

**Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
Дом детства и юношества «Факел» города Томска**

*Принята на заседании
педагогического совета
Протокол № 1
от «30» 08 2023 г.*

*«Утверждаю»
Директор МБОУ ДО ДДиЮ «Факел»
_____ Адаскевич Л.А.
«30» 08 2023 г.*

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА
социально-гуманитарной направленности**

«Поверь в себя»

Возраст обучающихся: 12-16 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Анашкина Елена Брониславовна
педагог дополнительного образования,
педагог-психолог
высшей квалификационной категории

Томск, 2023

Характеристика программы:

Название: дополнительная общеразвивающая общеобразовательная программа «Поверь в себя»

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень освоения программы: общекультурный (ознакомительный)

Количество обучающихся: 12-15 чел. в каждой группе

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок обучения: 1 год

Режим занятий: по 2 часа 1 раз в неделю

Объем программы: 68 часов

Особенности состава учащихся: состав постоянный, однородный

Форма обучения: очная, очно-дистанционная

Специфика реализации: групповая

Особенности организации образовательного процесса: традиционная форма групповых занятий с элементами психологического тренинга. Реализуется в рамках психолого – педагогического сопровождения студии эстрадного вокала «Акцент».

Прогнозируемый результат:

- освоение образовательной программы учащимися;
- переход на базовый уровень не менее 25% учащихся.

Оглавление

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»:

| | |
|---|---|
| 1.1. Пояснительная записка..... | 3 |
| 1.2. Цель и задачи программы..... | 5 |
| 1.3. Содержание программы (учебный план и содержание учебно-тематического плана) | 5 |
| 1.4. Планируемые результаты..... | 9 |

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»:

| | |
|--|----|
| 2.1. Календарный учебный график..... | 11 |
| 2.2. Условия реализации программы..... | 13 |
| 2.3. Формы аттестации..... | 13 |
| 2.4. Оценочные материалы..... | 14 |
| 2.5. Методические материалы..... | 14 |
| 2.6. Список литературы..... | 15 |

ВВЕДЕНИЕ

*Рабочая дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «**Поверь в себя**» является одним из компонентов Комплексной дополнительной общеразвивающей программы (далее Комплексная программа).*

Комплексная программа представляет собой совокупность самостоятельных Рабочих программ, объединенных по определенному принципу, разработанных с целью оказания помощи учащимся в решении психолого-педагогических и социально-педагогических проблем социализации через формирование компетенции осуществлять универсальные учебные действия.

Старайтесь чаще петь.

Пение прогревает душу.

Катрин Денев

Раздел № 1

«Комплекс основных характеристик программы»

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Психологические, педагогические и музыкальные исследования подтверждают, что человеческий голос и музыка могут быть причиной стабилизации или дестабилизации психофизиологических процессов человека. Гармонизацию психофизиологического и духовного состояние человека способны вызывать пение, музыкальная деятельность, игра на музыкальных инструментах, движение под музыку. В процессе вокалирования активизируется творческая активность и самостоятельность человека, значительно оживляется сфера эмоциональных переживаний. Это способствует улучшению его психического самочувствия: отвлечению, развлечению, освобождению от внутреннего напряжения и тревоги: достижению эмоциональной разрядки и духовного очищения.

Одним из важных аспектов вокального обучения является психология пения. Установки, которые мы даём себе сами, которые получаем от педагога, играют большую роль в деле освоения вокальной техники. Ведь вокал – не математика, здесь нет точных формул, аксиом и теорем, здесь многое основано на внутренних ощущениях, образах, ассоциациях, подсознательных внутренних представлений о звуке. Чтобы овладеть вокальным мастерством, надо иметь не громкий голос, знание нотной грамоты и абсолютный слух – надо иметь творческое воображение, настойчивость, терпение и... смелость!

Резкие эмоциональные переживания несут деструктивное воздействие на психику человека и его физическое состояние в частности, в то время как радостные эмоции придают уверенности в себе и служат движущей силой, что очень важно в процессе обучения пению.

Направленность (профиль) программы: социально-педагогическая.

Тип программы по уровню усвоения: общекультурный-ознакомительный.

Актуальность программы заключается в том, что пение не просто извлечение звуков или передача текстовой информации, пение – это общение со слушателем на психологическом, духовном уровне, поэтому внутренняя свобода человека от всяческого рода зажимов и комфортное внутреннее состояние способствует свободному полёту голоса и созданию художественных образов. Чем больше зажат человек физически и морально, чем больше у него психологических комплексов, тем непослушнее и жестче становится голос, а

создаваемые образы теряют художественную цельность и разносторонность. И часто возникающие личные проблемы психологического и физиологического характера (тревожность, мышечные зажимы, проявление воли и ее напряжение, стремление к самовыражению, неумение сконцентрироваться на исполнении, ожидание плохого, разочарование, страх, волнение, плохое самочувствие) мешают максимально реализоваться вокалистам.

Предоставленный тренинговый материал в программе способствует разрешению проблем психофизиологического плана, а упражнения направлены на снятие мышечного напряжения, психомышечной релаксации, формирования оптимального состояния перед выступлением, установки на повышение уверенности в своих силах, для предотвращения страха перед сценой.

Программа не ставит своей основной задачей подготовку профессиональных вокалистов. Своё главное предназначение она реализует в создании максимально возможных условий для развития и становления эстетически развитой личности, способной строить взаимоотношения с окружающим миром и другими людьми на основе общечеловеческих ценностей.

Программа имеет **социальную значимость**. Включение детей в активную творческую деятельность, в жизнь коллектива обуславливает расширение досуговых интересов, способствует повышению культурного уровня, влияет на профессиональное самоопределение подростков, служит профилактикой асоциального поведения.

Новизна программы: исследуя литературу по психологическому сопровождению вокала не обнаружилось ни одной работы, посвящённой решению психологических задач, возникающих при становлении хорового коллектива. Поэтому возникла необходимость по составлению программы отвечающей запросу педагога по эстраднему вокалу.

Отличительная особенность программы в том, что она универсально подходит для работы, как с одаренными детьми, так и с ребятами, имеющими средний уровень стартовых возможностей. Причем образовательный процесс построен так, что самореализоваться сможет ребенок с любым уровнем вокальных способностей. Содержание программы включает достаточный, для достижения цели программы объем теоретического материала, занятия строятся в основном из практических заданий, тренинговых упражнений, самонаблюдений, самоанализов, что позволяет подросткам приобретать практические навыки.

Адресат программы

В творческом объединении обучаются дети подросткового и юношеского возраста, с 12 до 16 лет.

Главной задачей развития в подростковом возрасте является самоопределение в сфере общечеловеческих ценностей и общения между людьми. Подросток приобретает навыки межличностного общения со сверстниками своего и противоположного пола. В этот период складываются основы нравственности, формируются социальные установки, отношение к себе, людям, обществу. Кроме того, в данном возрасте стабилизируются черты характера и основные формы межличностного поведения.

Занятия вокалом оказывают большое влияние на различные области личности ребенка. Прежде всего, пение благотворно влияет на психологическое состояние. В процессе пения активизируются мыслительная деятельность, воображение, развивается память. Наряду с этим укрепляется физическое здоровье детей: развивается дыхательный аппарат, речевой аппарат, мышечная система организма (укрепление диафрагмы, расслабление мышц шеи, плечевого пояса, развиваются мимические мышцы лица). В работе над выразительным исполнением произведений накапливается эмоциональный опыт.

Объем и срок освоения программы: общее количество часов определяется продолжительностью программы и составляет 68 часов, в течение учебного года, что составляет 34 недели.

Формы обучения – очная, очно-дистанционная

Особенности организации образовательного процесса – в соответствии с индивидуальными учебными планами в творческом объединении, группы сформированы приближенного возраста, являющиеся основным составом творческого объединения. Состав группы постоянный.

Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий – общее количество часов в год - 68; количество часов и занятий в неделю составляет 2 часа в неделю: 2 раза по 1 часу, продолжительность занятия 130 минут (1,5 часа).

1.2. ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

ЦЕЛЬ: создать условия для формирования сплоченного детского коллектива и оптимизировать исполнительское мастерство вокалистов.

Задачи программы:

Обучающие:

- изучить личностные характеристики исполнителей и определить отрицательные психологические и психофизиологические факторы мешающие исполнителю проявить свой талант;
- изучить набор приёмов, позволяющих самостоятельно избавляться от различных личностных и умственных помех, бесполезных состояний, поведенческих образцов;
- ознакомить с набором приёмов, помогающих находить нужные, полезные состояния, цели, решения, лучше понимать себя и окружающих;

Развивающие:

- сформировать эффективные коммуникации внутри команды;
- развить неформальные связи;
- развить коммуникативные компетенции;

Воспитательные:

- способствовать формированию здорового образа жизни;
- способствовать воспитанию умений работать в коллективе;
- сформировать позитивное отношение к себе и окружающим, повысить самооценку;
- приобрести позитивный опыт совместной деятельности.

1.3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Программа состоит из трех разделов:

Раздел 1. «Личность» состоит из 12 занятий.

Раздел 2. «Работа с телом» состоит из 11 занятий.

Раздел 3. «Общение в коллективе» состоит из 11 занятий.

УЧЕБНЫЙ ПЛАН

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов | | | Формы аттестации/ контроля |
|---|--|------------------|--------|----------|-------------------------------------|
| | | Всего | Теория | Практика | |
| Раздел I. «Личность» | | | | | |
| 1 | Понятие о типах личности и их особенности вокального исполнения | 2 | 0,5 | 1,5 | Тест на определение типа личности |
| 2 | Вокальное и психологическое здоровье певца | 2 | 0,5 | 1,5 | Проективные методики |
| 3 | Внутренняя и внешняя мотивация исполнения песни | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 4 | Самооценка. «Я» - реальный. «Я» – идеальный | 2 | 0,5 | 1,5 | Обратная связь |
| 5 | Уверенное и неуверенное поведение | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 6 | Эмоциональные состояния и их влияние на выступление | 2 | 0,5 | 1,5 | Психолого-педагогическое наблюдение |
| 7 | Самоконтроль. Умение контролировать свое эмоциональное состояние | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 8 | Личностные установки, влияющие на исполнение | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 9 | Понятие психологического благополучия | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 10 | Способы и техники усвоения песенного материала | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 11 | Репрезентативные системы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 12 | Богатство внутреннего мира | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Раздел II. «Работа с телом» | | | | | |
| 13 | Языки общения: Метакоммуникации | 2 | 0,5 | 1,5 | Анкета обратной связи |
| 14 | Имидж: природный и искусственный | 2 | 0,5 | 1,5 | Психолого-педагогическое наблюдение |
| 15 | Телесные блоки и зажимы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 16 | Телесные блоки и зажимы | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 17 | Снятие психических барьеров и зажимов | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 18 | Снятие психических барьеров и зажимов | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 19 | Основы метода психомышечной релаксации | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 20 | Основы метода психомышечной релаксации | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 21 | Социально – приемлемые формы проявления эмоций | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 22 | Самопрезентация | 2 | 0,5 | 1,5 | Обратная связь |
| 23 | Ресурсное состояние. Понятие. Способы восстановления | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Раздел III. «Общение в коллективе» | | | | | |
| 24 | Понятие коллектива | 2 | 0,5 | 1,5 | Анкета обратной связи |
| 25 | Малая и большая группа, правила взаимодействия в них | 2 | 0,5 | 1,5 | |

| | | | | | |
|--------------|---|-----------|-----------|-----------|--|
| 26 | Я и мои социальные роли. Понимание себя и других | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 27 | Доверие и недоверие в коллективе | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 28 | Конфликты. Разрешение конфликтов | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 29 | Мое взаимодействие с другими | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 30 | Командный дух | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 31 | Мы – единая сплоченная команда | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 32 | Мы – единая сплоченная команда | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 33 | «Спасибо за...» | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| 34 | Итоговое занятие | 2 | 0,5 | 1,5 | |
| Итого | | 68 | 17 | 51 | |

Содержание программы

РАЗДЕЛ 1. «Личность»

В основу данного раздела входит 12 основных тем и рассчитано на 12 занятий:

Тема: Понятие о типах личности и их особенности вокального исполнения.

Введение в программу. Субъективное отношение человека к самому себе. Устойчивость и изменение Я-концепции. Сопоставление имеющегося и желаемого. Виды социальных ролей. Специфика исполнения.

Тема: Вокальное и психологическое здоровье певца. Отношение к собственному здоровью, мышечная, дыхательная и сердечно-сосудистая системы должны быть здоровыми. Бережное отношение к своему организму, защита от различных болезней, которые не только наносят вред здоровью, но и снижают жизненный тонус исполнителя.

Тема: Внутренняя и внешняя мотивация исполнения песни. Внешняя мотивация — побуждение или принуждение что-то делать внешними для человека обстоятельствами или стимулами. Внутренняя мотивация — мотивация, которую человек носит в себе независимо от внешнего окружения.

Тема: Самооценка. «Я» - реальный. «Я» – идеальный. Понятие о самооценке и ее видах; влияние самооценки на процесс общения; определить самооценку учащихся; формированию адекватной самооценки; зависимость самооценки учащихся от мнения других людей.

Тема: Уверенное и неуверенное поведение. Формирование поведения. Социализация. Взаимодействие с социальным окружением.

Тема: Эмоциональные состояния и их влияние на выступление. Функции эмоций. Определение и общая характеристика эмоций. Изучение основных свойств и функции эмоций. Изучение патологий эмоциональной сферы.

Тема: Самоконтроль. Умение контролировать свое эмоциональное состояние. Умение контролировать свое эмоциональное состояние, умение видеть и понять эмоциональное состояние другого; эмоциональное состояние с помощью цвета; эмоциональное состояние с помощью музыки; умение сдерживаться, контролировать себя (самоконтроль), умение слушать и видеть.

Тема: Личностные установки, влияющие на исполнение. Понятие личностные установки. Формирование установок детей и влияние родителей на этот процесс. Виды установок.

Тема: Понятие психологического благополучия. В психологии трактуют понятие «психологическое благополучие» как благополучие (well-being) в самом широком смысле. Благополучие – это многофакторный конструкт, представляющий сложную взаимосвязь культурных, социальных, психологических, физических, экономических и духовных факторов.

Тема: Способы и техники усвоения песенного материала. Условия успешного запоминания, виды памяти, произвольное и произвольное запоминание, способы запоминания, кратковременная и долговременная память.

Тема: Репрезентативные системы. Репрезентативные системы восприятия. Язык и репрезентативные системы. Предикаты. Присоединение и ведение.

Тема: Богатство внутреннего мира. Определение понятия внутренний мир человека. Творческие личности дают нам познать свой мир, через искусство.

РАЗДЕЛ 2. «Работа с телом»

В основу данного раздела входит 10 основных тем и рассчитано на 10 занятий:

Тема: Языки общения: Метакоммуникации. Речевые средства общения Невербальные средства общения. Основные каналы общения. Позы и жесты. Походка. Межличностное пространство. Анализ ситуаций.

Невербальные средства общения. Роль невербальных средств в передаче информации. Жесты. Мимика.

Тема: Имидж: природный и искусственный. Понятие об имидже. Создание имиджа реальные и приписываемые свойства объекта.

Тема: Телесные блоки и зажимы. Мышечные зажимы – причина появления. Усталость, скованность, сложность в реализации возможностей организма.

Тема: Снятие психических барьеров и зажимов. Упражнения, направленные на снятие мышечных зажимов. Движения, осанка, характерное выражение лица — все это вырабатывается постепенно в результате наиболее часто используемого сочетания напряжения и расслабления мышц, ставшего привычным. Все это выражает наши основные жизненные позиции, мысли, установки, ожидания и убеждения, которые, в свою очередь, вызывают определенное эмоциональное состояние.

Тема: Основы метода психомышечной релаксации. Стресс — это напряжение, а состояние, противоположное напряжению — расслабление или релаксация. Релаксация один из самых эффективных способов, помогающих бороться с напряжением.

Тема: Социально – приемлемые формы проявления эмоций. Управление конфликтом. Конфликт. Анализ ситуаций. Основные стили разрешения конфликтов.

Тема: Самопрезентация. Психологические особенности публичного выступления. Неречевые компоненты публичного выступления. Начало выступления. Язык выступающего. Контроль эмоций.

Тема: Ресурсное состояние. Понятие. Способы восстановления. Ресурсное состояние (или - быть в ресурсе) - наличие физических, душевных и духовных сил и энергии для решения предстоящих задач. Виды ресурсных состояний. Основные виды ресурса - это физический, психологический, личностный и духовный ресурс.

РАЗДЕЛ 3. «Общение в коллективе»

В основу данного раздела входит 11 основных тем и рассчитано на 11 занятий:

Тема: Понятие коллектива. Коллектив представляет группу лиц, объединенных для совместной деятельности, важной и необходимой для значительного числа людей, не только членов этого коллектива. Взаимоотношения характеризуются доверительностью, открытостью, взаимным уважением и т. п.

Тема: Малая и большая группа, правила взаимодействия в них. Понятие, виды, сходство и отличие. Социальная группа.

Тема: Я и мои социальные роли. Понимание себя и других. Социальные роли человека. Социальные статусы и роли. Разнообразие статусов. Виды социальных ролей.

Тема: Доверие и недоверие в коллективе. Анализ отношения к самому себе, другим. Знакомство с «языком доверия» к окружающим людям. Искренность, правдивость, честность.

Тема: Конфликты. Разрешение конфликтов. Управление конфликтом. Динамика конфликта. Конструктивное разрешение конфликта. Принципы управления конфликтом. Контроль эмоций.

Тема: Командный дух. Командный дух проявляется в совокупности ценностей, правил, регламентов, норм, регулирующих отношения и принципы команды.

Тема: Мы – единая сплоченная команда. Понятие, раскрывает особенности межличностных отношений в коллективе, единство ценностных ориентаций, единство целей и мотивов деятельности в пределах совместной деятельности.

Тема: «Спасибо за...». Подведение итогов. Обратная связь, упражнения на взаимодействие, диагностика.

Тема: Заключительное занятие. Резюмирование пройденного, знакомство с итогами диагностики, пожелания друг другу.

1.4. ПЛАНИРУЕМЫЙ РЕЗУЛЬТАТ

Участники образовательной программы «**Поверь в себя**», получают возможность реализовать свой потенциал к развитию, заложенный в конкретном возрастном периоде, повысить уровень психологической грамотности.

Метапредметные и личностные результаты:

- владение процессами самопознания и самовоспитания, приемами эффективного общения;
- умение заводить новые контакты, создавать благоприятные впечатления о себе, как об интересном собеседнике, так и о хорошем человеке;
- сформированная мотивация к творческой деятельности;

- способность устанавливать контакт в общении, понимания своего состояния и его презентации, понимании состояния других людей;
- сформированность эмоционально-волевой сферы;
- умение адекватного регулирования эмоциональных состояний;
- развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки;
- овладение навыками адаптации в социуме;
- умение выражать свои потребности и принять потребности окружающих;
- способность решать практических задач по выработке совместного решения;
- стремятся идти на коммуникативные контакты со взрослыми и со сверстниками, на уровне творческого взаимодействия;
- получение навыков раскрепощения во время вокальных и танцевальных упражнений.
- использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни.

Раздел № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

| № | Месяц | Неделя | Форма занятия | Кол-во часов | № занятия | Тема занятия | Форма контроля |
|----------------------------------|----------|--------|----------------------|--------------|-----------|---|-------------------------------------|
| Раздел I. «Познание себя» | | | | | | | |
| 1.1 | сентябрь | 1 | Интегрированный урок | 2 | 1 | Понятие о типах личности и их особенности вокального исполнения | Тест по определению типа личности |
| 1.2 | сентябрь | 2 | Интегрированный урок | 2 | 2 | Вокальное и психологическое здоровье певца | Рефлексия |
| 1.3 | сентябрь | 3 | Деловая игра | 2 | 3 | Внутренняя и внешняя мотивация исполнения песни | Анкета обратной связи |
| 1.4 | октябрь | 1 | Ролевая игра | 2 | 4 | Самооценка. «Я» - реальный. «Я» – идеальный | |
| 1.5 | октябрь | 2 | Интегрированный урок | 2 | 5 | Уверенное и неуверенное поведение | |
| 1.6 | октябрь | 3 | Ролевая игра | 2 | 6 | Эмоциональные состояния и их влияние на выступление | |
| 1.7 | октябрь | 4 | Интегрированный урок | 2 | 7 | Самоконтроль. Умение контролировать свое эмоциональное | Психолого-педагогическое наблюдение |

| | | | | | | | |
|---|---------|---|---------------------------------|---|----|--|-------------------------------------|
| | | | | | | состояние | |
| 1.8 | октябрь | 5 | Ретроспективная игра | 2 | 8 | Личностные установки, влияющие на исполнение | |
| 1.9 | ноябрь | 1 | Мини-конференция | 2 | 9 | Понятие психологического благополучия | |
| 1.10 | ноябрь | 2 | Дискуссия | 2 | 10 | Способы и техники усвоения песенного материала | |
| 1.11 | ноябрь | 3 | Интегрированный урок | 2 | 11 | Репрезентативные системы | Психолого-педагогическое наблюдение |
| 1.12 | ноябрь | 4 | Дискуссия | 2 | 12 | Богатство внутреннего мира | Анализ проективных методик |
| Раздел II. «Работа с телом» | | | | | | | |
| 2.1 | декабрь | 1 | Командная дискуссия | 2 | 13 | Языки общения: Метакоммуникации | Анкета обратной связи |
| 2.2 | декабрь | 2 | Деловая игра | 2 | 14 | Имидж: природный и искусственный | |
| 2.3 | декабрь | 3 | Элементы тренинговых упражнений | 2 | 15 | Телесные блоки и зажимы | |
| 2.4 | декабрь | 4 | Интегрированный урок | 2 | 16 | Телесные блоки и зажимы | Анкета обратной связи |
| 2.5 | декабрь | 5 | Ролевая игра | 2 | 17 | Снятие психических барьеров и зажимов | Психолого-педагогическое наблюдение |
| 2.6 | январь | 1 | Элементы тренинговых упражнений | 2 | 18 | Снятие психических барьеров и зажимов | |
| 2.7 | январь | 2 | Командная дискуссия | 2 | 19 | Основы метода психомышечной релаксации | |
| 2.8 | январь | 3 | | 2 | 20 | | |
| 2.9 | февраль | 1 | Мини-конференция | 2 | 21 | Социально – приемлемые формы проявления эмоций | |
| 2.10 | февраль | 2 | Ролевая игра | 2 | 22 | Самопрезентация | Рефлексия |
| 2.11 | февраль | 3 | Ментальный тренинг | 2 | 23 | Ресурсное состояние. Понятие. Способы восстановления | Психолого-педагогическое наблюдение |
| Раздел III. «Общение в коллективе» | | | | | | | |
| 3.1 | март | 1 | Ролевая игра | 2 | 24 | Понятие коллектива | Психолого-педагогическое наблюдение |
| 3.2 | март | 2 | Ролевая игра | 2 | 25 | Малая и большая группа, правила взаимодействия в них | |
| 3.3 | март | 3 | Интегрированный урок | 2 | 26 | Я и мои социальные роли. Понимание себя и других | Анкета обратной связи |
| 3.4 | март | 4 | Ролевая | 2 | 27 | Доверие и недоверие | |

| | | | | | | | |
|------|--------|---|----------------------|---|----|----------------------------------|----------------|
| | | | игра | | | в коллективе | |
| 3.5 | апрель | 1 | Ролевая игра | 2 | 28 | Конфликты. Разрешение конфликтов | |
| 3.6 | апрель | 2 | Ретроспективная | 2 | 29 | Мое взаимодействие с другими | |
| 3.7 | апрель | 3 | Командная дискуссия | 2 | 30 | Командный дух | |
| 3.8 | апрель | 4 | Деловая игра | 2 | 31 | Мы – единая сплоченная команда | |
| 3.9 | май | 1 | Ментальный тренинг | | 32 | | |
| 3.10 | май | 2 | Интегрированный урок | | 33 | «Спасибо за...» | Обратная связь |
| 3.11 | май | 3 | Интегрированный урок | | 34 | Итоговое занятие | |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ:

- **Материально–техническое обеспечение:** ноутбук, видео и аудиотехника, фотоаппарат, проектор, экран, доска, планшеты, мел; листы А- 4, ватман, цветные карандаши, фломастеры, скотч, магниты, ножницы, наглядно - демонстрационный материал, ткань, коврики, восковые карандаши, глина или соленое тесто.

- **Информационное обеспечение:** пакет диагностических методик, электронные ресурсы.

- **Кадровое обеспечение:** реализацию программы обеспечивают два специалиста: педагоги дополнительного образования, и имеющий основную специализацию педагог-психолог.

- **Методы обучения:** словесный, практический; репродуктивный, проектно-конструкторский, дискуссионный, проектный, стимулирования и мотивации.

- **Формы организации образовательного процесса:** основной формой работы является групповое занятие с элементами психологического тренинга.

- **Формы организации учебного занятия:** беседы, психологические игры и упражнения, релаксационные методы, «мозговой штурм», наблюдение, практическое занятие, продуктивно-творческая деятельность, защита проектов.

- **Педагогические технологии:** технология группового обучения, технология проблемного обучения, технология исследовательской деятельности, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления, технология образа и мысли, технология эффективного общения, технология установления контакта, здоровьесберегающая технология.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Главным принципом работы группы является ориентация на формирование основных психических новообразований подросткового возраста (рефлексия, самооценка, формирование Я-концепции, нравственных норм, мировоззрения, самостоятельности, профессионального самоопределения).

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: психолого-педагогическое наблюдение, комплексная рефлексия, диагностика, мозговой штурм, журнал посещаемости, фото, анкеты, контрольные вопросы.

Документ о завершении обучения по программе - сертификат.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения психологической диагностики, диспут, практическое занятие, тренинг, анкетирование, защита проектов.

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

К данным диагностическим методикам относятся:

1. Опросник на определение самооценки Казанцевой.
2. Методика самооценка эмоциональных состояний (У.С. Сманом, Д. Риксам).
3. Методика «Тест для диагностики коммуникативных и организаторских способностей» (КОС) Б. А. Федоришина, позволяющая выявить коммуникативные склонности.
4. Методика оценки психической активации, интереса, эмоционального статуса, напряжения и комфортности (Н.А. Курганский, Т.А. Немчин)
5. «Оценка самоконтроля в общении (по М. Снайдеру)», направленная на определение уровня контроля при общении с другими людьми.
6. Диагностика социально – психологического климата группы (О.С. Михалюк, Н.Ю. Хрящева)

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Особенности организации образовательного процесса: очно в условиях сетевого взаимодействия с ОО.

Алгоритм учебного занятия:

- ритуал приветствия;
- разминка;
- рефлексия прошлого занятия;
- введение в тему сегодняшнего занятия (в основное содержание);
- упражнения и процедуры, позволяющие освоить основное содержание занятия;
- рефлексия прошедшего занятия;
- домашнее задание, или «мостик» в следующую встречу;
- ритуал прощания.

Дидактические материалы: Бланки, дидактические карточки; стимульные материала, рекламные проспекты, буклеты и брошюры, раздаточные материалы, различными карточки – бланки для ролевых игр, аксессуары для ролевых игр.

2.6. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
2. Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 4 сентября 2014 г. № 1726-р).
3. Письмо Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»
4. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации (Минобрнауки России) от 29 августа 2013 г. № 1008 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
5. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ (проект) Министерство образования и науки России, Федеральное государственное автономное учреждение «Федеральный институт

развития образования»

Список литературы (педагогическая)

1. Бочкарев, П. Психологические аспекты публичного выступления музыкантов-исполнителей // Вопросы психологии, 1975г., №4.
2. Берестов, А. Скрытые причины неврозов / А. Берестов // Воспитание школьников. – 2000. – №8. – С.45-46.
3. Психология подростка: полное руководство / под ред. – СПб.: Прайм – ЕВРОЗНАК; М.: ОЛМА-ПРЕСС, 2003. – 432 с.: ил.
4. Пахомов, А. Укрощение эмоций / А. Пахомов // Будь здоров! – 2007. – №2. – С. 2-7.
5. Петрушин В.И. Музыкальная психология: Учебное пособие для студентов и преподавателей.- М.: Владос, 1997-384с
6. Собчик, Л.Н. Метод цветowych выборов модифицированный цветовой тест Люшера, серия Методы психологической диагностики, выпуск №2, Москва, 1990- 87с
7. Собчик, Л.Н. Стандартизированный многофакторный метод исследования личности СМИЛ, Санкт- Петербург:, Речь, 2002.-219С.
8. Кончик, Е. Методы ментального тренинга в спорте. Практикум по спортивной психологии, под ред. И.П. Волкова, Питер, 2002-228с.
9. Куприянов, Б.В. (под редакцией Мудрика А.В.) «Социальное воспитание в учреждениях дополнительного образования детей» Москва 2004г.
10. Лук, А.Н. Психология творчества. - Наука, 1978. 125 стр.
11. Унесталь, Л.Э. Основы ментального тренинга.- методическое пособие.-СПб.-НИИФК, 1992.-17с
12. Ярославцев, М. Кому нужны ссоры? / М. Ярославцев // Крестьянка. 2006. – №3. – С.138-141.

Литература для подростков

1. Алёшина, М. Стена застенчивости / М. Алёшина // Крестьянка. – 2006. – №2. – С. 126.: фото цв.
2. Барсова, А. Как прожить свою, а не чужую жизнь, или Типология личности / А. Барсова. – М.: АСТ-ПРЕСС КНИГА, 2001. – 319 с.: ил.
3. Бондаренко, М. Храбрость застенчивых / М. Бондаренко // Ай, болит. – 2006. – №4. – С. 8.
4. Везёт же некоторым! // Добрые советы. – 2006. – №4. – С. 96-98.
5. Дмитрук, М. Эликсир против страха / М. Дмитрук // Природа и человек (Свет). – 2003. - № 4. – С. 8 – 10.
6. Курбатов, А. Говорите тише, или Укрощение гнева / А. Курбатов // Ай, болит. – 2007. – №12. – С. 10-11
7. Орлов, и самовоспитание характера: беседы психолога со старшеклассниками: кн. для учащихся / ; рец.: , , и др. – М.: Просвещение, 1987. – 224 с.
8. Снайдер, Д. Практическая психология для подростков, или Как найти место в жизни / Д. Снайдер. – М.: «АСТ-ПРЕСС», 1997. – 288 с.: ил.

Литература для родителей

1. Букин, А. Тема: поверь в свои чувства: как помочь ребенку правильно себя вести / А. Букин // Семья. – 2006. – №12. – С. 6-7.

2. Букин, А. Тема «Я растила его одна»: (Проблемы детей неполных семей) / А. Букин // Семья. – 2006. – №14. – С.6-7: фот.
3. Венар, Ч. Психопатология развития детского и подросткового возраста / Ч. Венар, П. Кериг; пер. с англ. Е. Будагова (и др.). – 5-е междунар. изд. – СПб.: Прайм-Евронек, 2004. – 381с.
4. О признаках детской одаренности / Н. С. // // Вопр. психологии. – 2003. – №4. – С.13-18.
5. Смирнова, Е. Почему мамам бывает трудно / Е. Смирнова // Семья и школа. – 2006. – №5. – С.14-16.

Интернет- ресурсы:

Арт-терапия в педагогике, на уроках музыки

<http://festival.1september.ru/articles/212738/>

<http://www.openclass.ru/node/198993>

<http://www.prof-art.com/article/7>

Здоровье сберегающие технологии

<http://www.openclass.ru/node/15463>

http://ab1.ucoz.ru/index/zdorovesberegajushhie_tekhnologii_na_urokakh_muzyki/0-39

http://mousoch5.ucoz.ru/load/innovacionnye_formy_raboty_na_uroke_muzyki_zdorovesberegajushhie_tekhnologii/3-1-0-107

http://ignatjeva-anjela.narod.ru/experience/zdorovesberegayushchie_tehnologii

http://nsportal.ru/shkola/muzyka/library/zdorovesberegayushchie_tekhnologii-na-urokakh-muzyki

<http://www.musicandi.ru/zdorovie>