

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр экологии, краеведения и туризма»

Принята решением Педагогического совета МБУ ДО «ЦЭКиТ» Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ» _____ И.Г.Головина Приказ № _____ от _____
Принята решением Педагогического совета КГБОУ «Зеленогорская школа - интернат» Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДАЮ: Директор КГБОУ «Зеленогорская школа - интернат» Приказ № _____ от _____
Принята решением Педагогического совета КГКУ «Зеленогорский детский дом» Протокол № _____ от _____	УТВЕРЖДАЮ: Директор КГКУ «Зеленогорский детский дом» Приказ № _____ от _____

Дополнительная общеобразовательная программа
социально – педагогической направленности,
реализуемая в сетевой форме,
«Поверь в себя»

Возраст обучающихся – 13-17 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы – составители:
Килеева В.Н.
Соколовская Т.М.
Шелкова А.Г.
Никифоров И.А.
Дирявка Л.Ф.
Фофанов С.В.
педагоги дополнительного
образования

г. Зеленогорск, 2017г.

Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования «Центр экологии, краеведения и туризма»

Принята решением
Педагогического совета
МБУ ДО «ЦЭКиТ»
Протокол № ____ от _____

Утверждаю:
Директор МБУ ДО «ЦЭКиТ»
_____ И.Г. Головина
Приказ № ____ от _____

Дополнительная общеобразовательная программа
социально – педагогической направленности
«Поверь в себя»

Возраст обучающихся – 13-17 лет
Срок реализации – 1 год

Авторы – составители:
Килеева В.Н.
Соколовская Т.М.
Шелкова А.Г.
Никифоров И.А.
Дирявка Л.Ф.
Фофанов С.В.
педагоги дополнительного
образования

По направлению деятельности программа социально – педагогическая.

По степени авторства программа модифицированная. Программа разработана на основе следующих методических пособий: Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор, авторы: Григорьев Д.В., Степанов П. В.; «Основы социализации личности», авторы Н.Р. Огнева, Л.А. Симоненко и модифицированных программ дополнительного образования педагогов МБУ ДО «ЦЭКиТ» ЗАТО г.Зеленогорска: «Познай самого себя», «Я познаю конный мир», «Экодизайн», «Меридиан», «Путешественник».

По уровню усвоения – развивающая, направлена на формирование навыков общения, системы нравственных принципов, типичных для общества и социальной среды.

Актуальность программы

Значимость программы «Поверь в себя» состоит не только в том, чтобы подростки смогли приобрести те знания и навыки, которые позволят им разобраться в себе, но и в случае необходимости, используя свои знания, самостоятельно решать некоторые проблемы и успешно социализироваться в современном мире. Ведь постоянно растущее количество стрессовых факторов и неумение им противостоять приводит детей к психологическим срывам, с последующим формированием различных комплексов, а также к физическим заболеваниям. Программа призвана способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

Отличительными особенностями программы является то, что содержание ее включает небольшой объем теоретического материала. Занятия строятся в основном из практических упражнений, тренингов, самонаблюдений, самоанализов, что дает детям знания и умения, необходимые непосредственно в жизни. Программа «Поверь в себя» является модульной и состоит из 6 автономных модулей:

Модуль 1. Я и другие. Общение без конфликтов.

Модуль 2. Мир в котором я живу

Модуль 3. Экодизайн

Модуль 4. Я познаю конный мир

Модуль 5. Путешественник

Модуль 6. Меридиан

Каждый из модулей направлен на решение определенных задач, актуальных для данной категории детей.

Новизна программы. Программа структурирована по принципу соответствия основным методам познания: анализу и синтезу информации с учетом групповой динамики и построена на самопознании, самосознании, саморазвитии личности.

Адресат программы

Целевая аудитория программы «Поверь в себя» - воспитанники детского дома и школы - интерната. Как показывает опыт, особые трудности в общении испытывают дети, которым не хватает родительского внимания и тепла. Это относится не только к детям-сиротам, но и к детям из неблагополучных семей. Чаще всего социально-эмоциональные нарушения возникают вследствие длительного воздействия на ребенка травмирующих ситуаций, нарушений межличностных отношений со взрослыми и сверстниками. Для большинства детей, испытывающих трудности в обучении и поведении, характерны частые конфликты с окружающими и агрессивность. Такие дети не желают и не умеют признавать свою вину, у них доминируют защитные формы поведения, они не способны конструктивно разрешать конфликты.

Программа предусматривает возраст обучающихся 13-17 лет. Состав группы – 10 человек.

Объем и срок освоения программы:

Срок освоения программы – 1год. Общее количество учебных часов составляет - 162 учебных часа, по 18 учебных часа в год на каждый тематический модуль и 45 учебных часов в год - на модули психологии общения и социальной психологии, включая диагностику.

Форма обучения, особенности организации образовательного процесса, режим занятий

Формы организации образовательного процесса: очная, групповая.

Особенность организации образовательного процесса состоит в том, что наряду с коммуникативными технологиями, технологией игровой деятельности, технологией исследовательской деятельности, здоровьесберегающей технологии применяется технология блочно - модульного обучения. Запланировано 6 модулей.

Формы организации учебного занятия - лабораторные и практические работы, тренинги, проектная деятельность, публичные слушания, лекционные занятия, творческие и тестовые задания, групповая дискуссия, научно – практическая конференция, конкурсы творческих работ, обсуждение проблем в группе, коллективный анализ ситуации, самоанализ, игровые упражнения, моделирование проблемной ситуации и ее проживание, индивидуальная работа с карточками, коллективное принятие решения, выполнение группового проекта, разработка, проведение и анализ анкеты, образовательная экскурсия, экспедиция, эксперимент, презентации.

Цель программы: развитие у подростков способности адекватного восприятия себя и окружающего мира через преодоление трудности адаптации в современном обществе.

Задачи:

1. Научить учащихся анализировать свои возможности и преодолевать трудности, противостоять непредвиденным жизненным ситуациям.
2. Формировать умения и навыки в области коммуникативной компетентности, умения моделировать свое будущее.
3. Воспитывать интерес к самому себе, ответственность за мысли, слова и поступки, формировать потребность самопознания и саморазвития.
4. Формировать уверенность в себе и самооценку подростков.
5. Развивать навыки эффективного взаимодействия в сложных ситуациях, повышение адаптационных возможностей.

Программа способствует формированию универсальных учебных действий: личностных, регулятивных, познавательных, коммуникативных.

Личностные включают в себя: готовность к жизненному и личностному самоопределению, умение выделить нравственный аспект поведения и соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами, ориентироваться в социальных ролях и межличностных отношениях, готовность и способность обучающихся к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде.

Регулятивные: способность реагировать на самого себя, контролировать свои реакции по средствам волевой регуляции, умение размышлять, заниматься самонаблюдением; самоанализом, осмыслением, оценивать условия и результаты собственной деятельности.

Познавательные: общеучебные, логические действия постановки и решения проблем.

Коммуникативные: социальная компетентность и учет позиции других людей, умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем, умение строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми.

Так как общение является ведущей деятельностью данного возраста, то и формирование универсальных учебных действий должно идти через коммуникацию.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1. Сформированность у воспитанников понятия о необходимости здорового образа жизни:

Наличие у воспитанников знаний о здоровом образе жизни;

Умение построения связи своего здоровья с различными факторами;

Наличие устойчивости к вредным привычкам.

2. Сформированность социальной активности воспитанника

Знание и соблюдение норм поведения;

Знание своего статуса

Ориентированность в государственных институтах и экономической ситуации;

Умение прогнозировать будущее.

3. Сформированность профессионально-трудовой готовности воспитанника

Широкая информированность о профессиях;

Умение составить учебно-профессиональный план;

Понимание значимости трудовой деятельности;

Наличие устойчивых избирательных интересов.

4. Сформированность личностной готовности к самостоятельной жизни

Степень включенности в коллектив;

Эмоционально-психологическая организация (оптимальность по психологическим показателям)

Критерии оценки результативности программы

С целью определения результативности программы были выделены следующие критерии:

1. Уровень готовности к самостоятельной жизни и деятельности (измеряется при помощи метода экспертных оценок)

2. Уровень личностной готовности дополнительно измеряется при помощи следующих методик:

Уровень личностной и ситуативной тревожности (по методике Спилбергера)

Уровень самооценки (по методике Л.Д. Столяренко)

Уровень агрессивности и враждебности (по методике А.Басса-А.Дарки)

Социометрический статус в коллективе (по методике Морено)

СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

При входной и итоговой диагностике используются следующие методики:

1 модуль

1. «Шкала тревожности». Разработана по принципу «Шкалы социально-ситуативной тревоги» Кондаша (1973).

2. Социометрического статуса в коллективе (по методике Морено)

3. Опросник Басса-Дарки (сокращенный вариант).

4. Опросник Айзенка.

2 модуль

1. Тест на определение ведущей модальности.

2. Опросник на определение самооценки Казанцевой.

3 модуль

1. Тест на эмпатию.

4 модуль

1. Анкеты профессионального самоопределения.

2. Методика «Профиль» Г.А. Резапкиной.

5 модуль

1. Контрольно проверочное мероприятие – поход выходного дня.
2. тест по теоретическому курсу.

6 модуль

1. Итоговое мероприятие – спортивно – туристские соревнования

Программа построена по принципу сетевой формы реализации образовательной программы. Сторонами образовательного процесса являются:

1. МБУ ДО «Центр экологии краеведения и туризма», юридический адрес 663691, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Карьерная, д.1, - совместная реализация согласованной образовательной программы для обучающихся, включая реализацию Центром Основной образовательной программы Основного общего образования, предоставление материально-технической базы.
2. КГБОУ «Зеленогорская школа - интернат», юридический адрес 663690, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Мира, д.56, - совместная реализация согласованной образовательной программы для обучающихся, комплектование групп учащихся, предоставление материально-технической базы.
3. КГКУ «Зеленогорский детский дом», юридический адрес 663690, Красноярский край, г. Зеленогорск, ул. Горького, д.7, - совместная реализация согласованной образовательной программы для обучающихся, комплектование групп учащихся, предоставление материально-технической базы.

Модуль 1

«Я и другие. Общение без конфликтов»

Цель обучения по данному модулю – помочь обучающимся стать более коммуникабельными, научиться понимать себя и других, находить выходы из трудных ситуаций в общении.

Курс призван способствовать гармонизации отношений детей с окружающей средой, их социализации.

На занятиях учащиеся не только получают знания о том, как общаться, но и упражняются в применении различных способов поведения, овладевают навыками эффективного общения.

Курс представляет собой систему занятий в форме тренингов, бесед, практикумов, исследовательских и игровых заданий, упражнений, сценариев, ролевых игр, диспутов. В пособия включены анкеты, тесты, слайдовые презентации и видеофильмы.

Большое внимание на занятиях мы уделяем обсуждению различных ситуаций, групповым дискуссиям, ролевому проигрыванию, творческому самовыражению, самопроверке и групповому тестированию. На психологических занятиях подросткам очень важно ощущать полную безопасность и доверие к ведущему. Поэтому педагог организует доброжелательную и доверительную атмосферу взаимного общения. Ведущий является одним из образцов поведения, которое он демонстрирует ученикам.

Сегодня существует немало программ и тренингов для подростков. Анализируя содержание различных программ для младших подростков, мы пришли к выводу, что в них недостаточно внимания уделяется вопросам культуры общения и выработке элементарных правил вежливости — повседневному этикету. Очень важно, чтобы подростки осознавали, что культура поведения является неотъемлемой составляющей системы межличностного общения. Поэтому включены в занятия методики по выработке у подростков элементарных правил вежливости. Через ролевое проигрывание отрабатываются навыки культуры общения, усваиваются знания этикета.

На занятиях используются известные большинству психологов игры и упражнения. Структура занятий традиционна и состоит из вступления, основной части и заключения.

В первоначальный замысел занятия могут вноситься изменения прямо по ходу его

ведения или накануне в связи с возникшим запросом (со стороны учащихся, преподавателей или воспитателей).

Занятия по форме напоминают тренинги: с помощью специальных упражнений и ролевых игр участники овладевают навыками эффективного общения. На занятиях у ребят есть возможность получить конкретные знания, осознать и решить свои личные проблемы, а также выработать адекватную самооценку и скорректировать свое поведение.

Используемые на занятиях диагностические процедуры помогают учащимся в самопознании. Интерпретировать и комментировать полученные результаты желательно в целом для всей группы или представлять их для каждого в письменном виде.

Для записей и рисования у учеников имеется индивидуальная тетрадь.

Программа занятий рассчитана на работу в течение учебного года и делится на четыре этапа :

I этап — развитие самопознания и рефлексии;

II этап — обучение навыкам позитивного общения;

III этап — разрешение проблем общения;

IV этап — обучение навыкам культуры поведения.

Занятия проводятся один раз в неделю в помещении, где есть возможность свободно двигаться.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

1. Модуль 1 Я и другие.

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	Прак	
1	Введение в мир психологии	1	1		
2	Входная аттестация: диагностика детской тревожности (Спилберг-Ханин).	1		1	тестирование
1. Самопознание (19ч)					
3	Зачем нужно знать себя?	1			
4	Я глазами других	1	0,5	0,5	
5	Наши имена.	1	0,5	0,5	
6	Имя расскажет о характере	1	0,5	0,5	
7	Социометрия группы	1		1	Диагностика
8	Чувственное восприятие себя.	1	0,5		
9	Я рисую свой портрет.	1	0,5	0,5	
10	В чем я похож на других.	1	0,5	0,5	
11	Я и другие	1	0,5	0,5	
12	Радость. Что такое мимика.	1	0,5	0,5	
13	Радость. Как ее доставить другому человеку.	1	0,5	0,5	
14	Радость можно передать прикосновением.	1	0,5	0,5	
15	Радость можно передать взглядом.	1	0,5	0,5	
16	Страх.	1	0,5	0,5	
17	Страх. Его относительность	1	0,5	0,5	
18	Гнев. С каким чувством он дружит	1	0,5	0,5	
19	Может ли гнев принести пользу	1	0,5	0,5	
20	Значение самоуважение и чувства собственного достоинства.	1	0,5	0,5	

21	Пути формирования адекватной самооценки	1	0,5	0,5	
22	Промежуточная аттестация. Тест «Коэффициент моей общительности»	1	0,5	1	тестирование
2. Позитивное общение					
23	Общение в жизни человека	1	0,5	0,5	
24	Почему люди ссорятся?	1	0,5	0,5	
25	Барьеры общения	1	0,5	0,5	
26	Предотвращение конфликтов	1	0,5	0,5	
27	Учимся слушать друг друга	1	0,5	0,5	
28	Уверенное неуверенное поведение	1	0,5	0,5	
29	Нужна ли агрессия?	1	0,5	0,5	
3. Проблемы общения					
30	Пойми меня	1	0,5	0,5	
31	Жесты	1	0,5	0,5	
32	Мои проблемы	1	0,5	0,5	
33	Обиды	1	0,5	0,5	
34	Критика	1	0,5	0,5	
35	Комплименты и лесть	1	0,5	0,5	
36	Груз привычек	1	0,5	0,5	
37	Азбука перемен	1	0,5	0,5	
38	Вежливость	1	0,5	0,5	
4. Культура поведения					
39	Зачем нужен этикет?	1	0,5	0,5	
40	Приветствия	1	0,5	0,5	
41	Умение вести беседу	1	0,5	0,5	
42	Телефонный разговор	1	0,5	0,5	
43	Принимаем гостей	1	0,5	0,5	
44	Ярмарка достоинств	1	0,5	0,5	
45	Итоговая аттестация. Социометрия группы	1		1	Диагностика группы
	Итого:	45	20,5	24,5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. Введение в мир психологии. Знакомство. Формирование представлений о себе, Входная аттестация: диагностика детской тревожности (Спилберг-Ханин).

2. Самопознания личности 20 час.

1. Зачем нужно знать себя? . Что такое самопознание? Нужно ли человеку учиться познавать себя? Кто Я? Какой Я?
2. Я глазами других. Методика «Твое имя». «Дерево дружбы»-творческая . работа.
3. Что в имени тебе моем? «Я» и мое имя. Экспресс диагностика отношения к собственному имени. Практическая работа №1 "Составление карты собственного имени" - работа в интернет.
4. Имя расскажет о характере. Буквенное значение имени.
5. Диагностика: Социометрия группы.
6. Чувственное восприятие себя. Упражнения«Поставь балл эмоции»я расскажет о характере.
7. Я рисую свой портрет. Упражнение «Мой портрет». Игра «Водяной» В чем я похож на других. Я и другие. Как ты относишься к людям и как люди относятся к тебе?

8. Радость. Что такое мимика. Эмоции сколько у вас чувств? Развитие умения определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть своими эмоциями
9. Радость. Как ее доставить другому человеку. Игра: «Собираем добрые слова». Рисунок радости.
10. Радость можно передать прикосновением. Сказка «О муравьишке, который пошел в школу». Игра «Котенок».
11. Радость можно передать взглядом. Сказка «Нужная вещь». Развитие умения определять эмоциональное состояние других людей. Тренировать умение владеть своими эмоциями.
12. Страх. Его относительность. Сказки: «Темноландия», «Девочка с мишкой». Игра: «Покажи страшилку». «Мы просто очень боимся за вас».
13. Гнев. С каким чувством он дружит. «Гнев дружит со страхом». «гнев дружит с обидой».
14. Может ли гнев принести пользу «Поссорились – помирились», «Разозлились – одумались», «Черная рука – белая рука». Сказка о путнике и его беде».
15. Значение самоуважения, чувства собственного достоинства.
16. Пути формирования адекватной самооценки. Права человека, которые поддерживают уверенность в себе. Тест «Уверенность в себе».

3. Позитивное общение

1. Общение в жизни человека. Понятие и виды общения. Начало общения: эффективные способы общения.
2. Почему люди ссорятся? Игра «Толкалки без слов» , Игра «Да и нет». Способы решения конфликтных ситуаций.
3. Барьеры в общении: барьер несовместимости характеров, барьер отвращения и брезгливости, барьер общения, возникающий на почве страдания или горя, Барьер презрения, барьер страха, барьер стыда и вины, барьер общения, вызванный гневом.
4. Предотвращение конфликтов. Игры «Перетягивание каната», «Петухи», Тест «Конфликтный ли ты человек?».
5. Учимся слушать друг друга. Активное и пассивное слушание. Процесс слушания. Тест "Умеете ли вы слушать".
6. Уверенное и неуверенное поведение. Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях». Игра «Вопрос—ответ», Игра «Поводырь».
7. Нужна ли агрессия? Упражнение «Выставка». Игра «Поводырь»

4. Проблемы общения.

1. Пойми меня. Игра-шутка «Пойми меня» «Как понять другого человека» - невербальное общение. Как читать движения человека. Язык тела. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство.
2. Приемы невербальной коммуникации. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты - регуляторы, жесты - отношений, жесты - эмблемы, жесты - адаптеры, жесты - иллюстраторы. Мимика. Тест "Понимаете ли вы язык мимики и жестов"
3. Мои проблемы. Игра «Диалог со своим мозгом» Приемы расположения к себе. Compliment и его функции. Конструкции комплиментов: простые; в форме сравнения - метафоры; в форме антитезы; в форме парадокса; косвенные. Похвала и поддержка.
4. Обиды. Описание поведения обиженного человека (уверенное, неуверенное, грубое, безразличное, трусливое, справедливое. Рисование обиды.
5. Критика. Игра с мячом «Что звучит обидно?»
Комплименты и лесть. Рассказ А.П. Чехова «Симулянт». Упражнение «Скажи комплимент». Я – сообщения.
6. Груз привычек. Упражнение «Обмен комплиментами». Релаксация «Вверх по радуге»
7. Азбука перемен. «Нарисуем жизнь». «Составляем Азбуку перемен».
8. Вежливость. Составление кодекса вежливости. Добрые слов для каждого.

4. Культура поведения (8ч).

1. Зачем нужен этикет? Этикет и общепринятые нормы поведения. Знакомство с правилами приветствия. Сюжетно-ролевая игра «День рождения».
2. Обучение приветствиям. Приветствия.
3. Знакомство с правилами ведения беседы, формирование навыков ведения беседы, 4. Практическая работа. Телефонный разговор. Отработка навыков ведения беседы по телефону.
5. Изучение культуры поведения при посещении кинотеатра,.
6. Прием и посещение гостей, применение полученных навыков на практике.

Предполагаемые результаты

1. Достижение результатов первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни) происходит за счет познания обучающимися правил эффективного общения, понимания особенностей себя и других, обучения эффективным стратегиям разрешения межличностных конфликтов. Ученик овладевает элементами волевой саморегуляции, самоконтроля, самооценки. Приобретает знания для социализации в обществе.

2. Формирование второго уровня результатов (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом) происходит за счет активизации межличностного взаимодействия обучающихся друг с другом, через обсуждение проблем, высказывания собственного мнения, анализ положительных и отрицательных качеств, с помощью внутригрупповых дискуссий. Формирование позитивного отношения происходит через эмоциональное переживание, умение выделять нравственный аспект поведения и соотносить поступки и события с принятыми этическими принципами.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список литературы для педагогов

1. Фоппель. К. Сплоченность и толерантность в группе. М., Генезис. 2006.
2. Методическое пособие для педагога по курсу «Основы социализации личности» / Под редакцией Н.Р. Огневой.- Томск, 2006.
3. Практикум по психологическим играм с детьми и подростками / Азарова Т.В., Барчук О.И., Беглова Т.В., Битянова М.Р., Королева Е.Г., Пятакова О.М.; под общей редакцией Битяновой М.Р. – СПб: Питер, 2002.

Список литературы для обучающихся

1. Алан Пиз. Язык телодвижений: как читать мысли других по их жестам. М., 1996.
2. Ашихмина Л.П. Методическое пособие «Найди себя»: Для учащихся 8-9 классов.– М.: ИНПО, 1997.
3. 1996.
4. Прутченков А.С. Свет мой зеркальце, скажи...- М., 1996.

2.

3. Модуль 2 «Мир, в котором я живу»

Цель обучения по данному модулю – помочь обучающимся стать более коммуникабельными, научиться понимать себя и других, находить выходы из трудных ситуаций в общении.

Содержание курса данных занятий направлено на знакомство детей с различными эмоциональными состояниями, развитие эмоциональных состояний, развитие способности к рефлексии эмоционального поведения, формирование умения распознавать эмоциональные состояния других людей на основе наблюдений за

внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос и др.), развитие самоконтроля.

Задачи раздела:

1. познакомить с разными эмоциональными состояниями.
2. развить у детей способность к рефлексии эмоционального поведения
3. сформировать умение распознавать эмоциональное состояние других людей на основе наблюдения за внешними проявлениями эмоций (мимика, пантомимика, голос...).
4. развивать у детей навыки самоконтроля.

Структура каждого занятия включает следующие этапы:

1. Разминка

Сбросить инертность физического и психического самочувствия, поднять мышечный тонус, разогреть внимание и интерес к совместному занятию, настроить интерес детей на активную работу и контакт друг с другом.

2. Мимические и пантомимические этюды.

Выразительное изображение отдельных эмоциональных состояний, связанных с переживанием телесного и психологического удовольствия и недовольства. Модели выражения основных эмоций (радость, удивление, интерес, гнев и др.).

3. Игры и этюды на выражение отдельных качеств характера и эмоций.

Выразительное изображение чувств, порождаемых социальной средой (жадность, доброта, честность и т.п.), их моральная оценка. Модели поведения персонажей с теми или иными чертами характера. Закрепление и расширение уже полученных детьми ранее сведений, относящихся к их социальной компетентности. При изображении эмоций внимание детей привлекается ко всем компонентам выразительных движений одновременно.

4. Игры и этюды, имеющие психотерапевтическую направленность на определенного ребенка или на группу.

Используются мимические и пантомимические способности детей для предельно естественного воплощения в заданный образ. Коррекция настроения и отдельных черт характера ребенка, тренинг моделирования стандартных ситуаций.

5. Окончание занятия, психомышечная тренировка.

Снятие психоэмоционального напряжения, внушение желательного настроения, закрепление положительного эффекта, стимулирующего и упорядочивающего психическую и физическую активность детей, приведение в равновесие их эмоционального состояния, улучшение самочувствия и настроения.

Для создания и поддержания эмоционального фона можно использовать музыкальное сопровождение.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

4. Модуль 2 «Мир, в котором я живу»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	Прак	
	Введение Первое знакомство.	1	1		
1	Выработка и принятие правил группового взаимодействия.				
2	Виды и формы общения «Хочешь чтобы тебя слушали, умей выслушать»				
	Раздел 2. «Личностный блок»	1		1	тестирование
	Представление о себе «Мой внутренний				

	мир – это...»				
1	«Что ты чувствуешь?» Проявление эмоций.	2	1	1	
2	Отрицательные эмоции. Как справиться с гневом.	2	1	1	Ресурсная релаксация
3	Диагностика эмоционального самочувствия, характерологических особенностей личности.	3	1	2	Карта наблюдения
4	«Я глазами других»	3	1	2	Арт-терапия
	Раздел 3. «Коммуникативный блок»	13	6	7	
1	Общение без слов. Барьеры на пути к общению.	4	2	2	
2	Агрессивность неуверенное поведение и уверенное поведение	4	2	2	Релаксация Тестирование
3	Поддержка и дружба.	3	1	2	
4	Взрослый и ребенок.	2	1	1	Визуализация
	Раздел 4. «Мир, который я строю»	8	4	4	
1	Взросление. Два мира.	4	2	2	Визуализация Тестирование
2	«Прошлое. Настоящие. Будущее»	4	2	2	Арт-терапия
3	Раздел 5. Жизненная реализация Как достичь желаемого?	2	1	1	
1	Итоговое занятие «Мир в котором я живу»	2	-	2	Коллаж Защита проекта
	Итого	45	19,5	25,5	

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

1. «Мотивационный блок» (6 часов)

Формирование мотивации на участие в занятиях. Выработать правила группы. Узнать ожидания обучающихся от занятий. Познакомить с программой работы. Дать возможность участникам программы почувствовать себя безопасно и комфортно в группе. Сформировать способность выслушивать друг друга.

Упражнение «Знакомство»

Упражнение «Городок»

Задание «Правила группы»

Упражнение «Социальный атом»

Заполнение тестов.

2. «Личностный блок» (14 часов)

Формирование способности понимать себя и других, расширить представление о себе и своих способностях. Способность принимать себя, управлять своим эмоциональным состоянием и говорить о своих чувствах.

Упражнение «Перевоплощение»

Упражнение «Мой мир. Моя жизнь. Я»

Упражнение «Мой характер»

Тест на эмоциональную взаимосвязь цвета и человека

Ресурсная релаксация – полное расслабление, благодаря которому достигается снижение психического и физического напряжения. Эта методика направлена на

приобретение
раскрытие, а не от отказа какого-либо недостатка, неприятного состояния.
Игра «Найди себя»
Игра «Метоформы»
Упражнение «Расслабляющая маска»
Тесты: «Знаю ли я себя», «Что было бы если...», «Эмоционально-волевая сфера»
Игра-задание «Необитаемый остров» (человек как ценность)
Упражнение «Я особенный»
Упражнение «Солнышко»

3. «Коммуникативный блок» (13 часов)

Формирование навыков общения. Дать представление о коммуникативных барьерах, совершенствовать навыки их преодоления. Дать представление об уверенном поведении, формировать навыки уверенного поведения.

Разминка «Угадай слово без слов»
Разминка «Дар убеждения»
Упражнение «Сказка о тройке»
Игра «Поза»
Упражнение «Это интересно»
Ролевая игра «Уверенное поведение»
Упражнение «6 или 9»
Ролевая игра «Легко ли быть настоящим другом»
Задание «Ты и Вы»
Задание «Образ взрослого»
Ролевая игра «Просьба о помощи»
Упражнение «Слова благодарности»

4. «Мир который я стою» (8 часов)

Понятие взросления, баланс возможности и ответственности. Осознание и принятие чувств связанных с изменениями. Расширить представление о гендерных ролях.

Задание «Взрослый или ребенок»
Коллаж «Мальчик/Девочка»
Упражнение «Наедине с собой»
Задание «Стрела жизни»
Задание «Прошлое, настоящее, будущее»
Карта успехов и целей
Упражнение «Я могу»

5. «Мир, в котором я живу» (2 часа)

Обобщение пройденного материала, сформировать у обучающихся целостную картину взаимодействия с окружающим миром.

СПИСОК ИНФОРМАЦИОННЫХ ИСТОЧНИКОВ

Список литературы для педагогов

1. Амосов Н.М. Раздумья о здоровье.- М., 1987.
2. Ашмарин Б.А., Завьялов Л.К., Кумарин Ю.Ф. Педагогика физической культуры. – СПб., 1999
3. Ботагариев Т. Физическое здоровье нации закладывается сегодня// Мысль. 1999. – NQ2. – с.29 – 30.
5. Бальсевич В.К., Королева М.Н., Майорова Л.Г. Развитие быстроты и координации движений у детей 4 – 6 лет // Теория и практика физической культуры, 1986, № 10, с.21 – 25.
6. Ботагариев Т. Физическое здоровье нации закладывается сегодня// Мысль. 1999. – NQ2. – с.29 – 30.
7. Железняк Ю.Д., Педагогическое физкультурно – спортивное совершенствование. – М., 2002.

9. Педагогика здоровья: Программа и методическое руководство для учителей начальной школы/Под ред. В.Н. Касаткина. – М.: Линка – Пресс, 1999.
11. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Тридцать уроков здоровья для школьников – М.: Сфера, 2003.
12. Степанова О.А. Игра и оздоровительная работа в начальной школе. – Сфера, 2003.

5. Модуль 3

6. «Экодизайн»

Цель: Способствовать духовному совершенствованию детей посредством детского дизайна как специфической разновидности творчества.

Задачи:

Детский дизайн (как специфическая разновидность творчества) также способствует духовному совершенствованию личности. Новаторские навыки помогают концентрации всех видов мыслительной деятельности (художественной, гуманитарной и технической), влияют на формирование мировоззрения творца. Люди, у которых слабо развиты навыки даже репродуктивной деятельности, являются потенциальными разрушителями культурных традиций общества. При отсутствии целенаправленного педагогического воздействия на развитие творческих способностей происходит их угасание. Чтобы не пополнялась категория разрушителей, необходимо всех детей, независимо от их способностей, приобщать к творческой деятельности.

Новизна технологии программы заключается в том, что через освоение ремесла учащимися постигается суть культуры, осуществляется эмоциональное погружение в мир образов декоративно-прикладного искусства, происходит расшифровка их глубинного значения, реализуется принцип природосообразности, когда образование носит личностно-ориентированный характер, и воспитанники на занятиях находятся в гармонии с самими собой.

В период обучения по программе важно конкретизировать результаты образования учащихся, проследить динамику развития каждого обучающегося. Для этого представлена таблица показателей диагностики образовательного уровня в течение учебного года. Напротив фамилии ребёнка проставляется цифра-номер образовательного уровня ребёнка в момент диагностики. Диагностика проводится 2 раза в год (в течение октября и апреля).

В качестве основных выделяется 4 показателя:

1. Знания, умения, навыки.
2. Мотивация к занятиям.
3. Творческая активность
4. Достижения.

Для характеристики каждого показателя разработаны критерии по 4 уровням дополнительного образования в соответствии со следующей моделью:

первый уровень – подготовительный;

второй уровень – начальный;

третий уровень – освоения;

четвёртый уровень – совершенствования.

Диагностику показателя «Творческая активность» можно проводить методом наблюдения.

Критерии показателей уровня дополнительного образования учащихся по программе «Поверь в себя»

Подготовительный уровень	Начальный уровень	Уровень освоения	Уровень совершенствования
--------------------------	-------------------	------------------	---------------------------

1. Показатель «Знания, умения, навыки»			
Знакомство с образовательной областью	Владение основами знаний	Овладение специальными знаниями, умениями, навыками.	Предпрофессиональная подготовка
2. Показатель «Мотивация к занятиям»			
Неосознанный интерес, навязанный извне или на уровне любознательности. Мотив случайный, кратковременный.	Интерес иногда поддерживается самостоятельно. Мотивация неустойчивая, связанная с результативной стороной процесса.	Интерес на уровне увлечения. Поддерживается самостоятельно. Устойчивая мотивация. Ведущие мотивы: познавательный, общения, добиться высоких результатов.	Чётко выраженные потребности. Стремление изучить глубоко предмет как будущую профессию.
3. Показатель «Творческая активность»			
Интереса к творчеству не проявляет. Инициативу не проявляет. Не испытывает радости от открытия. Отказывается от поручений, заданий. Производит операции по заранее данному плану. Нет навыков самостоятельного решения проблем.	Социализация в коллективе. Инициативу проявляет редко. Испытывает потребность в получении новых знаний, в открытии для себя новых способов деятельности. Добросовестно выполняет поручения, задания. Проблемы решить способен, но при помощи педагога.	Есть положительный эмоциональный отклик на успехи свои и коллектива. Проявляет инициативу, но не всегда. Может придумать интересные идеи, но часто не может оценить их и выполнить.	Вносит предложения по развитию деятельности объединения. Легко, быстро увлекается творческим делом. Обладает оригинальностью мышления, богатым воображением, развитой интуицией, гибкостью мышления, способностью к рождению новых идей.
4. Показатель «Достижения»			
Пассивное участие в делах объединения.	Активное участие в делах объединения, учреждения.	Значительные результаты на уровне города.	Значительные результаты на уровне города, края.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

7. Модуль 3 «Экодизайн»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	Прак	
1	Введение в мир дизайна	1	0,5		
2	Аранжировка, композиции из сухоцветов. История появления аранжировки растений	1	0,5		

	на Востоке, в Европе, в России.				
3	Искусство аранжировки: виды и техника аранжировки	1	0,5		
4	Мифы и легенды, поэзия цветов	1	0,5		
5	Практическая работа. Правила сбора и хранения растительного материала для флородизайна, семян декоративных растений.	1	0,5	1	
6	Практическая работа: Уход за срезанными цветами: срезка цветов, обработка стебля, требования к воде;	1	0,5	1	
7	Практическая работа: Уход за срезанными цветами:	1	0,5	1	
8	Разнообразие форм композиций	1	0,5		
9	Вазы для цветочных композиций:	1	0,5		
10	Вспомогательный материал для установки и крепления растений	1	0,5		
11	Ассортимент растений для цветочных композиций.	1	0,5		
12	Традиции. Обычаи. Формы и стили настольной аранжировки.	1	0,5		
13	Украшение праздничного стола	1	0,5		
14	Цветочный этикет:	1	0,5		
15	Цветы из сада для подарка	1	0,5		
16	Практическая работы - изготовление Новогодних композиций.	1	0,5	1	
17	1. Практическая работы - изготовление композиций ко Дню Святого Валентина	1	0,5	1	
18	Итоговая аттестация: творческая работа «Украшаем праздничный стол»	1	0,5	1	творческая работа
	Итого	18	7	11	

Содержание Модуля 3

Экодизайн.

1. Введение в мир дизайна

Возможности применения видов дизайна в жизни человека: что такое дизайн; виды дизайна, дизайнер – это профессия или состояние души.

2 Дизайн в интерьере

2. Аранжировка, композиции из сухоцветов. Краткая история появления аранжировки растений (флористики) на Востоке, в Европе, в России.
3. Искусство аранжировки: виды и техника аранжировки (букет, каркасный букет, параллельная техника, флористическое дерево и др.);
4. Ikebana как уникальное явление мировой культуры: история, основная прямостоячая форма, основная наклонная форма и их варианты, свободный стиль икебаны.
5. Мифы и легенды, поэзия цветов.
6. Практическая работа: Правила сбора и хранения растительного материала для флородизайна, семян декоративных растений.

7. Практическая работа: Уход за срезанными цветами: срезка цветов, обработка стебля, требования к воде; препараты, добавляемые в воду для продления срока жизни срезанных цветов; условия хранения и транспортировки срезанных цветов; совместимость срезанных цветов.
8. Принципы флористического дизайна (баланс, доминанта, акцент, масштаб, пропорции, ритм, контраст, гармония, стиль).
9. Разнообразие форм композиций (симметричный треугольник, ассиметричный треугольник, округлая, овальная, серповидная композиции, линия Хогарта).
10. Вазы для цветочных композиций: цвет, размеры, форма и материал ваз, подбор вазы к цветам, подбор цветов к вазе.
11. Вспомогательный материал для установки и крепления растений: накладка - держатель, проволока, проволочная сетка, моховые подушечки, комбинированные держатели, дырчатые держатели.
12. Ассортимент растений для цветочных композиций.
13. Традиции. Обычаи. Формы и стили настольной аранжировки.
14. Украшение праздничного стола (настольные композиции на решётке, веерный букет; подвесные композиции).
15. Цветочный этикет: виды и назначение букетов, искусство вручать и принимать букеты; какие цветы, когда и кому следует дарить; бутоньерки, украшение цветами столов.
16. Цветы из сада для подарка (ручной букет, спиральный букет, дисковый букет, букет – «гнездо»).
17. Практические работы - изготовление Новогодних композиций. составление букетов и цветочных композиций (зимних, весенних, летних, осенних), Дню Святого Валентина
18. Итоговая творческая работа «Украшаем праздничный стол»

Литература

1. Вакуленко В.В., Труевцева М.Ф., Вакуленко Вл.В. Декоративное садоводство. – М.: «Просвещение»,1982.
2. Вакуленко В.В., Зайцева Е.Н. и др. Справочник цветовода. – М.: «Колос», 1996.
3. Верзилин Н.В. Путешествие с комнатными растениями. - М.: «Просвещение»,1982.
4. Козлов В.М. Плетение из ивового прута. М., Легпромбытиздат. 1994г.
5. Кудрявец Д.Б., Петренко Н.А. Как вырастить цветы. – М.: «Просвещение», 1993.
6. Клевенская Т.М. Цветы в интерьере. – М.,1990.
7. Мейнард Б. Плетение. М., 1982.
8. Никитинский Ю.И., Тавлинова Г.К. Приемы цветочного оформления. – М.: Россельхозиздат,1985.
9. Новикова Е.Ф. Вдохновение. Аранжировка цветов. Флористика. – Минск: ПП «Мет», 1994.
10. Растения в интерьере/авт. – сост. Е. Демешко. – Минск: ООО «Харвест»,1997.
11. 44.Мы изучаем лес \ под ред. И.Т. Суравегиной. – М.: Экология и образование, 1993
12. Периодические издания (журналы):
13. 1.Цветоводство (1988-2003)
14. 2.Ландшафтный дизайн (2004-2008)
15. 3.Цветник (2004-2008)

Электронные информационные источники:

1. Ландшафтный дизайн
2. Мир природы. Познавательный материал об окружающем мире
3. Комнатное цветоводство. Семь критериев отбора

Модуль 4
«Я познаю конный мир»

Цель: Способствовать социализации и реабилитации детей ОВЗ, улучшению эмоционального состояния ребёнка. Развитие у детей волевых качеств характера, самостоятельности, самоконтроля, чувств любви и уважения к окружающей природе, гуманное отношения животным.

- Задачи:**
- 1 Психофизическая реабилитация.
 - 2 Социальная адаптация.
 - 3 Улучшения координации движения.
 - 4 Снятия депрессивного фона настроения.
 - 5 Эмоциональная мотивация активного образа жизни.
 - 6 Демонстрация душевной теплоты и отзывчивости.
 - 7 Образовательно-воспитательное воздействие.
 - 8 Наравивания позитивного мышления и положительных эмоций.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
Модуль 4 «Я познаю конный мир»

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации
		всего	теория	Прак	
1	Вводное занятие Цели, задачи. Первое знакомство.	1	1		
2	ТБ при обращении с лошадью и на конном дворе.	1	1	1	
3	Экскурсия по конному хозяйству	1			
4	Здравствуй, лошадь! Знакомство с лошадью.	1	0,5	0,5	
5	Содержания и уход за лошадью	1	0,5	0,5	
6	Строение лошади: экстерьер	1	0,5	0,5	
7	Строение лошади: интерьер	1	0,5	0,5	
8	Строение лошади: стати	1	0,5	0,5	
9	Строение лошади: типы	1	0,5	0,5	
10	«Я и конный мир» - брейнринг	1	0,5	0,5	
11	Творчество в конном мире.	1	0,5	0,5	
12	Породы тяжеловозных лошадей: Владимирский, Советский, Русский.	1	0,5	0,5	
13	Породы рысистых лошадей: Орловский рысак, Русский рысак, Американский, Французский.	1	0,5	0,5	
14	Породы верховых лошадей: Англ. Чистокровная, арабская, ахалтекинская, буденовская.	1	0,5	0,5	
15	Породы местные: Хакасские, Минусинские, Алтайские, Тувинские.	1	0,5	0,5	
16	Основы верховой езды: посадка на лошади	1	0,5	0,5	
17	Основы верховой езды: управление	1	0,5	0,5	

	лошадью				
18	Итоговое занятие	1	0,5	0,5	
	Итого	18	9	9	

Содержание Модуля 4 «Я познаю конный мир»

1. Введение.

Техника безопасности при обращении с лошадью и правила поведения на конюшне.

Практ.часть: Диагностика. Демонстрация правильного обращения с лошадью.

Экскурсия по конному хозяйству

2. Знакомство с лошадью. Содержания и уход за ней.

3. Устройство конюшен. Гигиена денников и конюшен. Последовательность отбивки денников, необходимый инвентарь.

4. Строение лошади: экстерьер, интерьер. Стати лошади их строения и значения.

Практика.

Демонстрация статей на живой лошади. Описание лошадей по фотоматериалам.

5. Породы лошадей: Породы тяжеловозных лошадей: Владимирский, Советский, Русский.

Породы рысистых лошадей: Орловский рысак, Русский рысак, Американский, Французский. Породы верховых лошадей: Англ. Чистокровная, арабская, ахалтекинская, буденовская. Породы местные: Хакасские, Минусинские, Алтайские, Тувинские

6. Классификация пород лошадей. История создания пород.

Практика.

Описание одной из пород по фотоматериалам, просмотр видеофильмов.

7. Основы верховой езды: Правильная посадка на лошади. Баланс и равновесие на лошади. Средства управления лошадью.

8. Итоговое занятия. Итоговая аттестация.

Список литературы:

1.Коррекционная педагогика под ред.В.С.Кукушкина серия « Педагогическое образования» Ростов на Дону ИЦ «Март»,2012год.

2.Штраус Ингрид. Иппотерапия. Нейрофизиологическое лечения с применением верховой езды. Перевод с немецкого-М.Московский конно –спортивный клуб инвалидов, 2015г.102стр.

3.П.Т.Гуревич « Верховая езда как средство лечения и реабилитации в неврологии и психиатрии» . Журнал «Неврология и психитрия» №8 2014год стр 65.

Модуль 5 «Путешественник»

Цель: формирование личности, способной творчески адаптироваться к жизни, ее изменениям, в том числе агрессивным проявлениям, путем усвоения разработанной системы навыков и взглядов (системы выживания);

Задачи:

- выявление и развитие творческих интересов учащихся через общение с природой и культурными памятниками родной страны;

– развитие способности к принятию творческих решений в нестандартных жизненных ситуациях на основе имеющегося багажа практического опыта, т.е.

переход количества практического опыта и знаний в качество оригинальных решений;

- воспитание основных человеческих качеств: взаимовыручки, дружбы, честности, бескорыстия, самостоятельности, отзывчивости.

Учебно-тематический план

№	Образовательная деятельность	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1. Общая подготовка					
1.1	Правила поведения, организация и проведение туристского похода	1	1	-	Игра «Собираемся в поход»
1.2	Движение по маршруту	1		1	
2. Специальная подготовка					
2.1	Организация туристского быта	1		1	
2.2	Основы туристской подготовки	4	1	3	Квест «Мое первое путешествие»
3. Специализация по общей подготовке					
3.1	Тактико-техническая тренировка туристов	5	1	4	
4.	Итоговое мероприятие блока: Мини - поход	6		6	Поход
	Всего часов:	18	3	15	

Содержание модуля 5

1.Общая подготовка

1.1, 4. Правила поведения, организация и проведение туристского похода

Определение цели и района похода, выбор маршрута. Распределение обязанностей в группе. Составление плана похода. Разработка маршрута, составление плана-графика движения. Меры безопасности на маршруте.

Практические занятия: Распределение должностей в группе. Утверждение маршрута. Подготовка личного и общественного снаряжения. Составление меню и списка продуктов для туристского похода, фасовка и упаковка продуктов. Укладка рюкзаков, подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за снаряжением, его ремонт.

Универсальные учебные действия:

Подбирать одежду, обувь и личное снаряжение для занятий;

1.2. Движение по маршруту

Порядок движения группы на маршруте. Режим движения. Обязанности направляющего и замыкающего в группе. Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам, тропам, по ровной и пересеченной местности, по лесу, кустарнику, через завалы, по заболоченной местности, по травянистым склонам.

Практические занятия: Прохождение выбранного маршрута. Соблюдение режима движения. Отработка техники движения по дорогам, тропам, по пересеченной местности: по лесу, через заросли кустарников, завалы, по заболоченной местности.

Универсальные учебные действия:

Вырабатывать в себе личностные качества, необходимые для занятий спортивным туризмом (внимательность, терпение, сотрудничество со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы у из спорных ситуаций);

Применять правила поведения во время учебных занятий и в повседневной жизни;

2. Специальная подготовка

2.1. Организация туристского быта

Привалы и ночлеги. Привалы и ночлеги в походе. Продолжительность и периодичность привалов в походе в зависимости от условий (погода, рельеф местности, физическое состояние участников и т.д.). Выбор места для привала и ночлега (бивака). Установка палаток. Уборка места лагеря перед уходом группы. Типы костров. Правила разведения костра, работы с топором, пилой при заготовке дров. Уход за одеждой и обувью в походе (сушка и ремонт). Меры безопасности при обращении с огнем, кипятком.

Практические занятия: Определение мест, пригодных для организации привалов и ночлегов. Развертывание и свертывание лагеря (бивака). Разжигание костра.

Универсальные учебные действия:

Подбирать одежду, обувь и личное снаряжение для занятий;

Учиться правилам безопасного поведения в природной среде;

2.3. Основы туристской подготовки

Ориентирование в походе. Ориентирование по местным предметам. Действия в случае потери ориентировки. Значение правильного питания в походе. Подача сигналов бедствия.

Организация питания в однодневном походе: на бутербродах и с приготовлением горячих блюд. Составление меню, списка продуктов. Фасовка, упаковка и переноска продуктов в рюкзаках. Приготовление пищи на костре. Питьевой режим на маршруте.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Типы рюкзаков, правила размещения предметов в рюкзаке. Одежда и обувь для летних и зимних походов. Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки. Походная посуда для приготовления пищи. Состав и назначение ремонтной аптечки. Хозяйственный набор: оборудование для костра, рукавицы, ножи, половник и др.

Практические занятия:

Подбор одежды и обуви для похода. Занятие по практическому прохождению мини-маршрута. Разработка маршрута туристского похода на спортивной карте, составлением графика движения.

Универсальные учебные действия:

Применять правила поведения во время учебных занятий и в повседневной жизни;

Подбирать снаряжение для занятий;

3. Специализация по общей подготовке

3.1. Тактико-техническая тренировка туристов.

Основные виды природных препятствий пешего похода, способы их преодоления. Организация и техника движения в походе (в районах с различными природными условиями). Порядок движения группы на маршруте, движение по пересеченной

местности. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий, страховка и работа с веревкой.

Практические занятия: Техника и тактика преодоления естественных препятствий в туристском походе: передвижение по осыпным склонам, скалам, снегу и льду, преодоление водных преград.

Универсальные учебные действия:

Применять правила поведения во время учебных занятий и в повседневной жизни;

Уметь работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

4.Мини-поход

Разработка и прохождение маршрута похода выходного дня.

Универсальные учебные действия:

Уметь рассказать об организационно – методических требованиях, применяемых в условиях спортивного похода.

Виды деятельности: - лекция, беседа, практическая работа;

Личностные результаты:

- умение принимать во внимание мнение товарища по команде, вырабатывать коллективное решение.

- формирование эстетических потребностей, ценностей и чувств;

- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование основных представлений о спортивном туризме (маршрут);

- овладение навыками подготовки к одно - двухдневному походу: одеться по погоде, правильно уложить рюкзак, подготовить продукты и снаряжение, организовать привал, бивак;

- формирование представлений об оказании первой доврачебной помощи;

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности, поиска средств её осуществления;

- формирование умений адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Литература

1. Константинов Ю.С.Туристские слеты и соревнования учащихся. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002

2.Куликов К.В., Константинов Ю.С. Топография и ориентирование в туристском путешествии. - М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2002

3.Энциклопедия туриста. – М.: просвещение, 1990

Модуль 6

«Меридиан»

Цель: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни через вовлечение в физкультурно-оздоровительную деятельность, посредством выполнения нормативов туристско-спортивного комплекса.

Задачи:

Образовательные:

1. ознакомление с историей развития спортивного туризма (дистанция).

2. обучение основам туристской техники, приемам ориентирования;

Развивающие:

3. развитие самостоятельности учащихся на базе благоприятных условий для проявления инициативы,

4. развитие творческого потенциала, ответственности и самовыражения личности в достижении общественно ценных и личностно значимых целей.

Воспитывающие:

5. овладение навыками общения и взаимодействия в группе, формирование коммуникативной культуры личности;

6. воспитание осознанной потребности в разумном досуге и здоровом образе жизни, через занятия спортивным туризмом

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Модуль 6 «Меридиан»

№	Наименование темы	Количество часов			Формы аттестации /контроля
		Всего	теория	практика	
1.	Общая подготовка				
1.1.	Кто такие туристы: духовные, интеллектуальные, физические качества туристов	1	1	-	
1.2.	Техника безопасности при проведении туристских занятий. Правила поведения туристов в природных условиях.	1	1	-	Тест
2.	Специальная подготовка				
2.1.	Личное и групповое туристское снаряжение.	2	1	1	Игра «Что мое, а что общее?»
3.	Специализация по общей подготовке				
3.1.	Тактико-техническая тренировка туристов	10	2	8	Соревнования
4.	Итоговое мероприятие по блоку: Туристско-спортивная эстафета	4	-	4	Эстафета
Всего часов:		18	5	13	

Содержание модуля 6

1. Общая подготовка

1.1 Спортивный туризм. Историческая справка. Физические качества турист: ловкость, выносливость, сила, быстрота.

1.2 Меры безопасности при проведении занятий. Воспитание бережного отношения к природе. Пешеходный туризм (дистанция), особенности вида.

2. Специальная подготовка

2.1 Знакомство с туристским снаряжением: личным (Страховочная система, каска, самостраховка) и групповым (верёвки, карабины). Основные требования к снаряжению. Уход за снаряжением и его хранение.

Практические занятия: Подгонка снаряжения и приемы его использования.

Универсальные учебные действия:

Вырабатывать в себе личностные качества, необходимые для занятий спортивным туризмом (внимательность, терпение, сотрудничество со сверстниками и взрослыми, умение не создавать конфликты и находить выходы у из спорных ситуаций);

Составлять описание истории и значение спортивного туризма на основе предложенного алгоритма;

Применять правила поведения во время учебных занятий и в повседневной жизни;

Изучать возможности своего организма;

3. Специализация по общей подготовке

3.1 Основные виды препятствий спортивной дистанции, способы их преодоления. Узлы, применяемые в практике спортивного туризма: "прямой", "схватывающий", "восьмёрка", "удавка" и др. Их назначение, свойства и применение.

Практические занятия: Освоение элементов техники выполнения приемов на отдельных этапах спортивных дистанций: движение по бревну через реку и овраг по перилам, траверс по перилам, спуск (подъем) по склону по перилам с самостраховкой, спортивный спуск с самостраховкой, переправа маятником через ручей, овраг по бревну (горизонтальный маятник), движение по веревке с перилами (параллельные перила), навесная переправа, скальное лазание.

Универсальные учебные действия:

Работать с туристским снаряжением, выполнять отдельные технические приемы спортивного туризма;

Слушать и слышать друг друга и педагога, уметь работать в группе, добывать недостающую информацию с помощью вопросов;

4. Туристско-спортивная эстафета

Подготовка и проведение соревнований.

Виды деятельности: лекция, беседа, практическая работа, тренировка, соревнования.

Личностные результаты:

- умение владеть собой в трудных ситуациях, принимать правильные решения, оценивать свои и чужие поступки.
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни.

Предметные результаты:

- формирование основных представлений о спортивном туризме (дистанция)

Метапредметные результаты:

- овладение способностью принимать и сохранять цели и задачи образовательной деятельности, поиска средств её осуществления;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих, конструктивно разрешать конфликты посредством учета интересов сторон и сотрудничества.

Литература

1. Константинов Ю.С. Туристские следы и соревнования учащихся: Учебно-методическое пособие. – М.: ЦДЮТиК МО РФ, 2000
2. Алешин М.Н. Карта в спортивном ориентировании. – М.: Просвещение, 1989
3. Туристская игротка: Учебно-методическое пособие. / Под ред. Константинова Ю. С. — М.: ВЛАДОС, 2000.