

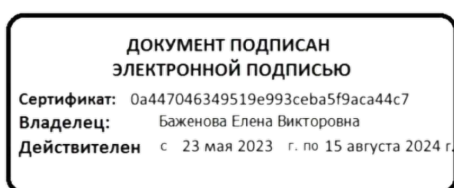
Управление образования Администрации города Усть-Илимска
Муниципальное автономное образовательное учреждение
дополнительного образования «Центр детского творчества»

РАССМОТРЕНА
на заседании методического совета
протокол от 09.01.2023 № 01

УТВЕРЖДЕНА
приказом МАОУ ДО ЦДТ
от 09.01.2023 № 002

**Дополнительная общеразвивающая программа
«Общая физическая подготовка»**

Уровень усвоения – ознакомительный
Направленность – физкультурно-спортивная
Возраст учащихся – 7-18 лет
Срок реализации – 1 год



Автор программы:
Копылова Е.В., заместитель директора
по научно-методической работе,
МАОУ ДО ЦДТ

Пояснительная записка

Актуальность. Укрепление здоровья детей является одной из важнейших задач социально-экономического политики нашего государства. Одним из направлений этой работы являются профилактические мероприятия по укреплению здоровья учащихся. Для решения задач по укреплению здоровья учащихся составлена дополнительная общеразвивающая программа «Общая физическая подготовка» (далее - программа «ОФП»). Для учащихся значимо в течение календарного года, в т.ч. и во время каникул, заниматься в организованных объединениях физической культурой.

Содержание программы направлено на приоритетные направления социально-экономического развития региона – формирование ЗОЖ.

Педагогическая целесообразность. Программа «ОФП» предлагает широкое использование на занятиях разнообразных спортивных упражнений, игр; освоение приемов самоконтроля и самооценки физического и эмоционального состояния. Учебный процесс осуществляется в индивидуальной, групповой и коллективной формах; с применением объяснительно-иллюстративного, репродуктивного и частично-поискового методов, игровой и соревновательной образовательных технологий. Дидактический ресурс обеспечивает выполнение задач по получению предметных и метапредметных результатов учащихся. Сочетание здоровой физической нагрузки и положительного эмоционально-психологического настроения обеспечивает качественное проживание досуга детей, предусматривает перемену двигательного режима и эмоционального состояния учащихся после окончания учебного дня.

Новизна программы «ОФП» заключается в отборе и структурировании упражнений, игр в предлагаемом объеме часов, в реализации данного количества часов в течение учебного года по одному часу в неделю, в каникулярное время – по 2-3 ч. в день.

Программа «ОФП» составлена на основе «Положения о дополнительной общеразвивающей программе МАОУ ДО ЦДТ» (2023) и методической литературы.

Цель: укрепление здоровья ребенка посредством физической культуры.

Задачи:

1. Воспитывать ценностное отношение к «Человеку. Творчеству»: здоровье, уважение самого себя, людей, трудолюбие, воля, дисциплинированность, настойчивость.
2. Передать школьникам необходимые знания о здоровом образе жизни и профилактике отклонений в состоянии здоровья.
3. Формировать навыки правильной осанки, рационального дыхания, навыки самоконтроля и саморегуляции. Укреплять мышечный корсет, мышечно-связочный аппарат стоп, дыхательную мускулатуру и диафрагму.

Планируемый результат

Учащийся будет знать правила охраны труда на занятиях и бесконфликтного поведения, ведения ЗОЖ, основные нормы гигиены тела, подвижные игры

Учащиеся будут уметь развивать необходимые физические качества (силу, координацию, быстроту, гибкость, выносливость) соответствующими упражнениями.

Учащийся будет иметь опыт:

- физкультурно-оздоровительной деятельности; в организации подвижных и спортивных игр в детской среде;
- заботы о сверстниках и младших;
- самообслуживания и самоорганизации, организации совместной деятельности с товарищами.

Учащийся будет иметь интерес к регулярным занятиям в физкультурно-спортивных объединениях.

У учащихся получат развитие ассоциативное и образное мышление, речь, различные виды памяти и словаря, аналитические и творческие способности.

При реализации программы «ОФП» осуществляется входная, промежуточная аттестация и аттестация учащихся по итогам освоения дополнительной общеразвивающей программы:

№ п/п	Критерии	Формы аттестации	Год обучения	Периодичность проведения	Механизм отслеживания	Содержание оценки
1	Предметные знания, умения, навыки	Входная	1	1-е занятие	Выполнение нормативов (Приложение 1)	Высокий уровень (ВУ) – выполнение 4-5 нормативов. Средний уровень (СУ) – выполнение 2-3 нормативов. Низкий уровень (НУ) – выполнение 1 норматива
		Промежуточная	1	Третья декада декабря		
		Итоговая	1	Третья декада мая		
2	Творческие и спортивные способности	Итоговая	1	Третья декада мая	Документ об участии	Участие в мероприятиях различного уровня: ВУ - участие в мероприятиях регионального, муниципального уровней. СУ - участие в мероприятиях муниципального уровней. НУ - участие в мероприятиях уровня объединения

Принципы образования: природосообразности, культуросообразности, диалогичности, коллективности, ориентация на формирование общих умений и способов деятельности:

Направленность - физкультурно-спортивная.

Образовательная область - физическая культура.

Образовательный уровень – подготовительный.

Уровень усвоения – общекультурный (ознакомительный).

Ориентация содержания – практическая.

Характер освоения – развивающий, оздоровительный.

Адресат - учащиеся 7-18 лет.

Срок освоения – краткосрочная, 1г.

Объем программы – 72ч.

Форма обучения: очная, очно-заочная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Режим занятий и длительность одного занятия – 1 занятие в неделю по 2ч (90мин) или 2 занятия по 1ч (45мин).

Количество учащихся в объединении – 15-20.

Принципы комплектования объединения: приём в объединение всех желающих детей без специального отбора с регистрацией в АИС «Навигатор дополнительного образования» и медицинской справкой о состоянии здоровья.

По окончании обучения учащиеся получают свидетельство о дополнительном образовании в МАОУ ДО ЦДТ.

Содержание программы (практика)

Тема 1. Вводное занятие

Игры на знакомство учащихся в объединении. Правила охраны труда. Информация по организации учебного процесса.

Тема 2. Упражнения в ходьбе и беге

Рапорт. Строевые упражнения, основные строевые команды; расчет на месте в шеренге и колонне, повороты на месте. Ходьба, размыкание, смыкание, перестроение из шеренги в колонну, фигурная маршировка.

Упражнения в ходьбе с соблюдением правильной осанки; на носках, пятках, наружном и внутреннем крае стопы; с перекатом с пятки на носок; с высоким подниманием бедра; в полуприседе; сочетание ходьбы с дыханием.

Упражнения в беге на месте и в передвижении; на носках; с высоким подниманием бедра; с захлестом голени; боком приставным и скрестным шагом; спиной вперед; с различными движениями рук; с подскоками; с изменением темпа.

Тема 3. Упражнения без предметов

Различные виды ходьбы и бега: со сменой положения рук, на носках, с подсчетом, изменяя направление, со сменой темпа, с сохранением заданного интервала, в определенном ритме.

Ходьба и бег с высоким подниманием бедра, с постановкой стоп параллельно друг другу, перекатом с пятки на носок, на внутреннем и внешнем крае стопы, с палкой за спиной, за головой, в сгибах локтей.

Легкий бег на носках, бег с высоким подниманием бедра. Бег через линии, начерченные на полу, прыжками через мячи, бег с ускорением. Движения рук при беге. Бег на скорость до 40 м. Бег через препятствия шириной до 60-70 см, высотой 30-40 см.

Чередование бега с ходьбой,

Основные положения рук: вперед, в стороны, вверх, назад. Быстрые и медленные движения прямыми руками из положений руки вниз, в стороны, вперед, назад, вверх, вправо, влево, на пояс, за голову, за спину, перед грудью; круговые движения руками в лицевой и боковой плоскостях одновременно, попеременно, последовательно.

Наклоны, повороты, вращения головы; наклоны туловища вперед и назад, повороты, круговые движения; быстрые и замедленные наклоны и выпрямления из положения стоя ноги врозь, на коленях, из седа, положения лежа, с различным положением рук, головы; сочетание наклонов туловища с поворотами.

Поднимание и опускание прямых и согнутых ног вперед, назад, в стороны из положения стоя, сидя, лежа.

Полуприседы и приседы. Выпады вперед, в сторону, на месте, с продвижением.

Прыжки на месте и с продвижением вперед на обеих ногах, на одной ноге, поочередно на правой, левой, на обеих ногах. Прыжки в высоту с прямого разбега толчком одной ногой и приземлением на обе. Перешагивание планки, установленной наклонно. Прыжки способом «перешагивание» с короткого разбега.

Упражнения на расслабление: различные исходные положения (лежа, сидя, стоя), в передвижении; активные и пассивные; локальные и общие; упражнения с партнером.

Самоконтроль и психорегуляция: по общей двигательной активности и самочувствию, ЧСС, частоте и глубине дыхания, по голосу и речи, по особенностям поведения. Способы психорегуляции (двигательные, дыхательные, комбинированные).

Тема 4. Упражнения с предметами

Со скакалкой: пробегание под вращающейся скакалкой по одному, по двое, промежуточные прыжки на обеих ногах, на одной поочередно, вращая скакалку вперед, назад, сбоку; сочетание промежуточных и простых прыжков; продвижение вперед прыжками.

С гимнастической палкой: основные положения палки в пространстве (горизонтальные, вертикальные и наклонные); исходные положения для выполнения упражнений с палкой: палка на лопатках, внизу, на груди; поднимание и опускание палки, сгибание и дугообразные движения руками; наклоны, повороты, вращательные движения туловищем из различных исходных положений; перешагивания через палку, сгибая ноги, перемахи ногами через палку сидя, лежа на спине.

С мячами: перебрасывание, перекатывание, подбрасывание мяча, удары о землю, о стену, ловля одной и двумя руками; в парах: смена мяча броском, перебрасывание мяча с хлопками, поворотами, приседаниями, с ударами об пол, о стену. Метания способом из-за спины через плечо. Метание в цель и на дальность (высота цели до 3-5 м, расстояние – 8-10 м).

Тема 5. Подвижные игры

Игры с элементами общеразвивающих упражнений: «Быстро стройся», «Вызов номеров», «Слушай сигнал», «Веревочные карусели», «След-цепочка», «Ногой из круга», «Палка под ногами и над головой», «Руки соседа», «Под хлопки», «Перетягивание каната», «Отмерялы», «Наматывание шпагата», «Поиски спрятанного предмета», «Обменяйся флажками», «Займи место», «Конкурс ловких».

Эстафеты с ходьбой и бегом, с предметами на голове, с раскладыванием и собиранием предметов, эстафета парами, с ведением мяча.

Игры с ходьбой и быстрым передвижением: «Кошки-мышки», «Пятнашки-елочки», «Тройка», «Море волнуется», «Гуси-лебеди», «Веселые ребята», «Езда на перекладных», «Срочное донесение», «Поменяй флажки»

Игры с прыжками: «Достань мяч», «Прыжки по кочкам», «Лиса в курятнике».

Игры с мячом и метанием: «Передача мяча», «Катай мяч», «Кто дальше?», «Мяч через веревочку», «Попади мячом в цель», «Охотники».

Тема 6. Итоговое занятие

Физкультурный праздник: командные эстафеты, показательные выступления, викторина.

Учебно-тематический план

№ п/п	Название раздела, темы	Всего часов	В том числе		Аттестация
			Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	-	2	Входная
2	Раздел 1. Упражнения в ходьбе и беге	14	-	14	
3	Раздел 2. Упражнения без предметов	16	-	16	Промежуточная
4	Раздел 3. Упражнения с предметами	18	-	18	
5	Раздел 4. Подвижные игры	18	-	18	
6	Итоговое занятие	4	-	4	Итоговая
Всего часов		72	-	72	

Календарный учебный график

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов по месяцам									Аттестация
		Сен	Окт	Нояб	Дек	Янв	Фев	Март	Апр	Май	
1	Вводное занятие	2									1
2	Раздел 1	2	2	2	2	2	2	2			
3	Раздел 2	2	2	2	2	2	2	2	2		1
4	Раздел 3	1	3	2	2	1	2	2	5		
5	Раздел 4	1	3	2	2	1	2	2	3	2	
9	Итоговое занятие									4	1
Всего		8	10	8	8	6	8	8	10	6	

Условия реализации дополнительной общеразвивающей программы

Материально-технические условия:

- спортивный зал, спортивная площадка на улице,
- раздевалки,
- помещение для хранения спортивного инвентаря;
- медицинская аптечка;
- оборудование и спортивный инвентарь: скакалки, мячи, гимнастические палки, сетка для переноса и хранения мячей, флажки разметочные с опорой, стойки для обводки, конусы, фишки, свисток судейский, секундомер;
- медицинская аптечка.

Обеспечение родителями своего ребенка спортивной одеждой и обувью.

Информационно-методические условия:

- электронные образовательные ресурсы –
<https://bigenc.ru/sport/text/5552711>
<https://www.fizkulturaisport.ru/>
<https://dic.academic.ru/dic.nsf/ruwiki/1165042>
<https://minsport.gov.ru/sport/physical-culture/>
https://studopedia.ru/5_82997_fizicheskaya-kultura-i-sport.html
<https://project.1sept.ru/subjects/14/15>
<https://yandex.ru/video/preview?filmId>

- информационно-коммуникационные технологии: Microsoft Word, Microsoft PowerPoint.

Сетевые ресурсы: программа «ОФП» реализуется с использованием сетевой формы в соответствии с договором о сетевой форме реализации программы в муниципальных общеобразовательных учреждениях.

Методические условия:

- Рекомендуемые типы занятий: тренировка, игра.
- Рекомендуемые образовательные технологии: учебно-тренировочный цикл, игровые, рефлексия, диагностическая.

При планировании содержания каждого занятия педагог должен включать разные оздоровительные задачи. Соблюдая баланс между всеми темами программы, важно на занятии прорабатывать каждую тему. Дыхательные упражнения, упражнения на расслабление, самоконтроль и психорегуляцию педагог применяет, исходя из ситуации. Педагогу необходимо самому демонстрировать правильное выполнение норм гигиены и поведения. При проведении общеразвивающих упражнений педагогу важно избегать монотонности, утомления, относиться к упражнениям как к средству мобилизации внимания, точности действий и корректности взаимодействий с товарищами.

- Учебно-методическое: методическая литература, методические разработки мероприятий, интернет. (Приложение 2)

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования.

Список рекомендуемой литературы

Для педагога

1. Бабушкин Г.Д., Яковлев Б.П. Психолого-педагогические особенности подготовки спортсменов к соревновательной деятельности. – М.: Лань, 2021. – 348 с.
2. Баранцев С.А. Возрастная биомеханика основных видов движений школьников. – М.: Советский спорт, 2020. – 304 с.
3. Бережная Л.И., Диканова Е.Г. Физкультурно-спортивные и спортивно-оздоровительные мероприятия в школе в соответствии с ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2019. - 96 с.
4. Виленский М.Я., Торочкова Т.Ю., Туревский И.М. Физическая культура. 5-7 класс. – М.: Просвещение, 2022. – 255 с.
5. Горшков А.Г., Волобуев А.Л., Еремин М.В. Элективные курсы по физической культуре и спорту. Учебник. – М.: Кнорус, 2021. – 318 с.
6. Киселев П.А., Киселева С.Б. Картотека подвижных игр и игровых заданий учителя физической культуры. От игры к спорту. ФГОС. – Волгоград: Учитель, 2020. – 279 с.
7. Кожевникова Н.В., Белгородцева Э.И. Педагогическая и спортивная этика. - М.: Лань, 2021. – 224 с.
8. Корольков А.Н. Межпредметные аспекты школьного физического воспитания. Учебное пособие для СПО. – М.: Лань, 2022. – 160 с.
9. Кузнецов В.С., Колодницкий Г.А. Физическая культура. Учебник. ФГОС. - М.: Кнорус, 2019. – 256 с.
10. Лукьяненко В.П., Лукьяненко Н.В. Формирование познавательной активности в процессе общего физкультурного образования. Монография. – М.: Советский спорт, 2022. – 273 с.
11. Лях В.И. Физическая культура. 1-4 классы. Учебник. – М.: Просвещение, 2022 г. – 175 с.
12. Мустафина Т.В. Играю сам. Развитие самостоятельности у детей в подвижных играх. - М.: Сфера, 2019 г. – 112 с.
13. Филоненко Н.В., Кулькова И.В. Физическая культура. Современные тенденции и традиции. Учебно-методическое пособие. – М.: Советский спорт, 2021. – 272 с.

Для учащихся

1. Баршай В.М., Стрельченко В.Ф., Курьсь В.Н. 500 лучших подвижных игр для детей и взрослых. – М.: 1000 Бестселлеров, 2019. – 352 с.
2. Правила спортивных игр и состязаний. – М.: Попурри, 2000. – 320 с.

Для родителей (законных представителей)

1. Кудеров М., Максименко А., Кудерова Ю. Книга зожника. Физкультура, питание и здравый смысл. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2019. – 224 с.
2. Нурмагомедов А.М., Рыбаков И.В. Отец. Как воспитать чемпионов в спорте, бизнесе и жизни. – М.: АСТ, 2020. – 256 с.

План воспитательной работы

№ п/п	Название мероприятия	Время и место проведения	Ответственный
«Ключевые дела учреждения»			
1	Участие в праздниках, выставках-конкурсах, соревнованиях, чемпионатах, квестах, мастер-классах, онлайн-мероприятиях	В течение года	Педагог
Модуль «Экскурсии. Выезды. Походы»			
1	Экскурсии в учреждения спорта. Выезды на мероприятия, соревнования.	В течение года	Педагог
Модуль «Профориентация»			
1	Участие в профориентационных мероприятиях: экскурсии на предприятия города, ярмарки профессий, конкурсы по профориентации, профориентационная диагностика, дни открытых дверей в профессиональных учебных заведениях.	В течение года	Педагог
Модуль «Работа с родителями»			
1	Индивидуальные консультации родителей по работе в АИС «Навигатор Иркутской области». Участие в родительских собраниях. Вовлечение родителей в мероприятия МАОУ ДО ЦДТ	В течение года	Педагог
Модули, заполняемые по выбору			
Модуль «Организация предметно-развивающей среды»			
1	Оформление и наполнение кабинета учебно-материальными пособиями по ДОП	В течение года	Педагог

**Нормативы общей физической и специальной физической подготовки
для аттестации учащихся**

Развиваемое физическое качество	Контрольные упражнения (тесты)	
	Юноши	Девушки
Быстрота	Бег на 30м с ходу (не более 5,6 с)	Бег на 30м с ходу (не более 5,9 с)
Координация	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)	Прыжки боком через гимнастическую скамейку за 30 с (не менее 15 раз)
	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 35 раз)	Прыжки через скакалку за 30 с (не менее 30 раз)
Скоростно-силовые качества	Прыжок в длину с места (не менее 155 см)	Прыжок в длину с места (не менее 150 см)
	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 4 м)	Метание мяча для настольного тенниса (не менее 3 м)

Методические материалы

Игровая программа о вредных привычках «Альтернатива»

Цель: формирование у учащихся представлений о зависимостях, связанных с алкоголем и табакокурением, снятие барьеров, связанных с темой вредных привычек; формирование представлений о способах борьбы со стрессом, альтернативных курению и алкоголю в игровой деятельности.

Оборудование, дидактические материалы: раздаточный материал «Индивидуальные карточки с 9-ю секторами», «Карточки с незаконченными предложениями»

Содержание занятия

1. Упражнение-разминка (модификация упражнения К. Фопеля)

Цель: организация участников игры, их введение в тему программы.

Учащиеся получают индивидуальные карточки. Педагог просит учащихся внимательно изучить карточку, которую им предстоит заполнить, с помощью других участников.

Карточка разделена на девять секторов, в каждом из которых написано что-то о ком-то из участников группы. Присутствующим необходимо найти и получить подпись участника, которому подходит то, что написано в первом секторе, потом во втором и так далее. Задача состоит в том, чтобы как можно быстрее собрать девять подписей разных участников.

После завершения упражнения проводится обсуждение, например, по таким вопросам:

- Сколько секторов вам удалось заполнить?
- На какой вопрос было сложнее всего найти ответ?
- Как вы думаете, чему будет посвящена сегодняшняя программа?

2. Упражнение «Незаконченные предложения»

Цель: актуализация темы, снятие у учащихся барьеров, связанных с темой вредных привычек.

Педагог раскладывает на полу карточки с незаконченными предложениями – рубашкой вверх, в любом порядке. Например, можно разложить в форме вопросительного знака. Каждый игрок кидает игральный кубик и отсчитывает соответствующее количеству точек на выпавшей грани количество ходов. Берет карточку, зачитывает текст предложения, завершая его по своему усмотрению. Далее упражнение продолжает следующий участник.

Примеры незаконченных предложений:

- Когда я вижу пьяную женщину ...
- Когда у меня просят закурить ...
- Мне кажется, люди начинают курить из-за ...
- Когда я вижу рекламу сигарет, я думаю ...
- Когда я нахожусь в компании, где курят ...

Задача педагога – организовать свободный диалог, в котором каждый участник может высказать свою позицию. Поэтому важно задавать вопрос: «Кто бы иначе закончил предложение?», не критикуя даже радикальные слова и мысли. В данном случае кубик играет роль некоего атрибута, который, в принципе, не является обязательным.

3. Упражнение «Поменяйтесь местами»

Цель: организация группового взаимодействия, снятия барьеров, связанных с темой вредных привычек.

Все участники садятся в круг. Водящий остается без стула. Педагог не принимает участие в игровом процессе, он озвучивает признаки, по которым меняются местами игроки, признаку соответствующие.

Задача водящего, находящегося рядом с педагогом, постараться занять освободившийся во время обмена местами стул.

Итак, поменяйтесь местами те, кто:

- считает себя здоровым человеком;
- имеет хотя бы одного курящего родственника;
- считает, что праздник может быть веселым и без алкоголя;
- считает, что праздник не может быть веселым без алкоголя;
- болеет больше, чем один раз в год;
- делает по утрам зарядку;
- в компании употреблял алкоголь;
- умеет отказаться от предложения закурить».

ПРИЧ

4. Упражнение «Способы борьбы со стрессом»

Цель: формирование представлений о способах справляться со стрессом, альтернативных вредным привычкам, начинается с деления на мини группы (их обязательно должно быть четное количество).

Суть: обсуждение и составление списка:

- причин начала регулярного употребления алкоголя;
- причин начала регулярного курения.

Если групп две, то одна группа составляет список причин курения, а вторая – причин употребления алкоголя. Если четыре, то две группы составляют перечень причин курения, другие две – причин употребления алкоголя.

После завершения работы по группам составляется общая таблица.

Курение

Каждая команда называет одну из причин курения, которая фиксируется в таблице.

Педагог проводит обсуждение следующих вопросов:

- Как можно справиться с этим обстоятельством без помощи сигарет?
- Кто может в этом помочь, к кому можно обратиться за поддержкой?

В итоге получается таблица.

Причина курения	Альтернатива курению	Кто может помочь

Данный этап работы требует высокого уровня активности педагога. Его задача – побуждать к диалогу всех участников. Очень часто участники составляют большой перечень причин, которые, по сути, повторяются между собой. В данном случае важно обращать внимание на схожесть называемых причин. Например, одна группа называет причину «чтобы выглядеть крутым», синонимично могут звучать примеры других групп – такие, как «чтобы другие ребята тебя уважали», «потому что курит тот, кто тебе нравится».

Или к причине «снять стресс» могут быть отнесены причины типа «потому что поссорился с другом», «получил двойку за контрольную».

К большому удивлению участников, список в результате получается совсем небольшим.

При заполнении второго столбца таблицы важно не торопиться (а порой целенаправленно держать паузу) и записывать даже неожиданные варианты, предлагаемые участниками, причем чем больше их будет, тем лучше. Вопрос для заполнения второго столбца может звучать так: «Как без помощи курения человек может казаться крутым (снять стресс)?».

Заполнение третьего столбца очень часто вызывает сложности.

Например, подростки в качестве ресурса называют друзей, приятелей, животных. Родители, учителя, специалисты звучат крайне редко. В таких случаях можно спросить: «Есть хотя бы один взрослый, который мог бы вас поддержать, помочь в этом случае?». Ответы могут быть неожиданными, например, «мама моего приятеля» или «мой бывший тренер». Важно фиксировать даже такие ответы.

Двигательная пауза

Все присутствующие делятся на группы по семь человек. Каждый участник группы получает по букве слова «никотин». Задача игроков – выстроиться в порядке названных ведущим слов. Например, *нитки, кино, нотки, кот, никотин*. Задача команд – сделать это как можно быстрее.

Алкоголь

Этот этап организуется по той же схеме, что и на тему курения: групповая работа, составление таблицы, обсуждение.

К большому удивлению участников, список причин регулярного курения и употребления алкоголя оказывается примерно одинаковым – так же, как и другие параметры, указанные в таблице. Очень важно, чтобы участники сами обратили на это внимание. Педагог ни в коем случае не должен форсировать события. Как только этот тезис озвучивается кем-то из участников, важно задать вопрос группе о том, какие мысли есть по этому поводу. На моей памяти не было еще ни одной группы – ни детской, ни подростковой, ни взрослой – которая бы эту закономерность не заметила. Очень важны те выводы, которые в итоге делает группа по этому поводу. И здесь главная задача педагога – организовывать диалог, не высказывая своей экспертной позиции, которая может приглушить яркость сделанных участниками самостоятельных открытий.

5. Упражнение «Зависимость»

Цель: формирование представлений о зависимости.

Все сидят в кругу. Педагог ищет водящего: спрашивает, кто уверен в себе, может за себя отвечать и хочет принять участие в эксперименте. Вызванному участнику нужно пройти от одного стула, стоящего в кругу, до второго стула, стоящего в центре круга, а потом вернуться назад к первому стулу с завязанными глазами. Перед началом упражнения педагог предлагает водящему сделать это с открытыми глазами: дойти до стула, посчитать шаги, вернуться обратно.

Затем глаза завязываются, водящего раскручивают и просят подойти к стулу в центре и вернуться назад к первому стулу. В ходе выполнения задания ведущий убирает стул, к которому участнику нужно вернуться.

После завершения упражнения проводится обсуждение по вопросам:

- Что вы думаете об этом упражнении?
- Что оно вам напоминает, на что в жизни оно похоже?

Представьте, что стул в центре – это воплощение зависимости. Как тогда можно трактовать этот эксперимент? (Вы можете отвечать за себя, но не можете отвечать за зависимость. Начав движение, вы никогда не можете быть уверены, что вам удастся вернуться к тому, с чего вы когда-то стартовали.) Что вы знаете о зависимости?

Необходимо задавать дополнительные вопросы ребятам. Например: «Удалось ли участнику вернуться к исходной точке?», «Винovat ли он в этой неудаче?», «Мог бы он, если бы захотел, как-то повлиять на случившееся?».

Каждый участник получает комплект карточек с изображениями вопросительного знака, восклицательного знака, многоточия, плюса и минуса. Перед игроками вывешивается следующее значение каждого символа:

- «?» – непонятно, спорно;
- «!» – очень интересно, удивительно;
- «...» – об этом еще надо подумать;
- «+» – весело;
- «-» – скучно, не понравилось.

Педагог напоминает, что происходило в ходе занятия (этапы занятия), каждый участник поднимает одну или несколько карточек, соответствующих его отношению к данному этапу и упражнению.