

Министерство образования Ставропольского края
Государственное казенное учреждение для детей – сирот и детей,
оставшихся без попечения родителей, «Детский дом №24 «Аврора»

«СОГЛАСОВАНО»

Педагогическим советом
Протокол № 44 от « 30 » 09 2020г.
Приказ № 204/3 от « 02 » 10 2020г.



**Дополнительная
общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Я сам!»**

Срок реализации программы: 1 год – 44 недели

Возраст обучающихся: 10-18 лет

Количество часов: 269 часов.

Автор-составитель программы
Педагог-воспитатель ГКУ "Детский дом №24 "Аврора"
Курмояров М.В.

Пояснительная записка

В основу программы положены умозаключения:

- «**Я сам себе тренер!**»
- «**Я сам смогу себя защитить!**»
- «**Я сам на охране своего здоровья!**»
- «**Я сам себе мастер!**»

Из данных умозаключений вытекает содержание программы по модулям:

1. Спортивные достижения (физкультурно-спортивная направленность).
2. Школа выживания (туристско-спортивная направленность).
3. «Здоровый Я» (физкультурно-спортивная направленность).
4. «Золотые ручки» (социально-педагогической направленности).

Новизна образовательной программы – синтезирование различных направлений на основе подчинения единой цели, едиными темами, дает возможность соединить локальные знания в целостную картину. Программа создаёт условия для реализации знаний и умений, полученных воспитанниками детского дома в процессе обучения различным видам трудовой деятельности и спортивных навыков, способствует усилению стартовых возможностей личности профессионального образования. Программа учитывает особенности развития детей-сирот, необходимость получения навыков самообслуживания и умения грамотного ведения домашнего хозяйства.

Работа по хозяйственно-бытовому труду, как простой и доступный вид практической деятельности, способствует общему развитию учащихся, готовит их к самостоятельности в быту.

В учебном плане предусмотрены специальные занятия по привитию и закреплению санитарно-гигиенических навыков и навыков самообслуживания, а также занятия по предметно-практической деятельности.

Актуальность программы несомненна, так как она способствует подготовке воспитанниц детского дома к самостоятельной взрослой жизни, самообслуживанию и труду, воспитывает эстетический вкус, приобщает к прекрасному, формирует условия для развития личности и её творческих способностей. Реализация данной программы способна претворить в жизнь мечту воспитанников детского дома иметь хорошую семью, красивый дом и престижную работу. Образовательная программа «Я сам!» дает возможность сделать первый шаг в осуществлении своей мечты, неоднократно проиграть различные бытовые ситуации, представить и полюбить свой будущий дом, вселяет уверенность в завтрашнем дне, в собственные силы и возможности.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она при условии её выполнения, обеспечивает достижение поставленных детским домом целей и задач по воспитанию полноценной, творчески развитой личности, способной создать благополучную семью и обеспечить правильное ведение домашнего хозяйства и особое значение программы - это решения проблемы социальной адаптации и профессионального самоопределения воспитанников.

Приоритетные принципы:

1. Свободный выбор воспитанником видов и сфер деятельности;
2. Ориентация на личностные интересы, потребности, способности воспитанника;
3. Возможность свободного самоопределения и самореализации воспитанника;
4. Единство обучения, воспитания, развития;
5. Практико-деятельностная основа образовательного процесса.

Программа дает возможность взаимодействия искусства и жизни, предусматривает широкое применение жизненного опыта детей, примеров из

окружающей среды. Стремление к выражению своего отношения к действительности должно служить источником развития образного мышления. Программа призвана способствовать решению эстетического, нравственного, трудового, интеллектуального, экологического воспитания и социального развития воспитанников.

Задачи дополнительной образовательной программы «Я сам!»

1. Образовательные:

- Формировать компетенции в сфере самостоятельной познавательной деятельности, овладение умениями, навыками, способами трудовой деятельности с различными материалами;
- Формировать знания, умения, навыки в различных видах декоративно-прикладного творчества, их использование в декорировании.

2. Воспитательные:

- Формировать компетенции в сфере гражданско-патриотической деятельности; навыков коллективного творчества. Умения взаимодействовать в процессе совместной деятельности; навыков эмоционального поведения;
- Формировать компетенции в сфере культурно - досуговой деятельности; Планировать и рационально проводить свое время, режим дня, вести здоровый образ жизни.

3. Развивающие:

- Создавать условия стимулирующие стремление воспитанников к самореализации в социуме социально позитивными методами (участие в общественно-значимых мероприятиях, конкурсах, выставках); обеспечение его личностных качеств, которые позволяют успешно социализироваться в обществе (социальная компетентность);
- Развивать коммуникативную культуру личности воспитанника, включающую развитие творческого мышления и пространственного воображения, эстетическое восприятие мира, прикладного творчества, культуру общения;
- Развивать фантазию и воображение в исполнении творческих работ и творческих проектов;
- Развивать познавательные способности, эмоциональную отзывчивость на творческую деятельность человека.

Методика работы над содержанием учебного материала:

Занятия по программе проводятся с использованием следующих форм обучения:

- Комбинированные занятия;
- Практическое выполнение работ;
- Экскурсии;
- Проектная деятельность;

В процессе реализации программы используются такие методы обучения как:

1. Учебно-познавательные:

- Личностно-ориентированные;
- Объяснительно-иллюстративные;
- Проблемно-поисковые;
- Проектная деятельность;
- Активные методы обучения.

2. Методы мотивации и стимулирования:

- Взаимоконтроль;
- Самоконтроль;
- Поощрения, дипломы, грамоты, благодарности;
- Конкурсы.

Формы занятий: групповые, коллективные, индивидуальные.

Групповая форма занятий предполагает обучение группы воспитанников. Коллективная форма необходима в ситуациях взаимного обучения. Индивидуальная форма занятий необходима в том случае, когда в течение учебного года в детский дом поступили дети, которых надо достаточно быстро доучить. Индивидуальные занятия в этом случае проводятся педагогом или более опытным сверстником. Такие формы занятий очень результативны с конфликтными, эмоционально-неустойчивыми, проблемными воспитанницами.

Формы и методы работы позволяют привлекать детей с ОВЗ за счет преимущественного акцента в работе на изучение материала через освоение практических наглядных приемов.

Программа так же позволяет в широком спектре использовать телекоммуникационную сеть «Интернет» и интернет-ресурсы согласно тематической направленности занятий и модулей, мультимедийные средства.

Предполагается взаимодействие со специалистами иных организаций, владеющими необходимыми навыками, освоение которых предполагает программа.

При этом дополнительным большим плюсом данной программы является укрепление материально-технической базы учреждения.

Срок реализации дополнительной программы рассчитан на 1 год (44 недели).

Количество часов: 269 часов.

Режим занятий. Занятия проводятся в будни с 16:00 до 18:00 согласно режима дня в среднем 3 раза в неделю, по 2 часа.

Возраст обучающихся: 10-18 лет. Рассчитана программа на 100% привлечение всего контингента детского дома исходя из возраста.

Данная программа позволяет выбрать приоритетное направление и максимально реализовать себя в нём. Вместе с тем программа не дублирует содержания школьного обучения.

Содержание программы

Процесс реализации программы – *поэтапный*:

1 этап (1ч.) – введение в образовательный курс для воспитанников (проведение соответствующего инструктажа по технике безопасности).

2 этап (2ч.) – этап предварительного диагностирования воспитанников на предмет готовности к взаимодействию и совместной работе, степень мотивации и их заинтересованности в обучении содержанию программы («нулевой срез»). Метод диагностирования – тестирование (1ч.). Этап предполагает проведение анализа результатов «нулевого» диагностирования (1ч.).

3 этап (264ч.) – изучение модулей программы (теория и практика).

4 этап (1ч.) – этап итогового диагностирования уровня удовлетворенности воспитанников совместной работой, сохранности контингента, уровня обученности по темам программы навыкам («контрольный» срез). Метод диагностирования – тестирование.

5 этап (1ч.) – анализ результатов работы по реализации программы.

Содержание программы «Я сам!» - это углубленное изучение четырех основных модулей:

1. Спортивные достижения.
2. Школа выживания.
3. «Здоровый Я».
4. «Золотые ручки».

Содержание 1 модуля «Золотые ручки» (76ч.)

Модуль «Золотые ручки» предполагает освоение элементарных навыков обустройства быта, приусадебного участка, отделка и «мелкий» ремонт, обслуживание систем коммуникаций (электричество, сантехника, водопровод, отопление).

1. Дом, дача – мелкий ремонт своими руками (28ч.).
2. Отделка и мелкий косметический ремонт помещения (13ч.).
3. Электричество (11ч.).
4. Сантехника (водопровод и отопление) (12ч.).
5. Сад и огород (12ч.).

Содержание 2 модуля «Здоровый Я» (44ч.)

Модуль «Здоровый Я» включает в себя:

1. Основы самообороны (12ч.) – изучение элементарных приемов защиты в опасной для жизни и здоровья ситуации криминального характера;

2. Первая помощь (19ч.) – освоение навыков оказания первой помощи в различных ситуациях. К примеру, оказание первой помощи в случае приступа астмы, при гипертоническом кризе и иных коматозных состояниях, при аллергических реакциях (отеки Квинке), при острых болях в различных частях тела и органах, при ударе электрическим током, при ожогах, отморожениях, при различных травмах и так далее.

3. Здоровье, спорт и внешний вид (13ч.) – слагаемые успеха человека. Данный под-модуль перекликается и двумя другими. Однако включен именно в «Здоровый», так как направлен на формирование навыков ведения здорового во всех смыслах образа жизни человека как неотъемлемого элемента формирования взрослой ЗДОРОВОЙ личности. В содержание данного под-модуля предполагается такое тематическое наполнение как изучение техник воспитания культуры тела, культуры внешнего вида, культуры делового этикета, формирование и осознанный выбор увлечений и хобби в самостоятельной жизни как элемента психологической разгрузки в свободное после рабочих будней время, и иные более узкие направления аналогичного характера.

Содержание 3 модуля «Школа выживания» (66ч.)

Модуль «Школа выживания» предполагает освоение навыков выживания в отличных от нормальных условиях. Если «Школа Робинзона», «Охота и рыбалка» являются модулями туристической направленности, то «Мужская» кулинария рассчитана на освоение навыков приготовления сытной высококалорийной «суровой» пищи собственными силами в домашних условиях, что необходимо любому нашему воспитаннику, выпускающему во взрослую «суровую» по меркам современности реальность.

Модуль включает себя следующие под-модули:

1. Выжить любой ценой (14ч.) – навыки и умения выживания в экстремальных условиях.
2. Школа Робинзона (20ч.).
3. Кулинария – секрет приготовления «мужских» блюд (12ч.).
4. Охота, рыбалка и иные промыслы (19ч.).

Содержание 4 модуля «Спортивные достижения» (78ч.)

Модуль «Спортивные достижения» включает в себя преимущественно общую спортивную подготовку в различных видах спорта:

1. Общая физическая подготовка (ОФП) по волейболу.
2. ОФП по футболу.
3. ОФП в игре в лапту (бейсбол).
4. ОФП по бадминтону.

5. ОФП по настольному теннису.

6. ОФП по легкой атлетике (спортивная ходьба, скандинавская ходьба, фитнес).

Данную программу в силах осилить не только мальчики, но и современные девочки, так как содержание не предполагает разделение по половому признаку. А навыки, освоенные в ходе реализации программы, будут эффективны и полезны для любого человека в условиях самостоятельного, не побоюсь этого слова, выживания в настоящем экстремальном мире XXI века.

Учебно-тематический план

№ этапа/ модуль	№ занятия/Тема	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Практ. занятия	Теор. занятия	
1 этап	1. Введение. Инструктаж по технике безопасности во время работы группой воспитанников.	1	1	-	
2 этап	2. Предварительное диагностирование и его анализ.	2	1	1	«Нулевой» срез (тестирование).
3 этап/ 1 модуль	«Золотые ручки»	76	48	28	
<u>1 под- модуль</u>	<u>«Дом, дача – мелкий ремонт своими руками»</u>	<u>28</u>	<u>18</u>	<u>10</u>	
	3. Установка смесителя.	2	1	1	
	4. Лампочки бывают разные. Как подключить электрическую розетку.	2	1	1	
	5. Укладка ламината.	1	1	-	
	6. Покраска стен и потолка.	4	4	-	
	7. Советы, которые помогут положить плитку.	2	1	1	
	8. Оштукатуривание стены.	6	6	-	
	9. Советы по работе со стеклорезом. Секретные приемы визуального увеличения пространства.	2	1	1	
	10. Самостоятельная чистка кондиционера.	3	2	1	
	11. На что обратить внимание при проектировании садовых дорожек. Дорожки на садовом участке своими руками.	1	-	1	
	12. Альпийская горка – просто и красиво.	1	-	1	
	13. 7 простых шагов к идеальному газону.	1	-	1	
	14. Ручные инструменты, которые должны быть в мастерской.	1	-	1	
	15. Какие электрические инструменты следует приобрести. Как сделать удобный органайзер.	2	1	1	
<u>2 под- модуль</u>	<u>«Отделка и мелкий косметический ремонт помещения»</u>	<u>13</u>	<u>8</u>	<u>5</u>	

	16. Подготовка поверхностей.	1	-	1	
	17. Типы обоев. Оценка необходимого количества.	1	-	1	
	18. Наклеивание обоев.	2	2	-	
	19. Укладка керамической напольной плитки.	2	2	-	
	20. Деревянное покрытие пола.	1	-	1	
	21. Ковровые покрытия.	1	-	1	
	22. Линолеум.	1	-	1	
	23. Гипсокартон.	4	4	-	
<u>3 под-модуль</u>	<u>«Электричество»</u>	<u>11</u>	<u>6</u>	<u>5</u>	
	24. Инструктаж по ТБ. Самое важное (понятия, нормы, маркировка).	2	-	2	
	25. Проверка электрооборудования. Удлинение гибкого провода.	2	1	1	
	26. Электрические вилки. Цепи домашней проводки.	2	1	1	
	27. Прокладка электропроводки.	3	2	1	
	28. Монтаж потолочного светильника, светодиодного светильника.	2	2	-	
<u>4 под-модуль</u>	<u>«Сантехника»</u>	<u>12</u>	<u>5</u>	<u>7</u>	
	29. Сантехнические системы и системы водоснабжения.	2	1	1	
	30. Слив воды из системы.	2	1	1	
	31. Ремонт и обслуживание, заполнение системы водой.	1	-	1	
	32. Ремонт протекающих кранов. Ремонт седла и уплотнений.	2	1	1	
	33. Смывные бочки и банки-накопители. Обновление клапанов и поплавков.	2	1	1	
	34. Система канализации.	1	-	1	
	35. Прочистка засоров. Засоры в стояках и водоприемников.	2	1	1	
<u>5 под-модуль</u>	<u>«Сад и огород»</u>	<u>12</u>	<u>11</u>	<u>1</u>	
	36. Планирование сада и огорода.	1	-	1	
	37. Техника высадки деревьев.	4	4	-	
	38. Техника посадки кустарников.	2	2	-	
	39. Техника посадки овощей.	4	4	-	
	40. Техника посадки ягодных культур.	1	1	-	
3 этап/ 2 модуль	«Здоровый Я»	44	20	24	
<u>1 под-модуль</u>	<u>«Основы самообороны»</u>	<u>12</u>	<u>3</u>	<u>9</u>	
	41. Общие понятия самообороны. Это серьезно!	2	1	1	
	42. В лифте. Темной тропой.	2	-	2	
	43. Это поможет избежать насилия.	2	-	2	
	44. Боевые искусства на любой вкус: выбери свое! Искусство рукопашного боя.	2	1	1	

	45. Самооборона в экстремальных ситуациях.	2	-	2	
	46. Физическая подготовка. Система Цигун.	2	1	1	
<u>2 под-модуль</u>	<u>«Первая помощь»</u>	<u>19</u>	<u>8</u>	<u>11</u>	
	47. При аллергии, приступе бронхиальной астме, аллергической сыпи.	1	-	1	
	48. При гипертоническом кризе и коматозном состояниях.	2	1	1	
	49. При болях в животе, в пояснице, при наличии инородного тела.	1	-	1	
	50. При кровотечении и поражении молнией.	1	-	1	
	51. При ожогах и отморожениях.	2	1	1	
	52. При отравлении и судорогах.	2	1	1	
	53. При попытке суицида.	2	1	1	
	54. При солнечном и тепловом ударе.	2	1	1	
	55. При травме. При утоплении.	2	1	1	
	56. При ударе электрическим током.	2	1	1	
	57. Доврачебная реанимация.	2	1	1	
<u>3 под-модуль</u>	<u>«Здоровье, спорт, внешний вид – слагаемые успешного человека»</u>	<u>13</u>	<u>9</u>	<u>4</u>	
	58. Упражнения, которые помогут пережить рабочий день.	1	1	-	
	59. Упражнения на тренажерах.	4	3	1	
	60. Работа для мышц: упражнения со штангой и гантелями.	4	3	1	
	61. Советы, которые помогут бриться без порезов (инструкция по безопасности). Необычные идеи для досуга.	1	-	1	
	62. Способы завязывания шнурков. 7 способов завязывания галстуков.	2	2	-	
	63. Как отличить брендовую одежду от подделки. Как выбрать новую «игрушку» и не разочароваться.	1	-	1	
3 этап/ 3 модуль	«Школа выживания»	66	37	29	
<u>1 под-модуль</u>	<u>«Выжить любой ценой в экстремальной обстановке»</u>	<u>14</u>	<u>5</u>	<u>9</u>	
	64. Аварийное приземление самолета. Наводнение.	2	-	2	
	65. Дикорастущие растения ядовитые и пригодные в пищу. Животные, опасные для человека.	2	-	2	
	66. Как зажечь огонь без спичек. Как обезопасить ноги.	2	1	1	
	67. Землетрясение. Пожар.	2	1	1	
	68. Гроза. Зона радиоактивного заражения.	2	1	1	
	69. В безлюдном месте. Длительное	2	1	1	

	движение по снежной равнине.				
	70. Поиск и очистка воды. Как дольше сохранить пищевые продукты.	2	1	1	
<u>2 под-модуль</u>	<u>«Школа Робинзона»</u>	<u>21</u>	<u>11</u>	<u>10</u>	
	71. Жилище Робинзона.	2	1	1	
	72. Грибы. Ягоды. Лесная косметика.	2	-	2	
	73. Подготовка индивидуального снаряжения. Как предугадать погоду.	2	1	1	
	74. Тактика движения в пешем походе.	1	1	-	
	75. Как перебираться через болото и переправа вброд.	2	2	-	
	76. Переправа над водой, по льду, по воде, вплавь.	2	1	1	
	77. Как установить палатку.	2	2	-	
	78. Как заготавливать дрова и разводить костер. Костровое хозяйство.	2	1	1	
	79. Питание в походе. Туристическая кулинария.	2	1	1	
	80. Полезные советы и маленькие хитрости для туриста.	2	1	1	
	81. Как сворачивать лагерь.	1	-	1	
	82. Основы ориентирования. Если вы заблудились.	1	-	1	
<u>3 под-модуль</u>	<u>«Кулинария – секрет приготовления «мужских» блюд»</u>	<u>12</u>	<u>10</u>	<u>2</u>	
	83. Правильный стейк дома за 5 шагов.	2	1	1	
	84. Спагетти с сыром и кетчупом.	2	2	-	
	85. Шашлык – дело мужское.	4	4	-	
	86. Удивляем! Рисунок на кофе с молоком. Горячие напитки.	1	-	1	
	87. Готовим пиццу.	2	2	-	
	88. Домашний гамбургер.	1	1	-	
<u>4 под-модуль</u>	<u>«Охота, рыбалка и иные промыслы»</u>	<u>19</u>	<u>11</u>	<u>8</u>	
	89. Охота и рыбалка. Инструктаж по ТБ.	2	-	2	
	90. Секреты удачной охоты на дичь. Секреты охоты на крупных зверей.	1	-	1	
	91. Силки и ловушки на мелких животных.	1	1	-	
	92. Секреты успешной ловли плотвы.	1	1	-	
	93. Как поймать красноперку.	1	1	-	
	94. Ловля окуня.	1	1	-	
	95. Как поймать карася.	1	1	-	
	96. Как оснастить удочку для ловли карпа, леща и ерша.	2	1	1	
	97. Тонкости ловли ельца. Ловля жереха.	1	-	1	

	98. Как соорудить шалаш.	4	3	1	
	99. Способы вязания узлов.	2	2	-	
	100. 9 исчезающих достопримечательностей, которые нужно увидеть	2	-	2	
3 этап/ 4 модуль	«Спортивные достижения»	78	76	2	
	101. Инструктаж по ТБ при проведении спортивных игр.	1	-	1	
	102. Техника работы со спортивным инвентарем и оборудованием.	1	-	1	
	103. Упражнения для гибкости и подвижности суставов.	4	4	-	
	104. Упражнения для развития силы.	4	4	-	
	105. ОФП по волейболу.	10	10	-	
	106. ОФП по футболу.	10	10	-	
	107. ОФП в игре в лапту (бейсбол).	10	10	-	
	108. ОФП по бадминтону.	10	10	-	
	109. ОФП по настольному теннису.	10	10	-	
	110. ОФП по легкой атлетике (спортивной ходьбе).	4	4	-	
	111. ОФП по легкой атлетике (скандинавской ходьбе).	4	4	-	
	112. ОФП по фитнесу.	10	10	-	
4 этап	113. Итоговое диагностирование.	1	1	-	«Контрольный» срез (тестирование).
5 этап	114. Анализ результатов работы по реализации программы.	1	1	-	
	ИТОГО	269	185	84	

Способы определения результативности

Основным методом отслеживания (диагностики) успешности овладения воспитанниками содержания программы является педагогическое наблюдение и педагогический мониторинг. Педагогический мониторинг предполагает ведение Журнала посещения факультативных занятий.

Формой первичного учета результатов освоения программы в ходе занятий является «Алгоритм», в котором должна быть отражена следующая информация:

- тема занятия;
- цель занятия;
- задачи занятия;
- плановый ход занятия;
- результат (выводы, итоги, рекомендации).

Педагог считается подготовленным к занятию если к моменту его начала имеет разработанный на указанную дату в соответствии с календарно-тематическим планированием Алгоритм без заполненной последней графы «Результат», который заполняет по завершению занятия.

В начале учебного года проводится диагностика (тестирование), определяющая уровень готовности к обучению и взаимодействию в ходе

реализации программы, заинтересованности и мотивации детей. Текущий контроль (педагогическое наблюдение) в течение учебного года позволяет определить степень усвоения учебного материала, готовность детей к усвоению новых знаний, умений, навыков.

Итоговый «контрольный» мониторинг (тестирование) в конце срока реализации программы дает возможность определить изменения уровня развития детей. Объектами контроля являются знания, умения и навыки по данному курсу. В процессе итогового анализа рассматриваются 5 уровней показателя:

1. Выполняет задание с полной поддержкой, педагог полностью управляет процессом.
2. Выполняет задание «рука в руке» (совместно) с появлением отдельных эпизодов начальной самостоятельной активности.
3. Задание выполняет после многократного совместного выполнения (повторения) и при постоянной помощи педагога.
4. Задание выполняет по образцу при постоянном поэтапном контроле со стороны педагога
5. Задание выполняет самостоятельно, требуется организующая помощь.

Список литературы

1. Миллион самоучителей. «Сделай сам. Все самое важное и нужное». Авторы: А. Джексон, Д. Дэй., 2007г..
2. Миллион самоучителей. «Для мужчин. Все самое важное и нужное». Автор: И.Е. Гусев, 2016г..
3. Современная энциклопедия для мальчиков. Автор-составитель: В.В. Петров, 1998г..
4. Самопомощь от А до Я. Автор: Е.А. Тарасов, 2009г..
5. Современная энциклопедия для мальчиков. Автор-составитель: В.В. Петров, 1999г..
6. Современная энциклопедия для девочек. Автор-составитель: Н.М. Волчек, 1999г..

Интернет – ресурсы

1. Официальный сайт Министерства науки и высшего образования Российской Федерации - <https://minobrnauki.gov.ru/>
2. Официальный сайт Министерства образования Ставропольского края - <http://www.stavminobr.ru/>
3. Сайт «Образовательная социальная сеть nsportal.ru» - <https://nsportal.ru/>
4. Сайт «Ведущий образовательный портал России «ИНФОУРОК» - <https://infourok.ru/>
- 5.

Кадровое обеспечение программы

Программа «Я сам!» реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим профессиональное образование в области, соответствующей профилю программы, и постоянно повышающим уровень профессионального мастерства