

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ «Школа № 178» г.о.Самара

РАССМОТРЕНО

на заседании МО



председатель
Е.Г Кисликова
Протокол №1
от «26» августа 2026 г.

ПРОВЕРЕНО

Заместитель директора по
УВР



О.П Мелекесцева
«27» августа 2026 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор школы



Коновалова Е.Н.
Приказ №254
от «1» 09 » 2026 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

Жизнь ученических сообществ

10,11 класс

Самара
2026 г.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Жизнь ученических сообществ» разработана в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом среднего общего образования для учащихся 10 или 11 классов.

Срок реализации программы 1 год.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности

В ходе реализации программы будет обеспечено достижение учащимися воспитательных результатов и эффектов. Воспитательные результаты распределяются по трём уровням.

- **Первый уровень результатов** — приобретение обучающимися социальных знаний (о нравственных нормах, социально одобряемых и не одобряемых формах поведения в обществе и т.п.), первичного понимания социальной реальности и повседневной жизни. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося со своими учителями и родителями как значимыми для него носителями положительного социального знания и повседневного опыта.

- **Второй уровень результатов** — получение школьниками опыта переживания и позитивного отношения к базовым ценностям общества, ценностного отношения к социальной реальности в целом. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающихся между собой на уровне класса, образовательного учреждения, т. е. в защищённой, дружественной среде, в которой ребёнок получает первое практическое подтверждение приобретённых социальных знаний, начинает их ценить.

- **Третий уровень результатов** — получение обучающимися начального опыта самостоятельного общественного действия, формирование у школьника социально приемлемых моделей поведения. Для достижения данного уровня результатов особое значение имеет взаимодействие обучающегося с представителями различных социальных субъектов за пределами образовательного учреждения, в открытой общественной среде.

В результате реализации программы у школьников будут сформированы *личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные* универсальные учебные действия.

- В *сфере личностных универсальных учебных действий* будет сформировано

1. стремление к социально значимому статусу, потребность в социальном признании;
2. умение оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых

норм и ценностей;

3. отличать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
4. самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей).

- В *сфере регулятивных универсальных учебных действий* школьники овладеют всеми типами учебных действий, включая

1. способность принимать и сохранять учебную цель и задачу, планировать её реализацию,
2. контролировать и адекватно оценивать свои действия,
3. вносить соответствующие коррективы в их выполнение;
4. адекватно воспринимать оценки и отметки.

- В *сфере познавательных универсальных учебных действий* школьники научатся

1. самостоятельно выделять и формулировать познавательную цель;
2. выдвигать гипотезы, осуществлять их проверку,
3. пользоваться библиотечными каталогами, специальными справочниками, универсальными энциклопедиями для поиска учебной информации об объектах.

- В *сфере коммуникативных универсальных учебных действий* школьники научатся

1. планировать и координировать совместную деятельность в микрогруппе, согласование и координация деятельности с другими ее участниками;
2. объективное оценивание своего вклада в решение общих задач группы;
3. учет способностей различного ролевого поведения - лидер, подчиненный.

Реализация Программы должна обеспечить ориентацию учащихся на ценности гражданского общества, общечеловеческие нравственные приоритеты, гармонизацию отношений с окружающим социумом, самим собой; формирование у школьников готовности к самостоятельному выбору в пользу здорового образа жизни, образования, самореализации в общественно- и личностно значимой творческой деятельности, таких ценностей, как семья, Отечество, культура; уважения к прошлому и настоящему своего народа, традициям и культуре, старшим поколениям, родителям; толерантности, ответственности за будущее своей страны.

2.Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Программа состоит из следующих разделов:

Раздел 1. Выборы в органы самоуправления

Закон о выборах. Мониторинг интереса учащихся, особенности проведения социологического опроса. Виды сообществ.

Раздел 2. Самообразование актива органов самоуправления

Содержание, методы и формы организации обучения и самообразования актива органов самоуправления. Национальные проекты Российской Федерации.

Раздел 3. Система муниципального самоуправления

Понятие об основных социальных партнерах. Использование индивидуальных компьютерных технологий для расширения и развития деятельности сообществ.

Раздел 4. Результаты деятельности органов самоуправления

Подготовка презентации результатов деятельности органов самоуправления: клуба юных путешественников, научного общества учащихся, спорт клуба, театрального сообщества и.т.д.

2. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

11 класс

1ч в неделю, 34ч в год

№ п\п	Наименование тем и разделов	Количество часов
	1. Выборы в органы самоуправления	10
1	Ученические сообщества в школе	1
2	Социальные партнеры	1
3	Закон о выборах	1
4	Организационный сбор. Распределение функций	1
5-6	Выбор ученического актива	2
7	Цели и задачи сообществ	1
8	Мониторинг интересов учащихся	1
9	Особенности проведения социологического опроса.	
10	Спортивное сообщество	1
11	Театральное сообщество	1
12	Волонтерское движение	1
13	Клуб интеллектуалов	1
	2. Самообразование актива органов самоуправления	10
14	Национальный проект «Здравоохранение»	1
15	Национальный проект «Образование»	1
16	Национальный проект «Экология»	1
17	Национальный проект «Наука»	1
18	Национальный проект «Цифровая экономика»	1
19	Национальный проект «Культура»	1

20	Национальный проект «Международная кооперация и экспорт»	1
	3. Социальные партнеры	10
21-22	Понятие об основных социальных партнерах	2
23-24	Использование индивидуальных компьютерных технологий для расширения и развития деятельности школьных сообществ	2
25	Опыт работы добровольных объединений России	1
26	Изучение опыта работы добровольных объединений России	1
27-28	Деловая игра с использованием опыта работы подобных организаций. Социальный проект.	2
29-30	Презентации работы секторов самоуправления	2
	4. Результаты деятельности органов самоуправления	4
31-32	Отчетность органов самоуправления. Социальный проект.	2
33	Подготовка мероприятий, посвященных окончанию учебы в школе	1
34	Подведение итогов	1
		34 ч

- Игры, тесты, таблицы

- Психологическая игра «Адаптация» для выявления лидеров, генераторов идей и исполнителей, создания творческой атмосферы. Для этого в начале игры отряд делится на микро группы. За выполнение заданий вручаются жетоны трех цветов: красные - тому, кто подает идеи, зеленые - тому, кто их реализует, желтые - тому, кто не участвует (желтых может и не быть). Первое задание - разминка. Каждый представляет соседа справа, предварительно пообщавшись две минуты. Определяются пять самых ярких представителей, которые становятся лидерами. Они получают пять красных жетонов. Второе задание - вокруг пяти лидеров собираются пять микрогрупп, которые формируются по желанию. Каждой группе дается задание: нарисовать дружеский шарж на любого из присутствующих. Чья идея - красный жетон, кто нарисовал - зеленый. Ребята с красными жетонами переходят в другую микрогруппу (по часовой стрелке). Третье задание - придумать творческую подпись к шаржу (предварительно ведущий собирает шаржи и раздает их в микрогруппы, учитывая, чтобы они не попали в ту же группу). Чья идея - красный жетон, кто выполнял - зеленый. Четвертое задание - «три «Д» (Друг Для Друга): придумать для соседней группы задание. Чья идея - красный жетон, кто выполнял - зеленый. Ребята с красными жетонами переходят в другую группу. Пятое задание - ведущий для всех микрогрупп дает одинаковое задание. Игра заканчивается коллективным обсуждением происходящего и вручением лидерам групп знаков «исследователей».
- Игра «Большая семейная фотография». Предлагается, чтобы ребята представили, что они все - большая семья и нужно всем вместе сфотографироваться для семейного альбома. Необходимо выбрать «фотографа». Он должен расположить всю семью для фотографирования. Первым из семьи выбирается «дедушка». Он тоже может участвовать в расстановке членов «семьи». Больше никаких установок детям не дается, они должны сами решить, кому кем быть и где стоять. Вожатый может только наблюдать за этой занимательной картиной. Роль «фотографа» и «дедушек» обычно берутся исполнять стремящиеся к лидерству ребята. Однако, не исключены элементы руководства и других «членов семьи». Взрослым будет очень интересно понаблюдать за распределением ролей, активностью-пассивностью в выборе месторасположения. Эта игра может открыть новых лидеров и раскрыть систему симпатий-антипатий в группах. После распределения ролей и расстановки «членов семьи» «фотограф» считает до трех. На счет «три!» все дружно и очень громко кричат слово «сыр» и делают одновременный хлопок в ладоши.
- Игра «Начали». Ребята делятся на две-три равные по количеству участников команды. Каждая команда выбирает себе название. Ведущий предлагает условия: «Сейчас команды будут выполнять задания после того, как я скамандую «Начали!». Выигравшей будет считаться та команда, которая быстрее и точнее выполнит задание». Таким образом, создается дух соревнования, который является немаловажным для ребят. Итак, первое задание. Сейчас каждая команда должна сказать хором какое-нибудь одно слово. «Начали!» Для того, чтобы выполнить это задание, необходимо всем членам команды как-то договориться. Именно эти функции берет на себя человек, стремящийся к лидерству. Второе задание. Здесь необходимо, чтобы ни о чем, не договариваясь, быстро встали полкоманды. «Начали!» Интерпретация этой игры сходна с интерпретацией игры «Карабас»: встают самые активные члены группы, включая лидера. Третье задание. Сейчас все команды летят на космическом корабле на Марс, но для того, чтобы полететь, нам нужно как можно быстрее организовать экипажи. В экипаж входят: капитан, штурман, пассажиры и «заяц». «Итак, кто быстрее?!» Обычно, функции организатора опять же берет на себя лидер, но распределение ролей часто происходит таким образом, что лидер выбирает себе роль «зайца». Это можно объяснить его желанием передать ответственность командира на плечи кого-нибудь

другого. *Задание четвертое.* Мы прилетели на Марс и нам нужно как-то разместиться в марсианской гостинице, а в ней только трехместный номер, два двухместных номера и один одноместный. Вам необходимо как можно быстрее распределиться, кто в каком номере будет жить. «Начали!». Проведя эту игру, вы можете увидеть наличие и состав микро групп в вашем коллективе. Одноместные номера обычно достаются либо скрытым, не выявленным лидерам, либо «отверженным».

- Упражнения с веревками. Все встают в круг, держась обеими руками за общую веревку, после чего веревку подтягивают и завязывают так, чтобы участники стояли плотно друг к другу. Затем следует команда: «Закрывать глаза и не открывать их» - и задание: «Образуйте квадрат». Глаза можно открыть всем вместе, только после того, как группа решит, что квадрат получился. После этого упражнения и короткого перерыва предлагается опять встать в круг, закрыть глаза и (следующее задание): образовать равносторонний треугольник. Те, кто все-таки открыл глаза, выбывают из игры и могут стать наблюдателями, которые помогут группе обсудить это упражнение. Игру можно продолжать, усложняя задачу, и предложить ребятам построить квадрат, звезду, шестиугольник. Это упражнение показывает важность самоорганизации группы, обнаружение лидеров, использование веревки как средства коммуникации. При обсуждении задаются вопросы: «Как произошло выдвижение лидера? Что было наиболее трудным в решении задачи? Какой прием компенсировал отсутствие зрительного контакта?»
- Упражнение «Лодка». (сплоченность, принятие группового решения). Ребятам предлагается покататься всем вместе на лодке (лист бумаги или кусок материала). При этом они сами должны решить, как на ней поместиться, кто будет рулевым, пассажиром, на веслах. Обсуждение.
- Упражнение «Свеча» (рефлексия, самоанализ). По кругу передается зажженная свеча, и каждый высказывает свое мнение о прошедших занятиях: Что понравилось, чего не хватало, чему научился и т.д.

Тест «Кто из вас лидер?»

Расставьте фигуры в той последовательности, в какой захотите. В зависимости от выбранного вами порядка начертания фигур вы сможете определить свои задатки лидера.

На первое место вы поставили ту фигуру, которая наиболее соответствует вашим личностным качествам, на последнее место - соответствующую наименее характерным.

Итак ...

Треугольник - лидер.

Квадрат - исполнитель.

Круг - человек с незаурядными коммуникабельными способностями.

Зигзаг, молния - человек с незаурядными творческими способностями.

Прямоугольник - человек, имеющий в данный момент серьезные психологические проблемы.

Необходимо выбрать одну наиболее понравившуюся геометрическую фигуру из пяти предложенных.

Тест «Как я ориентируюсь в разных ситуациях»

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Если вы заблудитесь в лесу, то хватит ли вам знаний, чтобы выйти на дорогу, и силы воли, чтобы продержаться несколько дней?
2. Попад на необитаемый остров, будете вы его осматривать целиком?
3. Попад в ситуацию, когда на вас летит автомобиль и ваш спутник бросается влево, вы побежите туда же?
4. Если вы уходите из дома и не можете найти ключи, то можете ли вы просто спокойно подумать, где они могут быть?
5. Вы хорошо ориентируетесь в темноте?
6. Вы любите исследовать незнакомые места?
7. Вам нравится находиться на природе в одиночестве?

8. Вы легко решаете задачи на сообразительность?
9. В критической ситуации вы быстро принимаете решение?

За каждый положительный ответ вы получаете одно очко. Суммируйте очки. Полученный результат означает следующее:

1 -3 очка - вы несамостоятельный человек, не умеете принимать решения и брать ответственность на себя.

4-7 очков - вы сообразительны и сможете не попасть впросак в трудной ситуации, хотя и допускаете ошибки из-за невнимательности и недостатка знаний.

8-9 очков - вы нигде не пропадете, спокойная жизнь не для вас, работа следователя, каскадера и геолога вам бы очень подошла.

Тест «Конструктивный рисунок человека из геометрических фигур»

Инструкция: «Вам нужно нарисовать фигуру человека, составленную из 10 элементов, среди которых могут быть треугольники, круги, квадраты. Вы можете увеличивать или уменьшать эти элементы (геометрические фигуры) в размерах, накладывать друг на друга по мере надобности. Важно, чтобы все эти три элемента в изображении человека присутствовали, а сумма общего количества использованных фигур была равна десяти. Если при рисовании вы использовали большее количество фигур, то нужно зачеркнуть лишние, если же вами использовано фигур меньше, чем десять, необходимо дорисовать недостающее».

Материал: испытуемым предлагается три листа бумаги размером 10х10 см, каждый лист нумеруется и подписывается. На листе №1 выполняется первый пробный рисунок, далее, соответственно, на листе №2 - второй, на листе №3 - третий. После выполнения трех рисунков данные обрабатываются. При нарушении инструкции материал не обрабатывается.

Обработка данных: подсчитывается количество затраченных в изображении человечка треугольников, кругов и квадратов (по каждому рисунку отдельно), и результат записывается в виде трехзначных чисел, где сотни обозначают количество треугольников, десятки - количество кругов, единицы - количество квадратов. Эти трехзначные цифры составляют так называемую “формулу рисунка”, по которой происходит отнесение рисующих к соответствующим типам.

1 тип - «руководитель». Обычно это люди, имеющие склонность к руководящей и организаторской деятельности. Ориентированы на социально-значимые нормы поведения, могут обладать даром хороших рассказчиков, основывающемся на высоком уровне речевого развития. Обладают хорошей адаптацией в социальной сфере, доминирование над другими удерживают в определенных границах.

Формулы рисунков: 901, 910, 802, 811, 820, 703, 712, 721, 730, 604, 613, 622, 631, 640.

Наиболее жестко доминирование над другими выражено у подтипов 901, 910, 802, 811, 820, ситуативно - у 703, 712, 721, 730, при воздействии речью на людей - вербальный руководитель или “преподавательский подтип” 604, 613, 622, 631, 640.

2 тип - «ответственный исполнитель» - обладает многими чертами типа “руководитель”, однако в принятии ответственных решений часто присутствуют колебания. Данный тип ориентирован на “умение делать дело”, высокий профессионализм, обладает высоким чувством ответственности и требовательности к себе и другим, высоко ценит правоту. Часто они страдают соматическими заболеваниями нервного происхождения как следствие перенапряжения.

Формулы рисунков: 505, 514, 523, 532, 541, 550.

3 тип - «тревожно-мнительный». Лидерских качеств не имеет.

4 тип - «ученый». Эти люди легко абстрагируются от реальности, обладают “концептуальным умом”, отличаются способностью разрабатывать “на все” свои теории. Обычно обладают душевным равновесием и рационально продумывают свое поведение.

Формулы рисунков: 307, 316, 325, 334, 343, 352, 361, 370.

5 тип - «интуитивный». Лидерских качеств не имеет.

6 тип - «изобретатель, конструктор, художник». Лидерских качеств не имеет.

Тест «Умеете ли вы слушать?»

Ответьте «да» или «нет» на следующие вопросы:

1. Ты часто отвлекаешься, когда с кем-то разговариваешь?
2. Не делаешь ли ты только вид, что слушаешь, а сам думаешь о другом?
3. Реагируешь ли ты эмоционально на слова рассказчика?
4. Ты часто перебиваешь собеседника?
5. Ты слушаешь или только делаешь вид, что слушаешь?
6. Ты мечтаешь о своем, когда слушаешь других?
7. Возможно, ты обдумываешь, что сказать, когда слушаешь собеседника?

Теперь подсчитайте результаты: чем больше у вас ответов «да», тем хуже вы умеете слушать. Давайте подумаем над вопросом: «Что мешает нам слушать других?»

Ведущий обобщает ответы детей.

Тест «Готовность к успеху».

1. Вы бы предпочли
 - а) быть капитаном торгового судна,
 - б) стать космонавтом,
 - в) быть музыкантом?
2. Если вы видите человека в опасности, то
 - а) бросаетесь спасать его даже с риском для жизни,
 - б) лихорадочно обдумываете все возможности его спасения,
 - в) зовете еще кого-нибудь на помощь?
3. Какую игру вы предпочитаете? Это
 - а) покер,
 - б) бильярд,
 - в) разгадывание кроссвордов?
4. Когда звонит телефон, вы сразу думаете, что
 - а) вас ищут с работы,
 - б) о вас вспомнил приятель,
 - в) случилось какое-то несчастье?
5. Если вам предстоит идти на важное заседание, вы
 - а) отправляетесь на него в своем обычном костюме,
 - б) одеваетесь особенно тщательно,
 - в) думаете только о том, что там будет обсуждаться?
6. Если пожилой человек рассказывает о своей жизни,
 - а) вы требуете от него подробностей,
 - б) скучаете,
 - в) прерываете его или уходите?
7. Если вы находитесь в компании, то
 - а) от души развлекаетесь,
 - б) скучаете,
 - в) думаете о своем?
8. Если вам надо уехать,
 - а) вы предупреждаете об этом близких,
 - б) не говорите им ничего,
 - в) говорите только, что вам надо отлучиться на время?
9. Если вы попали в трудное положение,
 - а) вы советуетесь с коллегами и друзьями,
 - б) делитесь проблемами с родными,
 - в) никому ничего не рассказываете?
10. Если вам надо купить картину, вы предпочтете полотно
 - а) в стиле абстракционизма,
 - б) в стиле импрессионизма,
 - в) в традиционном реалистическом стиле?

11. Заметив, что на вашем столе отсутствует какая-то вещь,
а) вы начинаете ее искать,
б) думаете, что ее кто-то украл,
в) сразу забываете об этом и продолжаете работать?
12. Вы оказались в чужом городе, и у вас выдалось немного свободного времени. Вы
а) отправляетесь в музей,
б) изучаете карту города и выбираете, что бы вам стоило посмотреть,
в) отправляетесь в гостиницу, чтобы отдохнуть?
13. Вы оказались вовлеченными в спор:
а) упорствуете в утверждении своей точки зрения до тех пор, пока оппоненты не отступятся,
б) ищете компромиссное решение,
14. Глядя на старую семейную фотографию, вы
а) испытываете сильное волнение,
б) находите ее смешной,
в) ощущаете какое-то неприятное чувство?
15. Обнаружив перед совещанием, что забыли взять нужные документы, вы
а) быстро возвращаетесь к себе, чтобы взять их,
б) полагаетесь на память и способность к импровизации,
в) отказываетесь от участия в совещании?
16. Вы просыпаетесь утром и обычно чувствуете
а) бодрость,
б) зависть к тем, кто еще спит,
в) готовность работать без особых усилий над собой?
17. Свое свободное время вы заполняете
а) занятиями спортом,
б) встречами с друзьями,
в) чтением?
18. В случае экономического кризиса
а) вы обдумываете, какие из этого все же можно извлечь выгоды,
б) встревожены социальными последствиями,
в) отказываетесь от своих планов и ждете развития событий?
19. Вы предпочитаете
а) находиться в одиночестве,
б) проводить время с семьей,
в) проводить время в компании знакомых и друзей?
20. Во время снежной бури только ваш автомобиль остался на ходу, и вы
а) продолжаете путь, не обращая внимания на неудачников,
б) подсаживаете в машину столько людей, сколько можно увезти,
в) подсаживаете в машину только людей вашего социального положения?

Вы набрали 140-200 очков. У вас есть возможность добиться успеха в жизни. В вашем характере существует равновесие между инстинктом и разумом, между личной и общественной жизнью, между действием и размышлением.

Оценка ответов

	Вопросы									

У вас от 0 до 139 очков. Вы, в принципе, обладаете качествами, необходимыми для того, чтобы утвердиться в обществе. Но все же вам надо постоянно контролировать себя и не допускать, чтобы тлеющие в вашем подсознании конфликтные ситуации «вырывались» на поверхность и влияли на ваши действия.

60-69 очков. Вам необходимо больше верить в себя и быть более открытым перед окружающими. Только так вы сможете добиться полной реализации своих способностей.

Что такое слушание

Инструкция: прочитайте каждое утверждение и скажите, согласны Вы с ним или нет.

Этот тест можно проводить и следующим образом: прочитайте его в группе, а ребята будут отмечать под цифрами от 1 до 10 - «да», «нет».

1. Умение слушать развивается естественно.
2. Если человек научился говорить, он одновременно научился слушать.
3. Способность слышать в значительной степени определяет способность слушать.
4. Говорение - более важная часть процесса коммуникации, чем слушание.
5. Слушание требует небольших затрат энергии, оно легче, чем другие виды речевой деятельности.
6. Слушание - это автоматический произвольный рефлекс.
7. Люди слушают каждый день. Ежедневная практика устраняет нужду в специальных упражнениях на слушание.
8. Слушание - это только понимание слов говорящего.
9. Успех коммуникации зависит главным образом от оратора.
10. Оратор может контролировать процесс слушания в аудитории.

Интерпретация. Самым эффективным является результат: ни одно из приведенных утверждений не является правильным, все они - ложны.

После этого можно проводить следующее задание.

2. Проверьте свою способность слушать и анализировать:

Инструкция. Прослушайте короткий текст один раз и как можно быстрее оцените следующие за ним утверждения как истинные ложные.

Текст:

Торговец только что выключил свет в магазине, когда появился какой-то человек и потребовал денег. Владелец открыл кассу. Содержимое кассы было собрано, и грабитель поспешно скрылся. Полицейский был извещен незамедлительно.

Вопросы:

1. Человек появился сразу после того, как владелец выключил свет в магазине.
2. Грабитель не требовал денег.
3. Владелец магазина собрал содержимое кассы.
4. В кассе были деньги, но не сказано, сколько.
5. В событии принимал участие полицейский.

Ответы:

1. Ложно, так как «торговец» не обязательно «владелец магазина».

2. Истинно, так как не сказано, что «человек, который потребовал денег», и «грабитель, который поспешно скрылся», - одно и то же лицо.
3. Ложно, так как не сказано, кто именно собрал содержимое.
4. Ложно, так как «содержимое» - не обязательно деньги.
5. Ложно, так как полицейский был извещен только после грабежа.

Вывод:

Следовательно, необходимо учиться слушать. Но прежде всего надо обратить внимание на недостатки традиционного слушания:

- 1) бездумное восприятие, когда звучащая речь, музыка является только фоном для какой-либо деятельности (особенно часто так слушают радио, занимаясь домашними делами, уроками);
- 2) обрывочное восприятие, когда интерпретируются только отдельные части звучащей речи;
- 3) аналитическая узость восприятия, то есть неумение критически проанализировать содержание сообщения и установить связь между ним и фактами действительности.

Для понимания важности внимательности, корректности в коммуникационных взаимодействиях можно использовать классический пример искажения при передаче сообщения в иерархической структуре - армии - в связи с важным явлением природы.

1. Капитан, вызывая адъютанта:
 - Как вы знаете, завтра произойдет солнечное затмение, а это бывает не каждый день. Соберите личный состав завтра в 5 часов на плацу в походной одежде. Они смогут наблюдать это явление, а я дам им необходимые объяснения. Если будет идти дождь, наблюдать будет нечего, так что в таком случае оставьте людей в казарме.
2. Адъютант - дежурному сержанту:
 - По приказу капитана завтра утром в 5 часов произойдет солнечное затмение в походной одежде. Капитан на плацу даст необходимые объяснения, а это бывает не каждый день. Если будет идти дождь, наблюдать будет нечего, но тогда явление состоится в казарме.
3. Дежурный сержант - капралу:
 - По приказу капитана завтра утром в 5 часов затмение на плацу людей в форменной одежде. Капитан даст необходимые объяснения в казарме насчет этого явления, если будет дождливо, а это бывает не каждый день.
4. Дежурный капрал - солдатам:
 - Завтра в 5 часов капитан произведет солнечное затмение в походной одежде на плацу. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в казарме, а это бывает не каждый день.
5. Один солдат - другому:
 - Завтра, в самую рань, в 5 часов, солнце на плацу произведет затмение капитана в казарме. Если будет дождливо, то это редкое явление состоится в форменной одежде, а это бывает не каждый день.

Тест «Насколько вы уверены в себе?»

Выберите один из предложенных ответов.

1. Вы узнали, что ваш приятель говорил о вас плохо. Вы
 - а) поищите удобного случая выяснить отношения;
 - б) перестанете с ним общаться и будете избегать встреч.
2. Когда вы входите в автобус или трамвай, вас грубо толкают. Вы
 - а) громко протестуете;
 - б) молча пытаетесь пробраться вперед;
 - в) ждете, пока все войдут, и тогда, если, получается, заходите сами.
3. Собеседник отстаивает противоположную вашей точку зрения. Вы
 - а) не высказываете своего мнения, поскольку считаете, что не сможете убедить его;
 - б) отстаиваете свои убеждения, стараясь убедить его и других.
4. Вы опоздали на вечер, беседу, собрание. Все места уже заняты, за исключением одного в первом ряду. Вы
 - а) стоите у двери и ругаете себя за опоздание;
 - б) без колебаний направляетесь в первый ряд;

е) долго оглядываетесь вокруг в поисках другого места, а потом все-таки садитесь в первый ряд.

5. Согласны ли вы с тем, что окружающие часто используют вас в своих интересах:

д) нет;

е) да.

6. Трудно ли вам вступать в разговор с незнакомыми людьми:

д) нет;

е) да.

7. Вы купили бракованную вещь. Легко ли вам вернуть покупку:

б) нет;

в) да.

8. Можно ли сказать, что другие люди увереннее в себе, чем вы:

д) нет;

е) да.

9. От вас требуют услуги, которая может принести вам неприятности. Легко ли вам отказаться от ее исполнения:

б) нет;

в) да.

10. У вас есть возможность поговорить с известным человеком. Вы

д) используете эту возможность;

е) не используете.

11. Вам надо позвонить по телефону в какое-нибудь учреждение. Вы

б) под любым предлогом избегаете этого;

в) звоните без колебаний;

е) звоните после долгих, мучительных колебаний.

12. Вам поставили незаслуженно низкую оценку. Вы

б) молча переживаете;

г) спорите с преподавателем.

13. Вы не понимаете объяснений. Вы

б) не будете задавать вопросов, потому что боитесь показаться глупым;

в) спокойно зададите вопрос сразу после объяснений;

г) зададите вопрос после занятий, когда вы останетесь с преподавателем наедине.

14. Люди, сидящие возле вас в кинотеатре, во время сеанса громко разговаривают. Вы

б) долго терпите, а затем срываетесь на крик;

в) вежливо просите их перестать

разговаривать; е) молча терпите.

15. Кто-то лезет вперед вас без очереди. Вы

б) глотаете про себя обиду;

д) даете ему отпор.

16. Легко ли вам вступить в разговор с человеком противоположного пола, который для вас очень привлекателен, очень нравится вам:

б) очень трудно; не знаю, что сказать;

в) легко;

г) начинаю с большим трудом, но потом «разговариваюсь» и не испытываю серьезных затруднений.

17. Умеете ли вы торговаться:

а) да;

б) нет.

18. Волнуетесь ли вы, когда выступаете с

докладом: б) да;

д) нет.

19. Вас хвалят за хорошую работу.

Вы б) не знаете, что сказать в ответ;

- д) благодарите за похвалу;
- е) ужасно смущаетесь и еле слышно бормочете благодарность.

20. При хорошем знании предмета предпочтете ли вы сдавать письменный или устный экзамен:

- а) устный;
- б) письменный;
- в) мне все равно, это не повлияет на мой ответ.

Теперь подсчитаем полученные баллы. Ответ «а» — 3 балла, «б» — 0, «в» — 5, «г» — 2, «д» — 4, «е» — 1 балл. Определите общую сумму. Если она менее 12 баллов — вы чувствуете сильную неуверенность в себе, 12—32 балла — низкая уверенность в себе, 33—60 баллов — средний уровень уверенности в себе, 61—72 балла — высокая уверенность в себе, более 72 баллов — очень высокий уровень уверенности в себе.

А теперь составьте **список «прав человека»**, которые необходимы для реализации потребностей вашего «я». Закончили? Теперь сопоставьте его с тем, который составил американский психолог С. Келли:

- право быть одному;
- право на независимость;
- право на успех;
- право быть выслушанным и принятым всерьез;
- право получать то, за что платишь;
- право иметь права, например, право действовать в манере уверенного в себе человека;
- право отвечать отказом на просьбу, не чувствуя себя виноватым или эгоистичным;
- право просить то, чего хочешь;
- право делать ошибки и быть ответственным за них;
- право не быть напористым.

Осуществление именно этих прав, считает С. Келли, поддерживает уверенность человека в себе.

А вот мнение американского психолога К.Д.Заслофф.

Существуют личные права, которыми все могут пользоваться как механизмом защиты при разрешении всевозможных конфликтов. Эти права отличаются от юридических. Защищая их, мы не вправе обратиться к закону, а можем рассчитывать только на себя. Но для этого надо знать, на что вы имеете право. Вы имеете право:

- иногда ставить себя на первое место;
- просить о помощи и эмоциональной поддержке;
- протестовать против несправедливого обращения или критики;
- иметь собственное мнение и убеждения;
- совершать ошибки, пока не найдете правильного пути;
- предоставлять людям решать свои собственные проблемы;
- говорить «нет, спасибо», «извините, нет»;
- не обращать внимания на советы окружающих и следовать своим собственным убеждениям;
- побыть одному (ой), даже если другим хочется вашего общества;
- иметь свои собственные чувства независимо от того, понимают ли их окружающие;
- менять свои решения или избирать другой образ действий;
- добиваться перемены договоренности, которая вас не устраивает.

Вы никогда не обязаны:

- быть безупречным(ой) на все сто процентов;
- следовать за толпой;
- любить людей, приносящих вам вред;
- делать приятное неприятным людям;
- извиняться за то, что были самым (ой) собой;
- чувствовать себя виноватым за свои желания; мириться с неприятной ситуацией;

- жертвовать своим внутренним миром ради кого бы то ни было;
- сохранять отношения, ставшие оскорбительными;
- делать больше, чем вам позволяет время;
- делать что-то, что на самом деле не можете сделать; выполнять неразумные требования;
- отдавать что-то, что на самом деле не хочется отдавать;
- нести на себе тяжесть чьего-то не правильного поведения;
- отказываться от своего «я» ради кого бы то ни было или чего бы то ни было.

«Миксепы» - это игры (упражнения), которые служат для поднятия настроения, снятия психологического барьера, знакомства.

Гусеница: группа становится в линию. Каждый из группы передает свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

Обувная фабрика: все снимают обувь и кладут ее в центр круга, каждый участник надевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутую в парную обувь.

Это мой нос: что Вы ответите человеку, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?» Ну, Вы можете показать на свою голову и сказать: «Это мой локоть?» Тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет: «Это моя голова!» Это новая игра и тест на координацию рук и глаз, который показывает, насколько долго Вы можете продержаться, называя части тела, которые только что показал Ваш партнер, и в то же время, указывая на другую часть своего тела.

Узелки: группа встает в круг и вытягивает руки в центр. После случайного сцепления рук, группе предлагается развернуться в круг так, чтобы рядом стояли люди со сцепленными руками.

Фрукты: группа встает в круг. Каждый выбирает себе название фрукта на первую букву своего имени. Предлагается обмен фразами типа: «Яблоко любит апельсин». После этого «апельсин» должен назвать новую пару. Если этого не происходит и ведущий успевает коснуться «апельсина», то они меняются местами.

Тутти-фрутти: команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя - фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться местами друг с другом. Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны поменяться местами.

Палочка: команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-либо предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается с начала.

Барабанчики: группа садится в круг. Члены группы кладут свои ладони на колени к соседям с двух сторон. Группа начинает хлопки в определенную сторону - рука за рукой, в том порядке, как они лежат на коленях. При двойном ударе направление сменяется на противоположное. Тот, кто ошибся - убирает руку.

Убийца: группа стоит в кругу. Руки сцеплены за спиной. При этом левая рука согнута в локте и держит правую руку соседа слева. Ведущий, обходя круг снаружи, незаметно выбирает «убийцу», дотрагиваясь до его плеча. «Убийца» жмет руку соседа N раз. Сосед жмет следующему N-1 раз и т.д. Тот, кто получает одно последнее рукопожатие, считается убитым и выходит из круга. При неудачной попытке - «убийца» посылает новый «импульс».

Монстр: «Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду от этой линии до той. При этом все стартуют одновременно, но по команде ведущего. Причем одномоментно вся группа может иметь пять точек касания с землей».

«Ноги в руки»: группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо, стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой, задние подхватывают ногу передних. Задача - попрыгать без разрыва определенное расстояние.

«Хи-хи, ха-ха»: группа стоит в кругу и синхронно делает движения руками и произносит: «Хи-хи-хи-хи-хи, ха-ха-ха-ха-ха», уменьшая счет от 5 до 1.

«Миксеры» - это игры (упражнения), которые служат для поднятия настроения, снятия психологического барьера, знакомства.

Гусеница: группа становится в линию. Каждый из группы передает свою руку тому, кто стоит сзади. Для этого играющие расставляют ноги на ширину плеч и подают руку назад между своих ног. При этом каждый также берет руку стоящего впереди. Группа начинает двигаться назад до тех пор, пока все не лягут на пол. Затем группе предлагается вернуться в исходное положение в обратном порядке.

Обувная фабрика: все снимают обувь и кладут ее в центр круга, каждый участник надевает два разных ботинка и пытается поставить ногу рядом с ногой обутую в парную обувь.

Это мой нос: что Вы ответите человеку, который указывает на свой локоть и говорит: «Это мой нос?» Ну, Вы можете показать на свою голову и сказать: «Это мой локоть?» Тогда он, возможно, покажет мне свою ступню и скажет: «Это моя голова!» Это новая игра и тест на координацию рук и глаз, который показывает, насколько долго Вы можете продержаться, называя части тела, которые только что показал Ваш партнер, и в то же время, указывая на другую часть своего тела.

Узелки: группа встает в круг и вытягивает руки в центр. После случайного сцепления рук, группе предлагается развернуться в круг так, чтобы рядом стояли люди со сцепленными руками.

Фрукты: группа встает в круг. Каждый выбирает себе название фрукта на первую букву своего имени. Предлагается обмен фразами типа: «Яблоко любит апельсин». После этого «апельсин» должен назвать новую пару. Если этого не происходит и ведущий успевает коснуться «апельсина», то они меняются местами.

Тутти-фрутти: команда делится на два или более фронтов и выбирает себе имя - фрукт. Один человек стоит в центре и рассказывает какую-либо историю. Как только он использует одно из названий фронтов, члены этого фронта должны поменяться местами друг с другом. Если произносится «Тутти-фрутти», то все члены всех фронтов должны поменяться местами.

Палочка: команда садится в круг и начинает передавать по кругу какой-либо предмет, зажав его различными частями тела, меняя их. При падении игра начинается с начала.

Барабанчики: группа садится в круг. Члены группы кладут свои ладони на колени к соседям с двух сторон. Группа начинает хлопки в определенную сторону - рука за рукой, в том порядке, как они лежат на коленях. При двойном ударе направление сменяется на противоположное. Тот, кто ошибся - убирает руку.

Убийца: группа стоит в кругу. Руки сцеплены за спиной. При этом левая рука согнута в локте и держит правую руку соседа слева. Ведущий, обходя круг снаружи, незаметно выбирает «убийцу», дотрагиваясь до его плеча. «Убийца» жмет руку соседа N раз. Сосед жмет следующему N-1 раз и т.д. Тот, кто получает одно последнее рукопожатие, считается убитым и выходит из круга. При неудачной попытке - «убийца» посылает новый «импульс».

Монстр: «Ваша задача состоит в том, чтобы переправить всю команду от этой линии до той. При этом все стартуют одновременно, но по команде ведущего. Причем одномоментно вся группа может иметь пять точек касания с землей».

«Ноги в руки»: группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо, стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой, задние подхватывают ногу передних. Задача - попрыгать без разрыва определенное расстояние.

«Хи-хи, ха-ха»: группа стоит в кругу и синхронно делает движения руками и произносит: «Хи-хи-хи-хи-хи, ха-ха-ха-ха-ха», уменьшая счет от 5 до 1.

«Веревочный курс»

Веревочный курс - это серия специально подготовленных занятий, психофизических упражнений для малых групп, а также индивидуальные занятия. Эта программа разработана американской фирмой Barron Adventures.

В процессе выполнения курса создается атмосфера творческого поиска, прорабатываются возможности принятия нестандартных решений, повышается взаимопомощь и поддержка в

коллективе. На примере увлекательных, но довольно сложных упражнений группа учится решать общую задачу, вырабатывать тактику и стратегию ее решения. Участвуя в «Веревочном курсе», ребята начинают преодолевать барьеры в общении, узнают друг друга ближе, благодаря этому происходит естественное и быстрое сплочение группы. Анализ каждого упражнения дает ребятам возможность понять, как было выполнено задание, принято решение, кто занял активную позицию и, как это повлияло на результат. Думают и над тем, что можно было сделать иначе и лучше в следующий раз, как преодолеть трудности в жизни более эффективным способом. Веревочный курс - это программа взаимного обучения, в которой участники познают все сами из собственного опыта, согласно своим действиям. Главные цели веревочного курса - командная работа и лидерство. Но при этом можно добавить, что это дает:

- выработку стратегии группой;
- творческий подход;
- самовыражение;
- результативное лидерство;
- уверенность в себе;
- решение проблем;
- преодоление себя.

Необходимо соблюдать все условия выполнения "Веревочного курса".

1. Группа, которая проходит испытание, не должна превышать 12 человек.
2. Упражнения выполняются под руководством вожатого, хорошо знакомого с курсом.
3. Время на подготовку задания не ограничено.
4. Задание считается выполненным, если каждый безошибочно справится с поставленной задачей. Если же хоть один участник допускает ошибку, группа возвращается на исходную позицию.

И еще, ни в коем случае не забывайте, что курс можно проводить только в теплой, доброжелательной атмосфере.

Упражнения.

Узелки

Участники образуют круг и берутся за руки. Теперь попросите их расцепить и перехватить ребят за руки напротив так, чтобы руки одного человека были сцеплены с руками разных людей. Как только это сделано, объявите задачу: не расцепляя рук, распутать узел и образовать снова круг.

- Это упражнение дает возможность участвовать всем в выработке стратегии.

Электрическая цепь

Команда разбивается на пары. Партнеры садятся напротив друг друга, где соединяют руки и ступни, образуя таким образом, электрическую цепь, по которой ток течет по сцепленным рукам и ногам.

Задача участников: встать, не разрывая электрической цепи. Теперь объединитесь по две пары друг с другом, чтобы получилась электрическая цепь, состоящая из четырех человек. Задача остается прежней - встать всем вместе, не разрывая цепь. Когда этот этап благополучно завершен, снова объедините группы, чтобы образовать электрическую цепь, состоящую из 8 человек. В конце концов вы получите электрическую цепь, образованную всеми участниками, которые должны подняться.

Два главных условия этого упражнения: 1) электрический ток должен беспрепятственно течь по замкнутой электрической цепи, образованной сцепленными руками и ногами; 2) на каждом этапе участники должны отрываться от земли одновременно. Подсказка вожатому: не забудьте поддержать детей, ведь им очень трудно!

Как упрощенный вариант электроцепи - Исходные условия: участники садятся в круг на землю (пол), касаясь сидящих рядом ступнями и держась за руки (т.е. замкнули цепь руками и ногами). Задание: "Пускаем ток" - всем участникам одновременно (синхронно) подняться, не расцепляя рук и не меняя положения ступней. Ограничения: при расцеплении рук или несинхронном подъеме всех участников упражнение выполняется всей группой с начала. **Биг-мак**

Организуем большой круг. Разбейте команду на пары и попросите каждую пару выбрать словосочетание из двух слов, которые традиционно употребляются вместе (например, один

партнер говорит: "Биг", - другой: "Мак"; один: "Ореховые", - другой: "Масло", Ковер-самолет и т.д.). Затем объясните, что по условиям игры, нужно закрыть глаза и не открывать их до конца события (упражнения), и, кроме того, можно произносить только свое выбранное слово. Теперь ведущий перемешивает команду так, чтобы партнеры были далеко друг от друга. Партнеры с закрытыми глазами, выкрикивая свое слово, находят друг друга. Как только пара воссоединилась, отведите ее с пути тех, у кого глаза еще закрыты. По завершению задания, каждая пара сообщает всем участникам свое словосочетание. Для этого упражнения очень важную роль играет площадка, которая должна быть большой.

Сидячий круг

Команда формирует тесный круг (плечи касаются). После этого попросите ребят повернуться на 90 градусов направо. Задание: Нужно медленно сесть на колени друг к другу и рукой коснуться плеча находящегося сзади человека. Завершите это упражнение на высокой ноте, смеясь и хлопая всем.

Отжимания

Разбейтесь на группы по 4 человека. Ваша задача - отжаться от земли, чтобы в нее упирались только ваши руки, и продержаться не меньше 5 секунд.

- Подсказка вожатому: удобнее всего будет выполнять отжимания, если группа ляжет на землю лицом вниз так, чтобы образовался квадрат, стороны которого образованы телами (ноги одного лежат на спине соседа).

Вожатому необходимо узнать у детей, есть ли у них проблемы со спиной? В данном упражнении таких детей можно привлечь в качестве судей.

Все на борт

Оборудование: любая обозначенная площадка (банкетка, стул, брусок). Задача участников: уместиться всей командой на площадке средней величины. Нужно убрать обе ноги от земли, и удержаться минимум пять секунд. Второй этап: нужно сделать то же самое на площади меньшей величины.

Бревно (Обрыв)

Оборудование: любое бревно (дерево, лежащее на земле, гимнастическое бревно и т.п) или любой другой бортик, скамейку, шириной 20 см и такой длиной, чтобы 10-11 участников, встав "паровозиком", уместились впритык. Команда выстраивается на бревне. Задание: участникам группы - поменяться местами так, чтоб первый с конца стал первым сначала, второй с конца - стал вторым сначала и т.д. Итак, начиная с первого человека, команда переправляется на противоположный конец бревна. В результате должна получиться та же линия, в том же порядке. Ограничения: при касании земли любым участником упражнение выполняется всей группой с начала.

- Подсказка вожатому: лучше расположить команду, чередуя мальчиков и девочек.

Тролли

Оборудование: тролли - небольшая дощечка, брусок или другой вспомогательный предмет. Обозначить две параллельные линии, находящиеся на расстоянии не меньше трех метров друг от друга. Задача команды - переправиться от одной линии до другой, не касаясь земли, используя тролли.

Прогулка слепых

Вся группа встает "паровозиком", впереди встает ведущий. Все, кроме ведущего закрывают глаза (или завязывают на глаза повязку). Когда все глаза закрыты расскажите ребятам, что мы собираемся в путешествие по неприкосновенной земле, которой не может коснуться наш взгляд. Попросите положить правую руку на плечо впереди стоящего (или кладут руки на пояс впереди стоящему). Дорогу видит лишь ведущий. Если впереди препятствие (около правой ноги), то ведущий хлопает сзади стоящего по правой ноге, тот перешагивает препятствие и хлопает по правой ноге сзади стоящего, аналогично с левой ногой. Если надо повернуть направо или налево, то ведущий ударяет по соответствующему боку сзади стоящего и поворачивает. Тот, в свою очередь, передает сигнал дальше назад. Медленно начните путешествие по выбранному маршруту, включая залезание на пеньки, возвышенности, пролезание под низко нависшими

деревьями и ветками, протискивание между деревьями и т.д. Финишируйте на каком-нибудь тесном (но безопасном!) месте.

- Подсказка водителю: выполнять это упражнение следует в полном молчании. Следует выбрать знак для обозначения опасности (пожимание, хлопок по плечу и др.).

Переправа

Оборудование: канат, ведро с водой. Заранее готовится "маятник" (канат крепится к опоре). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой за обозначенную линию, не касаясь земли. Кроме того, каждому члену команды нужно перенести емкость с водой, не пролив ни единой капли. Обязательна страховка!

Платформа, на расстоянии 3 м от нее находится бесконечная прямая. Между ними вертикально висит веревка, не касающаяся земли с узлами и петлями. За прямой находится банка с водой и ручкой. Ваша группа стоит за линией. Ваша задача - перебраться на платформу всей командой и перенести туда банку с водой. Если вы касаетесь любой точки земли или проливаете хоть каплю воды, вся команда возвращается за линию и упражнение начинается сначала. Какие либо прыжки запрещены.

Переправа — команда переправляется из одного пункта в другой, используя один промежуточный перевалочный пункт (несколько узких коротких брёвен) и две широкие доски.

Исходные условия: между двумя деревьями на высоте 3,5-4 метров натянута прочная веревка. Расстояние между деревьями - 2,5 метра. К середине веревки привязана висящая вертикально прочная веревка с узлами в нижней части. Нижний конец висящей веревки - на высоте 0,5 метра над землей. Параллельно натянутой между деревьями веревке на земле чертятся две линии на расстоянии 1,5 метра от деревьев. Расстояние между линиями - 3 метра. Группа находится за одной из линий.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- нельзя касаться земли между линиями;
- нельзя обходить деревья;
- нельзя перепрыгивать;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

Электрическая изгородь

Оборудование: веревка, шест (доска, палка и т.д.). Задача состоит в том, чтобы переправиться всей командой через воображаемую электрическую стену, не касаясь ни единой видимой или воображаемой ее части. Если кто-либо коснется стены, вся команда возвращается обратно и начинает упражнение снова.

- Подсказка водителю: шест может использовать как вся команда, так и последний участник.

Траст - фол

(Доверительное падение) Постройте команду в две линии так, чтобы обе группы стояли лицом друг к другу. Попросите снять часы, кольца, браслеты, вытянуть руки вперед, согнуть их в локтях (угол 90 градусов). Руки чередуются между собой, образуя "колыбель" для падающего. Ладони обращены вверх и ни в коем случае не сцеплены ни между собой, ни с руками соседа сбоку или напротив. Колени страхующих слегка согнуты. Ведущий становится в линию на то место, куда придется наибольший вес падающего и, чтобы ни случилось, не убирать рук во время падения участника. Поставьте рядом с собой сильных ребят. По мере продвижения очереди вы можете изменять порядок линии, чтобы каждый участник испытал момент поимки, но держите сильных в середине. Если у вас большая сильная команда, вы можете быть руководителем падения (вне линии), но если вы чувствуете, что для безопасности падения вы необходимы команде, попросите ребят самим выбрать руководителя (Маэстро).

Подготовьте Маэстро, чтобы он смог проверить падающего.

- Торс и ноги должны быть абсолютно прямыми, как струнка;
- Руки - скрещены на груди и сцеплены в замок;

- Голова немного откинута назад;

8 Попросите снять очки и вынуть предметы из карманов.

Слова, которые обязательно должны быть сказаны перед падением:

1. ПАДАЮЩИЙ: "Готовы страхующие?"
2. СТРАХУЮЩИЕ: "Страхующие готовы"
3. МАЭСТРО: "Падай".

После приземления покачайте товарища на руках - проявите ласку.

Заключение: это упражнение на доверие и снятие комплексов (освобождение внутреннего "Я").

Попросите каждого поделиться опытом и чувствами, т.к. ощущение каждого индивидуально.

Начните обсуждение, сказав, что вам хотелось бы узнать об ощущениях каждого:

- Что вы чувствовали перед самым началом падения, во время падения и после?
- Что можно сделать, чтобы создать доверительную атмосферу в коллективе?

Обосновывайте ваше обсуждение на приобретенном опыте.

На этом "Веревоочный курс" закончен. Результаты этой программы вы получили. Все ли смогли выполнить упражнение? Никто не остался в стороне? А на вечернем "огоньке". Спросите у детей, чему они научились в процессе данного курса? и еще...

Квадрат

На площадке чертится квадрат небольшого размера (подбирайте по количеству человек). Задача команды - уместится на квадрате за определенное время (10-30 секунд), и столько же простоять, не дотрагиваясь до пола за пределами квадрата никакими частями.

Исходные условия: на земле начерчен квадрат со стороной 1 метр.

Задание: уместиться всей группой внутри квадрата.

Ограничения:

- не заступать за его стороны;
- продержаться в таком положении не менее 10 секунд.

Лабиринт

Нужно преодолеть препятствия с завязанными глазами, держась друг за друга. Открыты глаза только у замыкающего цепочку. Он видит все препятствия и должен объяснить жестами, как их преодолеть, не произнося при этом ни слова. Например, хлопок по правому плечу означает — шаг вправо, по левому — влево.

Участники договариваются об этих условных сигналах перед началом движения.

Треугольник

Между деревьев на высоте 1-1,5 метра натянуты тросы, которые образуют треугольник (постепенно расходятся). Участникам нужно по двое пройти этот треугольник, держась за руки.

Треугольники

Повязки на глаза для всех членов команды, широкая комната (6х6 кв.м), веревка длиной 6 м. Завязать всем членам группы глаза, только после этого запустить их в комнату и прочесть правила. Веревка лежит где-нибудь в комнате.

Где-то в комнате лежит веревка. Ваша задача - найти ее и сделать из нее равнобедренный треугольник. Не забудьте и то, что когда вы попросите ведущего оценить вашу фигуру, вся команда должна держать в руках этот треугольник. Если играющие просят Вас оценить их фигуру, сначала спросите: "Вы уверены, что это равнобедренный треугольник?" Если они согласны, попросите их аккуратно положить веревку на землю и затем развязать глаза и посмотреть на фигуру.

Кочки (болото)

На игровой зоне размещены так называемые "кочки" - это могут быть и круги на асфальте и кирпичи и т.д. Задача участников - перейти с одной стороны поля на другое через это болото. Переходить участники могут только по кочкам, причем на кочке одновременно должны всегда находиться 2 ноги - человека спереди и следующего за ним. Исключение составляют только идущие в начале и в конце. Ведущий, первый игрок считает "И раз, и два..". Участники под счет должны одновременно переставлять ноги с кочки на кочку. За разрыв рук, касание пола за пределами кочек команда начинает снова.

Покрывало

Всем встать на покрывало и перевернуть покрывало на другую сторону, при этом (переворачивании) никто из команды с покрывала не сходит.

По другому...

Кружка должна пройти определенный путь согласно маршруту, нарисованному на покрывале

Шарики

6 штук надувных шариков удерживать в кругу, чтобы они не упали на пол, в руки при этом не брать, только отбивать.

Мячики

прижаться друг к другу с шариками между людьми

Паутина

Исходные условия: между деревьями натянуты веревки в виде паутины. Расстояние между деревьями - 2,5 метра. Верхняя веревка - на высоте 1,5 метра над землей. Нижняя - на высоте 0,3 метра. Ячейки "паутины" такие, чтобы в них можно было каким-то образом пролезть участнику. Число ячеек на два - три меньше числа участников. Группа находится по одну сторону от "паутины".

Задание: пролезть всей группе сквозь "паутину" с одной стороны на другую. Ограничения:

- сквозь одну ячейку может пролезть только один человек;
- над "паутиной" и под ней могут пролезть два участника;
- обходить "паутину" нельзя ни в ту, ни в другую сторону;
- участник, который переправился на другую сторону, не может вернуться, обойдя паутину, и помочь команде;
- нельзя касаться "паутины" (веревки);
- при касании любым участником "паутины" (веревки) упражнение выполняется всей группой с самого начала.

Примечание для ведущего:

Использовать ячейки "Паутины" вторично разрешается, если участников больше чем ячеек, и только после того, как будут использованы все ячейки по одному разу.

Вертикальная паутина

Тоже самое, что и горизонтальная паутина, только паутина натягивается вертикально. Задача ребят по одному пройти через паутину.

Горизонтальная паутина

Между несколькими деревьями, которые стоят в 2-3 метрах друг от друга натягивается веревка и плетется паутина. Дырки в ней должны быть сделаны таким образом, чтобы можно было в нее наступить ногой и не задеть. Эта паутина натягивается от земли 20-30 см. - примерно на уровне колен. Задача отряда взяться за руки и пройти через всю паутину не зацепив ее. При ошибке задание начинается сначала. Как правило в среднем отряд проходит паутину за 30-50 минут.

Колодец

("Треугольник")

Исходные условия: между тремя деревьями на высоте 1,5 метра натянута веревка. Расстояние между деревьями - 2 метра. Внутри "треугольника" лежит прочная палка длиной 1,5 метра, способная выдержать на себе взрослого человека. Группа находится внутри "треугольника" ("колодца").

Задание: всей группе выбраться из "колодца" через "верх" над веревками.

Ограничения:

- нельзя касаться веревки и пролезать под ней;
- при касании любым участником веревки упражнение выполняется всей группой с начала.

Стена

Исходные условия: отвесная стена высотой 2,5 метра и шириной не менее 3 метров. Группа находится с одной стороны стены.

Задание: всей группе перебраться через стену.

Ограничения:

- обходить стену нельзя;
- одновременно стены не могут касаться несколько участников.

Стена — команда должна переправиться через высокую стену (обычно около 4 метров), не используя никаких подручных средств. В данном упражнении обычно снимается деление на команды.

Крокодил

Исходные условия: участники садятся на землю (пол) вплотную друг за другом, вытянув в стороны ноги. Руки участников подняты над головой и согнуты в локтях. Первый участник встает и ложится спиной на руки сидящих за ним, скрестив свои руки на груди. Участники передают его на руках в "хвост" группы. Задание: переправить таким образом всех участников. Ограничения;

- переправляющим участникам нельзя вставать;
- переправляемый участник не должен касаться земли (пола);
- при падении или касании земли (пола) передаваемым человеком упражнение выполняется всей группой с начала.

По другому...

Все становятся паровозиком. Одного за другим ребята должны протолкнуть по верху на руках. Иначе говоря, каждый человек должен пройти по всему отряду, а отряд помочь руками протолкнуть.

Качающееся бревно

Исходные условия: бревно длиной 2,5 - 3 метра и диаметром 0,4 метра подвешено за концы прочными веревками на высоте 0,2 метра над землей. Веревки крепятся к деревьям, расстояние между которыми 3,5-4 метр. К дереву, у которого находится группа, прислонена прочная палка длиной 1,5 метра.

Задание: всей группе переправиться по бревну за другое дерево.

Ограничения:

- можно использовать палку длиной 1,5 метра;
- нельзя касаться земли между деревьями;
- переходить от дерева к дереву можно только по бревну;
- при касании любым участником земли между деревьями упражнение выполняется всей группой с начала

Тать

Исходные условия: на земле начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми 25 метров. У одной линии лежат три жерди длиной 4,5 метра и диаметром 10 -15 см. Перед этой линией находится группа.

Задание: всей группе переправиться за другую линию.

Ограничения:

- можно использовать три жерди;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

Откос

Исходные условия: участники встают в колонну вплотную друг за другом. Ведущий с помощью одной веревки затягивает петли на правой ноге каждого участника (на уровне щиколотки). Длина веревки 10 метров. Задание: не разрывая петлю, пройти 100 метров.

Прыжок с шестом

Исходные условия: яма (канавка) глубиной 1 метр и шириной 2,5 метра. По краям ямы начерчены две параллельные линии, расстояние между которыми равно 3 метрам. Группа находится за линией, у которой лежит деревянный шест длиной 2,5 метра и диаметром 10 см. Задание: переправиться всей группе через яму за противоположную линию с помощью шеста.

Ограничения:

- нельзя перепрыгивать яму;
- при касании любым участником земли между линиями упражнение выполняется всей группой с начала.

Гусеница

Исходные условия: участники встают в колонну друг за другом. Каждый участник ставит ноги на ширине плеч и подает правую руку между ними стоящему позади, при этом левой рукой берет правую руку стоящего впереди.

Задание: всей группе сесть на пол, а затем подняться, не расцепляя при этом рук.

Ограничения: при расцеплении рук любых участников упражнение выполняется всей группой с начала.

Пенальти

Исходные условия: на расстоянии 10 метров перед футбольными воротами шириной 3 метра установлен футбольный мяч.

Задание: группе забить ногой мяч в ворота 15 раз подряд с расстояния 10 метров, Ограничения: при промахе счет забитых мячей идет с начала.

Баскетбол

Исходные условия: группа находится на баскетбольной площадке.

Задание: каждому участнику с линии штрафного броска забросить в баскетбольную корзину баскетбольный мяч два раза.

Подтягивание

Исходные условия: группа находится перед турником.

Задание: подтянуться всей группе 100 раз, при этом каждый участник должен попытаться подтянуться.

Волейбол

Исходные условия: участники стоят в кругу лицом друг к другу. Ведущий подает им волейбольный мяч.

Задание: группе сделать 25 касаний по правилам волейбола.

Ограничения:

- участник не может касаться мяча два раза подряд;
- каждый участник должен коснуться мяча;
- при падении мяча или нарушении условий задания счет касаний идет с начала.

Платформа

Платформа или что-либо наподобие ее (можно просто нарисовать), лежащая горизонтально. Ее размеры зависят от количества участников (для 9-10 человек: 1x1 м). Ваша задача - уместиться всей группой на этой платформе, не заступая за ее края и удержаться на ней 5-10 секунд.

Восковая палочка

Группа встает в круг плечом к плечу. Один из участников встает в круг, закрывает глаза, обнимает себя за плечи и стараясь не отрывать пяток от земли, ровно, словно палочка, падает в любом направлении. Участники, стоящие в кругу, держат руки перед собой и ладонями аккуратно отталкивают падающего, заставляя его качаться внутри круга, словно маятник. Почувствуйте свое единство, руки ваших друзей, доверьтесь им! После прохождения через круг всех участников, проведите обсуждение ваших чувств.

Участники встают в плотный круг, плечам к плечу, руки полусогнуты ладонями к центру круга. В середине встает человек, прижимает руки к груди, закрывает глаза, расслабляется и плавно падает на руки участников. Их задача передать человека по кругу, а его в это время полностью расслабиться, но не сгибать колени и не топтаться. Это не совсем стандартный трек ВК, но его хорошо проводить в начале, что бы группа как бы "потрогала друг друга", научилась так сказать доверять.

Доверительное падение

Для этого упражнения группа самостоятельно разбивается на пары. Один из участников встает за спиной другого - он страхующий, на расстоянии 1,5м. По команде страхующего "Падай!", стоящий к страхующему спиной начинает падать назад, не отрывая пятки от земли. Страхующий подхватывает падающего под руки. Падайте ровно, страхующему будет легче поймать вас. Доверьтесь другу, а потом поменяйтесь с ним местами.

По другому...

Это задание выявляет степень доверия в отряде. Один человек становится спиной к отряду и должен упасть, а его должны поймать. весь отряд выстраивается сзади в две шеренги и

вытягивает вперед руки.

Оно же... Падение на доверие — падение на руки всех членов команды спиной вперед. Здесь главное выработать доверия к команде, людям, которые тебя будут страховать.

Тростинка

Выбирается тонкая длинная палка или камыш. Задача ребят поднять с земли эту палку над головой используя только два указательных пальца.

Фломастеры

Материалы: фломастеры - по количеству человек в группе (возможна замена фломастеров на трубочки из бумаги).

Место проведения и исходное положение участников: комната делится прямой линией на 2 игровые зоны - «зона обсуждения» и «зона молчания». В «зоне молчания» на полу находятся фломастеры.

Задание: поднять одновременно с пола все предметы, при этом:

1 человек может касаться только одного предмета, в воздухе одновременно может находиться только один предмет.

Правила:

У группы на выполнение задания есть 20 минут.

Когда группа готова выполнять задание, она сигнализирует ведущему. Ведущий дает команду: «Время». Группа переходит в «зону молчания» и начинает выполнять задание.

При нарушении задания ведущий говорит об этом, группа переходит в «зону обсуждения», ведущий приводит в исходное положение материалы (соединенные фломастеры разъединяются). Участники группы могут разговаривать, только когда все они находятся в «зоне обсуждения». За нарушение этого правила - штраф во времени 1 минута.

Когда задание выполнено, ведущий говорит об этом группе.

Примечание для ведущего: два и более фломастера, устойчиво соединенных вместе, рассматриваются как один предмет. Участники должны догадаться об этом самостоятельно.

Монстр (Гоблин)

Группе в 10 человек необходимо преодолеть расстояние в 10 шагов, используя всего лишь 6 конечностей или точек опоры.

Задача группы сделать четыре шага, но при условии что вся группа будет стоять определенном количестве опор. Группа из 10 человек на 4, так же можно варьироваться в зависимости от возраста. Есть вариант что "монстр" не идет, а стоит например 10 секунд.

Муравьи

Группа становится цепочкой друг за другом, каждый пытается удержать карандаш (или любой другой мелкий предмет, предлагаемый ведущим), вставленный между ним и стоящим впереди. Нужно чтобы человек, замыкающий цепочку, переступил линию финиша. Если же кто-то роняет карандаш, все пятятся обратно на старт.

Десятиножка

Задание на точки опоры. Группа становится в круг и добивается, чтобы на земле стояло только 10 ног. Кого-то поднять, кому-то встать на одну ножку и т.д. В итоге должно остаться только 10 ног. И продержаться так заданное время.

Расчет

Встают в круг, свободный не касаясь друг друга. Головы опускают вниз. Задача: рассчитаться, то есть каждый участник должен произнести одно число (раз, два, три и т.д.). Но при условии - нельзя договариваться заранее как считаться, нельзя говорить одновременно, нельзя называть следующее число рядом стоящим. Если делаются ошибки, то считаться начинают сначала.

Амеба

Группа держится за руки, задача перебраться через веревку натянутую чуть ниже уровня пояса среднего участника. Если группа расцепляется или задевает веревку (одежда в счет) то начинают сначала.

Есть более суровый вариант когда нельзя еще и разговаривать.

Прыжок с высоты

Существуют варианты: прыжок вперед на трапецию и падение спиной вперед (второе не

пробовал, наверное совсем жёсть).

Растяжки

Парное упражнение, в котором участники проходят по подвешенным на небольшой высоте расходящимся тросам, упираясь друг на друга вытянутыми руками.

Болото

Команда переправляется из одного пункта в другой, используя несколько перевалочных пунктов (несколько брёвен малого размера) и две длинные узкие жерди для перехода.

Зигзаги

Команда переправляется по нескольким узким доскам, сложенным зигзагообразно, из одного пункта в другой, не коснувшись земли. Иногда вводятся роли: однорукий (участник не может пользоваться одной рукой), слепой (участник проходит упражнение с закрытыми глазами при помощи других участников), немой (участник не может говорить во время упражнения)

Минное поле

Участники делятся на пары, одному из пары завязывают глаза и выпускают на поле с препятствиями, которое с помощью команд другого члена пары «слепому» участнику предстоит преодолеть.