Алгоритм учебного занятия. Каждое занятие состоит из трех основных этапов, в которые входят:

Первый этап – организационный (ритуал встречи), в задачи которого входит создание психологического комфорта в группе, положительного психологического климата, знакомство с целями, задачами программы и конкретного занятия, принятие (повторение) правил работы в группе. В данный этап также включаются психокоррекционные упражнения.

Второй этап – работа по основной теме занятия.

Третий этап – рефлексия деятельности на занятии, задачей которого является выявление степени удовлетворенности участниками совместной деятельностью. Ритуал прощания.

2.3. Формы контроля и оценочные материалы

В ходе реализации краткосрочной дополнительной образовательной программы «Ориентиры жизни» обучающиеся овладевают определенными умениями и навыками, закрепляют уже имеющиеся. Оценка эффективности и результативности реализации программы определяется способностью обучающихся расширять круг знаний, приумножать умения и практические навыки.

Формы и методы контроля и оценки результатов усвоения краткосрочной программы:

- устные опросы, тесты, по пройденным темам.
- результативность выполнения практических заданий;
- педагогическое наблюдение за процессом выполнения заданий, активностью участия в мероприятиях;

Оценка показывает, насколько успешно были реализованы заявленные планы и задачи, отмечает слабые и сильные стороны, сопоставляет затраченные ресурсы с реально достигнутыми результатами.

Оценочные материалы:

Критерии	Высокий уровень	Средний уровень	Низкий уровень
-----------------	------------------------	------------------------	-----------------------

иметь представления о семейной жизни, знать семейные ценности	имеет представления о семейной жизни, знает семейные ценности	имеет не полное представления о семейной жизни, не в полном объеме знает семейные ценности	отсутствует представление о семейной жизни, не знает семейные ценности
понимать проблемы переходного возраста и находить пути решения проблемных ситуаций	понимает проблемы переходного возраста и находит пути решения проблемных ситуаций	не до конца понимает проблемы переходного возраста и не всегда находит пути решения проблемных ситуаций	не понимает проблемы переходного возраста и не находит пути решения проблемных ситуаций
знать, как выстраивать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и самим собой	знает, как выстраивать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и самим собой	не в полном объеме знает, как выстраивать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и самим собой	не знает, как выстраивать здоровые взаимоотношения с окружающим миром, обществом и самим собой
иметь социальные компетенции, представление о выборе профессиональной деятельности	имеет социальные компетенции, представление о выборе профессиональной деятельности	не в полном объеме владеет социальными компетенциями и представлением о выборе профессиональной деятельности	не имеет социальные компетенции, представление о выборе профессиональной деятельности
проявлять критическое отношение к вредным привычкам и асоциальному поведению	проявляет критическое отношение к вредным привычкам и асоциальному поведению	не в полной мере проявляет критическое отношение к вредным привычкам и асоциальному поведению	отсутствует критическое отношение к вредным привычкам и асоциальному поведению
иметь активную жизненную позицию	имеет активную жизненную позицию	не всегда проявляет активную жизненную позицию	отсутствует активная жизненная позиция
уважительно относиться к сверстникам и взрослым, соблюдать этические нормы поведения	уважительно относится к сверстникам и взрослым, соблюдает этические нормы поведения	не всегда уважительно относиться к сверстникам и взрослым, не в полной мере соблюдает этические нормы поведения	неуважительно относится к сверстникам и взрослым, не соблюдает этические нормы поведения
развиты коммуникативные умения и навыки	хорошо развиты коммуникативные умения и навыки	развиты средне коммуникативные умения и навыки	плохо развиты коммуникативные умения и навыки

развиты навыки планирования и самоанализа	хорошо развиты навыки планирования и самоанализа	развиты средне навыки планирования и самоанализа	плохо развиты навыки планирования и самоанализа
иметь потребность ведения здорового образа жизни	иметь потребность ведения здорового образа жизни	потребность ведения здорового образа жизни не выражена ярко	отсутствует потребность ведения здорового образа жизни
развиты умения аргументировано отстаивать свою позицию	развиты умения аргументировано отстаивать свою позицию	развиты не в полной мере умения аргументировано отстаивать свою позицию	отсутствуют умения аргументировано отстаивать свою позицию

2.4. Список литературы

Список литературы для педагога:

1. Афанасьева Г.В. Педагогическое проектирование реализации образовательных и профессиональных планов школьников в малых городах России: М., 1995.
2. Бакиров В., Рущенко И. Молодежь: потребности и возможности/ В. Бакиров, И. Рущенко // Современ. о-во. 1993.
3. Балабанов П.И. Методологические проблемы проектной деятельности. – Новосибирск: Наука, 1990.
4. Бобнева М.И. Социальные нормы и регуляция поведения. М. 1978.
5. Боринштейн Е.Р. Система ценностных ориентаций личности в условиях социально-культурной трансформации / Е.Р. Боринштейн // Грани. 2004.
6. Васенина И. Ценностные ориентации студенческой молодежи и экстремизм / И. Васенина // Высш. образование в России. 2007.
7. Волкос Ю.Г. Социология молодежи: Учебное пособие. Ростов. - н./Д.: Феникс, 2001.
8. Гадзаова Л.П. Формирование ценностной картины мира у студентов / Л.П. Гадзаова // Высш. образование сегодня. 2007.
9. Голенкова З. Т. Динамика социокультурной трансформации в России / З.Т. Голенкова // Социс. 1998. № 10.
10. Данилова Е. Динамика базовых ценностей молодежи Республики Беларусь / Е. Данилова // Социология: теория, методы, маркетинг. 2007.
11. Джонс Дж. К. Методы проектирования. – М.: Мир, 1986.
12. Кобякова Т. Г., Смердов О. А. Первичная профилактика наркозависимости: концепция программы организации и развития подросткового добровольческого движения. М.: 2000.
13. Основы социальной работы / Под. Ред. Павленок // 1999.
14. Предупреждение табакокурения у школьников: Методическое пособие для работников образовательных учреждений / Под ред. Н. К. Смирнова. - М.: Московский городской фонд поддержки школьного книгоиздания, 2004.

15. Профилактика злоупотребления психоактивными веществами. / Сборник методических материалов по проблеме профилактики злоупотребления психоактивными веществами среди несовершеннолетних и молодежи // 2002.

Список литературы для обучающихся и родителей:

1. Алексеев Н.А. Педагогические основы проектирования личностно ориентированного обучения: г. Тюмень, 1997.

2. Алесина Мария, Панях Элла. Мотивация участия в волонтерском движении. – 6 с. – (Статья). – Отдел обучения в странах СНГ, С.-Петербург. 2000.

3. Беспалова Г.М., Виноградова Н.М. Социальное проектирование подростка. Как изменить отношение к школе. Серия «Библиотека Федеральной программы развития» - М.: Изд. дом «Новый учебник», 2003.

4. Курбатов В.И., Курбатова О.В. Социальное проектирование: Учеб. пособие для студентов вузов. – Ростов-на-Дону: Феникс, 2001.

5. Луков В.А. Социальное проектирование. – М.: Флинта, 2006.

6. Сборник методических материалов. – Екатеринбург: Уральский институт социальных и общинных работников, 2003.