Муниципальное образовательное учреждениедополнительного образования «Межшкольный учебный центр Кировского и Ленинского районов»



Социально-гуманитарная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая

программа

**«Здорово жить!»**

Возраст обучающихся: 12-15лет

Срок реализации: 1 год

Авторы-составители:

**Андреева Ольга Владимировна,**

**Тихонина Валерия Сергеевна** педагоги дополнительного образования

г. Ярославль, 2022

**Содержание**

1. Пояснительная записка...…………………………………………………….3
2. Учебный план……………. …………………….......……………………….11

Блок «Я становлюсь взрослым!» .……………………………………………..11

Блок «В здоровом теле – здоровый дух».. ……………………………………11

Блок «Правила дорожные знать каждому положено!»………………………12

1. Содержание программы. ...………………………………........……………13

Блок «Я становлюсь взрослым!» …………………………………………..13

Блок «В здоровом теле – здоровый дух». …………………………………16

Блок «Правила дорожные знать каждому положено!»…………..……….18

1. Обеспечение программы ..………………………………………………….20

4.1 Методическое обеспечение ..……..……………………………………20

4.2 Материально-техническое обеспечение.………………………….......22

4.3 Дидактическое обеспечение .…………..………………………………22

1. Мониторинг образовательных и воспитательных результатов.…………23
2. Список информационных источников ..…………………………..………25
3. Приложения ...……..……………………………….……………………….27

.

**Пояснительная записка**

Подростковый возраст – особый период развития. В психологии понятие подросткового возраста охватывает период с 12 до 17 лет. На протяжении всего этого времени ребенок растет, меняется и физически, и психологически, обретая новые возможности и становясь все более подготовленным к взрослой жизни.

Помочь подросткам лучше узнать себя – свои самые сильные и слабые стороны, научить преодолевать в различных ситуациях неуверенностьважно для того, чтобы обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать каждодневные задачи, легко вступая в межличностные отношения.

Основной особенностью подросткового возраста является пренебрежение опасностью. Подросток уверен, что с ним не произойдет то, что случается с другими, поэтому демонстрирует рискованное «бесстрашное» поведение.

Кроме того, подростковый возраст характеризуется рядом личностных особенностей, к которым можно отнести:

* стремление к острым ощущениям;
* стремление к самоутверждению;
* чувство «взрослости»;
* поверхностное, несерьезное, нигилистическое отношение к соблюдению ПДД;
* комфортная ориентация (коллективная ориентация, т.е. подражание тому, как ведут себя другие);
* отвлекающее поведение и отвлекающее управление.

Учет психофизиологических и возрастных особенностей детей и подростков позволит не только эффективно осуществлять профилактику детского дорожно-транспортного травматизма, но и формировать стойкие навыки безопасного поведения несовершеннолетних как субъектов дорожного движения, способных управлять своим поведением в дорожной обстановке; помогать избавляться от вредных привычек и приобщать их к здоровому образу жизни.

**Комплексная** дополнительная общеобразовательная общеразвивающаяпрограмма «Здорово жить!» создана творческой группой педагогов дополнительного образования и педагогов-психологов.

Основными **нормативно-правовыми документами**, на которые опирается программа «Здорово жить!», являются:

* Федеральный закон от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
* Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся;
* Федеральный проект «Успех каждого ребенка» от 07 декабря 2018 г.;
* Приказ Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
* Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (постановление Правительства от 31 марта 2022 года N 678-р);
* «Концепция организационно-педагогического сопровождения профессионального самоопределения обучающихся в условиях непрерывности образования».
* Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
* Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015г. № 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)».
* Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
* Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения дистанционных образовательных технологий по организации дистанционного обучения. Министерство просвещения 31.01.2022;
* Целевая модель развития региональных систем дополнительного образования детей (приказ министерства просвещения РФ от 03.09.2019 №467);
* Санитарные правила СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» постановление главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 года N 28;
* Государственная программа Ярославской области «Развитие образования в Ярославской области» на 2021 - 2024 годы;
* ОЦП «Развитие дополнительного образования детей в Ярославской области» на 2019–2024 годы.
  + реализации данной комплексной программы участвуют подростки 12-15 лет. Она является **авторской** и имеет **социально-гуманитарную** направленность. Предлагаемая программа **ознакомительного уровня** обеспечивает органичное и естественное продолжение воспитания, обучения и развития личности воспитанников в условиях дополнительного образования.

**Актуальность** программы «Здорово жить!» заключается в том, что онапозволяет решать проблемы социализации и адаптации подростков.

Научившись принимать на себя ответственность за свой выбор, за свои поступки, возможно, строитьпартнерские отношения, доверять миру, уважать, ценить самого себя и других, уметь выражать свои эмоции и отвечать за себя и свои поступки, полноценно проживать то, что дается судьбой.

* последние десятилетия для России употребление несовершеннолетними и молодежью алкоголя, наркотических средств и других психоактивных веществ превратилось в проблему, представляющую серьезную угрозу населению, экономике страны, социальной сфере и правопорядку. Как всякая глобальная проблема она не может не стать содержанием современных образовательных программ. Необходимо искать пути и возможности воздействия на личность с целью формирования здорового образа жизни.

Как правило, большинство общеобразовательных организаций расположены вблизи автотранспортных дорог, шоссе с оживленным движением. В связи с этим обстоятельством потребность углубленного изучения в общеобразовательных

организациях правил дорожного движения с учащимися всегда остается актуальной. Важно, чтобы у каждого них сформировалась жизненно важная потребность не только в изучении, но и в соблюдении правил дорожного движения.

**Новизна** программы основана на системном подходе психолого-педагогического сопровождения социализации подростков.

* + основу предлагаемой комплексной программы «Здорово жить!» легли теоретические и практические взгляды по развитию, обучению и воспитанию ребенка в период подросткового возраста.

Занятия по программе существенно облегчают и ускоряют процесс овладения навыками эффективного социального поведения, необходимыми для организации продуктивного, полноценного взаимодействия сдругими людьми и в межличностных отношениях, создают возможности дляболее полного самопознания и самоопределения. Занятия дают возможность получить новый позитивныйопыт построения и проживания межличностных отношений и ощутить свою успешность, что является одной из наиболее значимых потребностей подростковом возрасте.

**Основанием** для осуществления дополнительной образовательнойдеятельности в рамках программы «Здорово жить!» является:

* возможность реализации комплексных, вариативных форм дополнительного образования детей;
* наличие специально разработанных дополнительных образовательных программ и квалифицированных педагогических кадров;
* соответствующая материально-техническая база;
* обеспечение процесса социализации подростков в рамках образования.

**Отличительной особенностью** данной программы является создание комплексной системы занятий по организации взаимодействия между людьми, обучения подростков навыкам общения, правилам дорожного движения, приобщения к здоровому образу жизни. Она обеспечивает психолого-педагогическое сопровождение социализации обучающихся 12-15 лет в системе, и имеет практико-ориентированный характер.

Программа легко может быть адаптирована к детям с ОВЗ или учеников с высокими образовательными потребностями за счет изменения количества практических заданий и их уровня сложности.

Воспитание является неотъемлемым, приоритетным аспектом образовательной деятельности, логично «встроенным» в содержание учебного процесса, поэтому в содержание программы включен воспитательный компонент. В тексте ДООП отражены традиционные воспитательные мероприятия, проводимые в объединении в рамках воспитательной программы МУЦ.

При переходе центра на дистанционное обучение в программу могут быть внесены корректировки в части форм, методов обучения и контроля, видов практических заданий, времени занятий. Обучение может проводиться в очной форме в режиме онлайн или заочной в режиме оффлайн.

Программа включает в себя блоки

1. Я становлюсь взрослым!
2. В здоровом теле – здоровый дух.
3. Правила дорожные знать каждому положено!

Блоки направлены на развитие и формирование различных компетенций.

Блок «Я становлюсь взрослым!» включен для того, чтобы помочь подросткам лучше узнать себя – свои самые сильные и слабые стороны, научить преодолевать

* различных ситуациях неуверенность, обеспечить подростка средствами, позволяющими ему более эффективно действовать в повседневной жизни, решать каждодневные задачи, легко и непринуждённо вступая в межличностные отношения.

Основная функция - помощь подростку более гармонично строить свои отношения с окружающими людьми, легко находить выход из конфликтных или любых других неприятных ситуаций. Овладение материалом данного блока способствует развитию гибкости ролевого поведения, расширяет возможности самовыражения, учит анализировать свои действия и выбирать подходящий способ взаимодействия с партнером, позволяет снимать стереотипы в общении и заново формировать способыповедения.

Установка на здоровый образ жизни, как известно, не появляется у человека сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, сущность которого состоит в обучении здоровью с самого раннего возраста. Поэтому функция блока «В здоровом теле – здоровый дух» - воспитание

У учащегося готовности избежать приобщения к одурманиванию, осознания им личностной ценности здоровья, важности и необходимости соблюдения законов здорового образа жизни, овладения приемами и навыками сохранения и укрепления своего организма, формирования устойчиво негативного личностного отношения к табаку, алкоголю, наркотическим веществам.

Ежегодно на дорогах гибнут десятки людей, более тысячи получают серьезные травмы. Очень часто это происходит потому, что дети и подростки не знают правил дорожного движения или нарушают их, не осознавая трагических последствий своей беспечности. Практически каждое третье ДТП совершено по вине пешеходов.

Вследствие этого одним из важнейших компонентов работы образовательного учреждения является обучение детей и подростков безопасному участию в дорожном движении, профилактика и предупреждение детского дорожного транспортного травматизма.

Для того чтобы сформировать устойчивые знания и прочные навыки культурного поведения на улице и в транспорте у детей, постоянно знакомить с правилами дорожного движения был разработан блок «Правила дорожные знать каждому положено!».

О**бщая цель программы**: сформировать целостное образовательное пространство, обеспечивающее успешную социализацию подростков, сохранение и укрепление их здоровья, сознательное отношение к личной безопасности и безопасности окружающих, стимулирование интереса и потребности к продолжению образования.

Для достижения поставленных целей необходимо решить следующие общие задачи:

*образовательная*

* обогатить жизненный опыт каждого подростка и развить у него навыки социального поведения;

*развивающая*

* обеспечить личностное развитие и эмоциональное благополучие обучающихся;

*воспитательная*

* стимулировать познавательную и творческую активность подростков.

Комплексный характер данной дополнительной образовательной программы обуславливает наличие не только общих, но и **специфических** для каждого блока учебно-воспитательных **целей и задач**.

**Блок 1. «Я становлюсь взрослым!»**

***Цель:*** сформировать психологическую компетентность и развить социальнозначимые личностные качества подростков через организацию процесса самопознания и построения позитивных партнерских отношений.

***Задачи***

*Образовательные:*

* формировать систему понятий и представлений, необходимых для повышения социально - психологической компетентности подростков;
* обучать способам эффективной работы со своими эмоциональными состояниями и чувствами, возникающими в трудных ситуациях.

*Развивающие:*

* развивать коммуникативные способности с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими его людьми;
* развивать психические процессы: мышление и воображение, память и внимание;

*Воспитательные:*

* воспитывать коммуникативную культуру обучающихся;
* формировать умения оптимального общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов.

**Блок 2. «В здоровом теле - здоровый дух»**

**Цель** – сформировать здоровый образ жизни обучающихся и ценностное отношение к здоровью.

**Задачи**

*Обучающие*

* формировать у обучающихся основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;
* повысить уровень правовых знаний, касающихся ответственности несовершеннолетних и их родителей за хранение, распространение и применение наркотических и психотропных веществ;
* обучить умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

*Развивающие*

* изменить отношение к вредным привычкам и сформировать личную

ответственность за свое поведение;

*Воспитательные*

* воспитать у обучающихся сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
* пропагандировать здоровый образ жизни, формировать ответственное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей ценности;
* внедрить в образовательный и воспитательный процесс здоровьесберегающие технологии.

**Блок 3. «Правила дорожные знать каждому положено»**

**Цель:** формирование у обучающихся устойчивых навыковбезопасного поведения на улицах и дорогах для овладения компетенцией в области безопасности дорожного движения, приобретения опыта применения знаний в повседневной жизни.

**Задачи**

*Образовательные:*

* повышать у обучающихся уровень знаний по правилам дорожного движения Российской Федерации;
* помочь обучающимся усвоить требования разделов Правил дорожного движения Российской Федерации для пешеходов и велосипедистов.

*Развивающие:*

* развивать у детей умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации;
* способствовать развитию у обучающихся таких умений, как быстрота реакции, внимательность, наблюдательность, зрительное и слуховое восприятие, логическое мышление, самообладание, находчивость.

*Воспитательные:*

* воспитывать у подростков дисциплинированность и ответственность за свои действия на дороге;
* вырабатывать у обучающихся культуру поведения в транспорте и дорожную этику;
* формировать у детей сознательное и ответственное отношение к собственному
* здоровью, к личной безопасности и безопасности окружающих.

Программа рассчитана на 1 год обучения. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 учебному часу. Общий объем программы 36 часов в год.

Возраст обучающихся 12-15 лет. Условия набора детей в объединение: принимаются все желающие. Наполняемость в одновозрастных группах составляет 7-30 человек.

**Ожидаемые результаты реализации программы**

* учетом специфических особенностей психики обучающихся, их возраста, уровня обучаемости и темпа усвоения учебного материала, реализация программы позволяет достигнуть следующих результатов по каждому блоку.

**Результаты обучения**

**Блок 1. «Я становлюсь взрослым!»**

* + концу учебного года у обучающихся будут сформированы личностные компетентности:
* развиты чувства собственного достоинства, преодоление неуверенности и страха,
* развиты социально значимые личностные качества;
* удовлетворен интерес подростка к собственной личности;
* повысится уровень рефлексии;
* удовлетворены потребности в межличностном общении;
* приобретены новые знания, умения и навыки конструктивного взаимодействия со сверстниками и взрослыми;
* освоен инструмент по разрешению конфликтов, споров, разногласий;
* сформировано понятие о необходимости выбора жизненных ценностей, потребность соотносить их с общечеловеческими.

**Блок 2. «В здоровом теле - здоровый дух».**

* + концу учебного года обучающиеся будут

**знать**

* основные правила сохранения здоровья;
* здоровьесберегающие технологии;
* физические возможности человека и его здоровья;
* что такое полезные и вредные привычки;
* факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье

**владеть:**

* навыками коммуникации;
* методами корректировки и управления своими действиями;
* практическими упражнениями, помогающими заботиться о своем здоровье.

**повысится**

* мотивация к двигательной деятельности,
* приоритет здорового образа жизни; уровень самостоятельности и активности при отказе от вредных привычек;
* культура в направлении сохранения и развития физического здоровья;
* уровень общей физической активности;

**Блок 3. «Правила дорожные знать каждому положено»**

* + концу учебного года обучающиеся будут

***знать:***

* правила дорожного движения;
* группы дорожных знаков и их назначение, место установки;
* назначение дорожной разметки и её виды;
* правила безопасного поведения на улице, на дороге;
* правила пользования общественным и личным транспортом;

***уметь:***

* самостоятельно определять места для безопасного перехода улиц и дорог;
* пользоваться общественным транспортом;
* применять знания правил дорожного движения, безопасности жизнедеятельности на практике.

**Результаты развития**

У обучающиеся разовьются

* коммуникативные способности с целью эффективного взаимодействия подростка с окружающими его людьми;
* мышление и воображение, память и внимание;
* умение ориентироваться в дорожно-транспортной ситуации;
* быстрота реакции, внимательность, наблюдательность, зрительное и слуховое восприятие, логическое мышление, самообладание, находчивость.

У подростков измениться отношение к вредным привычкам и сформировать личную ответственность за свое поведение.

**Результаты воспитания**

У обучающиеся сформируются

* коммуникативная культура;
* умения оптимального общения и конструктивного решения личностных и групповых конфликтов;
* сознательное отношение к своему здоровью и здоровому образу жизни;
* ответственное отношение к здоровью окружающих как к важнейшей ценности;
* дисциплинированность и ответственность за свои действия на дороге;
* культура поведения в транспорте и дорожная этика.

Реализация воспитательных мероприятий даст возможность обучающимся получить новую информацию о государственных праздниках, памятных датах России, о примерах исполнения гражданского и патриотического долга, о личной и общественной безопасности.

Данная комплексная дополнительная образовательная программа разработана на основе следующих педагогических **принципов**:

* принцип гуманизации - обеспечение благоприятных условий освоения общечеловеческих социально-культурных ценностей, предполагающих создание оптимальной среды для воспитания, обучения и развития обучающихся;
* принцип гармонизации личности и среды - ориентация на максимальную самореализацию личности каждого участника общеобразовательного процесса;
* принцип дифференциации и индивидуализации - обеспечение развития каждого участника дополнительного образования в соответствии с его склонностями, способностями, интересами и возможностями;
* принцип сознательности - заинтересованное, а не механическое усвоение необходимых знаний и умений;
* принцип доступности - соответствие учебного материала возрастным и психологическим особенностям обучающихся, создание адекватной педагогической среды;
* принцип наглядности - учет специфики развития памяти ребенка, которая более развита как наглядно-образная, чем словесно-логическая, в силу чего мышление опирается на восприятие или представление;
* принцип комплексности, системности и последовательности - построение образовательного процесса таким образом, чтобы учебная деятельность была взаимосвязана со всеми сторонами воспитательной работы, а овладение знаниями, умениями и навыками опиралось на то, что уже усвоено;
* принцип связи с жизнью - работа с проблемами и случаями, происходящими в жизни подростков.

**Формой итоговой аттестации** по программе являются 1 блок – тест, 2 блок – круглый стол, 3 блок – викторина.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | Темы занятий | кол-во часов | | | Формы контроля/  аттестации |
| всего | теория | практика |
|  | **Блок 1. Я становлюсь взрослым!** | **12** | **5** | **6** |  |
| 1.1 | Цели и задачи занятий, правила работы. Диагностика. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 1.2 | Навыки совместного взаимодействия. Коммуникации в обществе. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.3 | Внимание в общении. Средства общения. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 1.4 | Телесно – ориентированная терапия. | 1 | 0,5 | 0,5 | Гимнастика |
| 1.5 | Формирование установок на взаимопонимание. | 1 | 0,5 | 0,5 | Социометрия |
| 1.6 | Коррекция восприятия себя и других. | 1 | 0,5 | 0,5 | Этюды |
| 1.7 | Партнерские отношения. Конфликты и компромиссы в общении. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 1.8 | Стресс и саморегуляция. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 1.9 | Характер и эмоции. Эмоции в общении. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 1.10 | Активный стиль общения. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 1.11 | Итоговое занятие. | 1 | - | 1 | Тест |
|  | **Блок 2. В здоровом теле - здоровый дух** | **11** | **5** | **6** |  |
| 2.1 | Ведение в курс. Психология привычки. | 1 | 0,5 | 0,5 |  |
| 2.2 | Знакомство с привычками: полезные привычки – вредные привычки». | 1 | 0,5 | 0,5 | Устный опрос |
| 2.3 | Табакокурение и его последствия. | 1 | 0,5 | 0,5 | Тренинг |
| 2.4 | Подросток и алкоголь. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 2.5 | Умей сказать НЕТ. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 2.6 | Смысл жизни. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 2.7 | Путешествие в страну «Здоровию». | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 2.8 | Профилактика вредных привычек | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 2.9 | Профилактика здорового образа жизни. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 2.10 | Влияние микроклимата класса на здоровье | 1 | 0,5 | 0,5 | Конкурс |
| 2.11 | Итоговое занятие. | 1 | - | 1 | Круглый  стол |
|  | **Блок 3. Правила дорожные знать каждому положено** | **10** | **5** | **5** |  |
| 3.1 | Дорожно-транспортные происшествия. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 3.2 | Формы регулирования движения. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 3.3 | Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 3.4 | Организация дорожного движения. Скрытые опасности на дороге. | 1 | 0,5 | 0,5 | Решение задач |
| 3.5 | Правила безопасности при переходе и проезде железнодорожных переездов. | 1 | 0,5 | 0,5 | Опрос |
| 3.6 | Водитель – участник дорожного движения | 1 | 0,5 | 0,5 | Устный опрос |
| 3.7 | Номерные опознавательные знаки и надписи на транспортных средствах. | 1 | 0,5 | 0,5 | Викторина |
| 3.8 | Правила движения велосипедистов. | 1 | 0,5 | 0,5 | Игра |
| 3.9 | Дорожные знаки. Дорожная разметка. | 1 | 0,5 | 0,5 | Решение задач |
| 3.10 | Итоговое занятие. | 1 | 0,5 | 0,5 | Блицтурнир |
| 4 | **Воспитательное мероприятие** | **4** | **2** | **2** | опрос |
|  | **Всего** | **36** | **17** | **19** |  |

**Содержание программы**

***Блок 1. «Я становлюсь взрослым!»***

**1.1. Коммуникации в обществе**

**Теория.** Цели и задачи блока.Правила техникибезопасности.

Навыки повседневного общения.Понятие«норма поведения».Причины, затрудняющие и облегчающие общение. Групповой контакт и личные презентации.

Понятие «общение». Межличностный контакт. Виды поведения. Виды и способы установления межличностного контакта. Особенности поведения в подростковом периоде. Представление об уверенном, неуверенном, грубом поведении.

**Практика.** Упражнения на сплочение группы: «Лабиринт», «Напомниимя», «Молекулы», «Свободный стул» и др. Создание положения об обратных связях. Совместное принятие правил существования группы и выборритуала прощания. Входная диагностика.

**1.2. Внимание в общении. Средства общения**

**Теория.** Понятие«внимание».Виды внимания.Понятия: «активноеслушание», «уточнение», «суммируя высказываемое». Потеря информации в общении.

Понятие «вербальное общение». Коррекция точности употребления слов. Темп речи. Интонационная техника. Понятие «невербальное общение». Понятие «рефлексия». Значение жестов и мимики в процессе общения. Жесты и двойные сигналы (психологический индикатор общения).

**Практика.** Составление таблицы: «Что помогает и,что мешает вашемусобеседникуговорить». Диагностический тест «Умеете ли вы слушать?».

Создание таблицы: «Слова и звуки, мешающие моему общению». Разыгрывание сценок с использованием различных жестов, мимических движений.

**1.3. Телесно – ориентированная терапия**

**Теория.** Образ своего«Я». Развитие естественной грации и свободыдвижения. Основы телесно-ориентированной терапии: телесные ощущения и невербальные компоненты общения. Введение понятия «психосоматическое здоровье».

**Практика.** Телесная гимнастика(работа с дыханием, свобода движений,напряжение-расслабление).

**1.4. Формирование установок на взаимопонимание.**

**Коррекция восприятия себя и других**

**Теория.** Проблемы адекватности восприятия людьми друг друга.Причины,

затрудняющие процесс знакомства. Способы, помогающие преодолевать затруднения. Введение понятия «эмпатия». Основы взаимопомощи и поддержки.

Закономерности влияния посторонних людей на личностныекачества человека. Понятия «чувства собственного достоинства», «радость», «обида».

Коррекция чувства раздражения, плохого настроения. Понятие «самооценка».

Техника «полной положительной самооценки».

**Практика.** Тест **«**Каким ты выглядишь в глазах других?».Социометрия. Анализ результатов. Разыгрывание этюдов: «Хвалить или ругать», «Я не такой,каквсе, и всемыразные», «Мой портрет в лучах солнца», «Ассоциация», «Детские обиды», «Как выразить обиду и досаду», «Копилка обид».

**1.5. Партнерские отношения**

**Теория.** Межролевое взаимодействие.Права и ответственность.Признаки ипринципы построения партнерских отношений. Субъект-субъектные отношения и манипуляции. Мои права (знакомство с конвенцией о правах ребенка) и ответственность.

Моя семья: роли в семье, чувства и отношения, семейные традиции; национальность, корни, идентичность; женско-мужские отношения. Принятие себя как представителя своего пола.

Понятия «индивид», «индивидуальность», «личность». Понятия «Я-реальное», «Я-идеальное».

**Практика.** Создание Декларации прав подростков.Диагностикаиндивидуальных особенностей подростка: «Теппинг – тест» (диагностика свойств нервной системы), исследование лево-право полушарности. Рисунок «Я». Работа с ожиданиями.

**1.6. Конфликты и компромиссы в общении**

**Теория.** Понятия«группа», «взаимодействие».Ролевая теория групп,этапы

групповой динамики. Роль лидера в группе. Развитие лидерских качеств.

Понятия «конфликт», «проблема», «конфликтная ситуация», «конфликтоген». Классификация конфликтов и причины их возникновения. Развитие представлений о конфликтах. Умение распознавать и прогнозировать конфликтную ситуацию. Роли и позиции в конфликте. Самооценка конфликтности. Технология разрешения конфликтов (5 стратегий).

Механизмы психологической защиты и разрядки в конфликте. Диалог как инструмент конструктивного способа разрешения конфликтов. Конфликты и компромиссы в общении.

**Практика.** Сюжетно-ролевые игры: «Катастрофа», «Воздушный шар»,

«Королевство», «Необитаемый остров». Создание памятки: «Чтобы найти

положительное решение для компромисса, необходимо…». Анализ

типичных конфликтных ситуаций подростков и способы их компромиссного решения. Разработка личной стратегии поведения вконфликте.

**1.7. Стресс и саморегуляция**

**Теория.** Понятия «стресс». Умения противостоять физическим и

интеллектуальным перегрузкам. Техники быстрого снятия стресса.

Взаимовлияние соматического и психологического здоровья.

Понятие «адекватное поведение», «тревожность», «страх». Разрядка негативных эмоциональных состояний. Приемы ауторелаксации и сказкотерапии. Взаимосвязь психологической агрессии, тревожности и самооценки.

**Практика.** Анкетирование«Умеете ли вы справляться со стрессом?»,Созданиепамятки «Основные правила борьбы со стрессом». Проведение комплекса дыхательной гимнастики. Работа со страхами.

**1.8. Характер и эмоции. Эмоции в общении**

**Теория.** Понятия«характер», «акцентуации характера».Взаимосвязьэмоций и характера. Разница между чувствами и чертами характера. Понятие «темперамент» и его типы. Взаимосвязь типа темперамента и черт характера.

Эмоциональный мир человека. Виды эмоций. Эмоции и чувства в общении. «Дерево радостей и печалей». Безопасные способы разрядки эмоций: «ярмарка положительных эмоций». Разрядка отрицательных эмоций как способ профилактики психосоматических заболеваний. Понятие «психогигиена».

**Практика.** Исследование типов акцентуаций у подростков.Диагностикатемперамента. Создание картины «Виды эмоциональных состояний». Беседа «Эмоции в различные моменты моей жизни». Работа с чувством обиды, тревоги, гнева.

**1.9*.* Активный стиль общения**

**Теория.** Понятие«Активный стиль общения».Его проявления.

**Практика.** Ролевые игры.Упражнения на закрепление знаний и навыковвидов общения. Социологический опрос «Общительность».

**1.10. Воспитательное мероприятие**

**Теория.**

**Практика.**

**1.11. Итоговое занятие**

**Практика.** Итоговая диагностика.Анализ полученных результатов длявыявления динамики роста личностных качеств подростка и его эмоциональной сферы. Тренинг личностного роста.

***Блок 2.*** ***В здоровом теле - здоровый дух***

**2.1. Психология привычки**

**Теория.** Основные цели блока. Знакомство с привычками. Понятие

«Привычка». Психология привычки.

**Практика.** Упражнение«Артем-артистичный». Игра-активатор«Ветер дуетна того». Входная диагностика.

**2.2. Виды привычек**

**Теория.** Виды привычек. Полезные привычки–вредные привычки.Как можно

избавиться от вредной привычки.

**Практика.** Упражнения «Называйте по привычке», «Страна привычек»,«Домпривычек». Тест «Легко ли вам отказаться от привычки?». Тест на зависимость (аддикцию). Диагностики склонности к 13 видам зависимостей.

**2.3. Табакокурение и его последствия**

**Теория.** Из истории табака.О вреде табака.Любовь и никотин.Курение–это

пожароопасность. Пассивное курение.

Мифы о курении. Способы отказа от курения.

**Практика.** Тренинг«Курение:за и против».Игра«Коробочка».Оформлениеплакатов «Мифы о курении». Ролевая игра.

**2.4. Подросток и алкоголь**

**Теория.** Проблема алкоголизма.Влияние алкоголя на важнейшие системыорганов: пищеварительную, сердечно-сосудистую, нервную, репродуктивную. Изменение психики, развитие алкоголизма, повреждение мозга. Особенности воздействия алкоголя на растущий организм. Алкоголь и общество. Социальные последствия алкоголизма.

**Практика.** Тренинг«Скажи алкоголю«нет». Упражнения«В детстве я хотелбыть...», «Самый-самый мой плакат», «Тосты», «Портрет алкоголика». Игра «Снежный ком».

**2.5. Умей сказать НЕТ**

**Теория.** 5 шагами отказа. Ароматерапия, магия запаха. Цветотерапия.

Релаксация. Музыкотерапия.

**Практика.** Игры«Градусник»,«Что для тебя».Интеллектуальная игра«Ктохочет стать миллионером – Будьте здоровы!». Упражнения «Отказ», «Закончи предложение…». Стихотворение «Я – человек».

**2.6. Смысл жизни**

**Теория.** Понятие«смысл жизни».В чем состоит «смысл жизни».

**Практика.** Упражнения«Стрела жизни»,«Мой жизненный путь»,«Моиресурсы», «Мои достижения», «Жизненные цели», «Личный герб». Деловая игра «На что потратить жизнь».

**2.7. Путешествие в страну «Здоровию»**

**Теория.** Правила проведения игры«Путешествие в страну«Здоровию».

**Практика.** Игра«Путешествие в страну«Здоровию».

**2.8. Профилактика вредных привычек**

**Теория.** Правила и этапы проведения интеллектуальной игры «Слабое

звено».

**Практика.** Упражнение«Продолжи…».Интеллектуальная игра «Слабоезвено».

**2.9. Профилактика здорового образа жизни**

**Теория.** Образ жизни. Оценка здоровья. Формирование ценностного

отношения к здоровому образу жизни. Развитие у подростков навыков ЗОЖ. **Практика.** Просмотр и обсуждение видеофильмов«Дымок сигареты»,«У последней черты», «Если бы я знал…».

**2.10. Здоровый образ жизни**

**Теория.** Подготовка к турниру.Правила проведения игры.

**Практика.** Турнир«Черный ящик».Конкурс«Вредные привычки».Игра«Мы с тобой одна семья».

**2.11. Влияние микроклимата класса на здоровье**

**Теория.** Проблема смысла жизни.Проблема одиночества.Проблема влияния среды. Проблема зависимостей. Составляющие здоровья человека.

Общение и социум. Наш классный коллектив.

**Практика.** Конкурсная программа«Все в твоих руках…».Игра«Алфавит». Создание правил взаимодействия в классе.

**2.10. Воспитательное мероприятие**

**Теория.**

**Практика.**

**2.11. Итоговое занятие**

**Практика.** Круглый стол«Я выбираю здоровье».Анкета«Здоровый образ жизни». Итоговая диагностика.

***Блок 3. «Правила дорожные знать каждому положено»***

**3.1. Дорожно-транспортные происшествия**

**Теория.** Знакомство с целями и задачами блока программы **«**Правила

дорожные знать каждому положено**»**.

Причины ДТП. Проблемы роста числа дорожно-транспортных происшествий.

**Практика.** Анализ ситуаций.Входная диагностика.

**3.2. Формы регулирования движения**

**Теория.** Формы регулирования дорожного движения:сигналы светофора, сигналы регулировщика, дорожная разметка, дорожные знаки.

Их назначение и особенности использования.

**Практика.** Работа с раздаточным материалом.Анализ ситуаций.Упражнение«Весёлый светофор».

**3.3. Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров**

**Теория.** Выполнение социальной роли пешехода. Права и обязанности

пешехода. Правила дорожного движения для пешеходов.

Выполнение социальной роли пассажира. Права и обязанности пассажиров общественного транспорта. Правила дорожного движения для пассажиров.

**Практика.** Игра«Может-не может».

**3.4. Организация дорожного движения**

**Теория.** Правостороннее и левостороннее движение.Правила перехода улиц,

дорог, перекрёстков: индивидуально, группой, в колонне.

Регулируемые и нерегулируемые перекрестки, правила их перехода.

**Практика.** Проигрывание разных дорожных ситуаций.Работа с плакатами.

Блиц-опрос. Игра «Дорожное ралли».

**3.5. Скрытые опасности на дороге**

**Теория.** Что такое **«**скрытые опасности на дороге».Дорожные«ловушки».Виды скрытых опасностей: стоящей машины и вообще, предметов, мешающих обзору проезжей части улицы**;** стоящий автобус; опасность у светофора, арки и выезды из дворов.

**Практика.** Просмотр презентации.Дорожные задачи.Обсуждение ситуаций.

Викторина.

**3.6. Переход и проезд железнодорожных переездов**

**Теория.** Железнодорожный переезд, правила его перехода и переезда.

Пешеходные переходы через железнодорожный переезд.

**Практика.** Просмотр видеосюжета и его обсуждение.

**3.7. Водитель – участник дорожного движения**

**Теория.** Понятие«водитель».Права и обязанности водителя.Водителиответственные и безответственные. Опасные ситуации по вине водителей.

Взаимоуважение на дороге.

**Практика.** Упражнение«кто я на дороге».Создание памятки«Сознательныйводитель».

**3.8. Опознавательные и номерные знаки**

**Теория.** Виды опознавательных знаков.Номерные опознавательные знаки инадписи на транспортных средствах («Дети», «Инвалид», «Опасный груз») их предназначение. Требования к знакам.

Обозначение регионов на номерных опознавательных знаках.

**Практика.** Просмотр презентации.Конкурс рисунков.

**3.9. Правила движения велосипедистов**

**Теория.** Правила дорожного движения для велосипедистов.Опасныеситуации на дорогах и улицах с участием велосипедистов. Дополнительные требования к движению велосипедистов.

**Практика.** Анализ ситуаций на дорогах.Викторина«Кто прав?». Игра«Собери велосипед».

**3.10. Дорожные знаки**

**Теория.** Группы дорожных знаков:предупреждающие,приоритета,запрещающие, предписывающие, особых предписаний, информационные. Их назначение, место установки. Роль знаков на дороге.

**Практика.** Демонстрация дорожных знаков.Чтение дорожных знаков.Определение назначения знаков. Игры «Дорожные знаки», «Соотнеси надпись и знак».

**3.11***.* **Дорожная разметка**

**Теория.** Назначение дорожной разметки*.*Виды разметки.Её обозначения.Разметка и знаки. Горизонтальная разметка. Вертикальная разметка*.* Разметка на дороге в зимний период.

**Практика.** Моделирование«Перекрёсток и дорожная разметка».Работа сброшюрами ПДД. Выработка навыков чтения и использования при движении дорожной разметки. Игра «Найди ошибки», «Дорога».

**3.12. Итоговое занятие**

**Теория.** Культура транспортного поведения и ответственность занарушение правил дорожного движения. Обобщение и закрепление изученного в течение учебного года.

**Практика.** Блицтурнир по ППД.Итоговая диагностика.

**1.10. Воспитательное мероприятие**

**Теория.** Тематические занятия: «Гаджеты и здоровье», «Огонь – друг или враг?», «Главный праздник России – День Победы», «День российской науки», «День неизвестного солдата», «Мечты сбываются (К 165-летию К.Д. Циолковского», «Ими гордится Россия».

**Практика.** Подготовка и проведениетематических занятий. Викторина. Кроссворд. Просмотр и обсуждение презентаций. Игра.

**Обеспечение программы**

**Методическое обеспечение**

Образовательный процесс включает в себя разные направления работы педагогов (психологическая подготовка, здоровый образ жизни и правила дорожного движения) с учащимися, строящиеся в индивидуальной или совместной форме. При этом каждый вид деятельности, включённый в программу, имеет специфические развивающие и образовательные функции.

При реализации программы используются следующие **педагогические** **технологии**

1. информационно-коммуникативные технологии (ИКТ);
2. Личностно-ориентированные технологии;
3. воспитательные технологии;
4. дидактические технологии;
5. технология группового обучения;
6. технология исследовательской деятельности;
7. технология игровой деятельности;
8. технология коллективной творческой деятельности. Программой предусмотрены разнообразные **методы обучения**:

а) объяснительно-иллюстративный (предъявление обучающимся информации разными способами – зрительным, слуховым, речевым и др. Дети воспринимают и усваивают готовую информацию.

б) репродуктивный (направлен на формирование навыков и умений, то есть умений многократно воспроизвести (репродуцировать) действия. Обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности.

в) проблемный (подача нового материала происходит через создание проблемной ситуации, которая является для ребенка интеллектуальным затруднением).

г) частично-поисковый (приобщение обучающихся к творческой деятельности). Обучающиеся участвуют в коллективном поиске, решение поставленной задачи совместно с педагогом;

д) исследовательский (направлен на самостоятельное решение творческих задач). Овладение детьми приемами самостоятельной творческой работы.

В процессе проведения занятий используются словесные, наглядные, практические методы проведения занятий.

**Формы организации учебной деятельности**:индивидуальные,групповая, коллективная.

Основные **формы организации** учебного занятия

* + целью повышения продуктивности проводимых занятий модулей «Я становлюсь взрослым!» и «В здоровом теле - здоровый дух»: определения интереса, активности, а также выявления результативности работы и динамики развития личности подростка проводится диагностика эмоциональной и социальной сферы.

Для педагога дополнительного образования очень важно установление партнерских отношений с родителями, создание атмосферы поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия. Поэтому для родителей организуются родительские собрания, индивидуальные консультации. В конце года проводится итоговая диагностика на предмет удовлетворенностью учебным процессом и его результатами.

Используются следующие **методики**:

1. Опросник школьной тревожности Филлипса – для оценки тревожности;
2. Шкала самооценки (10 факторная);
3. Методика исследования самоотношения (МИС) С.Р. Пантилеева;
4. Проективные методики «Несуществующее животное» или «Дом, дерево, человек»;
5. Социометрическая методика и т.п.
   * процессе обучения по модулю «Правила дорожные знать каждому положено» используются видеотренинги (показ клипы, отрывки из короткометражных, документальных, учебных фильмов), моделирования дорожных ситуаций и др.
   * основу всех форм **учебных занятий** заложены общие **характеристики**:

* каждое занятие имеет цель, конкретное содержание, определенные методы организации учебно-педагогической деятельности;
* любое занятие имеет определенную структуру, т.е. состоит из отдельных взаимосвязанных этапов;
* построение учебного занятия осуществляется по определенной логике, когда тип занятия соответствует его цели и задачам;
* для каждого занятия разработаны методические комплексы, состоящие из: информационного материала и конспектов; дидактического и раздаточного материала; материалов для контроля и определения результативности занятий:практические задания, упражнения, тесты, вопросники, деловые и развивающие игры, викторины.

**Алгоритм учебного занятия:**

1. Организационный этап. Подготовка их к занятию: вводная часть и «разминка для ума». Настрой на продуктивную работу. Объявление темы занятия и определение учебных задач.
2. Повторение предыдущего материала (при необходимости).
3. Теоретический этап. Изложение теоретического материала согласно теме занятия. Демонстрация видеоматериала, его обсуждение.
4. Практический этап. Выполнение учениками практической части занятия; педагогический контроль и корректировка поведения в той или иной предложенной игре-ситуации. Помощь и консультирование в освоение того или иного знания/умения, приобретённого в ходе обучения.
5. Итоговый этап. Подведение итогов, групповое обсуждение: выражение индивидуального отношения ученика к проведённому занятию. Рефлексия.

В процессе работы с учащимися используются следующие **методы и приёмы** воспитания: беседа, рассказ, просмотр материалов, анализ и обсуждение, подготовка сообщений, проектная деятельность, экскурсия, поощрение, замечание, метод естественных последствий, традиции коллектива.

**Формы** **воспитательной работы**: встречи с интересными людьми, праздники коллектива, участие в социальных акциях и традиционных мероприятиях МУЦ, досугово-познавательных мероприятиях.

Оценивание результатов воспитательной работы происходит в процессе педагогического наблюдения на протяжении всего периода обучения.

При дистанционном или электронном обучении в случае болезни ребенка или при домашнем обучении при формировании учебного материала применяются существующие интерактивные материалы по предмету. Для обучающихся создаются простейшие, нужные ресурсы и задания. Сокращается время занятия ребенка дома до 30 минут.

Теоретический материал представляется в кратком (сжатом) виде, где выделена основная суть. Обучающимся предлагаются разные виды заданий для последующей самостоятельной работы дома. В структуру материала входят следующие содержательные компоненты: учебный материал, включая необходимые иллюстрации; инструкции по его освоению; вопросы и тренировочные задания; контрольные задания и пояснения к их выполнению. К учебным материалам добавляется инструкции по работе.

Текущий и итоговый контроль осуществляется также в дистанционной форме через организацию обратной связи с использованием электронной почты, соцсетей.

Задания для обучающихся размещаются на сайте образовательной организации, в группах объединения в социальных сетях (ВКонтакт), в группах объединения в мессенджерах WhatsApp, Skype, Telegram, направляются по электронной почте.

Воспитательная работа невозможна без тесного контакта с родителями. Для педагога дополнительного образования важно установить партнерские отношения с ними, создать атмосферу поддержки и общности интересов, взаимопонимания, сотрудничества и взаимодействия.

**Материально-техническое обеспечение**

Для реализации программы используется учебныекабинеты, оснащенные всем необходимым для проведения занятий: классной доской, столами и стульями

для обучающихся и педагога, шкафами и стеллажами для хранения пособий и

учебных материалов.

Для проведения занятий по всем модулям необходимы:

А) инструменты, приспособления, оборудование: компьютер, проектор, экран,

колонки, дорожные знаки, светоотражающие полоски;

Б) материалы: карандаши, фломастеры, линейки, бумага.

**Дидактическое обеспечение**

* подборка тестов;
* психологические методики в соответствие с темой занятий;
* видеоролики;
* разработки деловых и ролевых игр;
* видеопрезентации;
* учебные фильмы;
* таблицы;
* плакаты;
* карточки-задания.

**Кадровое обеспечение**

Курс ведут педагоги дополнительного образования, имеющие педагогическое и психологическое образование, знания изучаемых по программе тем.

**Мониторинг образовательных и воспитательных результатов**

Система оценки предусматривает уровневый подход к содержанию оценки

* инструментарию для оценки достижения планируемых результатов, а также к представлению и интерпретации результатов измерений.

После изучения каждой темы определяется уровень овладения знаниями, умениями и навыками, предлагаемые данной темой. **Инструментарием** **мониторинга** результатов обучения являются:

* + текущий, промежуточный, итоговый контроль;
  + учет готовых работ;
  + творческие задания;
  + тематические игры,
  + тесты.

Контроль и оценка результатов освоения программы осуществляется педагогом в процессе проведения практических занятий и тестирования, а также выполнения учащимися индивидуальных заданий, решения задач, деловые игры.

Основными **формами подведения итогов** реализации дополнительной образовательной программы на всех этапах обучения является практическая деятельность.

* конце обучения проводится аттестация обучающихся, на основе оценки итоговой работы.

При проведении мониторинга используются следующие **методы:** тестирование, наблюдение, оценка выполненных работ.

Отслеживание результативности обучения данной программы осуществляется поэтапно в течение всего учебного года. Проводится входной, текущий и итоговый мониторинг.

Показатели мониторинга определяются по трехбалльной шкале. Высокий уровень - 3 балла

Средний уровень - 2 балла

Низкий уровень - 1 балл

Результат оформляется в виде таблице

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Ф.И. | Входной | | | | | | Итоговый | | | | | |
| **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** | **1** | **2** | **3** | **4** | **5** | **6** |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |

Система для блока «критериев, показателей и баллов отражается в сводной таблице, в которой, в процентном отношении, фиксируются результаты входного и итогового мониторинга.

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Показатели | Критерии оценивания | Баллы |
|
| 1.Теоретические знания (по разделам программы) | * владение менее чем 1/2 объема знаний, предусмотренных программой); * объем усвоенных знаний составляет более 1/2; * освоение практически весь объем знаний. | 1  2  3 |
| 2.Владение специальной терминологией | * избегает употреблять специальные термины; * сочетает специальную терминологию с бытовой; * специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием | 1  2  3 |
| 3.Практические умения и навыки, предусмотренные программой | * овладел менее чем 1/2 предусмотренных умений и навыков;   + объем усвоенных умений и навыков составляет более 1/2; * овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой | 1  2  3 |
| 4.Организационно-волевые качества: терпение, воля | * постоянно действует под воздействием контроля извне; * периодически контролирует себя сам; * постоянно контролирует себя сам | 1  2  3 |
| 5. Сотрудничество в коллективе | * избегает участия в общих делах * участвует при побуждении извне * инициативен в общих делах | 1  2  3 |

**Мониторинг личностного развития обучающегося**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Показатели** | **Степень выраженности оцениваемого качества** | **кол-во баллов** |
| 1. Терпение | * терпение хватает меньше чем на ½ занятия * терпения хватает больше чем на ½ занятия * терпения хватает на все занятие | 1  2  3 |
| 2. Творческий интерес к занятиям | * интерес к занятиям продиктован извне * интерес периодически поддерживается * интерес постоянно поддерживается | 1  2  3 |
| 3.Толерантность | * нетерпим к людям других взглядов, культурных ориентаций, проявляет недоброжелательность * отношение непоследовательно, ситуативно, нет принципиальной позиции * разрешает конфликты конструктивным путем, способен к сопереживанию и взаимопомощи, демонстрирует доброжелательный стиль поведения | 1  2  3 |
| 4. Трудолюбие | * работу выполняет небрежно, неаккуратно, ошибки исправляет после вмешательства педагога * трудолюбие ситуативное, не всегда выявлено * работу выполняет охотно и тщательно, стремится самостоятельно исправлять ошибки, достигать результатов | 1  2  3 |
| 5. Коммуникативность | * не пытается договориться, настаивает на своем. * иногда пытается договориться, строя совместное действие; * сравнивает способы действия и координирует их, строя совместное действие; следит за реализацией принятого замысла | 1  2  3 |

**Список информационных источников**

**Блок 1**

1. Абрамова Г.С. Возрастная психология. Екатеринбург 2011.
2. Бернс Р. Развитие Я – концепции и воспитание. М.: Прогресс, 2006.
3. Байярд Дж, Байярд Р.Т. Ваш беспокойный подросток. М, Просвещение,1991.
4. Боярский Н., Наумов С. Использование образовательной технологии «дебаты» при обучении правам человека», Х.: Колорит, 2011
5. Гиппенрейтер Ю. Введение в общую психологию. Курс лекций. М.АСТ,2008.
6. Годфруа Ж. Что такое психология (в 2-х томах), М.: Мир, 2009
7. Захаров А.И. Как предупредить отклонения в поведении ребенка. М, 2001.
8. Дубровина И.В. Руководство практического психолога М.: Академия, 2005
9. Кон И.С. Ребенок и общество. М.: 1988
10. Крайг Г. Психология развития. СПб.: 2002 11. Леванова Е.А. Игра в тренинге. Возможности игрового взаимодействия. СПб, Питер,2006
11. Левашова С.А. Психолог и подросток: коммуникативно – двигательный тренинг. Ярославль: Академия развития 2012.
12. Люшер М. Цветовой тест Люшера. М.: АСТ, 2007.
13. Материалы для модераторов. - Тосно, РОО «Центр женских инициатив»,2005.
14. Минделл Э. Психотерапия как духовная практика. М.: Класс, 2007.
15. Раис Ф. Психология подросткового и юношеского возраста. СПб.: 2000.
16. Родионов В.А. Я и все - все - все. Ярославль: Академия развития 2012
17. Петрусинский В.В. Игры: обучение, тренинг, досуг. М.: Новая школа 2014.
18. Подмазин С. И. Тесты для диагностики акцентуаций характера у подростков.

Киев, 2004.

1. Самоулкина Н.В. Игры в школе и дома. М.: Новая школа 2015.

**Блок 2**

1. Г.К. Зайцев. Школьная валеология. Санкт-Петербург. Из-во: «Акцидент», 2008.
2. Л.Г. Татарникова. Педагогическая валеология. Санкт-Петербург.

Изд-во: «Петрос», 2005.

1. Л.Г. Татарникова, М.В. Поздеева. Валеологияподростка.Санкт-Петербург: Изд-во «Петрос», 2000.
2. Модно быть здоровым. (Из опыта проведения Всероссийского урока здоровья).

Йошкар-Ола, 2004.

1. Н.Н. Куинджи. Валеология. Москва: Изд-во Аспект-Пресс, 2001.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 2008.
3. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
4. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы.
5. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
6. Татарникова Л.Г., Захаревич Н.Б., Калинина Т.Н. Валеология. Основы безопасности ребёнка – СПб., 1997

**Блок 3**

1. Асянова С.Р. Формирование культуры безопасного поведения школьников на дорогах в условиях современного города / С.Р. Асянова: автореферат дис… канд. пед. наук. – М., 2012. – 27 с.
2. Ахмадиева, Р.Ш. Подготовка компетентного участника дорожного движения в системе непрерывного образования (на примере Республики Татарстан) Монография / Науч. ред. Р.Н. Минниханов. – г. Казань: ГУ «НЦ БЖД», 2011. – 237 с.
3. Дубровская Е.Н. Игровые классные часы, беседы. Правила дорожного движения (5-9 классы) / Е.Н. Дубровская. – М.: Центр педагогического образования, 2007. – 64 с.
4. Козловская Е.А. Организация работы подразделений пропаганды Госавтоинспекции в общеобразовательных учреждениях. Образцы основных документов. — М.: НИЦ БДД МВД России, 2007.
5. Козловская Е.А. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма: Методическое пособие / Е. Козловская. – М.: Третий Рим, 2007. – 64 с.
6. Матюхин В.А., Панченко О.Г., Рубин А.В. Методические рекомендации по обучению школьников Правилам дорожного движения / под общ.ред. А.В. Рубина. – Красноярск, СибЮИ МВД России, 2006. – 192 с.
7. Неймышев А.В. Формирование навыков безопасного поведения в природных условиях у подростков через систему дополнительного образования / А.В. Неймышев: автореф. Дис. канд. пед. наук. – Екатеринбург, 2013. – 25 с.
8. Рассел Дж. Безопасность дорожного движения / Дж. Рассел. – М.: Книга по требованию, 2012. – 100 с.
9. Шумилова В. Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма в начальной и средней школе: Методическое пособие / В. Шумилова, Е. Таркова. – Волгоград: Учитель, 2007. – 224 с.
10. Якупов А.М. Транспортная культура школьников и условия ее формирования [Текст] : монография / А.М. Якупов. – Магнитогорск: МаГУ, 2007. – 283 с.
11. Якупов А.М. Формирование транспортной культуры школьников / А.М. Якупов: автореф. Дис . докт. пед. наук / А.М. Якупов. – Магнитогорск, 2009. – 43 с.
12. Якупов А.М. Формирование транспортной культуры школьников как педагогическая система [Текст]: монография / А.М. Якупов. – Магнитогорск: МаГУ, 2008. – 243 с.

**Приложения** *Приложение 1.*

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № занятия | Дата | Тема занятия | Всего  часов по программе | Формы контроля/  аттестации | Всего часов фактич. |
|  |  | 1. **Я становлюсь взрослым** | **11** |  |  |
| 1 |  | Цели и задачи занятий, правила работы. Техника безопасности. **Пр.** Совместное принятие правил существования группы и выбор ритуала прощания. Входная диагностика. | 1 |  |  |
| 2 |  | Навыки совместного взаимодействия. Коммуникации в обществе. **Пр.** Упражнения на сплочение группы. | 1 | Упражнения |  |
| 3 |  | Внимание в общении. Средства общения.  **Пр.** Создание таблицы: «Слова и звуки, мешающие моему общению», тест «Умеете ли вы слушать?» | 1 | Опрос |  |
| 4 |  | Телесно – ориентированная терапия.  **Пр.** Телесная гимнастика. | 1 | Игра |  |
| 5 |  | Формирование установок на взаимопонимание.  **Пр.** Тест «Каким ты выглядишь в глазах других?», социометрия. | 1 | Гимнастика |  |
| 6 |  | Коррекция восприятия себя и других.  **Пр.** Разыгрывание этюдов на восприятие себя и других. | 1 | Социометрия |  |
| 7 |  | Партнерские отношения.Конфликты и компромиссы в общении. **Пр.** Теппинг – тест. Создание Декларации прав подростков. | 1 | Этюды |  |
| 8 |  | Тематическое занятие «Безопасный интернет». **Пр.** Викторина | 1 | Викторина |  |
| 9 |  | Стресс и саморегуляция. **Пр.** Анкетирование «Умеете ли вы справляться со стрессом?». Дыхательная гимнастика. | 1 | Игра |  |
| 10 |  | Характер и эмоции. Эмоции в общении.  **Пр.** Создание картины «Виды эмоциональных состояний». | 1 | Опрос |  |
| 11 |  | Активный стиль общения. **Пр.** Ролевые игры на закрепление знаний и навыков видов общения. | 1 | Игра |  |
| 12 |  | Итоговое занятие.  **Пр.** Тренинг личностного роста. Итоговая диагностика. | 1 | Игра |  |
|  |  | 1. **В здоровом теле здоровый дух** | **11** | Тест |  |
| 13 |  | Психология привычки. **Пр.** Игра-активатор «Ветер дует на того». Входная диагностика. | 1 |  |  |
| 14 |  | Виды привычек. **Пр.** Упражнение «Страна привычек». Тест на зависимость. | 1 | Устный опрос |  |
| 15 |  | Табакокурение и его последствия. **Пр.** Тренинг «Курение: за и против». Ролевая игра | 1 | Опрос |  |
| 16 |  | Подросток и алкоголь. **Пр.** Тренинг «Скажи алкоголю «нет». | 1 | Тренинг |  |
| 17 |  | Умей сказать НЕТ. **Пр.** Интеллектуальная игра «Кто хочет стать миллионером – Будьте здоровы!» | 1 | Опрос |  |
| 18 |  | Смысл жизни. **Пр.** Деловая игра «На что потратить жизнь». | 1 | Игра |  |
| 19 |  | **Пр.** Игра «Путешествие в страну «Здоровию». | 1 | Игра |  |
| 20 |  | Профилактика вредных привычек.  **Пр.** Интеллектуальная игра «Слабое звено». | 1 | Игра |  |
| 21 |  | Профилактика здорового образа жизни.  **Пр.** Просмотр и обсуждение видеофильмов. | 1 | Устный опрос |  |
| 22 |  | Тематическое занятие «Блокадный Ленинград». **Пр.** Просмотр и обсуждение презентации. | 1 | Опрос |  |
| 23 |  | Влияние микроклимата класса на здоровье.  **Пр.** Конкурсная программа «Все в твоих руках…» | 1 | Опрос |  |
| 24 |  | Итоговое занятие. **Пр.** Круглый стол «Я выбираю здоровье». Итоговая диагностика. | 1 | Конкурс |  |
|  |  | 1. **Правила дорожные знать каждому положено** | **10** | Круглый  стол |  |
| 25 |  | Дорожно-транспортные происшествия. Причины ДТП. **Пр.** Входная диагностика. | 1 | Устный опрос |  |
| 26 |  | Формы регулирования движения. **Пр.** Упражнение «Весёлый светофор». | 1 | Устный опрос |  |
| 27 |  | Правила безопасного поведения пешеходов и пассажиров. **Пр.** Игра «Может - не может». | 1 | Игра |  |
| 28 |  | Организация дорожного движения. Скрытые опасности на дороге.  **Пр.** Проигрывание разных дорожных ситуаций. Игра «Дорожное ралли». | 1 | Игра |  |
| 29 |  | Тематическое занятие «Космос рядом». **Пр.** Викторина. | 1 | Викторина |  |
| 30 |  | Переход и проезд железнодорожных переездов.  **Пр.** Просмотр видеосюжета и его обсуждение. | 1 | Решение задач |  |
| 31 |  | Водитель – участник дорожного движения.  **Пр.** Упражнение «кто я на дороге». Создание для водителя. | 1 | Устный опрос |  |
| 32 |  | Опознавательные и номерные знаки  **Пр.** Демонстрация презентации. Конкурс рисунков. | 1 | Опрос |  |
| 33 |  | Правила движения велосипедистов.  **Пр.** Проигрывание ситуаций с участием велосипедистов. Викторина «Кто прав?». | 1 | Викторина |  |
| 34 |  | Дорожные знаки. Дорожная разметка. **Пр.** Решение задач по ПДД. Игры «Дорожные знаки» Перекрёсток и дорожная разметка». | 1 | Игра |  |
| 35 |  | Тематическое занятие «День славянской письменности и культуры». **Пр.** Игра. | 1 | Игра |  |
| 36 |  | Культура транспортного поведения и ответственность за нарушение ПДД. **Пр.** Блицтурнир по ППД. Итоговая диагностика. | 1 | Блицтурнир |  |
|  |  | **Всего** | **36** |  |  |