

ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ ГОРОДА МОСКВЫ  
«ДВОРЕЦ ТВОРЧЕСТВА ДЕТЕЙ И МОЛОДЕЖИ «ВОСТОЧНЫЙ»

Программа принята педагогическим  
советом ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»  
протокол № 1 от 31 « 08 2017 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГБОУДО ДТДиМ «Восточный»

С.Е. Дунаева

Приказ № 28 от 31 « 08 2017 г.



Дополнительная общеразвивающая программа  
«Физическое и духовное совершенствование»

**Уровень освоения программы: углубленный**

**Направленность: туристско-краеведческая**

**Возраст детей: 12-17 лет**

**Срок реализации: 5 лет (1440ч), количество в год -288ч.**

Разработчик, педагог дополнительного образования

**Перькова Ирина Федоровна**

**Москва, 2017 г.**

## «Духовное и физическое самосовершенствование»

Разновозрастный отряд «Перелётные птицы» существует с 1997 года. Созданный как скаутский отряд, он, по сути, впитал всё лучшее, что было в скаутинге и стал, развиваться в самостоятельном направлении.

В ходе работы отряда проводились педагогические наблюдения и исследования мотивации посещения детьми объединения, их ожиданий от жизнедеятельности в отряде. Также большое внимание уделялось изучению родительских запросов, родительских ожиданий от посещения ребёнком «Перелётных птиц». Каковы же выводы этих исследований?

### **Чего хочет ребёнок?**

**Чтобы было интересно.** А интересно – это когда каждое занятие несёт что-то новое: в обучении, в достижениях, в чувствах.

**Чтобы было необычно.** Необычно – это то, что бывает не каждый день. Мы же не каждый день сидим у костра, смотрим на звёзды, слушаем соловья.

**Чтобы к ребёнку пришёл успех,** чтобы он обязательно чему-нибудь научился, чтобы он был ценен и мог кому-нибудь помочь. Другими словами, ребёнок хочет реализовать себя сейчас, в данный момент, а не когда он станет взрослым.

**Чтобы быть уверенным в себе.** Ведь дети по своей сути добры. Но почему всё больше озлобленных детей? И почему большинство детей предпочитают виртуальный мир? Мир детства в настоящее время нельзя назвать благополучным. Большинство детей имеет психологические проблемы, связанные с социальными условиями, семейными неурядицами, возрастными особенностями, школьными перегрузками, сложностями в общении, физическим нездоровьем. Дети оторваны от природы, и уходят от реальности в путешествия по выдуманным мирам. Заменяя перспективу горизонта развёрткой экрана, рассчитывая успех по накатанной дорожке в придуманном кем-то мире виртуальной свободы, однако забывая запах грозы, чувство дождя с ветром на щеках и тепла руки. Ребёнок каждый день играет в свою игру. Ребёнок изображает героя, чаще всего придуманного. Ребёнку хочется, чтобы герой был храбр и могуч, обладал знаниями. Добр или свиреп, смотря по моменту действия, умеющий постоять за себя, и, в конце концов достигающий успеха. Виртуальный мир упрощает способ достижения героем конечной цели, т.е. победы. Потратив время, на виртуальный успех маленький ребёнок не готов к восприятию реального мира.

Отсюда раздражение и злость. Подростку надо познать себя. Как? Включаясь в различные дела, он исследует себя: «Это мне нравится, это получается, над этим надо работать, а вот этим я не хочу заниматься. Я могу быть настойчивым, я могу быть сильным, я могу...»

**Чтобы быть понятым.** Дома и в школе порой не хватает времени у взрослых просто выслушать ребёнка. А ведь у него много вопросов и переживаний. У подростка должно быть место, где его выслушают, поймут. Ведь зачастую человеку достаточно просто рассказать о себе.

**Чтобы было весело и творчески свободно.** А весело тогда, когда есть новая игра. Наяву становиться сильнее, свободнее, увереннее. Проблема развития духовности и интеллекта тесно связана с проблемой творческой свободы личности ребёнка. Многие дети живут в условиях жёсткого регламентирования их поведения и не имеют возможности творчески проявить себя.

Скованность мышления – одна из серьёзных причин, тормозящих развитие интеллекта, навыков поведения и общения. Снятие этих барьеров возможно в условиях особой игры, которая позволяет осваивать свободу мышления и поведения в самых различных ситуациях.

### **Чего хочет семья?**

**Чтобы** ребёнок приобрёл новые положительные качества, развил уже имеющиеся, уберёгся от негативных, а некоторые и исправил в себе.

**Чтобы** ребёнок проводил досуг и каникулы с пользой для себя в надёжном и проверенном кругу друзей.

**Чтобы** ребёнок больше умел и был физически здоров. Никто не знает, что готовит судьба молодому поколению, а значит, его надо научить возможным умениям, быть готовым к различным жизненным ситуациям.

**И**, наконец, семья хочет, чтобы ребёнок не забыл свою семью. Каким бы он не стал взрослым и самостоятельным, он должен быть предан своей семье, её законам и традициям.

Учитывая пожелания подростков, семьи и была написана данная программа **«Духовное и физическое самосовершенствование»**.

*«Совершенство»* - полнота всех достоинств, высшая степень какого-нибудь положительного качества.

*«Совершенствоваться»* - становиться лучше, повышать свои знания, мастерство.

*«Сам»* - обозначает, что лично производит действия, своими силами, без требования со стороны. (Толковый словарь С.И. Ожегова)

Кто «Я» такой, зачем пришёл в этот мир, что я уже имею, чему хочу научиться, как мне этого достичь. Ребёнок задаёт или пытается задать много вопросов о себе. Если этот интерес не поддержать и не помочь найти ему ответы на свои вопросы, то, как правило, ребёнок замыкается в себе, перестаёт задумываться о себе, и, следовательно, у него может исчезнуть мотивация к саморазвитию. Но как же себя познать?

Подросток хочет развиваться, хочет добиться успеха, хочет быть полезным, хочет многое уметь и быть признанным. Ответ однозначный - надо самосовершенствоваться.

### **Пояснительная записка.**

Данная программа разработана и апробирована на базе разновозрастного коллектива «Перелётные птицы», базирующего в Доме детско-юношеского туризма и экскурсий «Родина». Образовательная программа **«Духовное и физическое самосовершенствование»** представляет собой попытку синтеза туристического, психологического и эстетического направлений в воспитании детей.

#### **Цель программы:**

Вырастить человека, который любит мир, людей, себя, внутренне свободного ответственного за себя и мир вокруг или «Через программный подход в своём развитии, заложить в себя как можно большую базу для подготовленности к жизни».

#### **Задачи:**

- приобщение к общечеловеческим ценностям – основа ориентации подростка в собственной жизнедеятельности.
- создание условий для наиболее эффективного развития интеллектуальных, физических, творческих способностей личности подростка; в том числе формирование крепкого, здорового, работоспособного детского коллектива.
- привитие любви к природе
- развитие потребностей к самостоятельному получению новых знаний и физическому самосовершенствованию
- умение преодолевать трудности, способность к самореализации.

По данной программе могут заниматься дети от 12 до 18 лет. Но в длительные походы и экспедиции рекомендуется выезжать с 14 лет.

Программа рассчитана на 5 лет.

Основными курсами в плане реализации содержания программы являются: «Туризм», «Формула успеха нормальной жизнедеятельности», «Общефизическая подготовка», «Культура здоровья», «Выживание».

«**Туризм**» выступает не как самоцель программы, а как действенный инструмент в достижении вышеуказанной цели и поставленных задач. Освоение детьми курса «Туризм» даёт им возможность выполнить нормативы по туристскому многоборью и принять участие в походах различной степени сложности.

**Курс «С песней по жизни»** направлен на эстетическое воспитание детей, создание атмосферы душевности, добра, дружбы, которая красной нитью проходит через все туристские бардовские песни.

**Курс «Общефизическая подготовка»** должен сформировать готовность к физическому совершенствованию, научить плавать, овладеть лыжной техникой.

**Курс «Выживание»** позволяет детям постичь основы «Науки выживания», приобрести навыки действий в критических ситуациях, оказать доврачебную помощь.

**Курс «Культура здоровья»** должен помочь приобрести знания о сущности человека, его взаимодействии с окружающим миром, сформировать мотивацию и стремление быть здоровым, обучить практическим навыкам оздоровительных методик, закрепить навыки здорового образа жизни.

**Курс «Человековедение»** направлен на формирование образно-чувствительной памяти, развитию эмпатии. А ведь если эмпатия развита, то ребёнок легко способен сочувствовать, жалеть, дарить и проявлять другие свойства нравственно развитой личности.

**В курсе «Формула успеха нормальной жизнедеятельности»** большое внимание уделяется открытию собственного «Я», повышению представлений школьника о собственной индивидуальности, усвоению способов разрешения своих собственных проблем.

При организации воспитательной деятельности в коллективе, с особым успехом используются проекты **«Театральная жизнь Москвы и «Музеи Москвы и Подмосковья»**, рассматривающие воспитание, как вхождение ребёнка вместе с педагогом в контекст современной культуры.

Неотъемлемой частью программы является участие в выездных лагерях, походах и мероприятиях, которые проводит ДДЮТЭ «Родина».

В организации образовательного процесса предусматриваются различные формы проведения занятий, которые помогают сделать учебно-воспитательную деятельность более интенсивной, дифференцированной и гибкой. Определённое место в жизнедеятельности отряда занимает игра как одна из важнейших педагогических технологий, которая предоставляет возможность ребёнку пройти свой социальный путь, дающий право на ошибку и коррекцию, на выбор поступка.

Вся жизнедеятельность отряда строится по методикам коллективно-творческой деятельности А.А. Остапца-Свешникова и на основе своих собственных традиций. Коллективно-творческая деятельность основывается на признании самоценности каждого ребёнка, наличия в нём огромного творческого потенциала. Методика коллективно-творческой деятельности позволяет ребятам не только получать определённые знания и умения, но и решать жизненные задачи творчески, с уважением к другим людям и стремлением принести им пользу. Использование личностно-ориентированных технологий в учебно-воспитательном процессе в отряде способствует саморазвитию и самореализации личности подростка с учётом его индивидуальных особенностей.

Главным результатом реализации программы является воспитание активной жизненной позиции личности.

## ЦИКЛЫ ПРОГРАММЫ

### **Туризм**

**Формула успеха нормальной жизнедеятельности**

**Общефизическая подготовка**

**Культура здоровья.**

**Выживание**

**Человековедение.**

## ПРОЕКТЫ

**Театральная жизнь Москвы**

**Музеи Москвы и Подмосковья**

**Праздничные вечера:**

- Дни рождения
- 8 марта
- 23 февраля
- Новый год
- Рождество
- Крещение
- Масленица
  - День Святого Валентина
  - День 1-го костра

**Посвящение в скауты:**

- Лагеря
- Походы

## СОДЕРЖАНИЕ

**ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ**

**«Духовное и физическое самосовершенствование».**

## ПРОГРАММА КУРСА «ТУРИЗМ»

**1 год обучения.**

*Что такое туризм?*

Туризм – средство познания своего края. Роль туризма в формировании характера человека, воспитание патриотизма, чувства коллективизма. Туристские нормативы и значки «Юный турист России», «Турист России». Виды туризма.

*Туризм и личность.*

Значение туристско-краеведческой деятельности в развитии личности. Правильное поведение в природе и обществе. Качества личности, необходимые туристу, и как их воспитать. Сочинение «Почему я решил заняться туризмом?».

*Ориентирование и топография.*

Понятие о топографической карте и спортивной картах. Масштаб, его виды. Условные знаки. Компас и его устройство, правила обращения. Азимут. Способы ориентирования. Работа с картами по определению масштаба. Изменение расстояний на карте. Упражнение по запоминанию

знаков. Определение по компасу сторон горизонта, азимута. Измерение азимута по карте. Тренировка движения по азимуту. Топографический диктант.

*Личное и групповое снаряжение.*

Перечень личного снаряжения для летних и зимних походов. Требования к снаряжению и сохранность его в походах. Типы рюкзаков, спальных мешков, их достоинств и недостатков. Правила укладки рюкзаков. Перечень группового снаряжения. Бивачное снаряжение. Ремонтный набор. Тренировка в укладке рюкзака.

*Подготовка к походам и путешествиям.*

Определение целей похода. Выбор маршрута похода. План подготовки похода. Комплектование группы. Обязанности в группе.

Соответствие маршрута поставленным целям и задачам. Разработка плана подготовки к конкретному походу. Составление обязанностей должностных лиц в походе. Разработка общих требований к участникам похода. Защита составленных маршрутов походов. Психологический тренинг на совместимость в группе.

*Организация туристского быта.*

Привалы и ночлеги в походе. Выбор места для привала и ночлега. Организация работ на биваке. Установка различных видов палаток и размещение в них. Типы костров. Правила разведения костров. Костровое снаряжение. Уход за одеждой и обувью в походе. Правила поведения и меры безопасности на биваке. Тренировочные однодневные и двухдневные походы.

*Личная гигиена туриста.*

Понятие о гигиене, её значение. Особенности гигиенических процедур в походе. Гигиена тела. Гигиена обуви и одежды. Роль закаливания в занятиях туризмом. Физическая подготовка.

*Основы медицинских знаний.*

Что такое человек здоровый? Походный травматизм и заболевания в походе. Походная медицинская аптечка, её состав, хранение, транспортировка. Основные приёмы оказания доврачебной помощи. Комплектование аптечки. Определение заболеваний по внешним признакам. Определение причин, его породивших. Оказание помощи условно пострадавшему. Выполнение медицинских заданий на слётах и соревнованиях.

*Участие в туристских слётах и соревнованиях.*

Значение слётов и соревнований. Требования к участникам слётов и соревнований. Подготовка и тренировочные занятия по программе слётов и соревнований. Участие в туристических мероприятиях города.

*Подведение итогов похода в группе.*

Знакомство с требованиями написания письменного отчёта. Обработка материалов. Составление письменных отчётов о походе. Отчёт о выполнении должностных обязанностей. Отчётный туристский вечер.

## **2 год обучения.**

*Туристские ресурсы родного края*

Условия для проведения туристских путешествий. Соответствие этим условиям природы родного края. Объекты края для посещения туристов. Познавательная и культурная ценность объектов.

Выявление объектов интересных для путешественников на территории края.

*Знаменитые российские путешественники и исследователи.*

Развитие географических взглядов о России в 19 веке. Знаменитые российские путешественники и исследователи 19 века и их вклад в развитие науки. И.Ф. Крузенштерн, Ф.Ф. Беллинсгаузен, П.П. Семёнов-Тянь-Шаньский, Н.М. Пржевальский.

Составление летописи географических открытий, сделанных российскими путешественниками в 19 веке. Подготовка докладов, сообщений. Изучение биографий, личных качеств путешественников.

Диспут «Какие качества нужны для путешественника».

*Личные качества туриста.*

Человек в группе. Виды объединения людей. Коммуникативные качества человека. Человек в нестандартной ситуации. Человек в экстремальной ситуации.

Какие качества человека помогают, а какие мешают в работе группы в нестандартных и экстремальных ситуациях

*Особенности различных видов туризма* (пешеходный, велосипедный, лыжный, водный, горный и т.п.)

Встречи со специалистами-туристами разных видов туризма.

*Ориентирование и топография*

Ориентирование на местности: по карте, по компасу, природным объектам. Характеристика местности по рельефу. Виды соревнований по ориентированию. Ориентирование в различное время года.

Отработка навыков ориентирования на местности различными способами. Игра на местности. Подготовка к соревнованию по спортивному ориентированию.

*Зачётные внутриотрядные соревнования. Участие в соревнованиях, проводимые ДДЮТЭ «Родина» и другими туристскими организациями и объединениями.*

Требования к туристскому снаряжению. Проверка его исправности.

*Питание в походе.*

Значение правильного питания в походе. Продукты для похода. Варианты организации питания в походе. Снаряжение для приготовления пищи в походе. Особенности приготовления пищи в походных условиях. Питьевой режим в походе.

Составление меню для различных видов путешествий. Упаковка, переноска продуктов. Рецепты блюд, наиболее употребляемые в походе.

Конкурс походных поваров. Конкурс походных блюд.

*Личная гигиена туриста.*

Значение гигиены для человека. Гигиенические требования к тренировкам и походам. Особенности выполнения гигиенических процедур в походах различных видов. Гигиенические основы закаливания.

*Первая медицинская помощь в походе.*

Заболевания в походе. Их классификация. Причины заболеваний, их симптомы. Походный травматизм. Оказание медицинской помощи в походе.

Определение заболеваний. Отработка навыков оказания первой доврачебной помощи при различных заболеваниях и травмах. Отработка искусственного дыхания, непрямого массажа сердца, положение жгута, шины, ватно-марлевой повязки. Транспортировка пострадавшего.

Конкурс на лучшего «врача» в походе.

*Преодоление естественных препятствий.*

Общая характеристика естественных препятствий. Порядок движения в походе. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Техника преодоления естественных препятствий.

Отработка техники организации переправ через овраг, водные препятствия.

Участие в соревнованиях, проводимые ДДЮТЭ «Родина» и другими туристскими организациями и объединениями.

### **3 ГОД ОБУЧЕНИЯ.**

*Подведение итогов лета.*

Подведение итогов лета. Участие в слётах туристов. Составление письменных отчётов о походах.

Отчётный вечер.

*Знаменитые российские путешественники и исследователи 20 века*

( Шмидт О., Конюхов Ф., и др.) Их открытия. Маршруты путешествий. Вклад в развитие изучений физических возможностей человека. Туризм и развитие личности.

*Туризм и волевые качества человека.* Туризм и формирование коллектива. Туризм – это образ жизни. Законы и традиции туристов. Туризм – приобщение человека к природе. Качества необходимые туристу.

*Краткая история выживания.*

Условия жизни первобытных людей. Экология и человечество. Каковы перспективы развития взаимоотношений человека и природы.

Факторы риска и факторы выживания.

Факторы риска: голод, жара, жажда, холод, одиночество. Физиологические особенности организма человека в различных природных условиях.

Факторы выживания: воля к жизни, готовность к действию, общая физическая подготовка, закаливание, знание приёмов спасения.

Правила и законы поведения участников группы. Правила А.А. Остапца-Свешникова.

*Кто такие скауты?*

История скаутинга. Скаутские законы. Скаутская «свечка».

Решение проблемных ситуаций и задач. Составление памяток: «Как действовать, если...»

Как сделать так, чтобы о тебе узнали?

Как правильно подать сигнал бедствия. Радиотехнические средства. Подручные сигнальные средства.

Где и как надо подавать сигналы.

*Аварийное ориентирование.*

Определение сторон света различными способами. Тренировочные занятия по умению выдержать заданный курс. Тренировочное занятие на оценку расстояния. Движение по азимуту, по «легенде». Основы следопытства.

Тренировочная игра на местности «Хоббитскими тропами».

Аварийные комплекты снаряжения. Состав аварийно-спасательного набора. Хранение различных вещей. «Необычное использование» использование обычных вещей.

Игра «Аукцион использования необычных вещей» и «Кому понадобится меньше вещей».

*Водопотребление и питание в аварийных ситуациях.*

Обеззараживание воды. Сбор воды. Поиск воды. Правила питания в походе в аварийных ситуациях. Что есть, когда нечего есть? Съедобные растения. Рыбалка. Охота. Приготовление пищи в экстремальных условиях. Изготовление рыболовных и охотничьих снастей из подручного материала.

Двух-дневный поход в полевых условиях.

*Преодоление естественных препятствий.*

Правила движения в различное время суток и в различное время года. Правила преодоления препятствий. Передвижение по льду. Водные преграды. Преодоление болот. Тренировка по преодолению естественных препятствий.

*Укрытие и жилище в аварийных ситуациях.*

Место под бивак в различной местности и в различное время года. Материал для строительства жилища и укрытия. Долговременные убежища. Снежные убежища. Правило ночлега в зимнее время года. Костёр в различных аварийных ситуациях.

Тренировочное занятие по строительству временных укрытий и жилищ.



Двух-дневный поход в полевых условиях со строительством укрытия и жилища по предложенной проблеме.

*Первая медицинская помощь в аварийных условиях.*

Требования к самоконтролю к состоянию здоровья. Аварийная аптечка. Природные лекарства. Диагностика пострадавшего. Памятка, что можно, а чего нельзя делать с пострадавшим.

Тренировочные занятия по оказанию первой доврачебной помощи. Транспортировка пострадавшего. Оказание первой доврачебной помощи без специальных медицинских средств. Конкурс «Лучший походный врач».

*Поведение человека во время стихийных бедствий.*

Что надо и чего не надо делать в зоне стихийного бедствия. Действия при пожаре, грозе, урагане, смерче, пурге.

Встреча с профессиональными спасателями.

## **ПРОГРАММА КУРСА «Культура здоровья».**

*Здоровье и факторы формирующие его.*

Культура здоровья. Здоровый образ жизни. Установка и мотивация здоровья. Формирование мотивации здоровья.

Возрастные основы здоровья. Основные возрастные периоды развития человека. Возрастные физиологические и психологические кризисы.

*Диагностика здоровья.* Принципы и методы оценки состояния и индивидуального уровня здоровья. Оценка физической подготовленности.

Классификации систем, методов и средств оздоровления. Природные средства оздоровления. Взаимодействие человека и природы. Действие солнца, воды, земли, воздуха, огня, флоры и фауны на человека. Отечественные системы оздоровления. Западные и восточные системы оздоровления.

*Основы рационального питания.* Значение питания в жизни человека. Физиология пищеварения человека. Рациональное питание. Принципы раздельного, вегетарианского и других видов питания. Принципы очищения человека. Пищевые добавки и витамины.

*Оздоровительные свойства движений.* Движение и здоровье. Нормы двигательной активности. Значение осанки для состояния здоровья.

*Дыхательные гимнастики.* Типы дыхания. Восточные дыхательные системы. Антистрессовая дыхательная гимнастика.

*Стресс.* Понятие о стрессе. Методы и средства снятия стресса. Приёмы релаксации. Стрессо-профилактика.

*Медитация* – её роль в оздоровлении человека. Медитация акта прощения. Позитивное переживание. Эмоциональная раскочка.

*Иммунитет.* Понятие об иммунитете. Понятие об аллергии. Пути повышения иммунной системы.

*Закаливание организма.* Системы закаливания. Система «Детка» Порфирия Корнеевича Иванова. Биография П.К. Иванова

*Психогигиена оздоровления.* Понятие о психогигиене здоровья. Игры и упражнения.

*Индивидуальные программы оздоровления.* Принципы построения программы. Определение модели оздоровления. Здоровье как конечная цель оздоровления.

## **ПРОГРАММА КУРСА «ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ».**

**1 год обучения**

*Вводный урок.* Виды памяти. Настроение. Упражнение «Проглоти смешинку» и «Изобрази настроение».

*Развитие зрительной памяти.*

Диагностика зрительной памяти на уровне эйдетики. Мимический этюд на выражение униженности, незащищенности. Игра «В магазине зеркал».

*Учимся фантазировать.*

Знакомство с методикой сеанса фантазирования, релаксация для рук. Мимический этюд «Спящий котёнок». Тренинг зрительной памяти с открытками.

*Тренируем память рук.*

Диагностика телесного эйдетики на основе сеанса фантазирования. Развитие навыков эмоциональной выразительности: мимики, удивления, страха.

*Развитие телесной памяти.* Мимический этюд на выражение гнева.

*Развитие слуховой памяти.* Развитие слухового эйдетики. Освоение методики расслабления тела в обычном состоянии. Тренинг слуховой памяти. Мимический этюд «Старый гриб». Игра «Угадай мелодию». Тренинг зрительной памяти. Тренинг слухового эйдетики. Мимический этюд «Насос и мяч». Игра «Слышат звон, да не знают, где он».

*Психодиагностика и развитие эйдетики.* Ритуал приветствия. Игра-обобщение «Сувенир другу».

Мои чувства и переживания. Развитие эмоционально-чувственной выразительности. Тренинг слуховой и зрительной памяти. Мимический этюд «Радость, грусть».

Внешне выражение своих переживаний. Формирование осознанного представления о заданных чувственных переживаниях. Игра «Найди ведущего».

*Развитие представлений об окружающем мире.* Понятие о цветных словах. Тренинг памяти при помощи ассоциаций и составление рассказа. Игра «Краски»

*«Я на красную дугу наглядеться не могу».* Оттенки красного цвета. Тренинг памяти с помощью ассоциаций и составление рассказа из 8 цветов. Игра «Я садовником родился».

*«За оранжевой красивой вижу новую дугу».* Оттенки оранжевого цвета. Развитие зрительной памяти на основе оживления картинок. Игра «Узнай по звуку».

*«За оранжевой, за жёлтой вижу новую дугу».* Оттенки жёлтого цвета. Понятие цветов тёплой гаммы. Образ «Цыплёнок». Игра «Улавливай шёпот».

*«Это новая дуга зеленее, чем дуг».* Оттенки зелёного цвета. Образ «леса». Тренинг зрительной памяти с оживлением и озвучиванием картинки. Игра «Что здесь нарисовано».

*Голубая и синяя дуга.* Оттенки голубого и синего цвета. Тренинг памяти на обонятельные ощущения. Игра «Круглый стол»

*Образ «моря».*

*«А за этой фиолетовой возьму да побегу».* Фиолетовый цвет. Индивидуальная «Радужная неделя». Оживление запаха.

*Чёрно-белый урок.* Понятие контрастности цвета. Знакомство с оттенками белого цвета. Игра «Белые медведи».

*«Как прекрасен этот мир, посмотри»* Тренинг памяти на тактильное ощущение и «оживление значков». Игра «Давай говорить друг другу комплименты». Красота природы и разнообразие красок.

*Заключительное занятие* «Глаза распахните». Определение настроения. Игра «Угадай, чей голосок». Сеанс фантазирования.

## **2 год обучения.**

*Вводное занятие.* Что такое психология. Как она может помочь нам выживать. Упражнение «Я люблю», «Все – некоторые – только я», «Живые имена». Медитация «Первый полёт на воздушном шаре». Рисование воздушного шара.

*Правила игры* «Снежный ком», «Гляделки», «Рынок», «Наоборот». Кушины вопросы. Цепочка абсурда.

Путешествие на машине времени. Письма. Игры: «Далеко-далёко», «Пройти как...», «Живописец», «Сказка о машине времени». Карусель «Прошлое, настоящее, будущее»

*Путешествие на остров дикарей».*

Карта острова. Танец дикарей. Дикарское происшествие. Игра «Дракон кусает свой хвост». Исследователи и дикари. «Как звучит мое настроение». Танец дикарей. Упражнение «Скалолаз».

*Королевство чувств.*

Король Грусти и Печали. Встреча с Королем Удивления. В покоях Короля Злости. Король Любопытства. Плюсы и минусы чувств. Живопись с помощью пальцев.

Игры «Волшебные озера», «Скульптор и глина». Карусель «Такие разные чувства». Причины чувств: внешние и внутренние. Путешествие к волшебным озерам. Игра «Незаконченные предложения».

Театральная школа. «Что вы слышали?». Постройка из кубиков. История про босоножки. Театральная школа.

*Я вижу мир по своему.*

Ты по своему. «Мяч в кругу». Совместный рисунок. Слепой и Поводырь. Пантомима «Дострой предмет». «Слухи». Кляксография.

Вопросы, вопросы... Решение!. Создание домиков. Части чудовища. Рисунок Чудовища. Беляничкова и другие.

Необычное существо. Желания явные и замаскированные. Постройка корабля. Гадание на других. Неприятное Существо. Помощь Существо.

*Я и МЫ.*

Рисунок «Буриме». Наша группа. Я даю группе. Веревка. Разные походки. Передача маски. История в кругу. Скульптура. Игра «Гляделки»

Самые разные точки зрения. Знакомство. Счет до 10. Цвета — ассоциации. Пиктограммы. Смена рамки. Шторм с дождем.

.

### **3 год обучения**

*Мир моих чувств.*

Когда я шёл сюда. Упражнение на разбивки на группы и установление эмоционального контакта между участниками. Упражнение на знакомство в микрогруппах (осознание общности с другими). Подвижная игра на выработку умения присоединяться к группе.

*Упражнение "Что есть только у меня".* Игра на установление зрительного контакта. Игра "Ручеёк". Двигательная разминка на взаимодействие с партнёром, умение быстро найти себе пару. Игра "Абракадабра".

*Психологический КВН.*

*Польза и вред эмоций.* Эмоциональное упражнение на поддержку. Упражнение "Круг скажи мне что-нибудь хорошее". Упражнение на релаксацию. Демонстрационное упражнение на саморегуляцию. Игра на выработку умений справляться с эмоциями.

*Критика и поддержка.*

Для чего нужна поддержка. Какие чувства вызывает у нас критика. Письмо, как вид поддержки. Упражнение на умение чувствовать друг друга. Упражнение на групповое взаимодействие.

*Игра "Воздушный шар".* Моделирование поведения в экстремальной ситуации.

*Игра "Необитаемый остров".*

*Я и мой внутренний мир.*

Упражнение на самоиндефикацию. "Кто я?" Какой Я". Викторина "Черты характера". Упражнение на поддержку, умение видеть в других положительные качества

*.Самопознание, формирование образа "Я". Психологическая карта "Я". Я глазами других. Игра "Листки за спиной".*

*Игра "Катастрофа". Тест "Подростки о себе". Я- глазами других. Составление психологических портретов.*

*Танцы*

*с*

*заданиям.*

*Упражнение на доверие. "Слепой и поводырь". Прояснение проблемы доверия другому. Упражнение на умение чувствовать. Рисунки в парах. Уверенность и неуверенность.*

*Игра "Иностранец". Анализ поведения в ситуациях неуверенности. Отработка навыков неуверенного поведения. Уверенность в повседневной жизни.*

*Мои личные права. Как отстаивать мои права. Итоговое занятие. Вечер вопросов и ответов.*

#### **4 год обучения**

*Вводное занятие. Игра "Представим друг друга". Игры "А я вот какой", "Покажи себя", "Море волнуется"*

*Настроение.*

*Общее представление о настроении человека. Рисунки настроений. Мини-викторина "Настроение". Жестовая фиксация настроения.*

*Чувства. Общее представление о чувствах. Викторина по чувствам. Игра "Живая скульптура". Упражнение на развитие сферы чувств.*

*Характер.*

*Черты характера. Игра "Угадай меня". Игра "Ассоциации". Работа с карточками кросс-модальных ассоциаций.*

*Воображение. Что такое воображение. Совместное сочинение сказки.*

*Общение.*

*Групповое взаимодействие. Упражнение "Встать по пальцам", "Контакт глаз", "Пишущая машинка", "Зеркало". "Робот".*

*Мимика и жесты в общении. Игра "Пантомимы".*

*Интонации в общении.*

*Что такое интонация? Упражнение на развитие интонации. Несоответствие между смыслом сказанного и интонацией.*

*Правила общения. Законы общения. Формула общения.*

*Дискуссия. Смысл понятия "дискуссия". Основные правила дискуссии, Игра "Дискуссия". Отработка навыков ведения дискуссии.*

*Понимание другого человека. Упражнение на активное слушание. Самооценка. Игра на повышение самооценки "Карусель". Самопознание. Ответы на предлагаемые вопросы. Тесты. Итоги года.*

## **ПРОГРАММА КУРСА**

**«Формула успеха нормальной жизнедеятельности».**

**4 год обучения.**

*Введение «Я Родину люблю». Что значит «Я»? «Родина», «Люблю»? Что значит «Я Родину люблю»*

*Экспедиция к имени.* Основы антропонимики. Что такое имя? История имён. Значение имени. Производные от имён. Имена у различных народов. Что значит моё имя? Почему меня так назвали? Найти великих тёзок. Почему мне нравится (не нравится) моё имя?

*Экспедиция к истокам.* Мой род – моя крепость.

Понятие род, родственники, степень родства. Что такое родословная? Правила составления родословной. Составление своей родословной.

*Экспедиция в традиции*

Понятие традиции. Традиции бытовые, религиозные, праздничные, культурные. Исследование трансформации традиций на современном этапе. Возвращённые традиции. Традиции в твоей семье. Дискуссия «Нужны ли нам традиции?»

Представление об уверенном и неуверенном человеке. Невербальные и вербальные формы поведения человека. Упражнения: «Учимся расслабляться», «Глаза в глаза», «Зеркало», «Мой дневник».

*Чувства собственного достоинства.*

Как наша уверенность зависит от других. Упражнения: «Хвалить и ругать». «Мой портрет в лучах солнца».

*О пользе и вреде эмоций.*

Эмоции правят мной или я ими. Игра «Скульптор и глина».

Эмоциональная шкала тонов по Р. Хаббарду. Определение своего тона. Овладение таблицей. Способы применения.

Способы выражения своих чувств. Трудности взаимопонимания. Игра «Вот я какой».

*Строение отношений с людьми.* Обратная связь. Упражнения: «Я - реальный» «Я - Идеальный» «Я - глазами других», «Чемодан в дорогу».

*Формула общения.*

Правила использования формулы общения. Двусторонняя формула общения. Практическое занятие.

*Активное и пассивное слушание.*

Правила. Упражнение «Круг доверия» «Испорченный телефон».

*Темперамент и его свойства.* Темперамент и терпимость. Тест на определение темперамента. Позиция и дистанция в общении.

Интровертируемость и экстравертируемость. Тест на определение интровертируемости и экстравертируемости.

Проектирование жизненных сценариев. Постулаты и как применять их в жизни.

## **5 год обучения**

*Введение.* Цели курса.

*Цикл действия.* Видимый цикл действия. Действительный цикл действия. Практическое упражнение.

*Состояние существования.* Способность быть. Способность иметь. Способность делать. Практическое упражнение.

*Восемь динамик.* Стремление жить. «Я», моя семья, моё окружение, моя планета, живая природа, материальный мир, моя душа.

*Треугольник АРО.* Аффинити, реальность, общение.

Составляющие человека. Моё тело, мой разум, мой дух.

*Инструменты рабочего места.* Как внести порядок в суету и замешательство на рабочем месте. Замешательство и стабильное данное. Контроль и замешательство. Упражнение «Достичь и отдалиться». Как справляться с утомлением на рабочем месте. Экстраверсия и интроверсия. Процедура «Прогуляйся». Важность работы. Практические упражнения.

*Задачи и цели.* Административная шкала. Как воплотить планирование в жизнь. Планы и программы. Главная задача. Первоочередная задача. Жизненно важные задачи. Условные задачи. Рабочие задачи. Как формулировать задачи для программ. Планирование и задачи. Стратегическое планирование. Боевые планы. Правила, используемые при составлении программ. Практическое применение.

*Игра называемая «жизнь».* Проблемы, цели, победы.

Честность. Чистые руки делают жизнь счастливой. Вы можете быть правы.

## **ПРОГРАММА КУРСА «ВЫЖИВАНИЕ».**

*Вводное занятие.* Общее назначение и задачи курса. Понятие экстремальной ситуации. Источники опасности. Правила безопасности на занятиях.

*Город как источник опасности.*

Урбанизация: плюсы и минусы. Уроки безопасности движения. Безопасность пешеходов на улицах, площадях, дорогах. Дорожные знаки. Итоговая игра.

*Экстремальная ситуация аварийного характера в жилище.*

Правила пользования бытовыми электронагревательными приборами, газом. Итоговая игра.

*Безопасность в условиях стихийных бедствий.*

Понятие стихийного бедствия. Народные предметы, предупреждающие об опасности.

Наводнение: правила поведения, подготовка к эвакуации. Практическое занятие по изготовлению плавсредств, устройство навесной переправы.

Землетрясение: правила поведения, подготовка к эвакуации, аварийный запас, подготовка жилища.

Гроза: правила поведения, укрытия, организация жилища. Пожар: разновидности, профилактика, правила тушения, правила поведения. Итоговое занятие.

*Ориентирование.*

Способы ориентирования на местности. Погода. Использование подручных средств в аварийной ситуации. Подача сигналов бедствия.

Как найти источник воды. Как очистить воду для использования. Способы добывания огня без спичек. Способы добывания пищи. *Преодоление стрессов автономного существования:* страха, одиночества, голода, скуки. Сохранение спокойствия в критических ситуациях. Каким образом можно сохранить спокойствие и веру, желание справиться с создавшейся ситуацией

*Выбор места для бивака.* Разбивка лагеря. Сбор дров. Оборудование кострового места, ночлега. Приготовление пищи. Одно- и двухдневные походы с целью получить практические навыки. Итоговое занятие.

*Животный и растительный мир,* представляющий опасность для человека.

Общая характеристика животных и насекомых, представляющих опасность для человека: млекопитающие, земноводные и насекомые. Способы защиты. Растения и грибы опасные и непригодные в пищу. Растения представляющие опасность в случае прикосновения. Картина отравления ядовитыми растениями.

*Безопасное поведение в районе водоёмов.*

Правила поведения в воде. Основные: естественные и искусственные водные препятствия и их преодоление.

*Если ты стал заложником.*

Правила поведения. Ролевая игра «Заложник».

Экстремальная ситуация криминального характера.

Понятие правонарушения. Права, обязанности, ответственность несовершеннолетних. Защита от посягательств на личность и собственность.

*Доврачебная помощь при несчастных случаях,* дорожно-транспортных происшествиях, в походе, на воде.

*Первая доврачебная помощь в аварийной ситуации.* Аварийная аптечка. Травмы и их профилактика в походе. Перевязочный материал и правила бинтования. Оказание первой доврачебной помощи (ушибы, мозоли, вывихи, ожоги, раны, тепловой удар, порезы, укусы змей, насекомых, отравление грибами, ягодами). Способы транспортировки пострадавших. Отравления. Асфиксия. Обморок. Выживание в холодной воде. Практические занятия по наложению жгутов при кровотечениях, наложению шин при переломах. Транспортировка пострадавших с помощью подручных средств. Итоговое занятие.

**ПРОГРАММА КУРСА  
«ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА».  
1-3 год занятий.**

*Вводное занятие.* Программа занятий и требований к обучающимся. Правила техники безопасности на занятиях. Спортивный инвентарь и его назначение. Причины травм и их профилактика. Самоконтроль при занятиях физкультурой.

*Общездоровительная подготовка.*

Обучение движениям. Оздоровительная гимнастика. Ходьба и бег. Бег на различные дистанции. Кросс. Марш- бросок.

Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами. Метание мяча на дальность и в цель. Ловля мяча одной и двумя руками. Ведение мяча правой и левой рукой. Броски мяча.

*Лыжная подготовка.* Основы техники передвижения на лыжах. Подготовка и проведение подвижных игр и эстафет (с бегом, мячом, метанием и т.п.). Анализ проведения. Преодоление подъёмов и спусков. Повороты и торможение на лыжах.

*Плавание.* Основы техники плавания. Начальная подготовка. Упражнения для детей, не умеющих плавать. Техника плавания разными способами: кроль, брасс, на спине.

*Конный спорт.* Правила безопасности. Как оседлать лошадь. Езда на лошадях. Техника езды разными способами: шагом, рысью, галопом.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
ГРУППЫ «ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ»  
1 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	часы
1	Туризм	102
2	Человековедение	58
3	Общездоровительная подготовка	62
4	Посещение театров и музеев.	12
5	Экспедиции, походы, соревнования	54
	Итого	288

**ПРОГРАММА КУРСА «ТУРИЗМ»**

№	Наименование темы	Всего	Теория	Практика
1	<i>Что такое туризм</i>	2	2	-
2	<i>Туризм и личность</i>	2	2	-
3	<i>Ориентирование и топография</i>	36	4	32
4	<i>Личное и групповое</i>	2	2	-

	<i>снаряжение</i>			
5	<i>Подготовка к походу</i>	2	2	-
6	<i>Организация туристского быта</i>	4	2	2
7	<i>Личная гигиена туриста</i>	4	2	2
8	<i>Основы медицинских знаний</i>	6	2	4
9	<i>Туристические слёты и соревнования</i>	42	4	38
10	<i>Подведение итогов похода</i>	2	2	-
	<b>Итого</b>	<b>102</b>	<b>24</b>	<b>78</b>

### Человековедение

№	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Вводный урок</i>	2	2	
2	<i>Развитие зрительной памяти</i>	4	2	2
3	<i>Учимся фантазировать</i>	4	2	2
4	<i>Тренируем память рук</i>	4	2	2
5	<i>Развитие Телесной памяти</i>	4	2	2
6	<i>Развитие слуховой памяти</i>	4	2	2
7	<i>Психодиагностика и развитие эйдетики</i>	4	2	2
8	<i>Мои чувства и переживания</i>	4	2	2
9	<i>Развитие представлений об окружающем мире</i>	4	2	2
	<i>Как прекрасен этот мир, посмотри</i>	20	10	10
10	<i>Заключительное занятие</i>	4	2	2
	<b>Итого</b>	<b>58</b>	<b>30</b>	<b>28</b>

### ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие</i>	2	2	
2	<i>Оздоровительная гимнастика</i>	16		16
	<i>Бег на различные дистанции</i>	4		4
3	<i>Общеразвивающие упражнения без предметов и с предметами</i>	8		8
4	<i>Лыжная подготовка</i>	24	2	24
5	<i>Подготовка и проведение</i>	8		8



	<i>подвижных игр и эстафет</i>			
	<i>Итого</i>	62	2	60

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
ГРУППЫ «ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ»  
2 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	часы
1	Туризм	108
2	Человековедение	58
3	Общефизическая подготовка.	60
4	Посещение театров и музеев	12
5	Экспедиции, походы и соревнования	50
	<b>Итого</b>	<b>324</b>

**ТУРИЗМ**

№	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Туристские ресурсы родного края</i>	6	2	4
2	<i>Знаменитые российские путешественники и исследователи</i>	6	2	4
3	<i>Личные качества туриста</i>	6	2	4
4	<i>Особенности различных видов туризма</i>	10	2	8
5	<i>Ориентирование и топография</i>	34	6	28
6	<i>Личное и групповое снаряжение</i>	6	2	4
7	<i>Личная гигиена туриста</i>	2	2	
8	<i>Первая медицинская помощь в походе</i>	8	2	6
9	<i>Преодоление естественных препятствий</i>	30	4	26
	<b>Итого</b>	<b>108</b>	<b>24</b>	<b>84</b>

**Человековедение**

№	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие</i>	4	2	2

2	<i>Правила игры</i>	6	2	4
3	<i>Путешествие на остров дикарей</i>	6	2	4
4	<i>Королевство чувств</i>	6	2	4
5	<i>Я вижу мир по своему</i>	6	2	4
6	<i>Необычное существо</i>	6	2	4
7	<i>Самые разные точки зрения</i>	6	2	4
8	<i>Мир моих чувств</i>	6	2	4
9	<i>Критика и поддержка</i>	6	2	4
10	<i>Я и мой внутренний мир</i>	6	2	4
	<b>Итого</b>	<b>58</b>	<b>20</b>	<b>38</b>

#### **ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА**

	Наименование темы	всего	т еория	практи ка
1	<i>Вводное занятие</i>	2	2	
2	<i>Лыжная подготовка</i>	16		16
3	<i>Плавание</i>	42		42
	<i>Итого</i>	<b>60</b>	<b>2</b>	<b>58</b>

#### **УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ГРУППЫ «ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ» 3 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

<b>№</b>	<b>Наименование темы</b>	<b>часы</b>
1	Туризм	110
2	Общефизическая подготовка	60
3	Человековедение	58
4	Посещение театров и музеев	12
5	Экспедиции, походы и соревнования	48
	<b>Итого</b>	<b>288</b>

#### **ТУРИЗМ**

<i>№</i>	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Подведение итогов лета</i>	6		6
2	<i>Знаменитые</i>	4	2	2

	<i>российские путешественники и исследователи 20 века</i>			
3	<i>Туризм и волевые качества человека</i>	2	2	
4	<i>Кто такие скауты. Сдача испытаний.</i>	22	8	14
4	<i>Аварийное ориентирование</i>	12	2	10
5	<i>Водопотребление и питание в аварийных ситуациях</i>	22	4	18
6	<i>Преодоление естественных препятствий</i>	8	2	6
7	<i>Укрытие и жилище в аварийных ситуациях</i>	22	2	20
8	<i>Первая медицинская помощь в аварийных условиях</i>	6	2	4
9	<i>Встреча с профессиональными спасателями</i>	4	2	4
	<i>Итого</i>	110	26	84

## ЧЕЛОВЕКОВЕДЕНИЕ

№	№	наименование темы	всего	теория	практика
	1	<i>Мир моих чувств.</i>	3	1	2
	2	<i>Упражнение "Что есть только у меня".</i>	4	1	3
	3	<i>Психологический КВН.</i>	3		3
	4	<i>Польза и вред эмоций</i>	4	1	3
	5	<i>Критика и поддержка.</i>	4	1	3
	6	<i>Игра "Воздушный шар".</i>	4	1	3
	7	<i>Игра "Необитаемый остров".</i>	4	1	3
	8	<i>Я и мой внутренний мир.</i>	8	2	6
	9	<i>Самопознание, формирование образа "Я".</i>	8	2	6
	10	<i>Игра "Катастрофа".</i>	4	1	3
	11	<i>Танцы с заданиям.</i>	4	1	3
	12	<i>Игра "Иностранец".</i>	4	1	3
	13	<i>Мои личные права.</i>	4	2	2
		<i>Итого</i>	58	15	43

## ОБЩЕФИЗИЧЕСКАЯ ПОДГОТОВКА

№№	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Вводное занятие</i>	2	2	
2	<i>Лыжная подготовка</i>	16		16
3	<i>Конный спорт</i>	24	2	22
4	<i>Плавание</i>	18		18
	<i>Итого</i>	60	4	56

## УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ ГРУППЫ «ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ» 4 ГОД ОБУЧЕНИЯ

№	Наименование темы	часы
1	Культура здоровья	100
2	Формула успеха нормальной жизнедеятельности.	72
3	Человековедение	58
4	Посещение театров и музеев	12
5	Экспедиции, походы и соревнования	46
	<i>Итого</i>	288

### Культура здоровья

№	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Здоровье и факторы формирующие его</i>	2	2	
2	<i>Диагностика здоровья</i>	2	2	
3	<i>Основы рационального питания</i>	16	12	4
4	<i>Оздоровительные свойства движений</i>	12	2	10
5	<i>Стресс</i>	8	2	6
6	<i>Медитация</i>	6	2	4
7	<i>Иммунитет</i>	18	2	16
8	<i>Закаливание организма</i>	16	6	10
9	<i>Психогигиена оздоровления</i>	12	4	8
10	<i>Индивидуальные программы оздоровления</i>	8	4	4
	<i>Итого</i>	100	38	62

### Формула успеха нормальной жизнедеятельности

№	Наименование темы	всего	теория	практика
---	-------------------	-------	--------	----------

1	<i>Введение «Я Родину люблю».</i>	2	2	
2	<i>Экспедиция к имени</i>	2	1	1
3	<i>Экспедиция к истокам</i>	2	1	1
4	<i>Экспедиция в традиции</i>	4	2	2
5	<i>Формула общения</i>	18	2	16
6	<i>Чувства собственного достоинства</i>	6	2	4
7	<i>Эмоциональная шкала тонов по Р. Хаббарду</i>	8	2	6
8	<i>Строение отношений с людьми</i>	8	2	6
9	<i>Активное и пассивное слушание</i>	8	2	6
10	<i>Темперамент и его свойства</i>	6	2	4
11	<i>Интровертируемость, экстравертируемость</i>	8	2	6
	<i>Итого</i>	72	16	56

### Человековедение

№	Наименование темы	го	все	теор	пра
				ия	ктика
1	<i>Вводное занятие</i>		4	2	2
2	<i>Настроение</i>		2	2	
3	<i>Чувства</i>		4	2	2
4	<i>Характер</i>		4	2	2
5	<i>Воображение</i>		4	2	2
6	<i>Общение</i>		4	2	2
7	<i>Мимика и жесты в общении</i>		4	2	2
8	<i>Интонации в общении</i>		4	2	2
9	<i>Понимание другого человека</i>		4	2	2
10	<i>Самооценка</i>		4	2	2
11	<i>Самопознание</i>		4	2	2
12	<i>Мир моих чувств</i>		4	2	2
13	<i>Критика и поддержка</i>		4	2	2
14	<i>Я и мой внутренний мир</i>		4	2	2
15	<i>Уверенность и неуверенность</i>		4	2	2
	<i>Итого</i>		58	30	28

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН ПРОГРАММЫ  
ГРУППЫ «ПЕРЕЛЁТНЫЕ ПТИЦЫ»  
5 ГОД ОБУЧЕНИЯ**

№	Наименование темы	часы
1	Выживание	183
2	Формула успеха нормальной жизнедеятельности.	55
3	Посещение театров и музеев	8
4	Экспедиции, походы и соревнования	42
5	Итого	324

**ВЫЖИВАНИЕ**

№	Наименование темы.			
		все го	тео рия	практ ика
1	<i>Вводное занятие</i>	6	3	3
2	<i>Экстремальная ситуация аварийного характера в жилище</i>	8	4	4
3	<i>Безопасность в условиях стихийных бедствий</i>	12	4	8
4	<i>Ориентирование.</i>	105	15	90
5	<i>Преодоление стрессов</i>	6	2	4
6	<i>Выбор места для бивака</i>	6	2	4
7	<i>Животный и растительный мир</i>	4	2	2
8	<i>Безопасное поведение в районе водоёмов</i>	4	2	2
9	<i>Если ты стал заложником</i>	4	2	2
10	<i>Доврачебная помощь при несчастных случаях</i>	18	2	16
11	<i>Первая доврачебная помощь в аварийной ситуации</i>	10	2	8
	<b>Итого</b>	183	40	143

## Формула успеха нормальной жизнедеятельности

№	Наименование темы	всего	теория	практика
1	<i>Введение</i>	2	2	
2	<i>Состояние существования</i>	6	2	4
3	<i>Восемь динамик</i>	7	3	4
4	<i>Инструменты рабочего места</i>	8	4	4
5	<i>Задачи и цели</i>	12	2	10
6	<i>Игра называемая «жизнь»</i>	20	2	18
	Итого	55	15	40

### Предполагаемый результат образовательной программы.

Сформирована устойчивая мотивация на доброе отношение к людям и миру. У каждого подростка сформирована позиция повышенной требовательности к себе. В коллективе сложилась атмосфера, при которой каждый подросток может достичь определённого успеха. Сформировалось умение совершать осознанный, ответственный, нравственный выбор в различных жизненных ситуациях. У членов отряда выработана единая цель: улучшать окружающий мир на радость себе и людям.

### Методика отслеживания результатов

1. Организация и участие в краеведческих конкурсах, играх, конференциях, праздниках и соревнованиях.
2. Проведение конкурсов после изучения определенных тем в программе.
3. Тестовые задания, викторины.
4. Беседы с детьми и их родителями.
5. Наблюдение за детьми в процессе работы в экспедициях, походах.

### Предполагаемый результат коллективно-творческой деятельности

#### Для личности подростка:

Подросток адаптируется в коллективе. Учится жить по законам и традициям отряда. Участвует в обсуждении вопросов жизнедеятельности объединения. Учится отстаивать свою точку зрения, грамотно её аргументировать. Учится культуре диалога и спора. Умеет находить приложение своих сил на благо людей. Участвует в общественно-полезных делах. Выполняет порученное дело творчески, совместно с друзьями.

#### Для коллектива:

Жизнь в коллективе строится по законам и традициям, принятым в коллективе. Сформированы добрые, уважительные отношения внутри отряда. Взаимопонимание, взаимовыручка являются основными типами взаимодействия в коллективе. Коллектив под руководством педагога успешно

проводит общественно-полезные дела. Внутри коллектива заложена комфортная обстановка для адаптации каждого подростка.

## **УСЛОВИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

### **Организационно-методическое обеспечение.**

Изучение и отбор новых педагогических технологий при совершенствовании и корректировке уже существующих и проверенных временем

Использование разнообразных форм работы, активизирующих познавательные и творческие способности детей.

Совершенствование форм и методов воспитательного процесса

Привлечение педагогов учреждения различного типа для сотрудничества с группой.

### **Материально-техническое обеспечение.**

1. Наличие материально-технической базы и эффективное её использование во время прохождения занятий.

2. Использование на договорной основе материально-технических средств других учреждений и объединений

3. учебный класс для занятий.

### **Ресурсное обеспечение.**

1. Реализация программы возможна при финансировании группы.

2. Социально-полезные дела финансируются за счёт бюджетных средств местной власти.

3. Внебюджетные источники составляют родительские средства и средства, заработанные отрядом.

### **Список использованной литературы.**

1. В.С. Дятлов «Образовательная программа «Я Родину свою люблю...» - М, «Центр», 2003
2. Скаут-лидеры ОСЦ «Сибирь» «Программа скаутского отряда» - Омск, 1996
3. «Сущностные характеристики скаутинга» - Ялта- Гурзуф, 1999
4. А. Шободаева «Российский скаутинг» - Омск, ОмГПУ, 1995
5. «Начальный курс русского скаутинга» - Черноголовка, 1998
6. «Скаутские отряды» Сборник методических материалов – Иркутск, 2000
7. «Скаутинг день за днём» выпуск №27 – Омск, 1997
8. Ю. Кудряшов «Российское скаутское движение» - Архангельск, «ПГУ им. Ломоносова», 1997
10. «Скаутинг для начинающих» - Петрозаводск, «Союз скаутов «Товарищ», 1993
11. Игры для скаутов» - Петрозаводск, 1998
12. Г. Филипчук «Знаете ли вы своего ребёнка» - М., «Прогресс», 1985
13. Н.К. Коробейников, А.А. Михеев «Физическое воспитание» - М., «Высшая школа», 1984
14. «О работе государственных органов по делам молодёжи с детскими и молодёжными объединениями» Сборник материалов и документов» - М., 1995.
15. Агамов, Б. Цой «Жизнь каждый день» - Москва-Екатеренбург, 2000



16. М.Б. Горбаневский «В мире имён и названий» - М., 1987
17. К.Б. Бардин «Азбука туризма» - М., 1981
18. В. Куликов «Топография и ориентирование в туристском путешествии» - М., 2002
19. А.М. Куприн «Занимательная картография» - М., «Просвещение», 1989
20. М.Е. Сысоева «Организация летнего отдыха детей – М., «Владос», 1999
21. Н.И. Козлов «Мир общения» (синтон-программа) - М., 1996
22. Н.И. Козлов «Контакт-группа» (синтон-программа) - М., 1996
23. Н. Козлов «Философские сказки» - М., «Новая школа», 1996
24. Н.И. Козлов «Весёлое и доброе семейное воспитание для школы» (синтон-программа) – М., 1992».
25. Н.И. Козлов «Формула личности» - С-Пб., «Питер», 1999
26. Н. Козлов «Как относиться к себе и людям, или практическая психология на каждый день» - М., «Новая школа», 1996
27. Н. И. Козлов «Лучшие психологические игры и упражнения» - Екатеринбург, «АРТ ЛТД», 1997
28. «Походная туристская игротека» сборник 1- М., 1991
29. «Походная туристская игротека» сборник 2- М., 1996
30. М.А. Горбова «Краеведческая интеллектуальная игра «в одной связке» - Волгоград, 1999
31. «Игры и развлечения в клубе» составитель В. Компаниец – М., 1952
32. О.Н. Козак «Игры и забавы во время каникул и праздников» - С-Пб., «Союз», 2003
33. «346 игр для гармоничного развития ребёнка» - С.-Пб., «Дельта», 2000
34. «Когда случилась беда» под редакцией Ольги Коргуновой – Саратов, «Савва», 1999
35. Ю.С. Константинов «Туристская игротека» - М., 2000
36. Семёнова М. «Мы – славяне» - «С-Пб.», 1997
37. Остапец А.А. «Туристско-краеведческая деятельность детско-юношеского клуба «Родина» г. Москва - «Прометей», 1992
38. А.А. Остапец «От кружка школы до экспериментального центра Москвы и России» - М., ЭЦДЮТЭ «Родина», 1997
39. А.А. Остапец «Школа жизни – окружающий мир» (типовая программа) – ЭЦДЮТЭ «Родина»
40. «Зелёные острова Восточного округа, ЭЦДЮТЭ «Родина» - М., 1997
41. «Времена года» Дворец творчества детей и молодёжи - Новокузнецк, 1991
42. Игры и развлечения юных туристов –краеведов - Областная станция юных туристов, Тюмень, 1990
43. М.И. Буянов «Беседы о детской психиатрии» - М., «Просвещение», 1986
44. Л.А. Никитина, Ж.С. Соколова «Родителям 21 века» - М., «Знание», 1998
45. Д. Дорохова, К. Ширкалина «Давай дружить!» - М., 1997
46. Авторский коллектив г. Барнаул. Образовательная программа «Юные учителя здоровья» - М., 2003
47. И.Г. Винницкая «Человековедение» - Москва, «Ариант», 1997
48. А. Любимов «Здравствуй» - М., «Синтон», 2001
49. М.Норбеков, Ю.Хван «Энергетическое здоровье» - С-Петербург «Питер», 2000
50. М. Норбеков «Дурака учить – что мёртвого лечить» - С- Пб., ИД «Весь», 2003
51. М. Норбеков «Опыт дурака или ключ к прозрению» - С- Пб., ИД «Весь», 2000
52. М. Норбеков «Если ты не осёл, то как узнать суфия» - С- Пб., ИД «Весь», 2000
53. «Могучее средство развития личности» Составитель Остапец А.А. – М., агентство «ДОК», 1994
54. Д. Добсон «Непослушный ребёнок» - «Пенаты», 1992

55. «Детка» П.Иванов – М., 1987
56. Н.А.Пичугина «Учитель Иванов. История Паршека» - М., Издательский дом «Оникс», 1998
57. Л.Р. Хаббард «Введение в саентологическую этику» - М., 1997
58. Л.Р. Хаббард «Книга в картинках» - Тверь, «АООТ», 1994
59. Д.В. Рязанова, Т.В. Сорокина «Детские психологические программы» - М., 1997
60. Ермакова О.М., Семёнов М.Ю. «Психология общения с подростками. С чего начать?» - М., «Генезис», 2003
  
61. Н.В. Самоукина «Игры в школе и дома» - М., «Новая школа», 1993
62. Л. Хей «Исцели себя сам», М, 1997
63. Л. Кан «Путь рейки» - Воронеж, 2000