

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Кочкина И.Н.  
Приказ № 83/1  
от «22» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Все, что тебя касается»  
для обучающихся 8а, 8б классов  
направление: социальное  
основное общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 35

В неделю: 1

Авторская программа: «Все, что тебя касается». Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков.

Учебник (автор): 1. Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В., Фролов С.А.

ФИО учителя: Белозерова Вера Николаевна.

## Пояснительная записка

### 1. Планируемые результаты

Применяя на практике данную программу, мы ожидаем следующих результатов.

#### Воспитательные результаты

Учащиеся умеют анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение.

#### Личностные результаты:

Учащиеся уважают себя и других, чувствуют уверенность в себе и своих силах.

#### Метапредметные результаты:

Учащиеся ответственно относятся к своему здоровью, через эмоциональную включенность формируют собственное отношение к разным формам рискованного поведения.

### 2. Содержание курса

#### 1. Давайте знакомиться. 1 ч.

Приветственное слово. Упражнения «Встаньте те, кто...», «Снежный ком». Обсуждение правил группы. Упражнения «Знакомство в парах», «Блюдо». Введение в программу. Рефлексия.

#### 2. Искусство общения. 2 ч.

Упражнение «Счет до 10». Теория «Барьеры общения». Упражнение «Слухи». Теория «С чего начать общение, или первые 15 секунд». Упражнение «3 плюса». Теория «Вербальное и невербальное общение». Упражнение «3 обезьянки». Теория «Виды слушания». Упражнения «Дискуссия», «Я люблю весну». Рефлексия.

#### 3. Жизненные ценности. 2 ч.

Упражнения «Делимся по признаку», «Ромашка». Обсуждение ценностей. Здоровье как ценность. Упражнения «Клиника по пересадке органов», «Конфликт ценностей». Рефлексия.

#### 4. Эмоции. 2 ч.

Упражнения «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». Теория «Эмоциональные состояния». Упражнения «Рисунки на спине», «Коробочка». Рефлексия.

#### 5. Мужчина и женщина. 2 ч.

Упражнения «Апельсин», «Что нам нравится?», «Звезда Голливуда», «Знакомство», «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь», «Помоги принять решение». Правила безопасного сексуального поведения. Рефлексия.

#### 6. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах). 2ч.

Упражнения «Рисунок в парах», «Давка». Теория «Что такое конфликт?». Упражнение «Предупреждаем конфликты». Теория «Способы выхода из конфликта». Упражнение «Разрешаем конфликты». Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов». Рефлексия.

#### 7. Критическое мышление. 2 ч.

Чтение и обсуждение статьи из научного журнала. Упражнения «Запрещенные слова», «Правда или вымысел?», «Задавание вопросов». Детективная история. Теория «Принятие критики». Упражнение «Галерея достоинств и недостатков». Рефлексия.

#### 8. Курить или не курить. 2 ч.

Упражнение «Незаметный предмет». Дискуссия «Почему люди курят?». Упражнения «ЗА и ПРОТИВ», «Купи мечту». Рефлексия.

#### 9. Сопротивление давлению. 2 ч.

Упражнения «Да-Нет», «Борьба руками». Теория о социальном давлении. Обсуждение. Упражнения «Вырвись из круга», «Вампиры». Теория «Как сказать «Нет!». Упражнения «Просьба-отказ», «А мы не поддаемся!». Рефлексия.

#### 10. Наркотики: не влезай – убьет! 2 ч.

Упражнения «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра», «Аргументы отказа от пробы наркотиков». Информационный блок «Правила сопротивления уговорам». Упражнения «Ночной клуб», «Подстава». Рефлексия.

**11. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить. 2 ч.**

Игра «Живая диаграмма». Упражнение «Игра с водой». Теория ВИЧ. Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом». Как передается ВИЧ. Упражнения «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска». Что такое тест на ВИЧ? Упражнение «Письмо из больницы». Игра «Сделай выбор». Рефлексия.

**12. Развитие характера (уверенное поведение). 2 ч.**

Упражнения «Зарядка», «Увы-Ура». Упражнение-эксперимент «Поза-ситуация». Теория «Уверенное поведение». Упражнения «Уверенное и неуверенное поведение», «Мой портрет в лучах солнца». Рефлексия.

**13. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях). 2 ч.**

Упражнения «Снежки», «Кричи». Теория «Типы темперамента». Упражнение «Тряпичная кукла. Теория «Как справиться с негативными эмоциями». Упражнение «Мешочки гнева». Рефлексия.

**14. Кризис: выход есть! 2 ч.**

Упражнения «Найди и коснись», «Скала», «Каждый...». Теория «Ситуации, ведущие к кризису». Упражнения «Мешок идей», «Опускающийся потолок». Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций». Упражнение «Аутотренинг». Рефлексия.

**15. Алкоголь: мифы и реальность. 2 ч.**

Упражнения «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк». Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни». Упражнения «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане». Рефлексия.

**16. Мое мнение. 2 ч.**

Упражнения «За одну секунду!», «Варежки». Упражнение-демонстрация «Колбочки». Упражнение «Две позиции». Теория «Правила аргументации». Упражнение «За-Против». Рефлексия.

**17. Толерантность. 2 ч.**

Упражнения «Поздороваться разными частями тела», «Ночевка». Теория: поддержка и позиция «красного карандаша». Упражнение «Критика и поддержка». Теория «Виды поддержки». Упражнения «Поддержка», «Вот здорово!». Рефлексия.

**18. Мое будущее. Стратегии успеха. 1 ч.**

Упражнения «Здравствуй, сегодня ты...», «Путаница». Дискуссия «Я через 20 лет». Упражнение «Хожение по линии жизни». Ролевая игра «Наш мальчик курит!». Упражнения «Я хочу и я могу», «Шаг в будущее». Рефлексия.

**3. Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Давайте знакомиться	1
2.	Основная часть	33
3.	Заключительное занятие. Мое будущее. Стратегии успеха	1
	ИТОГО	34

#### 4. Календарно-тематический план

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Количество часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	Дата	
					план	факт
<b>1 четверть – 8 часов</b>						
1.	1	Давайте знакомиться	1		06.09.	
<b>Основная часть – 32 часа</b>						
2-3	1-2	Искусство общения	2		13.09. 20.09.	
4-5	3-4	Жизненные ценности	1	1	27.09. 04.10.	
6-7	5-6	Эмоции	1	1	11.10. 18.10.	
8	7	Мужчина и женщина	1		25.10. 29.10.	
<b>2 четверть – 9 часов</b>						
9	8	Мужчина и женщина	1		08.11	
10-11	9-10	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах)	1	1	15.11. 22.11.	
12-13	11-12	Критическое мышление	1	1	29.11. 06.12.	
14-15	13-14	Курить или не курить	2		13.12. 20.12.	
16-17	15-16	Сопrotивление давлению	2		27.12. 29.12.	
<b>3 четверть – 11 часов</b>						
18	17	Сопrotивление давлению		1	10.01.	
19-20	18-19	Наркотики: не влезай – убьет!	2		17.01. 24.01.	
21-22	20-21	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1	1	31.01.	

					07.02.	
23-24	22-23	Развитие характера (уверенное поведение)	2		14.02. 21.02.	
25-26	24-25	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)	2		28.02. 07.03.	
27	26	Кризис: выход есть	2		14.03. 21.03.	
<b>4 четверть – 7 часов</b>						
29-30	28-29	Алкоголь: мифы и реальность	2		04.04. 11.04.	
31-32	30-31	Мое мнение	2		18.04. 25.04.	
33-34	32-33	Толерантность	2		02.05. 16.05.	
35	34	Мое будущее. Стратегии успеха		1	23.05.	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.Н.

Приказ №83/1

от «22» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности ДЮП «Спасатель»  
для обучающихся 6-х классов  
направление: двигательная активность и физическое развитие  
основное общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 34  
В неделю: 1  
ФИО учителя: Усов В.А.

2024г

### **Пояснительная записка**

Данная программа разработана для детей - членов Дружины юных пожарных «Спасатель» МБОУ «СОШ №76» по изучению основ пожарной безопасности.

Ежегодно на территории страны происходит огромное количество пожаров от детской шалости с огнём, неумелого, неосторожного обращения с ним. Самое страшное при пожаре – это гибель детей.

Статистика пожаров показывает, что причиной пожаров становятся незнание ими элементарных правил поведения при пожаре и отсутствие навыков обращения с огнём, огнеопасными предметами и материалами, которые могут явиться источником загорания. Это свидетельствует о том, что детям мало уделяется времени для формирования у них чувства опасности огня, привития навыков осторожного с ним обращения, изучению правил пожарной безопасности, правильным действиям в случае возникновения огненной беды.

Опыт показывает, что к вопросу о привитии элементарных навыков обращения с огнём надо подходить планомерно, систематически и с самого раннего детства. Запреты тут не помогут. Нужны крепкие противопожарные знания, умения грамотно действовать при возникновении чрезвычайной ситуации и навыки обращения с горючими огнеопасными предметами.

В этой связи свою значительную роль в формировании навыков безопасного поведения детей может и должна сыграть школа. Научить детей основам безопасной жизнедеятельности сегодня – это фундамент пожарной безопасности будущего.

Одной из форм обучения детей школьного возраста мерам пожарной безопасности является движение Дружины юных пожарных (ДЮП).

Дружина юных пожарных - детское объединение, которое создаётся в целях совершенствования системы обучения школьников мерам пожарной

---

безопасности, их профессиональной ориентации, пропаганды пожарно-технических знаний и реализации иных задач, направленных на предупреждение пожаров и формирование умения действовать при пожаре.

**Цель программы:**

- повышать эффективность обучения школьников основам пожарной безопасности;
- воспитывать у детей чувство глубокой ответственности за личную безопасность и безопасность в окружающей среде;
- привлекать школьников к пожарно-профилактической деятельности.

**Задачи программы:**

- познакомить с достижениями науки и техники в области предупреждения и тушения пожаров;
- научить распознавать и оценивать различные ситуации и владеть приемами защиты от них;
- закрепить полученные знания о правильных действиях в экстремальных ситуациях;
- привлечь к реализации данной программы различные структуры пожарной охраны и другие заинтересованные организации;
- создать условия для развития индивидуальных творческих способности детей;
- пробуждать интерес учащихся к пожарному делу и профессии пожарного.

**Возраст детей:** 6,8 классы (13-15лет).

**Режим обучения** - 1 час в неделю. Учебная нагрузка 33 часов.

**Сроки реализации:** 2024-2025 учебный год

**Планируемые результаты:**

**Личностные результаты:**

---



- развитие духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

#### **Метапредметные результаты:**

- овладение умениями формулировать личные понятия о безопасности; анализировать причины возникновения опасных и чрезвычайных ситуаций; обобщать и сравнивать последствия опасных и чрезвычайных ситуаций; выявлять причинно-следственные связи опасных ситуаций и их влияние на безопасность жизнедеятельности человека;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование умений взаимодействовать с окружающими.

#### **Предметные результаты:**

*Знать/понимать:*

---

- о пожарах в жилище (образовательном учреждении), причины их возникновения и правила поведения;
- правила пожарной безопасности и поведения при пожарах;
- о видах средств пожаротушения;
- о пожарной охране, ее истории;
- о мерах профилактики пожаров;
- о правилах поведения при эвакуации;
- о знаках пожарной безопасности, пожарной технике.

**Уметь:**

- действовать при возникновении пожара в жилище и использовать подручные средства для ликвидации очагов возгорания;
- пользоваться первичными средствами пожаротушения;
- уметь правильно оценить ситуацию во время пожаров и взрывов.

Формы и методы проведения занятий разнообразны: викторины, игры, КВНы, тесты, деловые игры, экскурсии, беседы, лекции, практические занятия, соревнования. К проведению занятий можно привлекать работников или ветеранов пожарной охраны, медицинских работников, тренеров по пожарно-спасательному спорту.

**Формы подведения итогов реализации программы:**

Для отслеживания результатов обучения, учащихся после каждой темы проводится контрольное тестирование и собеседование. Применяется начальный мониторинг- диагностика первичных знаний по ПДД, деятельности по предотвращению ДДТТ. Промежуточный мониторинг-тестирование и выполнение практических и текущих творческих заданий.

Итогом реализации программы является участие в районных соревнованиях. По результатам участия оценивается уровень усвоения полученных знаний.

## **Содержание учебного курса «Дружина юных пожарных»**

### **Тема: Дружина юных пожарных**

Беседа о планах работы дружины юных пожарников. Планирование работы объединения. Ознакомление с обстановкой по пожарам в городе Барнауле, Алтайском крае, России. Выбор актива.

### **Тема: Пожарная охрана**

История пожарной охраны и ее задачи. Роль добровольных пожарных организаций. Правила пожарной безопасности. Особенности работы в пожарной охране. Пропаганда пожарной безопасности.

### **Тема: Пожарная безопасность в школе**

Оформление школьного уголка пожарной безопасности. Особенности осеннего пожароопасного периода. Правила эксплуатации отопительных приборов и электроустановок. План эвакуации людей при пожаре. Противопожарный режим в кабинетах химии, физики, биологии, в производственных мастерских.

### **Тема: Особенности пожарной безопасности в праздники**

Правила поведения при пожаре в квартире, жилом доме и т.д. Обеспечение пожарной безопасности в период проведения новогодних мероприятий. Украшение помещений с соблюдением правил пожарной безопасности. Опасность применения пиротехнических изделий. Последствия применения пиротехники.

---

### **Тема: Пожар, его причины и последствия**

Понятие горение. Условия горения. Классификация веществ и материалов по группам возгораемости. Признаки возникновения пожаров. Типы пожаров и признаки. Линейное и объемное распространение пожаров. Причины возникновения пожаров в жилых, общественных зданиях и промышленных предприятиях.

Первичные и вторичные факторы пожара. Примеры пожаров. Примеры последствий пожаров.

### **Тема: Первая помощь пострадавшим при пожаре**

Правила оказания первой помощи при пожарах. Термические ожоги, классификация ожогов. Травмы, классификация травм. Признаки отравления угарным газом, первая помощь. Правила пожарной безопасности. Первая помощь при ожогах, травмах, отравлении угарным газом и т.д.

### **Тема: Правила безопасного поведения при пожаре в школе, дома, на транспорте и в лесу**

Правила поведения при эвакуации. План эвакуации, основные элементы. Ориентирование по плану. Паника, растерянность, страх, необдуманность действий присущие человеку в период опасности. Способы борьбы с паникой. Действия в различных ситуациях при пожаре. Правила поведения при пожаре в квартире. Правила поведения при пожаре в школе. Вызов экстренных служб. Правила поведения при возгорании бытовой техники. Причины пожаров в транспорте, правила поведения при пожаре в транспорте. Причины пожаров в лесу, виды пожаров, правила поведения при лесных пожарах.

---

### Тема: Средства пожаротушения

Классификация огнетушащих средств. Принципы пожаротушения, правила применения. Виды пожарной техники, основные их характеристики. Классификация автоматических систем пожаротушения, принципы их действия.

### Тема: Знаки пожарной безопасности

Знаки безопасности, классификация. Назначение знаков пожарной безопасности.

### Календарно-тематический план:

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Дата
	<b>Дружина юных пожарных</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.	Вводное занятие. Определение целей и задач работы объединения. Оперативная обстановка с пожарами – обзорная беседа.		1	0	28.09.
2.	Оформление школьного уголка пожарной безопасности.			1	05.10.
	<b>Пожарная охрана</b>	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
3.	История создания пожарной охраны России и МЧС России.		1	0	12.10.
4.	Роль добровольных пожарных организаций.		1	0	19.10.
5.	Практическое занятие «Изготовление агитационных закладок «Пожарная безопасность»		0	1	26.10.
6.	Практическое занятие «Изготовление агитационных закладок «Правила пожарной безопасности»		0	1	02.11.
7.	Экскурсия в центр противопожарной пропаганды		0	1	09.11.
	<b>Пожарная безопасность в школе</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
8.	Пожарная безопасность на уроках. Практическое занятие «Обследование		0	1	16.11.

	здания школы с целью проверки пожарной безопасности».				
9.	Участие в районных соревнованиях дружин юных пожарных		0	1	23.11.
10.	Практическое занятие «Проведение рейда «Пожарная безопасность в школе»			1	30.11.
	<b>Особенности пожарной безопасности в праздники</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
11.	Обеспечение пожарной безопасности в период проведения новогодних мероприятий. Промежуточное тестирование		1	0	07.12.
12.	Опасность применения пиротехнических изделий. Украшение помещений с соблюдением правил пожарной безопасности		1	0	14.12.
13.	Практическое занятие «Изготовление агитационных листовок «Правила поведения при пожаре в квартире, жилом доме».		0	1	21.12.
	<b>Пожар, его причины и последствия</b>	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
14.	Основные понятия о горении.		1	0	11.01.2025
15.	Признаки возникновения пожаров.		1	0	18.01.
16.	Опасные факторы пожара.		1	0	25.01.
17.	Примеры последствий пожаров.		1	0	01.02.
	<b>Первая помощь пострадавшим при пожаре</b>	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
18.	Первая помощь пострадавшим при пожарах.		1	0	08.02.
19.	Участие в районных соревнованиях по пожарно-прикладному спорту.		1	0	15.02.
20.	Ожоги и травмы.		1	0	22.02.
21.	Отравление угарным газом.		1	0	01.03.
22.	Посещение Пожарной части №7 п. Южный		0	1	15.03.
23.	Участие в конкурсе «Пожарная ярмарка»		0	1	22.03.
	<b>Правила безопасного поведения при пожаре в школе, дома, на транспорте и в лесу</b>	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
24.	Правила поведения при эвакуации.		1	0	29.03.

Способы борьбы с паникой.					
25.	Действия в различных ситуациях при пожаре.		1	0	05.04
26.	Участие в городском конкурсе дружин юных пожарных «Пожарные знатоки».		0	1	12.04.
27.	Правила поведения при лесных пожарах.		1	0	19.04.
	<b>Средства пожаротушения</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
28.	Классификация огнетушащих средств. Виды пожарной техники.		1	0	26.04.
29.	Классификация огнетушащих средств. Виды пожарной техники.		1	0	03.05
30.	Участие в городском соревновании по пожарно-прикладному спорту.		0	1	10.05.
	<b>Знаки пожарной безопасности</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
31.	Знаки безопасности, классификация.		1	0	17.05.
32.	Назначение знаков пожарной безопасности.		1	0	24.05.
33.	Подведение итогов работы дружины.		1	0	24.05
	итога	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	

#### Методическое обеспечение:

- Наглядные пособия, иллюстративный материал из журналов, плакатов, брошюры, буклеты, памятки:
  - Пожар.
  - Лесной пожар.
  - Первичные средства пожаротушения.
  - Действия в случае невозможности покинуть квартиру.
  - Правила поведения при пожаре.
  - Умей действовать при пожаре.
  - Знаки пожарной безопасности.
  - Основы пожарной безопасности для школьников.
  - Мы – юные пожарные.
  - Осторожно – огонь.
  - Дети и огонь.
  - Меры ПБ при проведении новогодних праздников.
- Технические средства обучения: экран, компьютер с колонками. проектор.

### Список литературы:

1. Верховский Е.И. ОБЖ. 5-8 классы. Учебное пособие. – М., Просвещение, 2009.
  2. Кузнецов М.И. Личная безопасность школьника. Памятка. – М., НЦ ЭНАС, 2005.
  3. Курцев П.А. «Медико-санитарная подготовка учащихся», Москва, «Просвещение», 1988 г
  4. Миронов С.К. ОБЖ. Ответы на экзаменационные билеты. 9 класс. - М., экзамен, 2006.
  5. «Основы безопасности жизни», научно-методический и информационный журнал.
  6. Павлова О.В. Пожарная безопасность Конспекты занятий и классных часов. 5 – 11 классы. - Волгоград, Учитель, 2006.
  7. Правила пожарной безопасности в Российской Федерации.
  8. Ситников В.П. ОБЖ. Справочник школьника. – М., Слово, 1998.
  9. Смирнов А.Т. и др. «Основы безопасности жизнедеятельности» 5-11 кл. Москва, «Просвещение», 2005 г.
  10. Шойгу С.К. «Чрезвычайные ситуации». Энциклопедия школьника. Краснодар, 2005 г
-



Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.



Кочкина И.Н

Приказ №83/1  
от «22» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
по курсу внеурочной деятельности «Легкая атлетика»  
для обучающихся 8-х классов  
направление: двигательная активность и физическое развитие  
основное общее образование  
на 2024 /2025 учебный год

Количество часов:35  
В неделю: 1 час  
ФИО учителя: Лондаренко Наталья Игоревна

## Пояснительная записка

Планируемые результаты курса внеурочной деятельности

### Личностные результаты:

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

### Метапредметные результаты:

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

### Предметные результаты:

- формирование знаний о легкой атлетике и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;

- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;

умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;

спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях;

стремление индивида вовлечь в занятия легкой атлетикой свое ближайшее окружение (семью, друзей, коллег и т.д.).

Содержание курса внеурочной деятельности

### Тема 1: История развития легкоатлетического спорта (4 часа)

Возникновение легкоатлетических упражнений. Характеристика легкоатлетического спорта в целом и отдельных видов ходьбы и бега как естественных способов передвижения человека. Легкая атлетика как наиболее доступный для любого возраста вид спорта.

**Тема 2: Техника безопасности на занятиях (1 час).**Правила пользования спортивным инвентарем, оборудованием, одеждой и обувью. Расположение группы и отдельных учащихся во время занятий. Дисциплина – основа безопасности во время занятий легкой атлетикой. Возможные травмы и их предупреждения .Гигиена спортсмена и закаливание.

Режим дня и режим питания, гигиена сна, уход за кожей, волосами, ногтями и ногами, гигиена полости рта, гигиеническое значение водных процедур, правила применения солнечных ванн, гигиена одежды, обуви и мест занятий (в процессе занятий).

**Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка (4 часа).**

Практические занятия. Судейство соревнований в отдельных видах бега, ходьбы, в метании мяча, прыжках в высоту, длину (в процессе занятий). Практический программный материал.

Понятие о строе и командах; строевые упражнения на месте и в движении; строевой и походный шаг; переход на бег и с бега на шаг; ходьба в переменном темпе и с различными движениями рук; бег с изменениями направления; общеразвивающие упражнения на месте и в движении, в положении стоя, лежа и сидя, без предметов и с предметами. Упражнения на развитие гибкости и подвижности в суставах, на формирование правильной осанки, развитие выносливости, ловкости, на расслабление мышц рук, ног, туловища.

**Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега (40 часов)**

*Бег.* Свободный по прямой и повороту, с наращиванием скорости и последующим продвижением вперед по инерции. Отталкивание как основная фаза бега, техника высокого старта, финиширование, выполнение команд «На старт!», «Внимание!», «Марш!»; осанка и работа рук во время бега, вынос бедра, постановка стопы; техника бега на короткие дистанции (ознакомление), техника передачи и приема эстафетной палочки во время бега по кругу и навстречу друг другу, техника бега на короткие дистанции (подготовка стартовых колодок, принятие положения «На старт!», «Внимание!»). Повторный бег с предельной и около предельной интенсивностью по прямой и повороту на отрезках от 20 до 60 м с хода с переходом в бег по инерции, эстафетный бег на отрезках 40—60 м; кроссовый бег до 1000 м; различные беговые упражнения и многоскоки.

**Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжков длину (11 часов)**

прыжки с ноги на ногу, на двух ногах; скачки на левой и правой ноге; маховые движения ног в прыжках в длину и в высоту, определение толчковой ноги, постановка толчковой ноги, ритм последних трех шагов, маховые движения рук в прыжках в длину, отталкивание, приземление; прыжки в длину способом «согнув ноги». Различные прыжки с доставанием предметов головой, ногой и рукой.

**Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча (10 часов)** Общее ознакомление с техникой метания, держание снаряда теннисного мяча, исходное положение для метания, отведение снаряда, 17скрестный шаг, метание мяча с 1—3—5—7 шагов. Толкание ядра (ознакомление), толкание одной рукой вверх, вперед — вверх при держании его на весу. Упражнения с набивными мячами: перебрасывание и толкание в парах из различных положений (стоя, лежа, сидя); метание различными способами — снизу вперед, снизу через себя назад, вперед из-за головы двумя руками; толкание набивного мяча с места вверх, вперед, стоя лицом и боком в сторону толчка.

Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов
	Тема 1: История развития легкоатлетического спорта	
	Тема 2: Техника безопасности на занятиях	
	Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка.	
	Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега	
	Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжки в длину	
	Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча	
	Итого часов:	

Календарно – тематическое поурочное планирование

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов и тем	Количество часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	Дата проведения по плану	Дата проведения по факту
<b>1 четверть</b>						
Тема 1: История развития легкоатлетического спорта – 4 часа						
		История легкой атлетики.				
		История легкой атлетики.				
		Техника безопасности на занятиях				
		Правила соревнований по лёгкой атлетике				
Тема 2: Техника безопасности на занятиях – 1 час						
		Правила соревнований по лёгкой атлетике				
Тема 3: Знакомство с правилами соревнований. Общая физическая подготовка- 3 часа						
		Правила соревнований по лёгкой атлетике				
		Правила соревнований по лёгкой атлетике				
		Общая физическая подготовка				
<b>2 четверть</b>						
Тема 4: Ознакомление с отдельными элементами техники бега- 18 часов						
		Бег 100м.				
		Бег 300м.				

		Высокий старт. Бег с ускорением.				
		Повторный бег.				
		Низкий старт. Бег на короткие дистанции.				
		Повторный бег.				
		Бег на короткие дистанции: 30, 60, 100м.				
		Специальные беговые упражнения				
четверть						
		Бег на короткие дистанции 60, 100м – зачёт.				
		Бег на средние дистанции 300-500 м- зачет.				
		Повторный бег 2x60 м				
		Равномерный бег 1000-1200 м.				
		Технике эстафетного бега				
		Бег на средние дистанции 300-500м				
		Кроссовая подготовка				
		Кроссовая подготовка. Бег по пересечённой местности				
		Техника эстафетного бега				
		Низкий старт, стартовый разбег				
Тема 5: Ознакомление с отдельными элементами техники прыжки в длину – 5 часов						
		Прыжки в длину с места. Техника безопасности				
4 четверть						
		Прыжки в длину с места.				
		Прыжки в длину с разбега.				
		Прыжки в длину с разбега.				
		Прыжки в длину с разбега				
Тема 6: Ознакомление с отдельными элементами техники метание малого мяча – 4 часов						

		Техника безопасности. Метание малого мяча.				
		Техника метания мяча				
		Техника метания мяча				
		Техника метания мяча				



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.Н.  
Приказ №83/1  
от «22» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Лыжная подготовка»  
для обучающихся 6-х классов  
направление: двигательная активность и физическое развитие  
основное общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 34  
В неделю: 1  
ФИО учителя: Ильиных О.П.

2024г



### **Пояснительная записка**

#### **Планируемые результаты освоения программы курса внеурочной деятельности.**

Результаты освоения программного материала оцениваются по трём базовым уровням и представлены соответственно личностными, метапредметными и предметными результатами.

#### **Личностные результаты:**

- дисциплинированность, трудолюбие, упорство в достижении поставленных целей;
- умение управлять своими эмоциями в различных ситуациях;
- умение оказывать помощь своим сверстникам.

#### **Метапредметные результаты:**

- определять наиболее эффективные способы достижения результата;
- умение находить ошибки при выполнении заданий и уметь их исправлять;
- умение объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Предметные результаты:**

- формирование знаний о лыжном спорте и его роли в укреплении здоровья;
- умение рационально распределять своё время в режиме дня, выполнять утреннюю зарядку;
- умение вести наблюдение за показателями своего физического развития

Данная программа делает акцент на формирование у учащихся активистской культуры здоровья и предполагает:

- потребность в систематических занятиях спортом, регулярном участии в спортивных соревнованиях, стремление показывать как можно более высокие результаты на соревнованиях;
- умение использовать полученные знания для успешного выступления на соревнованиях;
- спортивный образ (стиль) жизни, предусматривающий активные занятия спортом и регулярное участие в спортивных соревнованиях.

Программа «Общефизическая подготовка с элементами лыжной подготовки» позволяет приобщить детей к регулярным занятиям лыжным спортом и физкультурой.

**Цель программы** – создать условия для развития двигательной активности обучающихся, путем вовлечения их в регулярные занятия по лыжной подготовке.

---

### **Задачи программы:**

#### **Учебные:**

- научить основам техники передвижения на лыжах;
- научить умело, использовать рельеф местности при передвижении на лыжах;
- приучать использовать полученные знания и умения для самостоятельных занятий (наука быть здоровым);
- учить использовать в своей речи спортивную терминологию.

#### **Развивающие:**

- развивать природный потенциал каждого ребенка;
- развивать мотивацию и положительное отношение ребенка к занятиям;
- развивать двигательные качества (выносливость, быстроту, ловкость, силу, координацию движений);
- способствовать укреплению здоровья, закаливанию организма и устойчивости к неблагоприятным условиям внешней среды.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать трудолюбие, сознательную дисциплину, внимание, -- настойчивость и волевые качества;
- воспитывать сознательный интерес к занятиям национальным видом спорта;
- воспитывать стремление к здоровому образу жизни;
- воспитывать патриотизм и любовь к родному городу Заинск;
- воспитывать духовно – нравственные качества поведения в коллективе

**Структура и содержание курса** «Общая физическая подготовка с элементами лыжной подготовки» задаются в программе в конструкции двигательной (физкультурной) деятельности с выделением соответствующих учебных разделов: «Знания о физической культуре», «Способы физкультурной деятельности» и «Физическое совершенствование».

#### **Организационно-педагогические основы обучения.**

Запись в секцию осуществляется в начале учебного года .

Продолжительность занятия – 1 часа.

Количество часов в неделю – 1 часа

Количество часов в год - 34

Занятия проводятся в свободное от уроков учащихся время.

#### **Рекомендации**

по проведению занятий в зависимости от температуры и скорости ветра на открытом воздухе в зимний период года

Безветренная погода	Ветер до 5 м/с	Ветер до 6 - 10 м/с
-15	-10	-8

В морозную погоду занятия проводятся в спортивном зале по ОФП (общей физической подготовке), с применением имитационных упражнений лыжника, выполняемых на месте и в движении, с использованием подвижных игр.

#### **Ожидаемые результаты:**

К концу обучения учащиеся будут уметь:

- передвигаться попеременным двухшажным ходом, подниматься по склону «лесенкой», выполнять торможение «плугом»
- преодолевать расстояния в медленном темпе до 1,5 км

- уметь передвигаться на лыжах по пересеченной местности
  - выполнять контрольные нормативы, соответствующие возрастным особенностям
- К концу обучения учащиеся будут знать:
- о специальной одежде, инвентаре при занятии лыжным спортом, о двигательном режиме, о гигиене закаливания и занятий физическими упражнениями, об осанке
  - об истории развития спорта в Заинске;
  - терминологию по лыжной подготовке и лыжному спорту;
  - владеть знаниями о чувстве товарищества и нравственных правилах поведения в коллективе;

**Способ проверки:**

- контрольно-переводные нормативы
- участие в соревнованиях школы, района, города

Программа составлена на основе директивных и нормативных документов, в соответствии с Законом «Об образовании» и типовым Положением об образовательном учреждении дополнительного образования детей.

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН  
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Теоретические сведения в процессе занятий:**

Вводное занятие. Краткие исторические сведения о возникновении лыж и лыжного спорта. Лыжный спорт в России и мире.

Правила поведения и техника безопасности на занятиях.

Лыжный инвентарь, мази, одежда и обувь.

Закаливание, режим дня, врачебный контроль и гигиена спортсмена.

*Формы организации:* групповые и индивидуальные

*Виды деятельности:* беседы, экскурсии, просмотр видеоматериалов.

**Общая физическая подготовка.**

Комплексы общеразвивающих упражнений, направленные на развитие гибкости, координационных способностей, силовой выносливости. Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости. Эстафеты и прыжковые упражнения, направленные на развитие скоростно-силовых способностей и быстроты. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.

*Формы организации:* групповые и индивидуальные.

*Виды деятельности:* контрольные нормативы, самостоятельная.

**Специальная физическая подготовка.**

Передвижение на лыжах по равнинной и пересеченной местности, имитационные упражнения, кроссовая подготовка, ходьба, преимущественно направленные на увеличение аэробной производительности организма и развитие волевых качеств специфических дня лыжника-гонщика. Комплексы специальных упражнений на лыжах и лыжероллерах для развития силовой выносливости мышц ног и плечевого пояса.

*Формы организации:* групповые и индивидуальные.

*Виды деятельности:* просмотр видеоматериалов, контрольные тестирования, самостоятельная подготовка, практические работы.

**Контрольные упражнения и соревнования.**

Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности (общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей); участие в 3-6 соревнованиях по ОФП в годичном цикле; участие в 3-6 соревнованиях по лыжным гонкам на дистанциях 1-2 км, в годичном цикле.

Формы организации: групповые и индивидуальные.  
 Виды деятельности: Соревнования, сдача нормативов, мониторинги,  
 самостоятельная подготовка, практические работы.

#### Тематическое планирование

№ п/п	Содержания	Кол-во часов
1	Теоретические сведения	В процессе занятий
2	Общая физическая подготовка.	7
3	Специальная физическая подготовка.	7
4	Техническая подготовка.	18
5	Контрольные упражнения и соревнования.	2
	<b>ВСЕГО</b>	<b>34</b>

#### Календарно-тематическое поурочное планирование

№ п/п	Тема занятия	Дата план	Дата факт
1	Правила поведения и техника безопасности на занятиях. Общая физическая подготовка.	04.09	04.09
2	Контрольные упражнения. Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости.	11.09	11.09
3	Спортивные и подвижные игры, направленные на развитие ловкости, быстроты, выносливости.	18.09	18.09
4	Специальная физическая подготовка. Контрольные упражнения и соревнования.	25.09	25.09
5	Общая физическая подготовка.	02.10	02.10
6	Специальная физическая подготовка. Общая физическая подготовка.	09.10	09.10
7	Бег в равномерном темпе. Бег 1000м. ОРУ.	16.10	16.10
8	Бег 1500м. Спортивная игра «Ляпта». ОРУ. Специальные беговые упражнения.	23.10	23.10
9	Имитация лыжных ходов. Передача мяча в тройках со сменой места. Бросок мяча в движении одной рукой от плеча с сопротивлением.	06.11	
10	Развитие координационных способностей. Учебная игра «Баскетбол».	13.11	
11	Работа рук, ног, имитация. Учебная игра «Баскетбол».	20.11	
12	Скользкий шаг. Схема движения. Стойка.	27.11	
13	Коньковый ход. Схема движения. Бег 1500-2000м.	04.12	

14	Поведение на улице во время движения к месту занятия и на учебно-тренировочном занятии. Построение в шеренгу с лыжами на руках.	11.12	
15	Правила обращения с лыжами и лыжными палками на занятии. Повороты на месте переступанием. Передвижение ступающим шагом 2000м.	18.12	
16	Попеременный двухшажный ход, согласование движений рук и ног. Передвижение 200-300м без палок.	25.12	
17	Передвижение по учебной лыжне попеременным двухшажным ходом. Игра «Смелее с горки».	15.01	
18	Передвижение попеременным двухшажным ходом по учебной лыжне с плавным переходом на спуск: спуск в осн. стойке.	22.01	
19	Преодоление подъёма ступающим шагом и «Лесенкой», спуск в основной стойке.	29.01	
20	Прохождение дистанции 3000м попеременным двухшажным ходом в умеренном темпе.	05.02	
21	Обучение общей схеме передвижений классическими лыжными ходами. Передвижение двухшажным ходом 3500м.	12.02	
22	Соревнования по лыжным гонкам. Дистанция 2000-3000м. Подъём «полуёлочкой», «лесенкой»; спуски в основной стойке.	19.02	
23	Коньковый ход без палок. Дистанция 3000м.	26.02	
24	Основные классические способы передвижения на равнине, крутых подъёмах, спусках. Дистанция 3000м.	05.03	
25	Спуск в высокой стойке. Подъём «ёлочкой». Дистанция 3000-4000м.	12.03	
26	Циклические упражнения, направленные на развитие выносливости. Дистанция 3000-4000м.	19.03	
27	Соревнования. Дистанция 3000-5000м.	02.04	
28	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	09.04	
29	Общая физическая подготовка. Техническая подготовка. Дистанция 3000м.	16.04	
30	Ведение мяча с изменением скорости. Бросок двумя руками от груди. ОРУ. Игра «Играй, играй, мяч не давай».	23.04	
31	Развитие координационных способностей. Популярность лыжных гонок в России.	30.04	
32	Значение и организация самоконтроля на тренировочном занятии и дома. Лазанье по канату в три приёма.	07.05	
33	Развитие скоростных качеств. Бег 1000м. Игра «Парашютисты».	14.05	
34	Упражнения для оценки разносторонней физической подготовленности «общей выносливости, быстроты, скоростно-силовых способностей».	21.05	

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ**

Учебный материал программы рассчитан на группу мальчиков и девочек. Занятия проводятся с учетом особенностей возраста, пола и подготовленности занимающихся.

Теоретические сведения занимающимся рекомендуется сообщать во время практических занятий, уделяя этому 5-10 мин.

Основной формой практических занятий является урок, который строится по общепринятой схеме. Для поддержания постоянного интереса к занятиям их необходимо проводить таким образом, чтобы ребята по возможности быстрее могли увидеть результаты этих занятий. С этой целью они должны быть насыщены доступными, постепенно усложняющимися упражнениями по общей и специальной физической подготовке, выполняя которые учащиеся стремились бы добиться нового конкретного результата.

Большое значение в поддержании интереса к занятиям имеют соревнования, игры и игровые задания, применяемые на протяжении всего периода обучения.

Игры и игровые задания следует проводить целенаправленно. Выбор игры, ее организация зависят от подготовленности занимающихся, их организованности и педагогических задач конкретного урока.

### **Условия реализации программы**

Для успешной реализации программы необходимо наличие материально-технической базы.

Наличие спортивного зала и спортивного инвентаря (мячи, скакалки, гимнастические маты, гимнастические палки, лыжный инвентарь), для проведения занятий в холодную погоду, помещения лыжной базы. Наличие необходимого количества комплектов исправного лыжного инвентаря (комплект включает в себя: лыжи с жестким креплением, лыжные ботинки, палки). Занятия проводятся в специально подготовленных местах школьный стадион.

### **Учебно-методический комплекс**

#### **Игры на лыжах**

##### *Удержание равновесия*

Для проведения этой игры на ровной площадке заранее подготавливается хорошо накатанная лыжня, на которой двумя флажками ограничивается 10-метровый отрезок.

Задача учащихся — пройти 10 м одноопорным скольжением, делая как можно меньше скользящих шагов.

Побеждает тот, кто сделал меньше шагов. Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

По числу шагов на десятиметровом отрезке может оцениваться техника скользящего шага в баллах.

##### **Общий старт**

На линии старта в первой шеренге строятся мальчики, во второй — девочки.

Учитель встает на финише и подает рукой команду «Марш!». Первыми стартуют мальчики. Ученик, первым достигший финиша, объявляется победителем. Затем стартуют девочки.

В то время, пока девочки проходят дистанцию, мальчики возвращаются на исходную позицию, и наоборот. В зависимости от возраста детей длина дистанции и количество повторений может варьироваться.

В этой игре учитель может предложить ученикам проходить дистанцию любым удобным для них ходом или задать определенный ход, например тот, который изучался на данном уроке.

### **Переноска палок**

На лыжне устанавливаются флажки по числу играющих учеников. Учащиеся строятся в две шеренги. Учитель стоит на линии финиша.

По команде «Марш!» мальчики начинают движение попеременным двухшажным ходом (или каким-либо другим, по выбору учителя) к флажкам, огибают их, оставляют около них палки и возвращаются на финиш скользящим шагом. Учитель определяет победителя среди мальчиков.

Девочки по команде «Марш!» начинают движение скользящим шагом в сторону флажков, берут палки, оставленные там мальчиками, и возвращаются на финишную линию попеременным двухшажным ходом.

Учитель объявляет победителя среди девочек.

### **Старт шеренгами**

Перед началом игры все учащиеся строятся на старте в четыре шеренги: две шеренги образуют мальчики, две — девочки.

По сигналу учителя первая шеренга начинает быстрое движение к финишу заданным ходом. Затем поочередно дается старт остальным шеренгам.

В каждой шеренге определяются учащиеся, которые пришли на финиш первым и вторым.

В конце игры проводится совместный финальный старт мальчиков и девочек и определяется абсолютный победитель.

### **Быстрый лыжник**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни длиной 60—100 м. Учащиеся разбиваются на группы по 4 человека. Каждой группе дается отдельный старт.

По результатам гонки формируются 4 новых группы: первая — из тех, кто пришел к финишу первыми, вторая — из финишировавших вторыми и т. д. Всем группам дается повторный старт, победители которого образуют группу финалистов. Гонка финалистов определяет самого быстрого лыжника на занятии.

### **Быстрая команда**

Для проведения игры необходимо подготовить отрезки лыжни по количеству команд, которые будут участвовать в гонке. В конце каждого отрезка лыжни устанавливаются флажки.

Команды из 4—5 человек выстраиваются на линии старта в колонны по одному. По сигналу все команды начинают движение заданным ходом. Обойдя флажок, они возвращаются на исходную позицию. Побеждает команда, все участники которой раньше других закончили прохождение дистанции.

### **Кто меньше**

На учебной площадке, где изучался коньковый ход без палок, ограничить двумя флажками участок длиной 30—40 м.

Учащиеся, передвигаясь по учебному кругу коньковым ходом, ведут счет шагов.

Побеждает тот, кто прошел круг, сделав наименьшее число шагов.

Победитель определяется отдельно среди мальчиков и среди девочек.

### **С горы в ворота**

Разделить учащихся на 3—4 команды. На длинном склоне подготовить параллельные лыжни по числу команд. На каждой лыжне поставить ворота из флажков. Команды построить в колонны по одному напротив ворот. Учащиеся, спускаясь по лыжне, проезжают ворота, стараясь их не разрушить. Побеждает та команда, игроки которой сбили наименьшее число ворот.

### **Встречная эстафета с переноской палок**

Команды делят пополам и располагают двумя колоннами на расстоянии 60 - 100 м друг напротив друга. Первые номера каждой команды держат в руках палки. По сигналу они начинают движение заданным ходом по направлению к второй колонне своей

команды, передают палки направляющему и занимают место в этой колонне. Получив палки, направляющий второй колонны начинает движение в сторону первой, колонны, передает палки игроку, стоящему во главе колонны, и остается в этой части команды. Побеждает та команда, игроки которой первыми возвратятся на места первоначального построения.

#### Правильно применяй ход

Для проведения игры необходимо проложить на местности с уклоном 2—3° две параллельные лыжни длиной 80 - 100 м, в конце которых устанавливаются флажки.

Учащиеся делятся на две команды. Команды выстраиваются в колонны по одному на линии старта (каждая на своей лыжне, идущей под уклон).

По сигналу по одному игроку от каждой команды начинают движение одновременным двухшажным ходом до флажка, огибают флажок и возвращаются на исходную позицию попеременным двухшажным ходом. После того, как игрок команды пересек финишную линию, стартует следующий.

Команда, финишировавшая первой, получает 20 очков, второй — 18 очков. За каждого участника команды, сделавшего ошибку в применении хода, вычитается 2 штрафных очка. Побеждает та команда, которая набрала больше очков

#### Командная гонка

Эту игру можно проводить на учебной площадке. Гонка проходит по кругу периметром не менее 300—400 м.

Команды по 6—8 человек стартуют по сигналу учителя с интервалом в одну минуту. Время прохождения трассы фиксируется для каждой команды по последнему участнику, завершившему гонку. Побеждает та команда, которая пройдет трассу за наименьшее время

### Критерии уровня физической подготовленности ОФП. (для детей 11-12 лет)

Контрольные упражнения	мальчики			девочки		
	высокий	средний	низкий	высокий	средний	низкий
Передвижение на лыжах 1 км	9.00	9.30	10.45	9.30	10.00	11.45
Выполнение скользящего шага на 10-м отрезке (кол-во шагов)	7-8	9-11	12-13	8-9	10-12	13-14
Подтягивание на низкой перекладине из виса лежа (кол-во раз)	18-20	13-17	8-12	17-19	13-16	7-12
Прыжок в длину с места (см)	143-170	128-142	119-127	136-146	118-135	108-117
Бег 30 м с высокого старта (сек.)	6.0-5.8	6.7-6.1	7.0-6.8	6.2-6.0	6.7-6.3	7.0-6.8
Бег 2000 м	Без учета времени					



#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Аграновский М.А. Лыжный спорт: Учебник для ИФК.- М.: физкультура и спорт, 1980.
2. Бутин И.М. Лыжный спорт: Учебник для студентов педагогических институтов. - М: Просвещение, 1983.
3. Гурская Л.А. Организация, содержание и проведение лыжной подготовки в общеобразовательной школе: Учебное пособие для студентов академий и институтов физической культуры, учителей физической культуры, общеобразовательных школ. - Смоленск: СГИФК, 1996.- 73с.
4. Гурский А.В., Ермаков В.В., Кобзева Л.Ф., Рыженкова Л.И. лыжные тренировки. Учебное пособие для преподавателей и студентов институтов физической культуры, тренеров и спортсменов /СГИФК.-Смоленск, 1990.
5. Игры на лыжах: Методические рекомендации для студентов институтов физической культуры, учителей школ и тренеров ДЮСШ.
6. Лыжная подготовка в школе: 1-11 кл.: Метод. пособие. – М.: Изд-во ВЛАДОС-ПРЕСС, 2001.
7. Кун Л. Всеобщая история физической культуры и спорта / Пер. с венгер.-М: Радуга, 1982.

Комитет по образованию города Барнаула  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 76»

РАССМОТРЕНО И  
ПРИНЯТО  
ПЕДАГОГИЧЕСКИМ  
СОВЕТОМ  
Протокол №16  
от «22» августа 2024



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности « Патриот »  
для обучающихся 9-х классов  
направление: двигательная активность и физическое развитие  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 35  
В неделю: 1 час  
ФИО учителя: Тарасова О.В.

2024г

---

## Пояснительная записка.

### Личностные результаты:

Активное включение в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;

Проявление положительных качеств личности и управление своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;

Проявление дисциплинированности, трудолюбия и патриотизма в достижении поставленных целей;

### Метапредметные результаты:

Обнаружение ошибок при выполнении учебных заданий, отбор способов их исправления;

Общение и взаимодействие со сверстниками на принципах самоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

Планирование собственной деятельности, распределение нагрузки и организация отдыха в процессе ее выполнения;

Анализ и объективная оценка результатов собственного труда, поиск возможностей и способов их улучшения;

### Предметные результаты:

Нахождение отличительных особенностей в выполнении двигательными действиями разными учениками, выделение отличительных признаков и элементов.

Формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта, умением использовать их в разнообразных формах игровой и соревновательной деятельности;

Расширение двигательного опыта за счет упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

## Содержание разделов программы

### 1. Российские Вооружённые Силы - защитники нашего Отечества-3 часов

Занятия по данному разделу программы проводятся в форме рассказа, беседы с использованием плакатов, стендов, альбомов, схем, диаграмм, картин и видеофильмов. В процессе занятий целесообразно пропагандировать героические подвиги Российских воинов на протяжении исторических событий становления Вооружённых Сил России

### 2.Виды и рода вооруженных сил РФ-2 часа

На занятиях по данному разделу программы обучаемым разъясняется виды и рода вооруженных сил РФ.

### 3.Уставы Российских Вооружённых Сил-2 часа

На занятиях по данному разделу программы обучаемым разъясняется, что уставы Российских Вооружённых Сил утверждены Указом президента Российской Федерации и являются законом для всего личного состава Вооружённых сил. Точное и беспрекословное соблюдение и исполнение их требований священная обязанность каждого

---

военнослужащего. В результате изучения общевоинских уставов Вооружённых Сил Российской Федерации, обучаемые должны знать и уметь объяснить содержание статей устава внутренней службы 1, 2, 139, 140, 262, 265. Дисциплинарного устава 1-3. Устава гарнизонной и караульной службы 169, 172. Полученные знания должны совершенствоваться на всех занятиях и оборонно-спортивных мероприятиях.

#### **4. Строевая подготовка-5часов**

Строевая подготовка является одним из важнейших разделов обучения и воспитания. Она дисциплинирует учащихся, вырабатывает отличную строевую выправку и образцовый внешний вид, умение быстро и чётко выполнять строевые приёмы. Строевая подготовка исключительно практическая часть. Каждый приём или действие нужно отработать многократными и правильными повторениями, уделяя внимание индивидуальному подходу. При отработке каждого приёма или действия необходимо соблюдать методику последовательности - название и образцовый показ приёма или упражнения, (научить правильному выполнению приема или упражнения по элементам, а затем в целом), - тренировать выполнения приёма добиваясь ловкости, быстроты и чёткости действий.

#### **5. Огневая подготовка-5 часов**

Особое внимание на занятиях по огневой подготовке необходимо уделить мерам безопасности и требовать безоговорочного их выполнения и соблюдения всеми обучаемыми. На занятиях по огневой подготовке обучаемые должны усвоить боевые свойства и материальную часть автомата Калашникова и ручных осколочных гранат. Ознакомиться с правилами сбережения и хранения стрелкового оружия. В процессе обучения следует развивать у учащихся чувства гордости за наши Вооружённые Силы, прививать любовь к Российскому оружию учить бережному обращению с ним. Формировать убеждённость в превосходстве боевых свойств Российского оружия и сознание необходимости искусного владения им для выполнения своего конституционного долга по защите своего Отечества.

#### **6.Тактическая подготовка-4часа**

На занятиях по данному разделу необходимо знакомить обучаемых с организацией военных подразделений и основам боевых действий. Формирование начальных знаний, умений и навыков действий солдата в бою, а также воспитывать морально - боевые качества, как смелость, мужество и стойкость, уверенность в своих силах, решительность, готовность к выполнению боевой задачи. При этом следует стремиться к тому, чтобы прививать навыки действия на поле боя.

#### **7. Военная топография-5 часов**

В данном разделе необходимо научить учащихся; - ориентироваться на местности без карты, - определять направления по сторонам горизонта и докладывать о своём местоположении относительно ориентиров и местных предметов, - ознакомить с порядком определения направлений / азимутом / и движения по ним, - ознакомить с порядком и правилами работы с топографической картой.

#### **8. Прикладная физическая подготовка-5 часов**

Данный раздел программы является важнейшей и неотъемлемой частью укрепления здоровья и подготовки к военной службе, готовности к стойкому преодолению физических нагрузок, нервно-психологических напряжений. Раздел включает в себя;

- разучивание комплекса упражнений утренней физической зарядки,
- упражнения общей выносливости,
- упражнения для развития силы мышц,
- упражнения для развития ловкости,

- упражнения для развития специальных качеств: а) устойчивость к гипоксии, медленный бег на открытом воздухе; б) вестибулярная устойчивость, упражнения на равновесие, акробатические упражнения.

### 9. Медико-санитарная подготовка-4 часов

Основной задачей медико-санитарной подготовки является;

- дать учащимся знания по содержанию первой доврачебной помощи,
- научить оказывать первую доврачебную помощь при поражениях современным оружием и несчастных случаях,
- воспитывать патриотизм и гуманное отношение к больному и пострадавшему, стремление к выполнению благородного долга по оказанию помощи пострадавшим и больным.

### 3. Тематическое планирование

№п./п	Наименования раздела и темы.	Количество часов
1.	Российские вооружённые силы – защитники нашего Отечества.	3
2.	Виды и рода войск Вооружённых Сил РФ	2
3.	Общевойсковые уставы Российских В.С.	2
4.	Строевая подготовка.	5
5.	Огневая подготовка.	5
6.	Тактическая подготовка.	4
7.	Военная топография	5
8.	Прикладная физическая подготовка.	5
9.	Медико-санитарная подготовка.	4
11.	<b>Итого:</b>	<b>35 часов</b>

### 4. Календарно-тематическое планирование

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов, темы	Кол-во часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	Дата по плану	Дата по факту
		<b>1 четверть – 8 часов</b>  <b>Тема 1. Российские вооружённые силы – защитники нашего Отечества. 3ч</b>				

1	1.	Инструктаж по ТБ	1		02.09-08.09 2024	
2	2.	Российские вооружённые силы – защитники нашего Отечества.	1		09.09-15.09.2024	
3	3.	Российские вооружённые силы – защитники нашего Отечества.	1		16.09-22.09.2024	
		<b>Тема 2. Виды и рода войск Вооружённых Сил РФ - 2ч</b>	1			
4	1.	Виды и рода войск Вооружённых Сил РФ	1		23.09-29.09.2024	
5	2.	Виды и рода войск Вооружённых Сил РФ	1		07.10-13.10.2024	
		<b>Тема 3. Общевоинские уставы Российских В.С. 2ч</b>				
6	1.	Общевоинские уставы Российских В.С.	1		14.10-20.10.2024	
7	2.	Общевоинские уставы Российских В.С.	1		21.10-27.10.2024	

		<b>Тема 4. Стрелковая подготовка. 5ч</b>				
8	1.	Стрелковая подготовка.	1		5.11- 10.11.2024	
		<b>2 четверть – 8часов</b>				
9	2.	Стрелковая подготовка.	1		11.11- 17.11.2024	
10	3.	Стрелковая подготовка.	1		18.11- 24.11.2024	
11	4.	Стрелковая подготовка.	1		25.11- 01.12.2024	
12	5.	Стрелковая подготовка.	1		02.12- 08.12.2024	
		<b>Тема 5. Огневая подготовка. 5ч</b>				
13	1.	Огневая подготовка.	1		09.12- 15.12.2024	
14	2.	Огневая подготовка.	1		16.12- 22.12.2024	
15	3.	Огневая подготовка.	1		23.12- 29.12.2024	
16	4.	Огневая подготовка.	1		25.12- 30.12.2023	
17	5.	Огневая подготовка.	1		09.01- 12.01.2025	
		<b>3 четверть – 12часов</b>				
		<b>Тема 6. Тактическая</b>				

		<b>подготовка. 4ч</b>			
18	1.	Тактическая подготовка.	1		13.01-19.01.2025
19	2.	Тактическая подготовка.	1		20.01-26.01.2025
20	3.	Тактическая подготовка.	1		27.01-02.02.2025
21	4.	Тактическая подготовка.	1		03.02-09.02.2025
		<b>Тема 7.Военная топография 5ч</b>			
22	1.	Военная топография	1		10.02-16.02.2025
23	2.	Военная топография	1		17.02-22.02.2025
24	3.	Военная топография	1		24.02-02.03.2025
25	4.	Военная топография	1		03.03-09.03.2025
26	5.	Военная топография	1		10.03-16.03.2025
		<b>Тема 8. Прикладная физическая подготовка. 5ч</b>			
27	1.	Прикладная физическая подготовка.	1		17.03-23.03.2025
28	2.	Прикладная физическая подготовка.	1		31.03-06.04.2025



		<b>4 четверть</b> <b>-7 часов</b>				
29	3.	Прикладная физическая подготовка.	1		07.04-13.04.2025	
30	4.	Прикладная физическая подготовка.	1		14.04-20.04.2025	
31	5.	Прикладная физическая подготовка.	1		21.04-27.04.2025	
		<b>Тема 10.Медико-санитарная подготовка. 4ч</b>				
32	1.	Медико-санитарная подготовка.	1		28.04-4.05.2025	
33	2.	Медико-санитарная подготовка.	1		05.05-11.05.2025	
34	3.	Медико-санитарная подготовка.	1		12.05-18.05.2025	
35	4.	Медико-санитарная подготовка.	1		19.05-25.05.2025	
		<b>Итого:</b>	<b>35часов</b>			

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.Н.  
Приказ №83/1  
от «22» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «РДДМ»  
для обучающихся 7-9 классов  
направление: деятельность общественных школьных объединений  
основное общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 34  
В неделю: 1  
ФИО учителя: Гаськова Т.Г.

2024г

### Пояснительная записка

Актуальность программы связана с развитием Российского движения детей и молодежи и необходимостью подготовки детей, которые будут лидерами детских общественных объединений. Сегодня детские объединения включают в себя десятки направлений деятельности, сотни мероприятий, тысячи интересных идей. На базе МБОУ «СОШ №76» действует первичное отделение Движения Первых.

Деятельность общественной организации строится на основах самоуправления. Самоуправление, как способ организации жизнедеятельности организации и детских школьных объединений позволяет формировать культуру проявления социальной инициативы, включающий в себя целый комплекс демократических процедур, специальных знаний и организаторских умений, соответствующих правовому полю.

**Цель:** создание условий для развития социальной активности детей и подростков и содействие формированию личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей.

#### **Задачи программы:**

##### *Обучающие*

- Дать знания об истории развития мирового и отечественного детского общественного движения;
  - Научить эффективным формам подготовки и проведения социально значимых мероприятий;
  - Научить планировать, организовать и проводить коллективные
-

творческие дела.

***Развивающие:***

- Развивать организаторские и лидерские способности, коммуникативные умения и навыки межличностного и делового общения;
- Развить навыки эффективного взаимодействия в коллективе, навыки ведения дискуссии, публичного выступления;
- Создать условия для социального, культурного и профессионального самоопределения;
- Развивать и поддерживать инициативу и творческий потенциал подростков-активистов.

***Воспитательные:***

- Формировать основы социально ответственного поведения, активную жизненную позицию;
- Формировать положительное эмоциональное восприятие благоприятного психологического климата в процессе межличностного общения и досуговой деятельности;
- Воспитывать чувство коллективизма: навыков взаимопомощи, совместных действий в организации общественной деятельности внутри детского объединения, действующего на базе школы.

**Сроки реализации программы:** 1 учебный год.

Программа ориентирована на 34 учебных часа в год.

Направление деятельности: социальное.

Количество часов в неделю:

---

7 классы – 1 ч.

9 классы – 1 ч

### **Планируемые результаты**

#### **Личностные результаты:**

- формирование положительных качеств личности и управление своими эмоциями, проявление дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении целей;
  - выработка уважительно-доброжелательного отношения к непохожим на себя, идти на взаимные уступки в разных ситуациях;
  - развитие творческого потенциала в процессе коллективной (или индивидуальной) деятельности;
  - осуществлять деятельность, способствующую формированию личности на основе присущей российскому обществу системы ценностей;
  - представлять и защищать свои права, законные интересы участников Организации, детских и юношеских объединений и организаций в органах государственной власти, органах местного самоуправления и общественных объединениях;
  - осуществлять благотворительную деятельность;
  - осуществлять в полном объеме полномочия, предусмотренные законами об общественных объединениях;
  - выступать с инициативами по различным вопросам общественной
-

жизни;

– участвовать в выборах и референдумах в порядке, установленном законодательством Российской Федерации;

– оказывать консультативную помощь;

– свободно распространять информацию о своей деятельности, пропагандировать свои взгляды, цели, задачи.

**Метапредметные результаты:**

*Регулятивные УУД:*

освоение способов решения проблем творческого и поискового характера в процессе организации и проведения конкурсов, фестивалей, форумов, семинаров, курсов, мастер-классов;

формирование умения определять наиболее эффективные способы достижения результата в процессе создания проектов;

планировать свои действия с творческой задачей и условиями её реализации.

*Познавательные УУД:*

- овладение навыками в рекламной, проектной, творческой, благотворительной деятельности;

- выступление с инициативами по различным вопросам общественной жизни.

*Коммуникативные УУД:*

- взаимодействие со сверстниками при решении различных задач;

---

- способность договариваться о распределении функций и ролей и
- приходить к общему решению в коллективной деятельности, в микрогруппах, парах.

**Предметные УУД:**

- издавать (выпускать) и реализовывать книжную, аудио, видео и иную полиграфическую продукцию;
  - осуществлять информационную, рекламную, издательскую и полиграфическую деятельность в целях сохранения, пропаганды и распространения знаний в области воспитания подрастающего поколения и формирования личности с учетом современных информационных и инновационных технологий;
  - создавать проекты;
  - организовывать и проводить собрания, митинги, демонстрации, шествия, пикетирование и иные публичные мероприятия;
  - осуществлять издательскую деятельность.
-

## Содержание программы

7 класс (34 часа)

### **Раздел I. РДДМ: история и современность (7 ч.)**

Открытая презентация «Что такое РДДМ?». История детского движения в стране и мир. История пионерской организации. Традиции и обычаи пионеров. РДДМ. Основные направления деятельности. Модели детского самоуправления. Выбор актива первичного отделения РДДМ.

### **Раздел II. Коллективно-творческого дела (КТД) в деятельности детского объединения (8 ч.)**

Детский коллектив. Стадии развития коллектива.

Технология КТД. Планирование КТД. Организация и проведение КТД. Анализ деятельности. Социальная направленность деятельности детского объединения. Просоциальное поведение.

### **Раздел III. Социальное проектирование (10 ч.)**

Что такое социальный проект? Как создать социальный проект?

Основы проектной деятельности. Социальное проектирование для решения актуальных проблем. Социальная акция. Формы и методы проведения.

Проведение социальной акции. Медиакультура в современном мире.

Медиасопровождение социальных акций и мероприятий. Тренинговое занятие на развитие эмпатии и толерантности.

### **Раздел IV. Лидерство (8 ч.)**

Общекультурная и организаторская компетентность лидера. Базовые навыки организации работы. Технология игровых программ. Тренинг на развитие лидерских качеств. Имидж лидера. Коммуникативная культура.

---



Тренинговое занятие на развитие позитивного мышления. Основы написания сценария для мероприятия. Авторство и шаблон в сценарии. Тренинг на развитие креативного мышления. Тренинг на развитие аналитического мышления. Итоговое занятие. КВИЗ. Рефлексия.

**9 класс (34 часа)**

**Раздел I. Первичное отделение РДДМ (6 ч.)**

РДДМ на современном этапе. Организация работы первичного отделения. Цели, задачи, принципы и основные направления работы первичных отделений. Выбор актива первичного отделения РДДМ.

**Раздел II. Личностное развитие (6 ч.)**

Я – лидер. Игра «7 ключей самоуправления». Мастер-классы по актерскому мастерству, по сценическому движению. Мастер-класс по ораторскому искусству.

**Раздел III. Информационно-медийная служба РДДМ (9 ч.)**

Основные особенности информационно-медийного направления. Безопасность в интернете. Учимся создавать презентации и видеоролики. Алгоритм создания сайта, группы в социальных сетях Интернета.

**Раздел IV. Я=РДДМ (13 ч.)**

Участие в акциях РДДМ. Подведение итогов работы первичного отделения РДДМ, награждение самых активных участников.

---

## Тематическое планирование. 7 класс

№ п/п	№ занятия	Раздел, тема	Количество часов			Дата проведения
			Всего	Теория	Практика	
		<b>Раздел 1. РДДМ: история и современность</b>	<b>7</b>			
1	1	Что такое РДДМ?	1	1		02.09.2024
2	2	История детского движения в стране и мире.	1	1		09.09.2024
3	3	Изучение направлений деятельности РДДМ.	1	1		16.09.2024
4	4	Символика и атрибутика РДДМ. Официальный брендбук.	1	1		23.09.2024
5	5	Выборы актива первичного отделения РДДМ	1	1		30.09.2024
6	6	Участие в мероприятиях Движения	1		1	7.10.2024
7	7	Участие в мероприятиях Движения	1		1	14.10.2024
		<b>Раздел 2. КТД в деятельности детского объединения</b>	<b>8</b>			
8	1	Детский коллектив	1	1		21.10.2024
9	2	Технология КТД	1	1		28.10.2024
10	3	Планирование и проведение КТД	1	1		11.11.2024
11	4	Планирование и проведение КТД	1		1	18.11.2024
12	5	Особенности организации мероприятий	1	1		25.11.2024
13	6	Особенности волонтерской (добровольческой) деятельности.в формате «День единых действий».	1	1		02.12.2024
14	7	Участие в мероприятиях Движения	1		1	09.12.2024
15	8	Участие в мероприятиях Движения	1		1	16.12.2024
		<b>Раздел 3. Социальное проектирование</b>	<b>10</b>			
16	1	Что такое социальный проект?	1	1		23.12.2024
17	2	Что такое социальный проект?	1	1		13.02.2025
18	3	Социальное проектирование для решения актуальных проблем.	1	1		20.02.2025
19	4	Социальная акция	1	1		27.01.2025
20	5	Социальная акция	1		1	03.02.2025
21	6	Медиакультура в современном мире.	1	1		10.02.2025
22	7	Медиасопровождение социальных акций.	1	1		17.02.2025
23	8	Медиасопровождение социальных акций.	1	1		24.02.2025
24	9	Участие в мероприятиях Движения	1		1	03.03.2025

25	10	Участие в мероприятиях Движения	1		1	10.03.2025
		<b>Раздел 4. Лидерство</b>	<b>9</b>			
26	1	Кто такой лидер?	1	1		17.03.2025
27	2	Навыки организации работы.	1	1		24.03.2025
28	3	Имидж лидера.	1	1		31.03.2025
29	4	Тренинг на развитие лидерских качеств.	1	1		07.04.2025
30	5	Коммуникативная культура.	1	1		14.04.2025
31	6	Участие в мероприятиях Движения	1		1	21.04.2025
32	7	Участие в мероприятиях Движения	1		1	05.05.2025
33	8	Участие в мероприятиях Движения	1		1	12.05.2025
34	9	Участие в мероприятиях Движения	1		1	19.05.2025

## Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	№ занятия	Раздел, тема	Количество часов			Дата проведения
			Всего	Теория	Практика	
		<b>Раздел 1. Первичное отделение РДДМ.</b>	<b>6</b>			
1	1	РДДМ на современном этапе.		1		05.09.2024
2	2	Организация работы первичного отделения.		1		12.09.2024
3	3	Выбор актива первичного отделения РДДМ.		1		19.09.2024
4	4	Участие в мероприятиях Движения			1	26.09.2024
5	5	Участие в мероприятиях Движения			1	03.10.2024
6	6	Участие в мероприятиях Движения			1	10.10.2024
		<b>Раздел 2. Личностное развитие.</b>	<b>6</b>			
7	1	Я – лидер.		1		17.10.2024
8	2	Игра «7 ключей самоуправления».			1	24.10.2024
9	3	Мастер-классы по актерскому мастерству, по сценическому движению.		1		31.10.2024
10	4	Мастер-класс по ораторскому искусству.		1		07.11.2024
11	5	Участие в мероприятиях Движения			1	14.11.2024
12	6	Участие в мероприятиях Движения			1	21.11.2024
		<b>Раздел 3. Информационно-медийная служба РДДМ</b>	<b>9</b>			
13	1	Основные особенности информационно-медийного направления.		1		28.11.2024
14	2	Основные особенности информационно-медийного направления.		1		05.12.2024
15	3	Безопасность в интернете.		1		12.12.2024
16	4	Учимся создавать презентации и видеоролики.		1		19.12.2024
17	5	Учимся создавать презентации и видеоролики.			1	26.12.2024
18	6	Участие в мероприятиях Движения			1	09.01.2025
19	7	Участие в мероприятиях Движения			1	16.01.2025
20	8	Участие в мероприятиях Движения			1	23.01.2025
21	9	Участие в мероприятиях Движения			1	30.01.2025
		<b>Раздел 4. Я = РДДМ</b>	<b>13</b>			
22	1	Участие в мероприятиях Движения		1		06.02.2025
23	2	Участие в мероприятиях Движения		1		13.02.2025
24	3	Участие в мероприятиях Движения		1		20.02.2025
25	4	Участие в мероприятиях Движения		1		27.02.2025
26	5	Участие в мероприятиях Движения			1	06.03.2025
27	6	Участие в мероприятиях Движения			1	13.03.2025
28	7	Участие в мероприятиях Движения			1	20.03.2025

29	8	Участие в мероприятиях Движения			1	03.04.2025
30	9	Подведение итогов работы первичного отделения РДЦМ			1	10.04.2025
31	10	Подведение итогов работы первичного отделения РДЦМ			1	17.04.2025
32	11	Планирование работы на следующий год.			1	24.04.2025
33	12	Планирование работы на следующий год.			1	08.05.2025
34	13	Планирование работы на следующий год.			1	15.05.2025

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.Н.  
Приказ № 83/1  
от «22» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Все, что тебя касается»  
для обучающихся 9г класса  
направление: социальное  
основное общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 35

В неделю: 1

Авторская программа: «Все, что тебя касается». Методическое пособие по программе формирования навыков здорового образа жизни у подростков.

Учебник (автор): 1. Бернова Ю.Е., Дмитриева Е.В., Рюмина И.И., Фомина Е.В., Фролов С.А.

ФИО учителя: Белозерова Вера Николаевна.

## Пояснительная записка

### 1. Планируемые результаты

Применяя на практике данную программу, мы ожидаем следующих результатов.

#### Воспитательные результаты

Учащиеся умеют анализировать и контролировать ситуацию и свое поведение.

#### Личностные результаты:

Учащиеся уважают себя и других, чувствуют уверенность в себе и своих силах.

#### Метапредметные результаты:

Учащиеся ответственно относятся к своему здоровью, через эмоциональную включенность формируют собственное отношение к разным формам рискованного поведения.

### 2. Содержание курса

#### 1. Давайте знакомиться. 1 ч.

Приветственное слово. Упражнения «Встаньте те, кто...», «Снежный ком». Обсуждение правил группы. Упражнения «Знакомство в парах», «Блюдо». Введение в программу. Рефлексия.

#### 2. Искусство общения. 2 ч.

Упражнение «Счет до 10». Теория «Барьеры общения». Упражнение «Слухи». Теория «С чего начать общение, или первые 15 секунд». Упражнение «3 плюса». Теория «Вербальное и невербальное общение». Упражнение «3 обезьянки». Теория «Виды слушания». Упражнения «Дискуссия», «Я люблю весну». Рефлексия.

#### 3. Жизненные ценности. 2 ч.

Упражнения «Делимся по признаку», «Ромашка». Обсуждение ценностей. Здоровье как ценность. Упражнения «Клиника по пересадке органов», «Конфликт ценностей». Рефлексия.

#### 4. Эмоции. 2 ч.

Упражнения «Рассмеши», «Изобрази эмоцию». Теория «Эмоциональные состояния». Упражнения «Рисунки на спине», «Коробочка». Рефлексия.

#### 5. Мужчина и женщина. 2 ч.

Упражнения «Апельсин», «Что нам нравится?», «Звезда Голливуда», «Знакомство», «Идеальное свидание», «Слепой и поводырь», «Помоги принять решение». Правила безопасного сексуального поведения. Рефлексия.

#### 6. Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конфликтах). 2ч.

Упражнения «Рисунок в парах», «Давка». Теория «Что такое конфликт?». Упражнение «Предупреждаем конфликты». Теория «Способы выхода из конфликта». Упражнение «Разрешаем конфликты». Дискуссия «Плюсы и минусы конфликтов». Рефлексия.

#### 7. Критическое мышление. 2 ч.

Чтение и обсуждение статьи из научного журнала. Упражнения «Запрещенные слова», «Правда или вымысел?», «Задавание вопросов». Детективная история. Теория «Принятие критики». Упражнение «Галерея достоинств и недостатков». Рефлексия.

#### 8. Курить или не курить. 2 ч.

Упражнение «Незаметный предмет». Дискуссия «Почему люди курят?». Упражнения «ЗА и ПРОТИВ», «Купи мечту». Рефлексия.

#### 9. Сопротивление давлению. 2 ч.

Упражнения «Да-Нет», «Борьба руками». Теория о социальном давлении. Обсуждение. Упражнения «Вырвись из круга», «Вампиры». Теория «Как сказать «Нет!». Упражнения «Просьба-отказ», «А мы не поддаемся!». Рефлексия.

#### 10. Наркотики: не влезай – убьет! 2 ч.

Упражнения «Гимнастика», «Дерево проблем», «Игра», «Аргументы отказа от пробы наркотиков». Информационный блок «Правила сопротивления уговорам». Упражнения «Ночной клуб», «Подстава». Рефлексия.

**11. ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить. 2 ч.**

Игра «Живая диаграмма». Упражнение «Игра с водой». Теория ВИЧ. Упражнение «Разница между ВИЧ и СПИДом». Как передается ВИЧ. Упражнения «Жидкости организма человека», «5 секунд», «Оценка степени риска». Что такое тест на ВИЧ? Упражнение «Письмо из больницы». Игра «Сделай выбор». Рефлексия.

**12. Развитие характера (уверенное поведение). 2 ч.**

Упражнения «Зарядка», «Увы-Ура». Упражнение-эксперимент «Поза-ситуация». Теория «Уверенное поведение». Упражнения «Уверенное и неуверенное поведение», «Мой портрет в лучах солнца». Рефлексия.

**13. Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях). 2 ч.**

Упражнения «Снежки», «Кричи». Теория «Типы темперамента». Упражнение «Тряпичная кукла. Теория «Как справиться с негативными эмоциями». Упражнение «Мешочки гнева». Рефлексия.

**14. Кризис: выход есть! 2 ч.**

Упражнения «Найди и коснись», «Скала», «Каждый...». Теория «Ситуации, ведущие к кризису». Упражнения «Мешок идей», «Опускающийся потолок». Теория «Стратегии выхода из кризисных ситуаций». Упражнение «Аутотренинг». Рефлексия.

**15. Алкоголь: мифы и реальность. 2 ч.**

Упражнения «Ассоциации по алфавиту», «Зоопарк». Упражнение-беседа «Алкоголь в нашей жизни». Упражнения «Последствия употребления алкоголя», «Разговор в ресторане». Рефлексия.

**16. Мое мнение. 2 ч.**

Упражнения «За одну секунду!», «Варежки». Упражнение-демонстрация «Колбочки». Упражнение «Две позиции». Теория «Правила аргументации». Упражнение «За-Против». Рефлексия.

**17. Толерантность. 2 ч.**

Упражнения «Поздороваться разными частями тела», «Ночевка». Теория: поддержка и позиция «красного карандаша». Упражнение «Критика и поддержка». Теория «Виды поддержки». Упражнения «Поддержка», «Вот здорово!». Рефлексия.

**18. Мое будущее. Стратегии успеха. 1 ч.**

Упражнения «Здравствуй, сегодня ты...», «Путаница». Дискуссия «Я через 20 лет». Упражнение «Хождение по линии жизни». Ролевая игра «Наш мальчик курит!». Упражнения «Я хочу и я могу», «Шаг в будущее». Рефлексия.

**3. Тематическое планирование**

№ п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов
1.	Вводное занятие. Давайте знакомиться	1
2.	Основная часть	33
3.	Заключительное занятие. Мое будущее. Стратегии успеха	1
	ИТОГО	35



#### 4. Календарно-тематический план

№ урока	№ урока в разде ле	Наименование разделов и тем	Колич ество часов	Лабораторные, практические, контрольные работы, развитие речи	Дата	
					план	факт
<b>1 четверть – 8 часов</b>						
1.	1	Давайте знакомиться	1		06.09.	
<b>Основная часть – 32 часа</b>						
2-3	1-2	Искусство общения	2		13.09. 20.09.	
4-5	3-4	Жизненные ценности	1	1	27.09. 04.10.	
6-7	5-6	Эмоции	1	1	11.10. 18.10.	
8	7	Мужчина и женщина	1		25.10. 29.10.	
<b>2 четверть – 9 часов</b>						
9	8	Мужчина и женщина	1		08.11	
10-11	9-10	Разрешаем конфликты (конструктивное поведение в конflikтах)	1	1	15.11. 22.11.	
12- 13	11-12	Критическое мышление	1	1	29.11. 06.12.	
14- 15	13-14	Курить или не курить	2		13.12. 20.12.	
16- 17	15-16	Соппротивление давлению	2		27.12. 29.12.	
<b>3 четверть – 11 часов</b>						
18	17	Соппротивление давлению		1	10.01.	
19-20	18-19	Наркотики: не влезай – убьет!	2		17.01. 24.01.	
21-22	20-21	ВИЧ/СПИД: мы знаем, как себя защитить	1	1	31.01.	

					07.02.	
23-24	22-23	Развитие характера (уверенное поведение)	2		14.02. 21.02.	
25-26	24-25	Я абсолютно спокоен (поведение в стрессовых ситуациях)	2		28.02. 07.03.	
27	26	Кризис: выход есть	2		14.03. 21.03.	
<b>4 четверть – 7 часов</b>						
29-30	28-29	Алкоголь: мифы и реальность	2		04.04. 11.04.	
31-32	30-31	Мое мнение	2		18.04. 25.04.	
33-34	32-33	Толерантность	2		02.05. 16.05.	
35	34	Мое будущее. Стратегии успеха		1	23.05.	

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности туристический клуб «Алтайский сокол»  
для обучающихся 7-9-х классов  
направление: двигательная активность  
основное общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 34  
В неделю: 1  
ФИО учителя: Усов В.А.

2024г

## **I. Пояснительная записка.**

Туризм и краеведение в системе дополнительного образования России является традиционным и эффективным средством обучения и воспитания учащихся.

Основным звеном проведения массовой туристской работы в г. Барнауле остается Центр детского и юношеского туризма, главная задача которого - массовое вовлечение учащейся молодежи в занятия всеми видами туризма, в туристско-краеведческое движение, воспитание в коллективах туристских объединений социально-активных, г высококравственных, физически и технически подготовленных воспитанников.

В соответствии с разработанными программами педагогами дополнительного образования ведутся занятия в туристских объединениях, созданных на базе школ, гимназий и других учебных заведений. Регулярные занятия туризмом, участие в походах формируют в человеке интерес и привязанность к родному краю, его патриотические чувства, историческое сознание, социальную активность. Нельзя недооценивать и того, что подростковому возрасту свойственно стремление к новизне, к приключениям и романтике.

Программа «Алтайский Сокол» рассчитана на один год обучения, возраст учащихся от 12-15 лет, занимающихся в туристском объединении первый год. В него могут записаться все желающие. Они могут свободно входить и выходить из туристского объединения.

Предлагаемая программа «Алтайский Сокол» предназначена для педагогов дополнительного образования. Программа разработана в соответствии с «Современными требованиями к программам и учебным планам коллективов учреждений дополнительного образования детей».

На освоение программы отводится 34 часа в год, причем практические занятия составляют большую часть программы. Занятия проводятся как в классах, спортзалах, так и на местности - 1 час в неделю.

Основа классных занятий - изучение всего учебного материала согласно рекомендуемой тематике. Основу занятий на местности составляют способы и практические приемы по закреплению теоретических занятий и отработка практических навыков.

Прием детей в объединения ЦДЮТ осуществляется руководителем при отсутствии у них медицинских противопоказаний. Рекомендуемый минимальный состав группы - 15 человек. При наборе обучающихся следует комплектовать группу с превышением состава, т. к. существует естественный состав членов объединения в период обучения и, кроме того, не все дети по тем или иным причинам могут участвовать в учебных и зачетных мероприятиях. Допускается минимальный состав группы на занятиях - 12 человек. Перечень зачетных мероприятий приведен в тематическом учебном плане.

В связи со спецификой работы туристских объединений, время, подлежащее оплате за проведение практических занятий на местности,

экскурсий в пределах городской черты, установлено в количестве 4 часов; за проведение одного дня похода, загородной экскурсии, туристского мероприятия - 8 часов, минимальный состав группы при этом должен быть не менее 6 человек.

У каждого участника объединения должна быть тетрадь и ручка, цветные карандаши, линейка. В тетрадь записываются сведения, услышанные на занятиях, заносятся домашние задания, впечатления о походах, экскурсиях и т. д.

В конце учебного года проводится аттестация туристского объединения. Количество аттестованных должно быть не менее 9 человек.

После каждого года обучения за рамками учебных часов проводится многодневное туристское мероприятие - поход, слёт, соревнования, туристский лагерь, сборы и т. д.

После выполнения программы «Алтайский Сокол» участники объединения продолжают заниматься туризмом, например, по программе «пешеходный туризм» или «туристское многоборье».

---

## **II. Цели и задачи программы.**

Предлагаемая в этой программе примерная тематика предусматривает ознакомление учащихся со своим краем, обучение воспитанников основам туризма, овладение определенным кругом знаний и умений, необходимых юным путешественникам.

Основная цель программы: удовлетворение постоянно изменяющихся индивидуально-личностных, социокультурных, духовных образовательных потребностей и запросов детей средствами туризма, выбора подростками и молодежью сферы применения своих сил.

На занятиях в объединениях решаются следующие основные задачи:

- укрепление здоровья, закаливание организма, содействие правильному физическому развитию воспитанников;
- обучение жизненно важным двигательным действиям;
- формирование умений, необходимых для выживания в экстремальных ситуациях;
- воспитание привычки к систематическим занятиям туризмом и привитие необходимых гигиенических навыков и умений;
- расширение у воспитанников представлений об историческом, экономическом и культурном развитии Алтая и её природе;
- развитие эстетического восприятия окружающей среды, экологическое воспитание учащихся;
- воспитание у юных туристов добросовестного отношения к труду и общественной собственности, чувства долга, товарищества и взаимовыручки;
- воспитание у юных туристов волевых качеств: целеустремленности, настойчивости и инициативы, решительности и смелости, выдержки и самообладания;
- получение и развитие разнообразных практических навыков: самоорганизации и самоуправления, общественной активности и дисциплины, преодоления препятствий и обеспечения безопасности и др.;
- подготовка общественного актива организаторов туризма для школ и детских полевых туристских лагерей.

## **III. Деятельность, используемые методы и формы.**

Руководитель объединения должен иметь подготовку в объёме не менее организатора спортивного туризма и опыт участия в туристских степенных походах.

В первые месяцы работы объединения необходимо провести собрание родителей, подробно рассказать им о программе, планах занятий и походов, об условиях их проведения, о личном снаряжении юных туристов и т. д.

В начале первого и второго полугодий учебного года руководитель обязан провести с воспитанниками инструктаж по мерам безопасности при

проведении занятий, массовых мероприятий, поход, соревнований, на дороге и в транспорте. Необходимо изучить медицинские карточки воспитанников в школе.

Занятия объединений юных туристов носят преимущественно практический характер. Лишь небольшая часть проводится в форме лекций, бесед. Практические занятия можно проводить как на местности, так и в помещении в зависимости от темы занятия, времени года. Особое внимание следует обратить на общефизическую и специальную подготовку. Теоретические и практические занятия должны проводиться с привлечением наглядных материалов, использованием новейших методик. Педагог должен воспитывать в учащихся умение самостоятельно принимать решения, неукоснительно выполнять правила проводимых мероприятий. Необходимо также использовать такие формы, как рассказ, пояснения с примерами наглядного показа, встречи с интересными людьми, дискуссии, посещение музеев, театров, выставок, туристские игры, викторины и др.

План занятий необходимо строить так, чтобы перед воспитанниками всегда стояла ближайшая и доступная им цель - экскурсия к интересному объекту, поход с ночевкой, участие в туристском соревновании и т. п. Одновременно следует добиваться того, чтобы воспитанники хорошо понимали, что ведущей целью занятия является предстоящие зимние многодневные походы.

Темы для занятий подбираются в зависимости от общей цели объединения, подготовленности группы, сложности и длительности маршрута. Часто в план одного занятия входят различные темы. Например, во время игры по ориентированию на местности можно показать, как выбраться на откос или преодолеть реку, овраг и т.д.

Содержание занятий следует постоянно усложнять. Например, от беседы о картах и топографических знаках переходить к решению топографических задач, участию в топографических играх, а затем и к самостоятельному движению с картой; от небольших прогулок к однодневным походам оздоровительно - развивающей направленности, которые необходимо использовать для расширения и углубления знаний воспитанников по пройденным темам, для формирования их мировоззрения, а также физического оздоровления.

Поход, протяженность в несколько километров явится хорошей тренировкой перед многодневными походами, а фиксация наблюдений, описание пути движения поможет в будущих степенных походах вести содержательные записи для отчета.

Распределение обязанностей в каждом походе следует вести так, чтобы к исполнению их привлекались каждый раз разные члены объединения. Это позволит к началу многодневных походов выявить наиболее способных к той или иной работе юных туристов.

После похода на занятия обсуждаются его итоги., а затем одни юные туристы обрабатывают дневник, другие делают фотомонтаж, некоторые участники занимаются выпуском информационного листка, обработкой

записей бесед с интересными людьми и т. д. Конечно, это следует проводить так, чтобы не нарушать цельности занятия и не допускать перегрузки воспитанников.

Особое внимание руководители объединений должны уделять вопросам безопасности при проведении полигонов, походов и соревнований.

Занятия в объединении целесообразно организовать таким образом: 1-2 теоретических занятия, затем совмещенное или практическое занятие. Через 2 недели - 1 занятие на местности. Через 1 месяц - поход выходного дня. Занятия эффективно проводить 2 раза в неделю по 2 часа.

Для достижения поставленных целей и задач объединения необходимо правильно спланировать учебный материал. Прежде, чем начинать планирование, необходимо уточнить вашу нагрузку по тарификации; список обязательных мероприятий, где вы должны участвовать с воспитанниками и список планируемых мероприятий с объединениями вне школы; сколько часов еженедельно вы будете вырабатывать на базе школы; сколько занятий (2 или 3) и по каким дням недели будет проводиться на базе школы. Необходимо также учесть мероприятия в дни школьных каникул (походы, экскурсии и т. д.).

#### **IV. Ожидаемый результат при реализации программы.**

При реализации программы полученные знания позволяют воспитанникам лучше адаптироваться в условиях социальной среды города, а также в экстремальных условиях природной среды, значительно расширить кругозор и углубить знания и представления об окружающем мире.

На занятиях объединения, в походах, путешествиях, на экскурсиях юные туристы должны научиться:

- составлять план путешествия и разрабатывать маршрут;
  - умению одеваться, обуваться и снаряжаться для похода в зависимости от сезона, длительности похода и способа передвижения;
  - ориентироваться в незнакомой местности при помощи карты, компаса, по местным предметам, солнцу, часам;
  - пользоваться топографической и спортивной картами, ходить по азимуту;
  - преодолевать естественные препятствия в пути, вязать узлы;
  - делать пешие переходы с грузом, оказывать первую доврачебную помощь;
  - выбирать место для привала, оборудовать его для ночлега, ставить палатку, разводить костёр, готовить на нём пищу, изготавливать простейшее туристское оборудование;
  - фиксировать наблюдения, проводить простейшие исследования, обрабатывать и коллекционировать собранные материалы;
  - составлять технические описания маршрута;
  - вести наблюдения за погодой и составлять прогнозы.
-



Минимум знаний, умений и навыков для воспитанников более подробно приведены в учебной программе туристского объединения «Юный турист» раздельно по каждой теме.

Усвоение программы и участие в походах позволит учащимся выполнить требования на значки «Алтайский Сокол»  
Полное выполнение учебной тематики и программы повысит престиж объединения у сотрудников ЦДЮТ и родителей.

## **Учебная программа туристского объединения «Алтайский Сокол»**

### **I. Вводное занятие.**

Туризм. Что это такое? Чем полезны и интересны туристские походы и путешествия. Знаменитые русские путешественники, их роль в развитии нашей страны. Виды туризма. Характеристика каждого вида. Самодетельный туризм. Центр детского и юношеского туризма в структуре функционирования самодетельного туризма. Задачи и план работы объединения «Алтайский Сокол». Законы, правила, нормы и традиции туризма.

**Знать:** основные сведения о туризме. Виды туризма. Роль туризма в становлении личности. Основные задачи туристского объединения. Законы, правила нормы поведения юных туристов.

### **II. Основы гигиены и первая доврачебная помощь.**

#### 2.1. Возможные опасности в походе. Меры безопасности.

Опасности, обусловленные природой средней полосы: рельеф, реки, ураганы, грозы, метели. Ядовитые грибы, растения, насекомые, змеи, хищные звери. Опасности, связанные с действиями человека. Профилактика несчастных случаев - сбор информации о районе похода. Дисциплина в походах и на занятиях - основа безопасности. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице.

**Знать:** опасности, обусловленные природой и связанные с действиями человека. Меры безопасности при проведении занятий в помещении и на улице. Ядовитые грибы, растения.

#### 2.2. Личная гигиена туриста. Профилактика заболеваний.

Понятие гигиены, её значение и основные задачи. Гигиенические основы режима труда, отдыха и занятий физической культурой и спортом. Личная гигиена занимающихся туризмом: гигиена тела, значение водных процедур (умывание, обтирание, душ, купание, парная баня).

Гигиена обуви и одежды. Сущность закаливания, его значение для повышения работоспособности человека и увеличения сопротивляемости организма к простудным заболеваниям. Роль закаливания в занятиях

туризмом, гигиенические основы закаливания. Закаливание воздухом, солнцем, водой.

Систематические занятия физическими упражнениями как важное условие укрепления здоровья, развития физических способностей.

Вредное влияние курения и употребления спиртных напитков на здоровье и работоспособность туриста.

**Знать:** гигиенические требования при занятиях туризмом. Гигиена тела, одежды, обуви. Сущность закаливания и систематические занятия спортом.

**Уметь:** ухаживать за телом, одеждой и обувью; выполнить комплекс упражнений утренней зарядки.

### 2.3. Походная медицинская аптечка.

*Практическое занятие.*

Состав походной медицинской аптечки. Требования к упаковке. Хранение и транспортировка аптечки. Назначение и дозировка препаратов. Перечень и назначение, показания и противопоказания применения лекарственных препаратов. Новейшие фармакологические препараты.

Личная аптечка туриста, индивидуальные лекарства, необходимые при хронических заболеваниях.

Формирование походной медицинской аптечки.

**Знать:** состав медицинской аптечки, её хранение при транспортировке; назначение и дозировку препаратов; состав личной аптечки.

**Уметь:** подобрать состав медицинской (групповой и личной) аптечки на поход выходного дня и многодневный поход; применять медицинские препараты.

### 2.4. Пищевые отравления. Ожоги. Отморожения.

Профилактика отравлений и желудочно-кишечных заболеваний. Подбор, хранение продуктов. Питьевая вода. Обеззараживание воды. Мытьё рук и посуды. Первая помощь при пищевых отравлениях.

Ожоги. Отморожения. Первые признаки отморожения. Как избежать ожогов и отморожений. Первая доврачебная помощь при ожогах и отморожениях. Тепловые и солнечные удары. Профилактика солнечных ударов.

**Знать:** Правила оказания первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах. Способы обеззараживания воды. Профилактика пищевых отравлений. Как избежать ожогов и отморожений.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь при отравлениях, ожогах, отморожениях, тепловых и солнечных ударах; произвести обеззараживание воды.

### 2.5. Порезы и раны. Нагноения.

*Практические занятия.*

---

Профилактика ранений от острых орудий. Первая доврачебная помощь при порезах, ранениях острыми предметами, при появлении гнойных ран. Порядок наложения жгута, ватно-марлевой повязки. Обработка ран.

Практическая отработка приёмов по оказанию первой доврачебной помощи.

**Знать:** правила оказания первой доврачебной помощи при порезах, ранениях, нагноениях. Как остановить кровотечение, обработать раны.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь; обработать раны, наложить повязку, кровоостанавливающий жгут.

#### 2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.

Признаки ушибов, растяжений, вывихов, переломов. Правила оказания первой доврачебной помощи. Порядок наложения шин из подручных средств.

**Знать:** правила оказания первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах и переломах; признаки данных травм.

**Уметь:** оказать первую доврачебную помощь; правильно наложить шину из подручных материалов.

#### 2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.

Причины возникновения потертостей, мозолей, наминов, опрелостей. Требования к одежде и обуви. Выбор одежды и обуви для тренировок и походов. Оказание первой помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

**Знать:** санитарно-гигиенические требования к одежде и обуви. Действия при обнаружении малейшего неудобства в обуви или одежде. Правила оказания первой медицинской помощи при потертостях, мозолях, опрелостях.

**Уметь:** оказать помощь при возникновении потертостей, мозолей, опрелостей; подбирать обувь и одежду для тренировок и походов.

#### 2.8. Приёмы транспортировки пострадавшего.

*Практическое занятие.*

Зависимость способа транспортировки пострадавшего от характера и места повреждения, состояния, количества оказывающих помощь. Способы транспортировки: на рюкзаке с палкой, в рюкзаке, на веревке, вдвоём на поперечных палках, переноска вдвоём на шестах (или лыжах) со штурмовками, на носилках-плетенках из веревок из веревок, на шесте и др.

Изготовление носилок, волокуш, разучивание различных способов транспортировки пострадавшего. **Знать:** способы транспортировки; определение способа транспортировки пострадавшего. **Уметь:** изготовить транспортировочные средства и транспортировать пострадавшего.

### **III. Туристский быт и снаряжение.**

#### 3.1. Туристское снаряжение.

Понятие о личном и групповом снаряжении. Перечень личного снаряжения для однодневных и многодневных походов, требования к нему. Типы рюкзаков, спальных мешков, преимущества и недостатки. одежда и обувь для летних и зимних походов.

Групповое снаряжение, требования к нему. Типы палаток, их назначение, преимущества и недостатки.

*Практическое занятие:* ознакомление с имеющимся туристским снаряжением. Правила размещения предметов в рюкзаке. Укладка рюкзака. Подгонка снаряжения. Работа со снаряжением, уход за ним.

**Знать:** перечень личного и группового снаряжения и требования, предъявляемые к нему.

**Уметь:** составить перечень личного и группового снаряжения для похода с учетом погодных условий; укладывать рюкзак; подгонять снаряжение, ухаживать за ним.

### 3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.

*Практическое занятие.* Установка палаток, размещение в них вещей. Предохранение палатки от намокания и проникновения насекомых. Правила поведения в палатке. Разборка и упаковка палаток.

**Знать:** устройство и порядок установки палаток. Правила поведения в палатке.

**Уметь:** установить палатку и разместить в ней вещи.

### 3.3. Костры, их типы. Правила разведения костра.

Различные типы костров и их назначение. Отбор места для костра. Выбор и заготовка дров. Правила разведения костра. Меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём. Требования по уборке места для костра перед уходом группы.

**Знать:** основные типы костров и их назначение; правила разведения костра; требования к выбору места для костра; меры безопасности при заготовке дров и при обращении с огнём; требования по экологии.

**Уметь:** выбрать место для костра; заготавливать дрова; разводить костёр в любых условиях погоды.

### 3.4. Костровое хозяйство.

Костровые приспособления. Варочная посуда. Способы подвески котлов. Кухонные принадлежности. Походные топоры и пилы. Требования к топорам и пилам. Порядок их упаковки и транспортировки. Меры безопасности.

**Знать:** перечень костровых приспособлений, варочной посуды, кухонных принадлежностей и требований к ним. Меры безопасности при подвеске варочной посуды и работе с топором.

**Уметь:** производить подвеску котлов различными способами; пользоваться костровыми приспособлениями, топором и пилой и упаковывать их для транспортировки без нарушения мер безопасности.

### 3.5. Ремонтный набор. Сушка и ремонт снаряжения.

*Практическое занятие.* Состав и назначение ремонтного набора. Способы сушки снаряжения. Меры безопасности.

**Знать:** состав и назначение ремонтного набора; способы сушки снаряжения и ухода за ним в походе; меры безопасности при сушке снаряжения.

**Уметь:** составить перечень ремонтного набора и упаковать его для транспортировки; сушить снаряжение, обеспечив его сохранность и исключить его порчу.

### 3.6. Бивуак.

Выбор места для ночлега (бивуака). Основные требования к месту бивуака. Организация работы по развешиванию и свертыванию лагеря: планирование лагеря (выбор места для палаток и костра, определение мест для забора воды и умывания, туалетов, мусорной ямы). Уборка места лагеря перед уходом группы. Меры безопасности при работе на бивуаке.

**Знать:** основные требования к месту для бивуака; порядок работы по развешиванию и свертыванию лагеря. Меры безопасности.

**Уметь:** выбрать место для бивуака, для забора воды и умывания.

### 3.7. Питание в туристском походе.

Значение правильного питания в походе. Два варианта организации питания в походе: перекус (на бутербродах) и с приготовлением горячих блюд. Набор продуктов для похода. Нормы продуктов на человека. Организация питания в 2-3хдневном походе. Приготовление пищи на костре.

*Практическое занятие.* Составление меню и списка продуктов для похода. Закупка, фасовка, упаковка продуктов и переноска продуктов в рюкзаках.

**Знать:** основные требования к продуктам, используемым в походах. Правила хранения продуктов в походе. Принцип составления меню и списка продуктов.

**Уметь:** составлять меню и список продуктов; фасовать и упаковывать продукты; готовить на костре каши и супы из концентратов.

## **IV. Топография и ориентирование.**

### 4.1. Карты и их классификация.

Определение топографии. Карты географические и их классификация. Понятие о топографической карте, её значение для народного хозяйства и обороны государства. Значение топокарт для туристов. Понятие о масштабе. Виды масштабов. Содержание топографической карты. Разграфка и номенклатура топокарт. Рамка и километровая сетка топографической карты.

**Знать:** оформление топокарты; отличия между географическими и топографическими картами. Значение топокарт для туристов. Виды масштабов топокарты.

**Уметь:** определять координаты по рамке и километровой сетке топокарты.

#### 4.2. Условные знаки топокарт.

Понятие о местных предметах и топографических знаках. Виды топографических условных знаков и их общие свойства. Характеристика масштабных и немасштабных топонимов. Деление топонимов по группам. Пояснительные цифровые и буквенные характеристики.

**Знать:** топографических условных знаков; пояснительные знаки.

**Уметь:** читать немасштабные условные знаки (линейные, фигурные).

#### 4.3. Отображение местности на карте.

Рельеф местности. Способы изображения рельефа на картах. Сущность способа горизонталей. Сечение. Заложение. Горизонталей основные, утолщенные, полугоризонталей. Бергштрих. Подписи горизонталей. Отметки высот, урезы вод. Гидрография. Растительность. Условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

**Знать:** способы изображения рельефа на картах; условные знаки, отображающие гидросеть и растительность.

**Уметь:** определить рельеф по карте, определить примерную крутизну склона, ямы, курганы.

#### 4.4. Масштабы. Расстояния.

Масштабы: численный, именованный, линейный. Стандарты численных масштабов. Работа с численным и линейным масштабами. Степень уменьшения.

Расстояния. Способы измерения расстояний на карте и на местности. Величина среднего шага, его измерение. Понятие о паре шагов. Таблица переводов шага в метры. Глазомерный способ измерения расстояния. Способы тренировки глазомера. Определение расстояний по времени движения.

**Знать:** масштабы топокарт; способы измерения расстояний на карте и на местности.

**Уметь:** пользоваться масштабом численным и линейным.

#### 4.5. Чтение карты. Измерение расстояний на карте.

*Практическое занятие.* Работа с картами различного масштаба. Упражнения по определению масштаба, измерению расстояний на карте. Чтение карты. Проверка усвоения условных топонимов.

**Знать:** группы условных топонимов.

**Уметь:** работать с картами различного масштаба; определять расстояния по карте; копировать участки маршрута на кальку. Читать топографическую карту.

#### 4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.

Основные направления на стороны горизонта: С, В, Ю, З. Градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Азимутальное кольцо («Роза направлений»).

Понятие об азимуте. Азимут истинный (географический) и магнитный. Определение истинного азимута по карте, измерение и построение углов (направлений) на карте.

**Знать:** градусное значение основных и дополнительных направлений по сторонам горизонта. Понятие об азимуте и его определение.

**Уметь:** измерить и построить азимут.

#### 4.7. Компас. Типы компасов и правила работы с ними.

*Практическое занятие.* Компас. Типы компасов. Устройство компаса Адрианова и спортивного жидкостного компаса. Правила обращения с ними. Четыре действия с компасом: определение сторон горизонта, ориентирование карты, прямая и обратная засечка.

**Знать:** устройство компасов; четыре действия с компасом; правила обращения с компасом.

**Уметь:** обращаться с компасом; находить стороны горизонта, ориентировать карту по компасу; выполнять прямую и обратную засечку (определить по заданному азимуту ориентир и определить азимут на видимый ориентир).

#### 4.8. Ориентирование на местности.

*Практическое занятие.* Смысл и содержание туристского ориентирования. Средства и условия для ориентирования. Способы ориентирования: ориентирование с помощью карты и компаса; ориентирование с картой без компаса; ориентирование без карты и компаса (по часам, солнцу, луне, звездам); ориентирование по местным предметам; по туристской маркировке. Виды ориентирования: линейное, точечное, звуковой ориентир, ориентир-цель, ориентир-маяк.

*Занятие на местности.* Определение азимута на предмет. Необходимость непрямого чтения карты. Способы определения точек стояния на карте (привязки). Движение по заданному азимуту, обход препятствий, выдерживание общего заданного направления, использование солнца и тени. Движение по легенде. Действия в случае потери ориентировки.

**Знать:** способы ориентирования; виды ориентирования; движение по азимуту в походе; порядок сохранения общего направления движения при обходе препятствий.

**Уметь:** ориентироваться на местности; определять ориентиры движения, точки стояния, сохранять направление движения; действовать в случае потери ориентировки.

#### 4.9. Определение расстояний на местности.

*Занятие на местности.* Измерение расстояний различными способами: шагами, глазомерным способом (с тренировкой глазомера), по времени движения, по слышимости звуков, при помощи построения подобных треугольников (с помощью спички) и др.

**Знать:** способы измерения расстояний на местности.

**Уметь:** измерять расстояния на местности различными способами, в т. ч. и до недоступных предметов.

#### 4.10. Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию, специфика судейства туристских соревнований.

Понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию. Спортивные карты и их отличие от топокарт. Масштабы спортивных карт. Условные знаки спортивных карт. Принятые цвета при изготовлении спортивных карт. Виды соревнований по спортивному ориентированию, туризму. Специфика судейства.

**Знать:** понятие о соревнованиях по спортивному ориентированию и туризму, их виды; различия топографических и спортивных карт; условные знаки спортивных карт.

**Уметь:** пользоваться спортивной картой; определять масштаб и расстояние по карте; ориентироваться по спортивной карте.

### **V. Специальная туристская подготовка.**

#### 5.1. Туристские должности в группе.

Должности постоянные и временные. Командир группы. Требования к командиру группы (туристский опыт, инициативность, ровные отношения с членами группы, авторитет). Его обязанности: руководство действиями членов группы, контроль выполнения заданий, поддержание нормального микроклимата в группе.

Краткие обязанности других постоянных должностей в группе: завпит, завснар, старший проводник (штурман), казначей, санитар, краевед, физорг, культорг, редактор (фотограф, летописец), ответственный за отчет о походе, ремонтный мастер и др.

Временные обязанности: костровой, повар, направляющий, замыкающий и др.; дежурные по кухне их обязанности (приготовление пищи, мытьё посуды и т. д.)

**Знать:** перечень должностей членов туристской группы и основные их обязанности.

**Уметь:** выполнять обязанности по должностям в период подготовки, проведения и подведения итогов похода.

#### 5.2. Правильная организация движения группы на маршруте.

Порядок построения группы. Строй как элемент организованности и фактор безопасности. Обязанности направляющего и замыкающего.



Распорядок дня. Режим движения. Темп движения. Привалы. Продолжительность и периодичность привалов.

**Знать:** основные правила движения группы на маршруте; порядок построения группы, режим движения и отдыха.

**Уметь:** соблюдать правила движения группы, режим движения и распорядок дня; выбирать темп движения.

### 5.3. Преодоление естественных препятствий.

*Практическое занятие.* Общая характеристика естественных препятствий. Движение по дорогам. Отработка техники движения по дорогам, тропам.

*Занятие на местности.* Отработка техники движения по пересеченной местности. Преодоление спуска и подъёма. Движение по заболоченным участкам, по лесу. Преодоление завалов, зарослей, кустарников. Преодоление водных препятствий. Способы страховки.

**Знать:** общие характеристики естественных препятствий и правила их преодоления.

**Уметь:** преодолевать несложные естественные препятствия.

### 5.4. Техника безопасности при проведении походов.

Дисциплина в походе и на занятиях - основа безопасности. Правила поведения при поездках группы на транспорте: при посадке, высадке и во время движения. Меры безопасности при преодолении естественных препятствий. Организация самостраховки. Правила поведения в незнакомом населенном пункте. Взаимоотношения с местным населением.

**Знать:** меры безопасности при посадках, при преодолении препятствий; правила поведения в населенном пункте.

**Уметь:** производить самостраховку и страховку участников группы в походах.

### 5.5. Организация туристского похода.

5.5.1. Обязанности участников похода. Нормативные требования к походам. Классификация походов по степеням сложности. Требования к категорийным походам. Нормативные требования на значки "Юный турист" и "Турист России". Разрядные требования в соревнованиях по спортивным походам.

**Знать:** обязанности участников похода; нормативные, разрядные требования.

5.5.2. Последовательность подготовки к походу: цели и задачи похода, комплектование группы, организация группы (собрание, распределение обязанностей, составление планов, подготовка похода). Изучение района похода (изучение литературы, карт, отчетов о походах, получение сведений у людей, прошедших планируемый маршрут). Выбор и

разработка маршрута движения. Составление плана-графика движения. Подготовка личного и группового снаряжения. Меню. Оформление маршрутной документации. Закупка продуктов. Расфасовка и распределение

**Знать:** последовательность и порядок подготовки к походу.

5.5.3. Практическое занятие. Организация туристского похода. Отработка вопросов по подготовке похода. Организация группы. Изучение района похода. Выбор и разработка маршрута.

**Уметь:** составить план подготовки к походу; изучать район предстоящего похода; выбрать и разработать маршрут.

#### 5.6. Узлы, применяемые в туризме.

Узлы, применяемые в туризме. Деление узлов на группы по назначению:

1. Для связывания веревок одинакового диаметра (прямой, рифовый, встречный, ткацкий).
2. Для связывания веревок разного диаметра (академический, шкотовый, брамшкотовый).
3. Для крепления веревки к опоре (удавка, восьмерка через карабин, штык с количеством шагов не менее трех, беседочный, булинь, стремя, проводник, проводник восьмерка).
4. Узлы для страховки и само страховки (проводник, проводник восьмерка, "австрийский" и двойной проводник, булинь, схватывающий всех модификаций).

*Практические занятия* по отработке навыков вязки узлов.

**Знать:** деление узлов на группы по назначению.

**Уметь:** вязать узлы: прямой, рифовый, встречный, ткацкий, академический, шкотовый, брамшкотовый, удавка, стремя, проводник, проводник восьмерка, булинь.

#### 5.7. Техническое описание маршрута. Подведение итогов похода.

Техническое описание маршрута и требования к нему. Обсуждение итогов похода в группе, отчеты ответственных по участкам работы. Обработка дневника описания пути движения. Обработка и обобщение собранных материалов. Составление иллюстрированной схемы, маршрутной ленты, изготовление фотографий. Оформление и сдача технического описания маршрута в МКК.

**Знать:** порядок подведения итогов и работы над отчетом.

**Уметь:** составить техническое описание маршрута.

#### 5.8. Метеорологические наблюдения. Природоохранная деятельность туриста.

Метеорологические наблюдения: наблюдения над облачностью, ветром, снегомерные наблюдения. Предсказание погоды. Признаки изменения погоды. Определение устойчивости и перемены,

приближающегося ненастья. Составление таблицы местных признаков погоды.

Природоохранная деятельность туриста.

**Знать:** признаки изменения погоды; признаки предсказания погоды; правила бережного отношения к природе.

**Уметь:** определить период изменения погоды; выполнять требования по охране природы.

## VI. Краеведение.

### 6.1. Географическое положение и природные особенности Брянской области.

Географическое положение Брянской области. Рельеф. Полезные ископаемые. Погода и климат.

Подземные воды. Реки и озёра.

Почвы. Растительный и животный мир Брянской области. Заповедники и заказники. Охрана природы и животного мира.

**Знать:** основные сведения о географическом положении, рельефе, климате, полезных ископаемых, о растительности и животном мире; реки и озера.

### 6.2. Население области. Административное деление. Известные люди Алтайского края.

Первые сведения о заселении. Национальный состав, численность и размещение населения. Административное деление. Города. Городское и сельское население. Известные и знаменитые люди Алтайского края.

**Знать:** административное деление; основные города; знаменитые люди Алтайского края.

### 6.3. Основные отрасли промышленности и сельского хозяйства.

Важнейшие черты развития и общая характеристика. Промышленность. Транспорт и транспортные магистрали. Сельское хозяйство. Вклад Алтайского края в народное хозяйство страны. Экономические и культурные связи с другими регионами страны.

**Знать:** транспортные магистрали, промышленные предприятия, выпускаемую продукцию. Экономические и культурные связи.

### 6.4. История Алтайского края.

Далёкое прошлое Алтайского края. О чём рассказывают раскопки. Первые скотоводы и земледельцы. Наши предки - славянские племена.

**Знать:** основные сведения по истории, культуре Алтайского края и своего района; памятники истории, культуры и природы; музеи; исторические события.

**Уметь:** спланировать маршрут с учетом посещения интересных мест; собрать краеведческие сведения о районе похода; составить летопись, хронику, очерк об исторических событиях.

---

## **VII. Физическая подготовка.**

### 7.1. Общая физическая подготовка.

Основная задача общей физической подготовки - развитие и совершенствование физических, моральных и волевых качеств туристов. Всесторонняя физическая подготовка - основа для достижения безаварийного и стабильного прохождения маршрутов туристских походов. Ежедневные индивидуальные занятия членов группы.

Общеразвивающие упражнения (ОРУ): походный шаг; переход с бега на шаг и с шага на бег; ходьба на носках, на пятках, на внешних и внутренних сторонах стоп, в присяде в полуприсяде, выпадами, приставным и скрестным шагом. Бег вперед, назад, влево, вправо, высоко поднимая колени, с захлестыванием голени назад, с изменениями направления движения.

Упражнения для рук и плечевого пояса. Упражнения для мышц шеи. Упражнения для туловища, для ног. Использование комплексов упражнений из игровых форм. Упражнения с предметами.

**Знать:** значение регулярной общей физической подготовки в укреплении здоровья и подготовке к походам.

**Уметь:** выполнять общеразвивающие упражнения, комплексы упражнений.

### 7.2. Эстафеты, игры.

Подвижные игры - игры, способствующие объединению коллектива, массовому охвату детей. Игры с разделением на команды и без деления. Игры на внимание, сообразительность и координацию. Спортивные игры: баскетбол, футбол, волейбол, ручной мяч, русская лапта. Игры на местности.

Спортивные конкурсы: догонялки, «Метатели» (шишек, камней), «Силачи», «Ловки и умелые» и т. д.

Эстафеты: линейные, встречные, круговые, туристские, с раскладыванием и собиранием предметов и т. д.

**Знать:** подвижные игры, правила проведения спортивных игр.

**Уметь:** играть в различные игры.

### 7.3. Специальная физическая подготовка.

Приспособление организма к походным условиям. Привыкание к нагрузке (выносливости): постепенность, систематичность. Развитие физических и специальных качеств, необходимых туристу: выносливости, быстроты, ловкости, гибкости, силы.

Выполнение упражнений:

а) с элементами легкой атлетики: бег на короткие дистанции, кросс, прыжки в длину, высоту, метания;

- б) с элементами гимнастики: стойки, кувырки, перекаты, перевороты;  
 в) упражнения на гимнастических снарядах, канате, перекладине, скамейке, с гантелями, прыжки со скакалкой.

Упражнения на сопротивление (перетягивание или выталкивание друг друга из круга с помощью палки, каната, рук).

“Конкурсы силачей” (на количество подтягиваний на перекладине, кольцах; сгибание и разгибание рук в упоре лёжа; приседание с весом или приседание на одной ноге; перетягивание каната).

Прикладные упражнения: лазание по наклонному бревну, лазание под бревном; лазание по склону с использованием веревок; преодоление изгородей, барьеров, перелезание через учебные заборы; передвижение по бревну с прешагиванием через набивные мячи, рюкзаки; лазание по канату; преодоление рва с помощью каната в каче (маятник), переноска товарищей и т. д.

**Уметь:** выполнять упражнения на развитие быстроты, выносливости, прыгучести.

### VIII. Воспитательная работа.

Воспитательная работа с учащимися, профилактические лекции (темы по усмотрению руководителя), экология, профилактика правонарушений

Работа с родителями

Информационное освещение

### Календарно-тематический план:

№п /п	Наименование разделов и тем	Количество часов	Теория	Практика	Дата
	<b>I. Вводное занятие.</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	<b>1</b>	
1.	1.1.Информация о работе кружка.		1	0	28.09.
2.	<b>II. Основы гигиены и ПДП</b>			1	05.10.
	2.1. Возможные опасности в походе.	<b>5</b>	<b>2</b>	<b>3</b>	
3.	2.2. Личная гигиена туриста.		1	0	12.10.
4.	2.3. Походная медицинская аптечка.		1	0	19.10.
5.	2.4. Отравления. Ожоги. Отморожения.		0	1	26.10.
6.	2.5. Порезы и раны. Нагноения.		0	1	02.11.
7.	2.6. Ушибы. Растяжения. Вывихи. Переломы.		0	1	09.11.
	2.7. Потертости и мозоли. Опрелости. Требования к одежде и обуви.	<b>3</b>	<b>0</b>	<b>3</b>	
8.	2.8. Приёмы транспортировки		0	1	16.11.

	пострадавшего.				
9.	2.9. Зачет по пройденной теме.		0	1	23.11.
10.	<b>III. Туристский быт и снаряжение.</b>			1	30.11.
	3.1. Туристское снаряжение.	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
11.	3.2. Установка палаток. Размещение в них вещей.		1	0	07.12.
12.	3.3. Костры, их типы.		1	0	14.12.
13.	3.4. Костровое хозяйство.		0	1	21.12.
	3.5. Ремонтный набор	<b>4</b>	<b>4</b>	<b>0</b>	
14.	3.6. Бивуак.		1	0	11.01.2025
15.	3.7. Питание в туристском походе.		1	0	18.01.
16.	3.8. Зачёт по пройденной теме.		1	0	25.01.
17.	<b>IV. Топография и ориентирование.</b>				
	4.1. Карты и их классификация.	<b>6</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	
18.	4.2. Условные знаки топокарт.		1	0	08.02.
19.	4.3. Отображение местности на карте.		1	0	15.02.
20.	4.4. Масштабы. Расстояния.		1	0	22.02.
21.	4.5. Чтение карты		1	0	01.03.
22.	4.6. Ориентирование по горизонту. Азимут.		0	1	15.03.
23.	4.7. Компаса и правила работы с ними.		0	1	22.03.
	4.8. Ориентирование на местности.	<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>	
24.	4.9. Определение расстояний на местности.		1	0	29.03.
25.	4.10. Соревнованиях по с/о		1	0	05.04
26.	4.11. Зачет по пройденной теме.		0	1	12.04.
27.	<b>V. Специальная туристская подготовка.</b>				
	5.1. Туристские должности в группе	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>	
28.	5.2. Движения группы на маршруте.		1	0	26.04.
29.	5.3. Преодоление естественных препятствий.		1	0	03.05
30.	5.4. ТБ при проведении походов.		0	1	10.05.
	5.5. Организация туристского похода.	<b>3</b>	<b>3</b>	<b>0</b>	
31.	5.6. Узлы, применяемые в туризме.		1	0	17.05.
32.	5.7. Подведение итогов похода.		1	0	24.05.
33.	5.8. Природоохранная деятельность туриста.		1	0	24.05
	5.9. Зачет по пройденной теме.	<b>33</b>	<b>21</b>	<b>11</b>	

### МЕТОДИЧЕСКИЕ РЕКОМЕНДАЦИИ ПО РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Во время теоретических занятий используются:

различная литература – Ю.С.Самохин «Туризм в детском

оздоровительном лагере», Н.Б.Садикова «1000 + 1 совет туристу: школа выживания», И.Н.Крайнова «Узлы: простые, забавные, сложные.», Ю.А.Штюрмер

«Краткий справочник туриста», методическая разработка «Узлы, применяемые в туристском многоборье», методическая разработка «Технические приемы,

применяемые на соревнованиях по туризму», «Руководство для судей и участников соревнований по технике пешеходного и лыжного туризма»,

методическая разработка «Туристические маршруты по Алтайскому краю и Республике Алтай»,

методическая разработка «Советы организатору туристско-краеведческого кружка», методическая разработка «Как правильно оформить отчет о походе»,

«Рабочая тетрадь по туризму», А.А.Михайлов «Игровые занятия в курсе ОБЖ»,

В.В.Шумилова «Профилактика детского дорожно-транспортного травматизма», авторские программы элективных курсов «Школа безопасности», «Мы и дорога».

компьютерные обучающие и развивающие программы – CD игра

«Спортивное ориентирование», CD «Знаки топографии», CD «ОБЖ», CD «Азбука

ориентирования», CD «Тур-Тула», CD «Школа безопасности, CD «Наркомания»,

CD «Основы здорового образа жизни»;

комплект обучающих таблиц-плакатов – «Первая медицинская помощь при различных травмах», «Индивидуальные средства защиты», «Приборы, радиационной разведки», «Автономное выживание».

Во время практических занятий используются:

---

различные тренажеры – расположенные в спортивном зале, для развития физической подготовки;

туристское снаряжение – веревка различной длины и толщины,

туристические палатки с тентами и стойками, спусковое устройство, прусик, страховочная система, карабины, компасы рюкзаки и др.;

медицинские приборы – бинты, вата, жгуты кровоостанавливающие резиновые, индивидуальные перевязочные пакеты, ватно-марлевые повязки, респираторы, противогазы, шинный материал и др.

Во время подведения итогов по темам или разделам проводятся:

тесты- «Основы медицинских знаний», «Выживание в условиях автономного существования», «Ориентирование»;

компьютерное тестирование- «Знаки топографии», «Ориентирование»;

проверочные работы – карточки-задания по различным темам;

игры, викторины, КВН – «Внимание авария», «Безопасная дорога»,

«Безопасное колесо», «Лото», «Огонь – друг и враг человека»;

походы – проведение многодневных туристических походов различной направленности и категории сложности;

## ЛИТЕРАТУРА

Основная учебная литература

1. Арефьев В. Е. Введение в туризм. Барнаул, 2002

1. Гулиев Н. А., Кулагина Е. В. Введение в специальность: Туризм. Омск, 2002.

10. Ильина Е. Н. Организация железнодорожных путешествий. М., 2003.

---



11. Косолапов А. Б. Теория и практика экологического туризма. М., 2005.
  12. Крачило Н. П. Основы туризмоведения. Киев, 1980.
  13. Курило Л. В. Краеведение и туризм. М., 1999.
  14. Сборник законодательства Российской Федерации в области туризма.//С. Р.
  15. Севастьянов Д. В. Основы страноведения и туризма. СПб., 2003.
  16. Седова Н. А. Культурно-просветительный туризм. М., 2004.
  2. Гуляев В. Г. Организация туристских перевозок. М., 200
  2. Данышин Н. К. Организация и технология туризма. Донецк, 2006.
  3. Долженко Г. П. Экскурсионное дело. М.-Ростов-на-Дону, 2005.
  3. Квартальнов В. А. Теория и практика туризма. М., 2003.
  4. Долматов Г. М. Международный туристический бизнес: история, реальность,
  4. Костюкова О. И. Основы туризма. Владивосток, 1998.
  5. Дроздов А. В. Основы экологического туризма. М., 2005.
  5. Менеджмент туризма. Туризм как вид деятельности.//Н. И. Гаранин, И. В.
  6. Егоренков Л. И. Экология туризма и сервиса. М., 2003.
  6. Окишев П. А. Основы туризмоведения. Томск, 2005.
  - 6.2. Дополнительная учебная литература
  7. Емельянов Б. В. Экскурсоведение. М., 2004.
  7. Организация туризма.//Под ред. Н. И. Кабушкина. Мн., 2005.
  8. Жарков Г. Н. Правовое обеспечение международного туризма. М., 2004.
  9. Ильина Е. Н. Организация водных путешествий. М., 2002.
  - Ахмеров, Н. Ю. Репина и др. Саратов, 2002.
  - Зорин, Е. Н. Ильина, В. А. Квартальнов и др. М., 2001.
  - перспективы. Ростов-на-Дону, 2001.
-

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.



### РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по курсу внеурочной деятельности «Умей вести за собой»  
для обучающихся 6-х классов  
направление: деятельность общественных школьных объединений  
среднее общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 34

В неделю: 1

Ф.И.О. учителя: Соколова А.А.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

**Актуальность и назначение программы.** Программа разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений курсов внеурочной деятельности. Это позволяет обеспечить единство обязательных требований ФГОС во всем пространстве школьного образования: не только на уроке, но за его пределами.

Психосоциальное развитие детей и подростков направлено на становление личности и формирование социальных навыков. В результате формируется индивидуальный стиль поведения и эмоционального реагирования, то есть того, как человек воспринимает социальную действительность и реагирует на нее. Конечной целью этого развития является социально-психологическая компетентность личности.

Социально-психологическая компетентность – это способность эффективно взаимодействовать с окружающими его людьми в системе межличностных отношений. В ее структуру входит умение ориентироваться в социальных ситуациях, правильно определять личностные особенности и эмоциональные состояния других людей, выбирать адекватные способы обращения с ними и реализовать эти способы в процессе взаимодействия. Особую роль здесь играет умение поставить себя на место другого (эмпатия).

Основы социально-психологической компетентности закладываются в семье, которая формирует у ребенка первый опыт эмоциональных и деловых отношений между людьми. Однако, авторитет семьи упал в последние десятилетия. Кроме того, в последние годы значительно обострились социально-экономические причины, обуславливающие рост сиротства. В среднем по каждому региону ежегодно выявляется от 2 до 4 тыс. детей, по различным причинам лишившихся родительского попечения, появляются социальные сироты. Не способна сформировать у ребенка адекватные социальные навыки и неблагополучная семья. Для таких детей необходимо специально организованное социально-психологическое обучение.

Подросток, растущий в семье благополучной или неблагополучной должен уметь общаться с самыми разными категориями людей, быть способным работать в команде, интересоваться и мотивировать других. Данная проблема и обусловила актуальность написания программы по развитию навыков общения у подростков.

---

Подростковый возраст как переходный от детства к зрелости всегда считался критическим. Он является самым острым и самым длительным. В течение этого периода происходит ломка и перестройка большинства прежних отношений подростка к окружающему его миру и собственной личности, формируется та жизненная позиция, с которой подросток начинает самостоятельную жизнь.

Стремление к самоопределению у подростков обусловлено необходимостью становления своего места в обществе, определения своего назначения в жизни.

Отсутствие адекватных форм общения и моделей социального поведения приводят к недостаточной подготовленности к дальнейшим жизненным ситуациям. Последствия этих нарушений сказываются и во взрослой жизни, в трудностях адаптации к новым условиям и отношениям. В силу неправильно формирующегося опыта общения дети зачастую занимают по отношению к другим людям агрессивно-негативную позицию. Неадекватные аффективные реакции (драчливость, конфликтность, агрессия, грубость) выступают защитной реакцией на неудовлетворенность жизненно важных потребностей, позволяющей ребёнку не снижать оценку своих возможностей.

Социально-психологическое обучение должно учитывать возрастные особенности развития ребенка и проводиться комплексно по всем трем направлениям: эмоциональному, развитию Я-концепции и самосознания, поведенческому. Для подросткового возраста актуальны задачи: осознание Я-концепции и типичных стереотипов поведения; формирование приемов эмоциональной саморегуляции; освоение навыков уверенного поведения, социального взаимодействия, поведения в условиях межличностных конфликтов; профилактика зависимого поведения.

Обновленный ФГОС основного общего образования ориентирует современную школу на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся. Эта задача решается в том числе и посредством введения курсов внеурочной деятельности. Одним из актуальных из них может стать курс, связанный с овладением социальными компетенциями.

Сегодня умение общаться, сохраняя хорошие отношения с другими людьми, становится все более важным. К сожалению, многие дети в семье так и не приобретают этого важнейшего социального навыка, но педагоги и психологи могут научить детей решать конфликты, слушать и понимать других, уважать чужое мнение и не в последнюю очередь – следовать социальным нормам и правилам.

Современное устройство общества дает детям, подросткам и взрослым больше возможностей выбора, что усложняет взаимоотношения, требует учета множества нюансов и аспектов взаимодействия. Если раньше считалось важным сформировать у школьников корректное поведение, то большое разнообразие

социальных контактов и ситуаций взаимодействия современного человека делает невозможным научить ребенка «поступать правильно» и требует развития социальной компетентности.

При этом все больше и больше детей страдают от одиночества и изоляции. Грубое поведение детей часто повторяет увиденное на телевизионном экране или усвоенное из компьютерной игры. Для многих детей все труднее становится нормально взаимодействовать с окружающими. Они не понимают и не учитывают индивидуальных особенностей других людей, все меньше говорят о действительно существенных и важных для них проблемах, обмениваясь лишь формальными и поверхностными замечаниями. Им с трудом удается внимательно слушать других. Поэтому важно усиливать психологические связи между детьми, развивать их способность устанавливать и поддерживать контакты.

Целью курса является формирование социально компетентного поведения у детей и подростков, которое обеспечивает ребенку адекватное отношение к позитивным и проблемным ситуациям. Его компонентами являются: большой и разнообразный набор техник поведения; адекватное восприятие ситуаций; способность к рефлексивному контролю как ситуации, так и альтернативного поведения.

Программа «Умей вести за собой» направлена на развитие эмоционального и социального интеллекта через создание в группе детей дружеской атмосферы взаимопомощи, доверия, доброжелательного и открытого общения детей друг с другом и с педагогом. Дети приобретают социальный опыт и учатся общаться с чуткостью и уважением. Кроме того, программа направлена на формирование навыков конструктивного общения. В процессе участия в данной программе подростки смогут увидеть себя со стороны собеседника, это научит лучше разбираться в себе и в окружающих людях. В ходе занятий формируется умение общаться, сохраняя хорошие отношения, навыки уверенного поведения, способность работать в команде и совместно принимать решения, которая становится все более важной и актуальной в этом возрасте.

Программа внеурочной деятельности разработана в соответствии с обновленными ФГОС основного общего образования, ориентирована на обеспечение индивидуальных потребностей обучающихся и направлена на достижение планируемых результатов освоения программы основного общего образования с учетом выбора участниками образовательных отношений учебных курсов внеурочной деятельности.

Программа разработана таким образом, чтобы ее реализация позволяла:

- обеспечить единство обязательных требований ФГОС к результатам освоения программ основного общего образования;
  - расширить возможности индивидуального развития обучающихся;
-

- учитывать в работе школьную программу воспитания, то есть соединить учебную и воспитательную деятельность;

- сочетать индивидуальную и совместную работу обучающихся на основе осознания ими личной ответственности и объективной оценки личного вклада каждого в решение общих задач.

#### **Варианты реализации программы и формы проведения занятий.**

Программа может быть реализована в работе со школьниками 5 или 6 классов, а также в разновозрастных группах подростков 5-6 классов.

Программа курса рассчитана на 34 часа, в рамках которых предусмотрены такие формы проведения занятий как беседы, обсуждения, дискуссии, мозговые штурмы, решения кейсов, упражнения на отработку организаторских навыков, коммуникативные и деловые игры, самостоятельная работа школьников, индивидуальные консультации педагога. Кроме того, формы занятий предполагают сочетание индивидуальной и групповой работы школьников, предоставляют им возможность проявить и развить свою самостоятельность.

**Взаимосвязь с программой воспитания.** Программа курса внеурочной деятельности разработана с учетом рекомендаций примерной программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать ее не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребенка. Это проявляется:

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших свое отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;

- в возможности комплектования разновозрастных групп для организации социально-значимой совместной деятельности школьников, воспитательное значение которых отмечается в примерной программе воспитания;

- в высокой степени самостоятельности школьников в совместной социально-значимой деятельности, что является важным компонентом воспитания ответственного гражданина своей страны;

- в ориентации школьников на подчеркиваемую программой воспитания социальную значимость реализуемой ими деятельности;

- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлеченность в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на ее основе детско-взрослых общностей, ключевое значение которых для воспитания подчеркивается примерной программой воспитания.

**Особенности работы педагога по программе.** На каждом этапе своей работы школьник вправе рассчитывать на помощь педагога. А педагог должен быть готов такую помощь оказать. Делать это нужно крайне деликатно: не подменяя своим

трудом труд ребенка, не лишая его самостоятельности, не гонясь за результатом ради результата.

Данный курс носит практико-ориентированный и личностно-ориентированный характер. Обсуждение большинства тем с обучающимися ведется на основе их личного опыта, их особенностей. Педагогу очень важно учитывать личностные особенности, внимательно относиться к индивидуальности каждого обучающегося. В том случае, если возникает риск психологической травматизации, конфликта, неготовности обучающегося к рефлексии следует изменить подход к обсуждению темы, сделать его более абстрактным и не оказывать давления на обучающегося. То же самое в полной мере относится ко всем практическим упражнениям, используемым в курсе.

---

## СОДЕРЖАНИЕ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

### Раздел 1. Введение в курс и знакомство (4 ч)

Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.

Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений. Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения». Подведение итогов занятия.

### Раздел 2. Я и мои эмоции (10 ч)

Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.

Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.

Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.

Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справиться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость,



злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справиться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.

Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле. Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.

Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.

Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.

Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств. Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.

Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справиться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.

Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выражать свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний. Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?

---

### Раздел 3. Я и другие (10 ч)

Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.

Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроем. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное времяпрепровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.

Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Compliments. Забота об отношениях и совместной деятельности.

Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.

Почему человек не может жить один. Взаимодействие с другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.

Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.

Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также

---

распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.

Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.

Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам совладания с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.

Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.

#### **Раздел 4. Наши взаимоотношения (10 ч)**

Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.

Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.

Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».

Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случай, когда

требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.

Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии конфликта. Стратегии выхода из конфликта.

«Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.

Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.

Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.

Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки, которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.

Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.

Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата

Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?

---

## ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижений школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

### **Личностные результаты:**

*В сфере гражданского воспитания:* готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей; неприятие любых форм экстремизма, дискриминации; понимание роли различных социальных институтов в жизни человека; представление об основных правах, свободах и обязанностях гражданина, социальных нормах и правилах межличностных отношений в поликультурном и многоконфессиональном обществе; готовность к разнообразной совместной деятельности, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи, активное участие в школьном самоуправлении;

*В сфере патриотического воспитания:* осознание российской гражданской идентичности в поликультурном и многоконфессиональном обществе, проявление интереса к исследованию родного языка, истории, культуры Российской Федерации, своего края, народов России, к истории и современному состоянию российских гуманитарных наук;

*В сфере духовно-нравственного воспитания:* ориентация на моральные ценности и нормы в ситуациях нравственного выбора, возникающих в процессе реализации проектов или исследований, осознание важности морально-этических принципов в деятельности исследователя; готовность в процессе работы над проектом или исследованием оценивать свое поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм с учетом осознания последствий поступков; свобода и ответственность личности в условиях индивидуального и общественного пространства;

*В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:* осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья, способность адаптироваться к стрессовым ситуациям и меняющимся социальным, информационным и природным условиям, в том числе осмысляя собственный опыт и выстраивая дальнейшие цели; умение принимать себя и других, не осуждая; умение осознавать эмоциональное состояние себя и других, умение управлять собственным эмоциональным состоянием;

---

сформированность навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

*В сфере трудового воспитания:* осознанный выбор и построение индивидуальной траектории образования и жизненных планов с учетом личных и общественных интересов и потребностей.

*В сфере экологического воспитания:* ориентация на применение знаний из гуманитарных наук для решения задач в области окружающей среды, планирования поступков и оценки их возможных последствий для окружающей среды.

*В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды:* освоение социального опыта, основных социальных ролей, соответствующих ведущей деятельности возраста, норм и правил общественного поведения, форм социальной жизни в группах и сообществах, включая семью, группы, сформированные по профессиональной деятельности, а также в рамках социального взаимодействия с людьми из другой культурной среды; способность действовать в условиях неопределенности, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, осознавать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции из опыта других; навык выявления и связывания образов, способность формирования новых знаний, в том числе способность формулировать свои идеи, понятия, гипотезы об объектах и явлениях, в том числе ранее не известных, осознавать дефициты собственных знаний и компетентностей, планировать свое развитие; умение оценивать свои действия с учетом влияния на окружающую среду, достижений целей и преодоления вызовов, возможных глобальных последствий.

**Метапредметные результаты:**

*В сфере овладения универсальными учебными познавательными действиями:* выявлять и характеризовать существенные признаки объектов (явлений); устанавливать существенный признак классификации, основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа; выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи; выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях; самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи; формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, самостоятельно устанавливать искомое и данное; формировать гипотезу об истинности собственных суждений и суждений других, аргументировать свою позицию, мнение; прогнозировать возможное дальнейшее

---

развитие процессов, событий и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах; применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации или данных из источников с учетом задачи; выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления; находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках.

*В сфере овладения универсальными учебными коммуникативными действиями:* воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в соответствии с целями и условиями общения; выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах; распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры; понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи и поддержание благожелательности общения; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта); самостоятельно выбирать формат выступления с учетом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной задачи; принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по ее достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться, планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учетом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнений, «мозговые штурмы» и иные); выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды; оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов,

разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчета перед группой.

*В сфере овладения универсальными учебными регулятивными действиями:* выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях; ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой); самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учетом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений; составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учетом получения новых знаний об изучаемом объекте; делать выбор и брать ответственность за решение; владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; давать адекватную оценку ситуации и предлагать план ее изменения; учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретенному опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации, вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей; оценивать соответствие результата цели и условиям; различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других; выявлять и анализировать причины эмоций; ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого, регулировать способ выражения эмоций; осознанно относиться к другому человеку, его мнению; признавать свое право на ошибку и такое же право другого; принимать себя и других, не осуждая;

**Предметные результаты** освоения программы основного общего образования представлены с учетом специфики содержания гуманитарных предметных областей.

*Русский язык:* извлечение информации из различных источников, ее осмысление и оперирование ею, свободное пользование лингвистическими словарями, справочной литературой, в том числе информационно-справочными системами в электронной форме; осуществление выбора языковых средств для создания устного или письменного высказывания в соответствии с коммуникативным замыслом; обогащение словарного запаса, расширение объема используемых в речи грамматических языковых средств для свободного выражения мыслей и чувств в соответствии с ситуацией и сферой общения; осознанное расширение своей речевой практики; овладение основными нормами современного русского литературного языка.

---



*Общественное знание:* освоение и применение системы знаний о социальных свойствах человека, особенностях его взаимодействия с другими людьми; характерных чертах общества; содержании и значении социальных норм, регулирующих общественные отношения, включая правовые нормы; умение классифицировать по разным признакам (в том числе устанавливать существенный признак классификации) социальные объекты, явления, процессы, относящиеся к различным сферам общественной жизни, их существенные признаки, элементы и основные функции; умение сравнивать (в том числе устанавливать основания для сравнения) деятельность людей, социальные объекты, явления, процессы в различных сферах общественной жизни, их элементы и основные функции; умение устанавливать и объяснять взаимосвязи социальных объектов, явлений, процессов в различных сферах общественной жизни, их элементов и основных функций, включая взаимодействия общества и природы, человека и общества, сфер общественной жизни, гражданина и государства; связи политических потрясений и социально-экономических кризисов в государстве; умение использовать полученные знания для объяснения сущности, взаимосвязей явлений, процессов социальной действительности; овладение смысловым чтением текстов обществоведческой тематики, позволяющим воспринимать, понимать и интерпретировать смысл текстов разных типов, жанров, назначений в целях решения различных исследовательских или проектных задач; овладение приемами поиска и извлечения социальной информации (текстовой, графической, аудиовизуальной) по теме проекта или исследования из различных адаптированных источников и публикаций средств массовой информации с соблюдением правил информационной безопасности при работе в сети Интернет; умение анализировать, обобщать, систематизировать, конкретизировать и критически оценивать социальную информацию, включая экономико-статистическую, из адаптированных источников и публикаций СМИ, соотносить ее с собственными знаниями о моральном и правовом регулировании поведения человека, личным социальным опытом; используя обществоведческие знания, формулировать выводы, подкрепляя их аргументами; приобретение опыта использования полученных знаний в практической проектной деятельности.

---

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

Темы	Основное содержание	Деятельность школьников
<b>Раздел 1</b>		
<b>Введение в курс и знакомство (2 ч)</b>		
<b>Знакомство (1 ч)</b>	Установление контакта с детьми, выявление уровня сплоченности группы. Упражнение «Приветствие». Типы приветствий. Варианты рукопожатий. Необычное приветствие в парах. Знакомство в группе по кругу. Рассказы детей о себе. Введение правил. Правило добровольности. Правило конфиденциальности. Правило уважения друг к другу. Примеры правил. Обсуждение правил. Традиции группы. Окраска настроения. Ритуал завершения занятия. Подведение итогов занятия.	Упражнение «Приветствие» Упражнение «Правила группы» Упражнение «Окраска настроения»
<b>Моя группа (1 ч)</b>	Шеринг, рефлексия прошедшего с последнего занятия. Повтор правил поведения в группе. Упражнение «Что я люблю делать». Обсуждение результатов упражнения. Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон» (К.Фопель). Обсуждение результатов упражнений.	Упражнение «Что я люблю делать». Упражнение «Мы чем-то похожи». Упражнение «Распускающийся бутон»

	Ритуал окончания занятий: «Окраска настроения».	
Подведение итогов занятия.		
<b>Раздел 2</b>		
<b>Я и мои эмоции (10 ч)</b>		
<b>Что такое эмоции? (1 ч)</b>	<p>Понятия поведения, мыслей, эмоций и различий в их выражении; выражение своих чувств и эмоций (вербально и невербально); распознавание чувств других людей. Чувства еще называют «эмоциями». Чувства — это то, как мы переживаем разные события. «Ощущение» чувств в теле. Ярость, страх или счастье. Составляющие чувства: в теле, в голове. Многоликость чувств.</p>	<p>Упражнение «Скульптор» Упражнение «Многоликость чувств» Упражнение «Создание альбома» Упражнение «Закончи предложение»</p>
<b>Радость (1 ч)</b>	<p>Умение выражать свою радость; знакомство с различной степенью интенсивности радости; актуализация знаний о способах создания хорошего настроения. Изображение радости лицом и телом. Радость как эмоциональное состояние, которое возникает, когда все в нашей жизни ладится, наши желания выполняются. Радость и гордость. Чувства, сопутствующие радости. Удовольствие, восторг, ликование. Как доставить чувство радости другому. Как распознать чувство радости у другого. Внешние признаки чувства радости.</p>	<p>Упражнение «Передай маску» Упражнение «Рисунок радости» Упражнение «Как доставить чувство радости другому» Упражнение «Собираем добрые слова»</p>

<p><b>Как победить страх (1 ч)</b></p>	<p>Знакомство с эмоцией страха, ее внешними проявлениями; реакция на детские страхи; введение способов справиться со страхами. Страх как эмоциональное состояние, появляющееся при возможном ущербе для жизненного благополучия, реальной или воображаемой опасности, грозящей человеку. Страх, тревога, беспокойство. Испуг, ужас, боязнь, трепет, жуть, опасение. Внешние признаки страха. Страх в теле. Как можно избавиться от страха. Способы работы со своими страхами. Признаки страха у другого.</p>	<p>Упражнение «Конкурс пугалок» Упражнение «Чужие рисунки» Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать со страхами»</p>
<p><b>Что делать с гневом? (1 ч)</b></p>	<p>Гнев и его проявления. Положительные формы проявления гнева. Способы справиться с гневом. Гнев как телесное ощущение. Злость. Злость на лице, внешние проявления злости. Злость как телесное ощущение. Раздражение, ярость, злоба, недовольство, возмущение, бешенство. Злость как полезная эмоция. Опасности злости и гнева. Способы справиться с собственным гневом. Гнев у другого, как его распознать.</p>	<p>Упражнение «Ворвись в круг» Упражнение «Работа с картинками гнева» Упражнение «На берегу моря» Упражнение «Шутливое письмо»</p>
<p><b>Обида (1 ч)</b></p>	<p>Знакомство с эмоцией обиды; разные способы проявления обиды у детей; способы выхода из этого эмоционального состояния. Причины обид. Обида как ощущение в теле.</p>	<p>Упражнение «Закончи предложение» Упражнение «Что делать с чувством обиды» Упражнение «Что сказать обидчику»</p>

	Поведенческие проявления обиды. Внешние проявления обиды на лице. Обида у другого: как распознать. Что делать с состоянием своей обиды. Способы преодоления чувства обиды.	Упражнение «Как справиться с обидой»
<b>Грусть (1 ч)</b>	Знакомство с эмоцией грусти и ее проживание участниками группы. Причины эмоции грусти. Интенсивность эмоции грусть. «Волны» грусти, радости, гнева, страха. Грусть как телесное ощущение. Выражение грусти на лице. Грустные мысли. Цвета грусти. Грусть у другого человека: как ее распознать. Поведенческие проявления грусти. Что делать с грустью другого. Помощь, поддержка, сочувствие.	Упражнение «Волны» Упражнение «Котёнок» Упражнение «Рисунок грусти» Упражнение «Царевна Несмеяна»
<b>Сочувствие (1 ч)</b>	Эмпатия. Понимание других людей. Формирование умения выразить свое сочувствие другому человеку. Сочувствие как реакция на расстройство другого. Способы выражения сочувствия. Переживания за другого и сопереживание. Ощущение чувства другого. Способы увидеть чувства другого, распознавание чужих чувств. Телесные ощущения при сочувствии.	Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Присоединение» Упражнение «Я тебя понимаю и чувствую»
<b>Мое настроение (1 ч)</b>	Относительность в оценке чувств, навык распознавать и изменять свое эмоциональное состояние. Идентификация чувств. Интенсивность чувств.	Упражнение «Шурум-бурум» Упражнение «Барометр чувств»

	<p>Настроение как эмоциональное состояние. Настроение как набор чувств. Преобладающие чувства. Сиюминутное настроение. Фоновое настроение как привычное эмоциональное состояние. Способы распознавания настроения и ведущих чувств. Мое настроение в телесных ощущениях. Работа с собственным настроением. Настроение другого. Способы распознавать настроение другого. Выражение лица, тембр голоса как показатели настроения.</p>	<p>Упражнение «Разные рамки»</p>
<b>Стресс (1 ч)</b>	<p>Знакомство с понятием стресса, его внешними проявлениями; введение приемов разрядки стресса. Что такое стресс. Стресс как реакция организма на внешние события. Причины стресса. Внешние проявления стресса. Стресс как телесное ощущение. Тревога, страх, паника, испуг. Способы справляться со стрессом. Стресс у другого. Как распознать стресс у товарища. Что можно сделать, чтобы помочь другому справиться со стрессом.</p>	<p>Упражнение «Покажи дневник»  Упражнение «Копилка трудностей»  Упражнение «Путешествие на облаке»  Упражнение «Дрожащее желе»</p>
<b>Мои желания (1 ч)</b>	<p>Желания: что это такое? Желания как отражение потребностей. Способы выразить свои желания без ущерба для других. Вербальные способы выражения желаний.</p>	<p>Упражнение «Цветик-трехцветик»  Упражнение «Граффити»  Упражнение «Найди пару»</p>

	Невербальные способы выражения желаний. Разные сферы моих желаний. Что я люблю? Что я хочу знать? Чему я хочу научиться? Что меня пугает? Что для меня самое увлекательное? От чего я хочу избавиться?	
<b>Раздел 3</b> <b>Я и другие (10 ч)</b>		
<b>Какой Я? (1 ч)</b>	Выявление личностных особенностей; формирование умения ценить свои особенности; повышение самооценки. Описание самого себя. Положительные и отрицательные стороны. Автопортрет. Я как совокупность внутреннего и внешнего. Мой характер. Моя внешность. Моё поведение. Мои черты. Мои знания, мои навыки. Что я умею. Как я отношусь сам к себе. Как ко мне относятся мои товарищи.	Упражнение «Кто я?» Упражнение «Угадайка» Упражнение «Снежная королева» Упражнение «Ладонка»
<b>Мои друзья (1 ч)</b>	Что такое дружба. Кто такой друг. Как быть хорошим другом. Зачем нужны друзья. Что мы получаем от дружбы. Забота о дружбе. Дружба вдвоем и втроём. Как стоит себя вести с друзьями. Как не надо себя вести с друзьями. Внимательное отношение к друзьям. Характеристики хороших друзей. Чем можно порадовать друзей. Что можно делать вместе с друзьями. Совместное	Упражнение «Ветер дует на тех, кто любит...» Упражнение «Рецепт хорошего друга» Упражнение «Подарок» Упражнение «Кенгуру»

	<p>времяпровождение. Прогулки. Игры. Подарки. Наши сходства и отличия.</p>	
<p><b>Умение ладить с людьми (1 ч)</b></p>	<p>Уверенность в себе. Самооценка: какая она бывает. Высокая самооценка. Низкая самооценка. Эгоизм. Альтруизм. Желание помочь другому. Умение говорить и слушать других. Совместная работа. С кем приятно и неприятно делать что-то вместе и почему. Что делать, чтобы с тобой было приятно и комфортно работать и общаться. Навыки позитивного и конструктивного общения. Комплименты. Забота об отношениях и совместной деятельности.</p>	<p>Упражнение «Коллективный счет» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Комплимент» Упражнение «Пчелы и змеи»</p>
<p><b>Решаем проблемы (1 ч)</b></p>	<p>Проблемы: что это такое. Личные проблемы и общие проблемы. Просьбы о помощи. Когда можно и не стоит просить помощь. Проблемы между людьми. Переговоры как способ решения проблем. Эмоциональное состояние в момент появления проблемы. Конструктивные и не конструктивные способы решения проблем. Уход от проблемы. Совместное решение проблем. Совместная работа, объединение для решения проблемы, взаимопомощь.</p>	<p>Упражнение «Пересеки круг» Упражнение «Сладкая проблема» Упражнение «Ожившие картины» Упражнение «Аист и пингвин»</p>
<p><b>Все вместе(1 ч)</b></p>	<p>Почему человек не может жить один. Взаимодействие с</p>	<p>Упражнение «Все вместе»</p>



	<p>другими: зачем оно нужно. Чем нам полезны люди вокруг нас. Чем мы можем быть полезны людям вокруг. Почему важно соблюдать баланс между своими и чужими потребностями. Потребности другого: как их распознать. Внимание к состоянию и целям другого. Что мы можем делать вместе и что не стоит делать вместе. Личные занятия и общие занятия.</p>	<p>Упражнение «Ревущий мотор»  Упражнение «Корабли среди скал»  Упражнение «Равновесие»  Упражнение «Единство»</p>
<p><b>Секреты общения (1 ч)</b></p>	<p>Общение как процесс развития контактов между людьми, порождаемый потребностями совместной деятельности. Интерес к другому человеку. Умение вести разговор, поддержать беседу, разрешать сложные ситуации без ссор. Помощь и поддержка. Проблемы в общении. Способы получения информации. Закрытые и открытые вопросы. Трудности общения с родителями. Трудности общения с учителями. Трудности общения со сверстниками.</p>	<p>Упражнение «Поменяйтесь местами те, кто...»  Упражнение «Паутина»  Упражнение «Трудности в общении»  Упражнение «Слушаем молча»</p>
<p><b>Мысли, чувства, поведение (1 ч)</b></p>	<p>Формирование представления о различиях в проявлении мыслей, чувств и поведения; развитие способности выражать свои чувства и эмоции, а также распознавать чувства других людей. Что такое мысли, что такое чувства. Поведение как способ</p>	<p>Упражнение «Пластилиновый зоопарк»  Упражнение «Мысли, чувства, поведение»  Упражнение «Пантомима»</p>

	выражения себя, своих желаний и потребностей. Вербальные и невербальные способы выражения чувств. Поведение наедине с самим собой. Поведение с другими людьми.	
<b>Зачем нужны эмоции (1 ч)</b>	Что такое эмоции. Переживания человека как отражение внешних и внутренних стимулов, ситуаций, событий для человека. Наше отношение к происходящему вокруг и к самому себе. Эмоция как исходная причина поступка. Восприятие эмоций. Мое эмоциональное состояние. Эмоциональное состояние партнера по общению. Какие бывают эмоции. Польза отрицательных эмоций.	Упражнение «Словарь эмоций» Упражнение «Пантомима» Упражнение «Нарисуй чувства» Упражнение «Вред и польза моих чувств»
<b>Как справляться с эмоциями? (1 ч)</b>	Распознавание своих собственных эмоций. Распознавание эмоций партнера по общению. Каналы воспроизведения эмоций. Контроль чрезмерного проявления эмоций. Обучение способам справиться с проявлениями гнева; формирование навыков конструктивного выражения своих эмоций. Способы саморегуляции. Релаксация. Антистресс. Ресурсное состояние.	Упражнение «Угадай эмоцию» Упражнение «Мой гнев» Упражнение «Антистрессовая релаксация» Упражнение «Ресурсное состояние»
<b>Индивидуальные консультации (1 ч)</b>	Консультации для школьников по вопросу определения проблем в сфере своей	Вопросы школьника к педагогу вопросу определения проблем в

	личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить.	сфере своей личности, своих эмоций, взаимодействия с другими, которую они хотели бы попытаться решить. Формулирование своих интересов в данной сфере. Описание конкретных практических проблем, требующих, по мнению школьника, решения.
<b>Раздел 4</b>		
<b>Наши взаимоотношения (10 ч)</b>		
<b>Уверенное поведение (1 ч)</b>	Уверенность как качество личности. Представление о том, что такое уверенность. Навыки уверенного поведения. Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение. Умение определять и выражать свои желания и потребность. Компоненты уверенной просьбы или отказа. Уверенность в словах. Уверенность в жестах, мимике, позе. Нахальство, агрессия. Неуверенность как пренебрежение своими желаниями и потребностями.	Упражнение «Уверенное, неуверенное и агрессивное поведение» Упражнение «Уверенная поза» Упражнение «Репетиция уверенного поведения»
<b>Критика (1 ч)</b>	Что такое критика. Конструктивная и неконструктивная критика. Справедливая, несправедливая, унижающая и замаскированная критика. Цели критики. Обратная связь в совместной деятельности. Правильное	Упражнение «Обзывалки» Упражнение «Короткий ответ» Упражнение «Частичное согласие»

		отношение к критике. Чувства возникающие при критике. Реакция на критику, эмоции, чувства, слова.	
<b>Просьба и требование (1 ч)</b>		Что такое просьба. Что такое требование. Развитие умения осознавать и высказывать свои пожелания окружающим (взрослым и сверстникам). Отказ. Формирование умения реагировать на отказ. Вежливая просьба. Признаки вежливой просьбы. Когда уместна просьба, а когда требование. Личные границы, защита личных границ. Умение говорить «нет».	Упражнение «Пирог с начинкой» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Вежливый отказ»
<b>Благодарность (1 ч)</b>		Чувство благодарности к людям. Способы выражения благодарности. Благодарность в словах. Благодарность без слов. Чувство признательности. Умение говорить «спасибо». Сложности в выражении благодарности». Случаи, когда требуется благодарность. Неуместная благодарность. Чрезмерная благодарность. Публичная благодарность. Личная благодарность. Подарки.	Упражнение «Особые дары» Упражнение «Благодарность» Упражнение «Благодарность без слов»
<b>Поведение конфликтных ситуациях (1 ч)</b>	<b>в</b>	Конфликт. Конфликт как столкновение противоположных интересов, взглядов, целей и потребностей. Эмоциональное состояние в момент конфликта. Виды конфликтов. Стадии	Упражнение «Связующая нить» Упражнение «Ассоциации» Упражнение «Назови эмоцию» Упражнение «Ковер мира»

	<p>конфликта. Стратегии выхода из конфликта.</p> <p>«Я – высказывания». Чувства в конфликте. Компромисс. Обоюдный проигрыш. Обоюдный выигрыш.</p>	
<p><b>Моя индивидуальность (1 ч)</b></p>	<p>Кто я такой. Мои личностные особенности. Формирование умения ценить свои особенности. Самооценка. Развитие позитивной самооценки. Как я выражаю свои эмоции. Мое поведение в разных ситуациях. Мои слабые и сильные стороны. Мои навыки и умения. Моя внешность. Мое отношение к другим. Мои достоинства и недостатки.</p>	<p>Упражнение «Визитная карточка»</p> <p>Упражнение «Мой герб»</p> <p>Упражнение «Мой дракон»</p> <p>Упражнение «Мне в тебе нравится»</p>
<p><b>Моя ответственность (1 ч)</b></p>	<p>Что такое ответственность. Ответственность за свое поведение. Ответственность за конкретные поступки. Ответственность за вещи. Ответственность за других людей. Ответственность как характеристика взрослости. Доля ответственности в общем деле. Избегание ответственности. Гиперответственность. Передача ответственности. Делегирование ответственности. Уход от ответственности.</p>	<p>Упражнение «Диаграмма ответственности»</p>
<p><b>Как изменить привычки (1 ч)</b></p>	<p>Что такое привычка. Хорошие и плохие привычки. Как они возникают. Привычки, которые мне мешают. Привычки,</p>	<p>Упражнение «Мне мешает... Я хочу...»</p>

	<p>которые я хотел бы приобрести. Как сформировать у себя полезную привычку. Как избавиться от вредной привычки. Поведение как совокупность наших привычек. Стратегии поведения.</p>	<p>Упражнение «Моделирование поведения» Упражнение «Ролевая игра»</p>
<p><b>Принятие решения (1 ч)</b></p>	<p>Цели в моей жизни. Способы достижения целей. Поведение и альтернативное поведение. Проблема выбора. Варианты решения проблемы. Преимущества и недостатки. Квадрат Декарта. Учет всех возможностей и рисков. Предварительный выбор. Мысленное моделирование последствий реализации принятого решения.</p>	<p>Упражнение «Принятие решения» Упражнение «Хорошо, но»</p>
<p><b>Как понять Другого (1 ч)</b></p>	<p>Сопереживание. Внимательное отношение к собеседнику. Учет особенностей другого. Такие же и другие. Особенности внешности. Особенности мировоззрения. Религии, особенности национальностей. Уважение к другому. Терпимость к проявлениям Другого. Понимание и сочувствие. Общечеловеческие ценности. Общее и особенное в людях. Сотрудничество для достижения общего результата.</p>	<p>Упражнение «Две группы» Упражнение «Кубик чувств» Упражнение «Я тебя понимаю, я тебя чувствую» Упражнение «Мы похожи – мы отличаемся»</p>
<p><b>Общение в группе (1 ч)</b></p>	<p>Навыки сотрудничества в малой группе; формирование опыта совместного принятия решений. Активный и пассивный стиль общения. Партнерство. Подведение</p>	<p>Упражнение «Реклама» Упражнение «Один и вместе» Упражнение «Метафора группы»</p>

	итогов курса, групповая рефлексия. Чему я научился? Какие качества приобрел. Что во мне изменилось?	
--	---	--

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Алтайского края

Комитет по образованию города Барнаула

МБОУ "СОШ №76"

РАССМОТРЕНО

Педагогическим  
советом

Протокол №16  
от «22» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Кочкина И.И.  
Приказ № 83/1  
от «22» августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

по курсу внеурочной деятельности «Школьный театр»  
для обучающихся 6,8-х классов  
направление: деятельность общественных школьных объединений  
среднее общее образование  
на 2024/2025 учебный год

Количество часов: 35  
В неделю: 1  
Ф.И.О. учителя: Доманова Т.И.



## Пояснительная записка

### 1. Планируемые результаты освоения учебного предмета, курса:

#### Личностные результаты:

- приобретение навыков сотрудничества, содержательного и бесконфликтного участия в совместной учебной работе с другими членами коллектива и взрослыми;
- приобретение опыта общественно-полезной социально-значимой деятельности;
- развитие навыков нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование установки на безопасный, здоровый образ жизни;
- осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции;
- уважительное отношение к истории страны, ее прошлому и современным достижениям;
- адекватная самооценка в рамках профиля деятельности;
- стремление к проявлению эмпатии, готовности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания.

#### Метапредметные результаты:

##### *Регулятивные УУД:*

- приобретение навыков самоконтроля;
  - понимание и принятие учебной задачи, сформулированной преподавателем;
  - планирование своих действий на всех этапах работы;
  - осуществление контроля, коррекции и оценки результатов своей деятельности, умение самостоятельно исправить недочеты и ошибки;
  - умение самостоятельно анализировать итог сделанной работы. Познавательные УУД позволяют:
    - стремиться к совершенствованию результатов в выбранном профиле деятельности;
    - освоить теоретические основы актерского мастерства;
    - освоить технику преодоления мышечных и психологических зажимов при выходе на публику;
    - применять знания, навыки и умения, полученные на занятиях в самостоятельной работе над ролью;
    - освоить сведения об истории театра, особенностях театра как вида искусства, видах театров, понятиях стиля и жанра в театральном искусстве;
    - познакомиться с творчеством выдающихся деятелей театра (режиссеров, актеров, драматургов) и историческими фактами;
    - освоить специальные термины, применяемые в театральном искусстве,
    - освоить технику нанесения разных видов грима разнохарактерных персонажей, приемы поведения при использовании различных костюмов;
    - познакомиться с театральными профессиями и особенностями работы театральных цехов;
    - расширить кругозор в области литературы, познакомиться с творчеством поэтов и писателей изучаемых художественных произведений;
    - расширить кругозора в области истории, изучить эпохи произведения (быт, костюм, нормы поведения);
    - вдумчиво работать над ролью;
    - выражать разнообразные эмоциональные состояния;
    - вербализовать эмоциональное впечатление, оказанное на него источником.
- ##### *Коммуникативные УУД позволяют:*
- организовывать учебное взаимодействие и совместную деятельность с педагогом и сверстниками;

- работать индивидуально и в группе, находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов;
- формулировать, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);
- освоить правила техники безопасности при работе с партнером;
- соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей.
- разрешать творческие конфликты на основе учета интересов всех участников школьного театра.

## 2. Содержание учебного предмета

### 1. ВВОДНОЕ ЗАНЯТИЕ

Знакомство с обучающимися. Ознакомление с режимом занятий, правилами поведения на занятиях, Уставом. Инструктаж по технике безопасности на занятиях, во время посещения спектаклей, поездок в автобусе. Знакомство с правилами противопожарной безопасности. Беседа: Роль и место театра в развитии цивилизации. Театр как синтетический вид искусства. Театр – искусство коллективное. Соответствующая возрасту игра на знакомство.

### 2. ОСНОВЫ ТЕАТРАЛЬНОЙ КУЛЬТУРЫ ИСТОРИЯ ТЕАТРА

Возникновение театра. Происхождение древнегреческой драмы и театра. Римский театр. Отличие римского театра от древнегреческого. Средневековый европейский театр (литургическая драма, мистериаль, фарс, моралитэ). Театр эпохи Возрождения. Гуманистическая литература. Здание театра и сцена. Итальянский театр (комедия дель арте). Испанский театр (комедии «плаща и шпаги»). Английский театр «Глобус» Шекспира. Театр французского классицизма. Корнель. Расин. Мольер. Театр эпохи Просвещения. Французский театр. Итальянский театр. Гольдони. Гоцци. Немецкий театр. Лессинг. Гете. Шиллер. Сценическое искусство. Истоки русского театра. Скоморохи – первые русские актеры-пешники. Русский театр 17-18 вв. Школьный театр в России. Придворный театр в России. Крепостной театр. Основание русского государственного профессионального театра. Профессиональные русские театры. Русский театр 19 века. Русский театр 20 века. Вахтангов Е.Б. и его театр. Выдающиеся актеры и режиссеры.

**ВИДЫ ТЕАТРАЛЬНОГО ИСКУССТВА** Драматический театр. Музыкальный театр: Опера, Балет, Мюзикл. Театр кукол. Особенности. Самые знаменитые театры мира. Просмотр видеозаписей лучших театральных постановок. Сравнение. Обсуждение.

**ТЕАТРАЛЬНОЕ ЗАКУЛИСЬЕ** Сценография. Театральные декорации и бутафория. Грим. Костюмы. Практика. Творческая мастерская.

**ТЕАТР И ЗРИТЕЛЬ** Театральный этикет. Культура восприятия и анализ спектакля.

### 3. СЦЕНИЧЕСКАЯ РЕЧЬ

Упражнения по сценической речи выполняются по алгоритму: 1. определение целей и условий выполнения, рекомендации; 2. педагогический показ; 3. просмотр упражнения; 4. комплексный контроль и корректировка. Только в результате поэтапного индивидуального контроля (объяснил – показал; посмотрел – уточнил – показал; посмотрел – сделал замечание – показал; посмотрел – показал ошибку – показал правильный вариант), можно добиться максимальной эффективности в освоении того или иного упражнения.

**РЕЧЕВОЙ ТРЕНИНГ** Теория. Осанка и свобода мышц. Дыхание. Свойства голоса. Резонаторы. Закрытое звучание. Открытое звучание. Речевая гимнастика. Полетность. Диапазон голоса. Развитие диапазона голоса. Артикуляционная гимнастика. Дикция. Орфоэпия.

Интонация. Выразительность речи. Практика. Постановка дыхания. Артикуляционная гимнастика. Речевая гимнастика. Упражнения. Речевые тренинги. Работа над интонационной выразительностью.

**ДЫХАНИЕ** Связь дыхания, длинной фразы и голосового посыла, значение работы диафрагмы. Чередование работы с разными голосовыми атаками. Методика Стрельниковой.

**Артикуляция** (время/счёт).

**Дикция**

**Голос**

**РАБОТА НАД ЛИТЕРАТУРНО-ХУДОЖЕСТВЕННЫМ ПРОИЗВЕДЕНИЕМ** Особенности работы над стихотворным и прозаическим текстом. Выбор произведения: басня, стихотворение, отрывок из прозаического художественного произведения.

**4. РИТМОПЛАСТИКА ПЛАСТИЧЕСКИЙ ТРЕНИНГ** Работа над освобождением мышц от зажимов. Развитие пластической выразительности. Разминка, настройка, релаксация, расслабление/напряжение. Упражнения на внимание, воображение, ритм, пластику.

**ПЛАСТИЧЕСКИЙ ОБРАЗ ПЕРСОНАЖА** Музыка и движение. Приемы пластической выразительности. Походка, жесты, пластика тела. Этюдные пластические зарисовки.

**5. АКТЕРСКОЕ МАСТЕРСТВО ЭЛЕМЕНТЫ ВНУТРЕННЕЙ ТЕХНИКИ АКТЁРА (АКТЁРСКОГО МАСТЕРСТВА)** Упражнения на организацию внимания, памяти, воображения, фантазии, мышечной свободы, перемены отношения (к предмету, месту действия, к партнеру), физического самочувствия, предлагаемых обстоятельств, оценки факта, сценического общения. Элементы сценического действия. Бессловесные элементы действия. Словесные действия. Способы словесного действия. Логика действий и предлагаемые обстоятельства. Связь словесных элементов действия с бессловесными действиями. Составные образа роли. Драматургический материал как канва для выбора логики поведения.

**6. ЗНАКОМСТВО С ДРАМАТУРГИЕЙ. РАБОТА НАД ПЬЕСОЙ И СПЕКТАКЛЕМ**  
**ВЫБОР ПЬЕСЫ** Выбор пьесы классиков или современных авторов с актуальными для участников проблемами и героями. Работа за столом. Чтение. Обсуждение пьесы. Анализ пьесы. Определение темы пьесы. Анализ сюжетной линии. Главные события, событийный ряд. Основной конфликт. «Роман жизни героя».

**АНАЛИЗ ПЬЕСЫ ПО СОБЫТИЯМ** Теория. Анализ пьесы по событиям. Выделение в событии линии действий. Определение мотивов поведения, целей героев. Выстраивание логической цепочки.

**РАБОТА НАД ОТДЕЛЬНЫМИ ЭПИЗОДАМИ** Творческие пробы. Показ и обсуждение. Распределение ролей. Работа над созданием образа, выразительностью и характером персонажа. Репетиции отдельных сцен, картин.

**ВЫРАЗИТЕЛЬНОСТЬ РЕЧИ, МИМИКИ, ЖЕСТОВ** Работа над характером персонажей. Поиск выразительных средств и приемов.

**ЗАКРЕПЛЕНИЕ МИЗАНСЦЕН** Репетиции. Закрепление мизансцен отдельных эпизодов.

**ИЗГОТОВЛЕНИЕ РЕКВИЗИТА, ДЕКОРАЦИЙ** Изготовление костюмов, реквизита, декораций. Выбор музыкального оформления.

**ПРОГОННЫЕ И ГЕНЕРАЛЬНЫЕ РЕПЕТИЦИИ** Репетиции как творческий процесс и коллективная работа на результат с использованием всех знаний, навыков, технических средств и таланта.

**ПОКАЗ СПЕКТАКЛЯ** Показ полноценного спектакля на классическом или современном материале. Анализ показа спектакля (рефлексия).

**7. ИТОГОВОЕ ЗАНЯТИЕ** Конкурс «Театральный калейдоскоп». Творческие задания по темам обучения. Основы театральной культуры – тест по истории театра и театральной терминологии. Чтецкий отрывок наизусть. Этюд на взаимодействие. Отрывки из спектакля. Награждение.

### Тематическое планирование

№п/п	Наименование разделов, темы	Количество часов
1	Вводное занятие	1
2	Основы театральной культуры	7
3	Сценическая речь	5
4	Ритмопластика	7
5	Актерское мастерство	10
6	Знакомство с драматургией (работа над спектаклем)	3
7	Итоговое занятие	2
	<b>Итого</b>	<b>35</b>

### Календарно-тематическое поурочное планирование

№ урока	№ урока в разделе	Наименование разделов, темы	Практ.	Кол-во часов	Лаб., практ., контр.	Дата	
						План	Факт
<b>Введение – 1 ч</b>							
1	1	Вводное занятие			1	06.09	
<b>Основы театральной культуры – 7 ч</b>							
2	1	Происхождение древнегреческой драмы и театра. Римский театр. Отличие римского театра от древнегреческого. Средневековый европейский театр.			1	13.09	
3	2	Театр эпохи Возрождения. Гуманистическая литература. Здание театра и сцена. Итальянский театр (комедия дель арте).			1	20.09	
4	3	Испанский театр (комедии «плаща и шпаги»). Английский театр «Глобус» Шекспира.			1	27.09	
5	4	Театр французского классицизма. Театр эпохи Просвещения. Французский театр. Итальянский театр. Немецкий театр.			1	04.10	
6	5	Сценическое искусство. Истоки русского театра. Скоморохи – первые русские актеры-потешники. Русский театр 17-18 вв.			1	11.10	
7	6	Школьный театр в России. Придворный театр в России. Крепостной театр. Русский театр 19 века.			1	18.10	
8	7	Русский театр 20 века. Вахтангов Е.Б. и его театр. Драматический театр. Музыкальный театр. Театр кукол. Самые знаменитые театры мира.			1	25.10	

<b>Сценическая речь – 5 ч</b>						
9	8	Речевой тренинг. Осанка и свобода мышц. Дыхание. Свойства голоса. Резонаторы. Закрытое и открытое звучание. Полётность и диапазон голоса.			1	08.11
10	9	Артикуляционная гимнастика. Дикция. Орфоэпия. Интонация. Выразительность речи.			1	15.11
11	10	Упражнения. Речевые тренинги. Работа над интонационной выразительностью.			1	22.11
12	11	<b>ДЫХАНИЕ</b> Связь дыхания, длинной фразы и голосового посыла, значение работы диафрагмы. Чередование работы с разными голосовыми атаками. Дыхательная гимнастика по методике Стрельниковой.			1	29.11
13	12	<b>АРТИКУЛЯЦИЯ. ДИКЦИЯ. ГОЛОС.</b> Работа над литературно-художественным произведением			1	06.12
<b>Ритмопластика – 7 ч</b>						
14	13	Пластический тренинг. Работа над освобождением мышц от зажимов.			1	13.12
15	14	Развитие пластической выразительности. Разминка, настройка, релаксация, расслабление/напряжение.			1	20.12
16	15	Упражнения на внимание, воображение, ритм, пластику.			1	27.12
17	16	Упражнения на внимание, воображение, ритм, пластику. Пластический образ персонажа.			1	10.01
18	17	Музыка и движение. Походка, жесты, пластика тела.			1	17.01
19	18	Приемы пластической выразительности. Этюдные пластические зарисовки.			1	24.01
20	19	Этюдные пластические зарисовки.			1	31.01
<b>Актёрское мастерство – 10 ч</b>						
21	1	Элементы внутренней техники актёра (актёрского мастерства)			1	07.02
22	2	Упражнения на организацию внимания, воображения, мышечной свободы, перемены отношения (к предмету, месту действия, к партнеру), физического самочувствия, предлагаемых обстоятельств, сценического общения.			1	14.02
23	3	Элементы сценического действия. Бессловесные элементы действия.			1	21.02

24	4	Словесные действия. Способы словесного действия.			1	28.02	
25	5	Логика действий и предлагаемые обстоятельства.			1	07.03	
26	6	Связь словесных элементов действия с бессловесными действиями.			1	14.03	
27	7	Связь словесных элементов действия с бессловесными действиями.			1	21.03	
28	8	Составные образа роли.			1	04.04	
29	9	Драматургический материал как канва для выбора логики поведения.			1	11.04	
30	10	Драматургический материал как канва для выбора логики поведения.			1	18.04	
<b>Знакомство с драматургией – 3 ч</b>							
31	11	Работа над характером персонажей. Поиск выразительных средств и приемов.			1	25.04	
32	12	Работа над характером персонажей. Поиск выразительных средств и приемов.			1	02.05	
33	13	Репетиции как творческий процесс и коллективная работа на результат с использованием всех знаний, навыков, технических средств и таланта.			1	16.05	
<b>Подведение итогов – 2 ч</b>							
34	1	Анализ показа спектакля.			1	23.05	
35	2	Подведение итогов			1	30.05	