

Управление образования администрации Копейского городского округа
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Дворец творчества детей и молодежи»
Копейского городского округа

РАССМОТРЕНО
на заседании Методического совета
МУДО ДТДиМ Копейского
городского округа
Протокол № 1 от 15.08.2023 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 341 от 15.08.2023 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«ДИАЛОГ»**

Социально-гуманитарная направленность
Возраст детей: 11 – 18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Составитель:
Хасаншина Лариса Викторовна,
педагог дополнительного образования

Копейск
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Нормативно-правовая основа

Настоящая дополнительная общеобразовательная программа «Диалог» разработана с учетом следующих документов:

- Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ред. от 31.07.2020);
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
- Стратегия развития воспитания в РФ на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29 мая 2015 г. № 996-р);
- Паспорт федерального проекта "Успех каждого ребенка" (утвержден на заседании проектного комитета по национальному проекту "Образование" 07 декабря 2018 г., протокол № 3);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (вступил в силу 01.03.2023);
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 05.05.2018 № 298 "Об утверждении профессионального стандарта "Педагог дополнительного образования детей и взрослых";
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 13.03.2019 № 114 «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества условий осуществления образовательной деятельности организациями, осуществляющими образовательную деятельность по основным общеобразовательным программам, образовательным программам среднего профессионального образования, основным программам профессионального обучения, дополнительным общеобразовательным программам»;

□ Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242);

□ Методические рекомендации по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей. (Письмо Министерства образования и науки РФ № ВК-641/09 от 26.03.2016);

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";

□ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.368521 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;

□ Устав Муниципального учреждения дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (Постановление администрации Копейского городского округа Челябинской области от 07.04.2020 №699-п);

□ Положение о порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Направленность программы

В основных тезисах Государственной молодежной политики Российской Федерации на период до 2025 года сформулирован заказ государства на воспитание человека образованного, нравственного, предприимчивого, ведущего здоровый образ жизни, готового самостоятельно принимать решения в ситуации выбора, способного к сотрудничеству и межкультурному взаимодействию, обладающего чувством ответственности за судьбу страны.

- Эффективная реализация государственной молодежной политики должна обеспечивать устойчивый рост числа молодых людей, мотивированных на позитивные действия, разделяющих общечеловеческие

и национальные духовные ценности, обладающих хорошим физическим здоровьем, занимающихся физической культурой и спортом, не имеющих вредных привычек, работающих над своим личностным и профессиональным развитием, любящих свое Отечество и готовых защищать его интересы, прилагающих усилия для динамичного развития сильной и независимой Российской Федерации.

В Указе Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года» определены основные национальные цели развития, которые касаются и проблем подросткового возраста:

- принцип справедливости, всеобщности направленной на самоопределение и профессиональную ориентацию всех обучающихся;
- увеличение доли граждан, систематически занимающихся физической культурой и спортом, до 70 процентов;
- создание условий для воспитания гармонично развитой и социально ответственной личности на основе духовно-нравственных ценностей народов Российской Федерации, исторических и национально-культурных традиций.

Именно подростки считаются стратегическим ресурсом государства, основа его жизнеспособности. И от того, как будет мобилизован и использован этот ресурс, от его способностей и убеждений, будет зависеть преемственность исторического и культурного наследия, определится и сформируется будущее нашей страны.

Состояние здоровья подрастающего поколения - важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий точный прогноз на будущее. Трудовые ресурсы страны, ее безопасность, политическая стабильность, экологическое благополучие и морально-нравственный уровень населения непосредственно зависят от состояния здоровья детей, подростков, молодежи.

Здоровье — это состояние полного физического, душевного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов. Физическое здоровье отмечается высокой работоспособностью, отсутствием хронических заболеваний. Двигательная активность включает в себя любой вид мышечной деятельности: бег, ходьба, прыжки, силовые упражнения, танцы.

Психическое здоровье помогает управлять своими чувствами и мыслями, это влечет за собой адекватное самосознание, умение критично относиться к себе, адаптироваться к окружающей среде и к возможностям своего организма, развивает способность изменять, планировать и улучшать качество своей жизни. Психическое здоровье способствует укреплению физического здоровья и, наоборот, сохраняя физическое здоровье, укрепляется и психическое здоровье.

Здоровье социальное необходимо для урегулирования взаимоотношений между людьми, с которыми приходится общаться, а

духовно-нравственное здоровье – это жизненные правила, система нравственных ценностей, установок и мотивов поведения в социальной среде. Великие заповеди о служении добру, об искоренении зла рассматриваются современной педагогикой как основа духовного воспитания подрастающего поколения.

Проблемы ухудшения здоровья подрастающего поколения России являются причиной беспокойства, как государственных организаций, так и общества. Свою долю ответственности за сложившуюся ситуацию несет и система дополнительного образования, т.к. период взросления, приходящийся на пребывание ребенка в образовательном учреждении, является одним из периодов, в течение которого происходит ухудшение состояния здоровья детей и подростков.

Нужно донести до сознания обучающегося мысль, что каждый сам несет ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья, что здоровье - одна из высших ценностей человеческой жизни, главное условие достижения любой жизненной цели.

В подростковом возрасте появляется стремление объединиться в группы, компании. Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Диалог» поможет им создать свою дружную команду, объединенную общим делом, проявить свои организаторские способности, интерес к совместному, творческому труду, к спортивным и танцевальным направлениям, научит реагировать и характеризовать свое поведение, оценить сложившуюся обстановку и создать для себя безопасную среду.

Актуальность программы

Здоровый образ жизни открывает путь для всестороннего развития личности, а его фундамент формируется под влиянием различных факторов: социальных, генетических, экономических. Официальная цифра такова: 96 % детей в России имеют отклонения в состоянии здоровья. Под нарастанием негативных внутренних и внешних факторов социальной среды, меняется и отношение к моральным качествам личности. Это отрицательно сказывается на поведении подростков, что влечет за собой повышенную агрессию и жестокость, национальную и религиозную нетерпимость, проявление ограниченности, замкнутости на собственных интересах. Обучающиеся могут хорошо овладеть набором теоретических знаний, но испытывают значительные трудности в деятельности, требующей использования знаний для решения конкретных задач или проблемных ситуаций, позволяющих молодому человеку овладевать социальным опытом, получать навыки жизни в практической деятельности. В связи с этим проблема духовно-нравственного воспитания становится все более актуальной.

Для осуществления провозглашенных в Конституции прав человека, чрезвычайно важно сформировать у подрастающего поколения активную

гражданскую позицию и понимание культуры здоровья как образца здоровой жизнедеятельности. Несомненно, что образовательные учреждения, семья, общество в целом, осуществляют информационное влияние на утверждение моральных позиций, совершенствование нравственных привычек и установок следовать здоровому образу жизни, понимание его ценности.

Современным молодым людям предстоит жить и действовать в условиях усиления глобальной конкуренции. При возрастании инноваций и значения человеческого капитала, как основного фактора экономического развития, дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Диалог» является актуальной и востребованной.

Отличительные особенности программы, новизна

Формирование активной гражданской позиции является одним из главных ключевых аспектов программы. Она совершенствуется параллельно с развитием коммуникативности – умением вести диалог: верно передавать свои мысли, формулировать высказывания так, чтобы тебя понял собеседник, находить эффективный подход к любому человеку.

В системе организации работы предполагается выстраивание комплексной деятельности на включение обучающихся в активную форму взаимодействия, на определение направления работы и разработку функционала по направлениям социально значимой деятельности.

Социально-значимая деятельность это деятельность, направленная на личностно - ценностное восприятие, понимание и преобразование окружающей действительности, способствующая социализации личности, развитию социальной активности, межличностному социальному взаимодействию и творческой самореализации.

Расширение социального поля партнёрства поможет молодым людям увидеть многие вопросы с разных точек зрения. Практический жизненный опыт дает возможность сотрудничать с различными специалистами, организациями. Все это является профилактикой асоциальных явлений и создает благоприятные условия для формирования мотивации на ведение здорового образа жизни и самоорганизации.

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Диалог» включает подростков в активную социально-преобразовательную деятельность. Это реализация социальных проектов, проведение семинаров, диспутов, творческих программ, спортивно – оздоровительных акций, программ по профилактике асоциальных явлений, историко-культурных и краеведческих поездок.

Все это поможет подростку социально адаптироваться в современном обществе, расширит его кругозор, сформирует умение грамотно выстраивать совместные проекты с социальными партнерами, и способствует определению в профессиональной ориентации.

Взаимодействия активнов ученического самоуправления, общественных объединений, детских и молодежных общественных организаций, заинтересованных лиц в интересах развития самостоятельности, самодеятельности, творчества, мотивации к ведению здоровому образу жизни, социальной активности, организующих свою деятельность на основе культурных и социальных норм и ценностей.

Особенностями программы является разновозрастной состав детей. Каждый следующий год обучения предполагает расширение и углубление содержания образовательного курса предыдущего учебного года. Одно из основополагающих условий продуктивности учебного занятия - рациональная организация времени на выполнение заданий, учет возрастных и психологических особенностей детей, уровня утомляемости и работоспособности.

Для восстановления работоспособности, повышения положительного эмоционального настроения используются силовые и танцевальные упражнения на каждом занятии. Как правило, каждый комплекс состоит из 4-5 видов: упражнения на растяжку, потягивание, наклоны, приседания, планку, отжимания, аэробику. В выходные дни проводятся игры на свежем воздухе, зимой поход на каток или на лыжах.

Большое внимание в программе уделяется просвещению обучающихся по вопросам здоровья: гигиена, питание, профилактика вредных привычек и т.д. Высокоэффективна и психологическая составляющая здоровья берегающего обучения и воспитания детей, т.к. программа содержит образовательный блок: «Психологическая культура личности».

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Диалог» направлена на развитие в молодом человеке таких качеств личности, как целенаправленность, отзывчивость, ответственность, самостоятельность, организованность, коммуникативность, позитивный настрой. Именно молодые люди должны готовить себя к новым социальным отношениям, учиться преодолевать и разрешать конфликты в обществе, развивать и совершенствовать общественные процессы в позитивном русле.

Адресат программы

По данной программе обучаются дети от 11 до 18 лет.

Для обучения по предмету «Аэробика» необходимо иметь медицинское заключение.

Обучающиеся, поступающие на программу, проходят собеседование, направленное на выявление их индивидуальности и склонности к выбранной деятельности. По его результатам подросток может быть зачислен в группу. Условия набора обучающихся в коллектив: принимаются все желающие с разным уровнем подготовки. Занятия сочетают принцип группового обучения с индивидуальным подходом.

Допускается прием обучающихся на второй или третий год обучения при наличии необходимых навыков и умений (минуя предыдущие года обучения).

Наполняемость в группах составляет: 12 человек

Объем программы, срок освоения

Программа «Диалог» предусматривает студийный процесс обучения по двум предметам:

1. Валеология
2. Аэробика

Срок реализации программы рассчитан на 3 года.

Формы обучения

Формы реализации программы

Программа реализуется в соответствии с психофизическими особенностями обучающихся. Они организуются в учебную группу постоянного состава. Форма обучения очная, очно-дистанционная. Очная форма реализуется на базе образовательной организации. Очно-дистанционная форма представлена включением в программу дистанционного электронного модуля и реализуется посредством интернет платформ. Предполагается проведение занятий с элементами проектной и исследовательской деятельности.

Особое внимание уделяется здоровьесберегающему компоненту. На протяжении занятий чередуются различные формы деятельности обучающихся. Предусмотрены активные виды деятельности (игры, упражнения и т.д.). Чередование положения тела способствует формированию правильной осанки у обучающихся. Также на занятиях проводятся физкультминутки.

При определении содержания деятельности учитываются следующие принципы:

- ✓ интеграция оздоровительных технологий в образовательный процесс;
- ✓ непрерывность проведения оздоровительных мероприятий в течение года;

- ✓ максимальный охват обучающихся оздоровительными мероприятиями;
- ✓ реализация мероприятий по повышению двигательной активности, охране психического здоровья;
- ✓ воспитывающий характер труда;
- ✓ научность (соблюдение строгой технической терминологии, символики и др.);
- ✓ связь теории с практикой;
- ✓ систематичность и последовательность;
- ✓ индивидуально-личностный подход;
- ✓ доступность и посильность, учёт возрастно-половых особенностей обучающихся в содержании учебного материала;
- ✓ наглядность.

Формы организации учебной деятельности: индивидуальная, групповая, выставка, экскурсия, творческий конкурс.

Основной вид занятий – практический.

Используются следующие методы обучения:

объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, проблемный, частично поисковый или эвристический, исследовательский.

Чтобы создать на занятиях атмосферу увлеченности - используются беседы, диалоги с учащимися, игровые ситуации, конкурсы, викторины.

В течении года планируется участие детей в выставках, конкурсах декоративно-прикладного творчества разных уровней.

При объяснении теоретического материала используются различные методические пособия.

При проведении практических занятий с педагогом необходимо обсуждать различные варианты выполнения заданий, в результате обсуждения избирается общий совместный и наиболее интересный и правильный вариант выполнения изделия.

В первые два года обучения используются в основном объяснительно-иллюстративные и репродуктивные методы обучения, иногда – частично поисковые (в форме игры или конкурса).

Третий год обучения имеет исследовательский характер. Практические занятия строятся от «простого» к «сложному» и предполагают постепенное расширение и углубление знаний, развитие навыков и умений. Программа составлена таким образом, чтобы дети смогли овладеть всем комплексом знаний и умений по видам декоративно прикладного творчества.

Для каждого ребенка по заданной теме предусматривается индивидуальная работа, но, чтобы дети проникались творческими идеями

друг друга, отдельные задания выполняются всей группой вместе с педагогом.

Уровень знаний обучающихся всех групп оценивается в процессе выставок, конкурсов, викторин, различных мероприятий.

В работе используются все виды деятельности, развивающие личность: *игра, труд, учение, общение, творчество.*

Педагогические приёмы:

- ✓ формирования взглядов (убеждение, пример, разъяснение, дискуссия);
- ✓ организации деятельности (приучение, упражнение, показ, подражание, требование);
- ✓ стимулирования и коррекции (поощрение, похвала, соревнование, оценка, самооценка и т.д.);
- ✓ сотрудничество педагога и воспитанника в увлекательном процессе образования;

Уровень программы

«Стартовый уровень». Предполагает использование и реализацию общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность предлагаемого для освоения содержания программы; развитие мотивации к определенному виду деятельности.

Особенности организации образовательного процесса

- 1) воспитательный момент (правила хорошего тона, этикет, экскурс в историю и традиции)
- 2) организация рабочего места
- 3) повторение пройденного материала
- 4) организация и проведение занятия (включает следующие структурные элементы:
 - ✓ инструктажи: вводный – проводится перед началом практической работы, текущий – во время выполнения практической работы, заключительный
 - ✓ практическая работа
 - ✓ физкультминутки
 - ✓ подведение итогов, анализ, оценка работ
- 5) приведение в порядок рабочего места.

Перечисленные элементы не обязательно использовать на каждом занятии.

Стиль отношений педагога с обучающимися:

- не запрещать, а направлять к развитию особенностей, характеризующих индивидуальность;

- не принуждать, а убеждать, сочетая педагогическое стимулирование с требовательностью, доверием и уважением к личности ребенка;
- не командовать, а организовывать, используя разнообразные педагогические ситуации для развития самосознания, самовоспитания;
- не ограничивать, а побуждать корректировать свое поведение с нравственных позиций.

Массовая работа

1. Экскурсии на природу.
2. Конкурсы и викторины в виде соревнования.
3. Участие в различных выставках.
4. День открытых дверей.

Работа с родителями

Цель работы: расширить и укрепить связь родителей

Основная форма работы с родителями – индивидуальная.

- Беседы с родителями об участии в формировании личности ребенка, о значимости приобщения детей к миру прекрасного.
- Использование посильной помощи родителей в организации и оснащении кружка материалами для работы кружка.
- Приглашение родителей на массовые мероприятия.
- Приобщение детей и их родителей к совместному коллективному творческому труду, способствующему укреплению семейных отношений.
- Проведение анкетирования родителей.

Режим занятий

- Предмет Валеология:

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Продолжительность занятий:

- 1-й год обучения (11 – 12 лет) – 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа 1 раз в неделю); 72 часа в год.
- 2-й год обучения (13 – 15 лет) – 2 раза в неделю по 2 часа (2 часа 2 раз в неделю); 144 часа в год.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

- 3-й год обучения (16 – 18 лет) – 2 раза в неделю по 2 часа (2 часа 2 раза в неделю); 144 часа в год.

Общее количество часов в неделю – 4 часа.

- Предмет Аэробика:

Продолжительность одного академического часа - 45 мин.

Перерыв между учебными занятиями – 15 минут.

Продолжительность занятий:

- 1-й год обучения (11 – 12 лет) – 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа 1 раз в неделю); 72 часа в год.
- 2-й год обучения (13 – 15 лет) – 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа 1 раз в неделю); 72 часа в год.
- 3-й год обучения (16 – 18 лет) – 1 раз в неделю по 2 часа (2 часа 1 раз в неделю); 72 часа в год.

1.2 ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель — создание условий для личностного роста, социализации и самореализации молодежи, обеспечивающих конкурентоспособность и национальную безопасность в интересах России через воспитание патриотизма и активной гражданской позиции.

Задачи

Обучающие:

- учить формулировать свои мысли, информацию высказывания так, чтобы состоялся диалог;
- просвещать по профессиональной ориентации, содействовать в определении будущей профессии;
- расширять представление о здоровье и здоровом образе жизни, способах его сохранения и укрепления;
- освоить типы моделей взаимодействия со сверстниками и социальными партнерами: родителями, педагогами, СМИ;
- учить планировать и организовывать свою деятельность;
- учить ставить задачи, брать на себя ответственность за их решение;
- учить реализовывать индивидуальные нестандартные решения;
- учить организовывать свою деятельность с планированием и отчетом;
- учить разбираться в людях, в жизненных ситуациях, думать и действовать в условиях экстремальной ситуации;
- учить владеть информационно-методическим сопровождением при выступлении.

Развивающие:

- развивать коммуникативные компетенции: общение, разрешение конфликта, публичное выступление, групповое взаимодействие;
- развивать компетенции личностного самосовершенствования, управленческого и организаторского характера;

- развивать самореализацию личности через самостоятельность, адекватную оценочную деятельность, участие в социальных и просветительских проектах;
- развивать высокие нравственные качества посредством пропаганды идей здорового образа жизни, моральных ценностей семьи;
- учиться предотвращать и разрешать конфликты в позитивном русле;
- развивать общекультурный и интеллектуальный уровень.

Воспитывающие:

- формирование у подростков гражданской ответственности, инициативности;
- формировать национальные ценности, патриотизм, служение Отечеству, активную гражданскую позицию, ответственность к обществу и к труду на основе культурных и социальных норм;
- побуждать к социальной активности путем привлечения к решению социально-значимых проблем;
- воспитывать ответственность за сохранение и укрепление своего здоровья;
- формировать здоровые взаимоотношения с окружающими миром, обществом и самим собой.

1.3. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Планируемым результатом реализации программы «Диалог» являются:

Овладение умением:

- высказывать суждения по поводу тех или иных событий, явлений, процессов, фактов, личностей;
- коммуникативного общения – диалогом, вступать и поддерживать его;
- работать с информацией, делать обобщения и выводы;
- самостоятельно действовать, выбирать способ решения;
- определять проблему, цель, социальные задачи, планы деятельности, результативность;
- коллективной работы по реализации социального полезного дела;
- приобщаться к общечеловеческим ценностям;
- обеспечить эмоциональное благополучие и контроль эмоции;
- доброжелательно общаться со всеми членами коллектива;
- вести дискуссии на темы: «Что такое подвиг», «Что такое идеал»;
- наращивать физическую активность, вести подвижный образ жизни, посещать оздоровительные мероприятия в течение года;
- рассматривать себя, как развивающуюся личность.

Овладение знанием:

- маршрута своего профессионального развития;
- лидерских качеств;
- творческого подхода к заданиям;
- навыков социальной активности;
- приемов и методов организации и планирования деятельности;
- основных качеств лидера; основ гуманных отношений.
- о профилактике асоциального поведения;
- мотивации к познанию и творчеству;
- норм нравственного поведения, нравственных чувств;
- качеств конкурентоспособной личности, командные роли и основы формирования команды;
- о здоровье и здоровом образе жизни, резервные мощности организма;
- объективной информации о действиях химических веществ на организм;
- техники безопасности.

1.4 СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

**Учебный план
1– го года обучения
предмет «Валеология»**

| № темы | Название раздела, темы | количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|-------------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1 Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Раздел 2 Закаливание | 14 | 10 | 4 | Творческое задание |
| 3 | Раздел 3 Основы гигиены | 12 | 6 | 6 | Творческая работа |
| 4 | Раздел 4 Основы личной безопасности | 16 | 8 | 8 | Творческое задание |
| 5 | Раздел 5 Я себе друг или враг | 16 | 8 | 8 | Диалог |
| 6 | Раздел 6 Двигательная активность | 10 | 2 | 8 | Практическое задание |
| 7 | Раздел 7 Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Итого объем программы | 72 | 36 | 36 | |
| | Дистанционный электронный модуль | 8 | 4 | 4 | Тест |

**Учебно-тематический план
предмет «Валеология»
1 год обучения**

| № | Темы | количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/текущего контроля |
|----|------------------------|------------------|-----------|----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1. | Что такое здоровье | 2 | 1 | 1 | Опрос по таблицам |
| | Закаливание | 14 | 10 | 4 | |

| | | | | | |
|-----|------------------------------------|-----------|-----------|-----------|---|
| 2. | Факторы закаливания | 2 | 2 | 0 | Задача с выбором ответов |
| 3. | Принципы закаливания | 2 | 2 | 0 | Пазлы |
| 4. | Закаливание солнцем | 2 | 2 | 0 | Слайд шоу, беседа |
| 5. | Закаливание воздухом | 2 | 1 | 1 | Угадай пантомиму |
| 6. | Закаливание водой | 2 | 1 | 1 | Презентация, фотомонтаж |
| 7. | Дыхательные упражнения | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 8. | Самомассаж | 2 | 1 | 1 | Игра, личный пример |
| | Основы гигиены | 12 | 6 | 6 | |
| 9. | Правила личной гигиены | 2 | 1 | 1 | Рассказы детей |
| 10. | Гигиена труда, отдыха, сна | 2 | 1 | 1 | Твой режим дня |
| 11. | Гигиена питания | 2 | 1 | 1 | Личный опыт, беседа |
| 12. | Гигиена тела, чистота рук и ногтей | 2 | 1 | 1 | Небылицы |
| 13. | Гигиена полости рта | 2 | 1 | 1 | Строчки из стихов |
| 14. | Гигиена одежды и обуви | 2 | 1 | 1 | Личный пример |
| | Основы личной безопасности | 16 | 8 | 8 | |
| 15. | Факторы здоровье | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 16. | Поведения на улице, дороге | 2 | 1 | 1 | Игра без правил |
| 17. | Дорожные знаки | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 18. | Умей сказать: «Нет» | 2 | 1 | 1 | Составление предложений |
| 19. | Огонь полезный и опасный | 2 | 1 | 1 | Кроссворд |
| 20. | Экстремальные ситуации | 2 | 1 | 1 | Шаблоны |
| 21. | Текущая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 22. | Экологическое поведение | 2 | 1 | 1 | Составление рекламы |
| | Я себе друг или враг | 16 | 8 | 8 | |
| 23. | Утомленность - подрыв здоровья | 2 | 1 | 1 | Анализ режима дня |
| 24. | Вредная привычка - игромания | 2 | 1 | 1 | Беседа о потере времени |
| 25. | Не сделай другому зла | 2 | 1 | 1 | Добрые пожелания |
| 26. | Цель жизни | 2 | 1 | 1 | Рассказ о параолимпийцах |
| 27. | Милосердие | 2 | 1 | 1 | Диспут «Добро, сделанное тебе или тобой?» |
| 28. | Любовь | 2 | 1 | 1 | Как проявить любовь? |
| 29. | Интернет-безопасность | 2 | 1 | 1 | Игра, таблицы |
| 30. | Послушание | 2 | 1 | 1 | Спор или согласие |
| | Двигательная активность | 10 | 2 | 8 | |
| 31. | «Праздник первого успеха» | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 32. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 33. | Урок радости | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 34. | Игра «Блотуз» | 2 | 0 | 2 | Игра |
| 35. | Конкурс «Фриз» | 2 | 0 | 2 | Домашний концерт |
| | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 36. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Итого объем программы | 72 | 36 | 36 | |

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|----------|----------|----------|---|
| Дистанционный электронный модуль | | 8 | 4 | 4 | |
| 1. | Утомленность - подрыв здоровья | 2 | 1 | 1 | Анализ режима дня |
| 2. | Вредная привычка - игромания | 2 | 1 | 1 | Беседа о потере времени |
| 3. | Милосердие | 2 | 1 | 1 | Диспут «Добро, сделанное тебе или тобой?» |
| 4. | Цель жизни | 2 | 1 | 1 | Рассказ о параолимпийцах |

**Учебный план
1– го года обучения
предмет «Аэробика»**

| № темы | Название раздела, темы | количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|-----------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1 Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Раздел 2 Оздоровительная аэробика | 14 | 6 | 8 | Творческое выступление |
| 3 | Раздел 3 Прыжки | 10 | 4 | 6 | Конкурс |
| 4 | Раздел 4 Силовые упражнения | 16 | 8 | 8 | Соревнование |
| 5 | Раздел 5 Планка | 16 | 8 | 8 | Фотовыставка |
| 6 | Раздел 6 Двигательная активность | 12 | 4 | 8 | Соревнования |
| 7 | Раздел 7 Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Итого объем программы | 72 | 32 | 40 | |
| | Дистанционный электронный модуль | 8 | 0 | 8 | Выполнение практических упражнений |

**Учебно-тематический план
предмет «Аэробика»
1 год обучения**

| № | Темы | количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/текущего контроля |
|----|---------------------------------|------------------|----------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1. | Что такое аэробика | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| | Оздоровительная аэробика | 14 | 6 | 8 | |
| 2. | Разминка | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 3. | Упражнения для мышц ног | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 4. | Упражнения для мышц рук и груди | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 5. | Дыхательные упражнения | 4 | 2 | 2 | Конкурс |
| | Прыжки | 10 | 4 | 6 | |
| 6. | Через препятствие | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 7. | На матах | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 8. | Через скакалку | 4 | 2 | 2 | Эстафета |
| | Силовые упражнения | 16 | 8 | 8 | |
| 9. | Классические отжимания | 2 | 1 | 1 | Презентация |

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------|
| 10. | Текущая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 11. | Обратные отжимания | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 12. | Отжимания на одной руке | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 13. | Отжимания с опорой | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| | Планка | 16 | 8 | 8 | |
| 14. | Планка на локтях | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 15. | Планка с поднятой рукой | 4 | 2 | 2 | Презентация |
| 16. | Планка с поднятой ногой | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 17. | Боковая планка | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| | Двигательная активность | 12 | 4 | 8 | |
| 18. | «Праздник первого успеха» | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 19. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 20. | Урок радости | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 21. | Игра «Блютуз» | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 22. | Конкурс «Фриз» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 23. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| Итого объем программы | | 72 | 32 | 40 | |
| Дистанционный электронный модуль | | 8 | 0 | 8 | |
| 1. | Классические отжимания | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 2. | Обратные отжимания | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 3. | Планка на локтях | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 4. | Боковая планка | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |

**Учебный план
предмет «Валеология»
2 год обучения**

| № темы | Темы | количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|--------|--|------------------|--------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1 Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Контрольные вопросы |
| 2 | Раздел 2 Самовоспитание качеств личности | 28 | 10 | 18 | Составление альбома «В здоровом теле - здоровый дух» |
| 3 | Раздел 3 Норма жизни | 30 | 10 | 20 | Творческая работа «Подарок к празднику» |
| 4 | Раздел 4 Кто твой друг | 28 | 10 | 18 | Рисунки |
| 5 | Раздел 5 Я себе друг или враг | 30 | 8 | 22 | Подбор пословиц |
| 6 | Раздел 6 Будь здоров | 24 | 5 | 19 | Выполнение практического задания |

| | | | | | |
|---|----------------------------------|------------|-----------|-----------|-------|
| 7 | Раздел 7 Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Итого объем программы | 144 | 45 | 99 | |
| | Дистанционный электронный модуль | 16 | 5 | 11 | Тест |

**Учебно-тематический план
предмет «Валеология»
2 год обучения**

| № | Темы | количество часов | | | Формы промежуточной аттестации-текущего контроля |
|-----|--|------------------|-----------|-----------|---|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1. | Наш организм и здоровье | 2 | 1 | 1 | Опрос по таблицам |
| | Самовоспитание качеств личности | 28 | 10 | 18 | |
| 2. | Самовоспитание | 2 | 1 | 1 | Задача с выбором ответов |
| 3. | Личностный рост | 2 | 1 | 1 | Игра, рассказы детей |
| 4. | Жизнерадостность. Качество, которое помогает жить интересно и радостно, музыка оптимизма | 2 | 1 | 1 | И. Дунаевский, к\ф «Дети капитана Гранта». А.П. Платонов сказка-быль «Неизвестный цветок» |
| 5. | Терпение | 2 | 1 | 1 | Задача с выбором ответов |
| 6. | Юмор | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 7. | Доброжелательность | 2 | 1 | 1 | Урок радости |
| 8. | Помощник в семье | 2 | 0 | 2 | Презентация |
| 9. | Мои увлечения | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 10. | Лень | 2 | 0 | 2 | Игра, рассказы детей |
| 11. | Первый в совете - первый в ответе | 2 | 1 | 1 | Рассказы детей, примеры из опыта |
| 12. | Наличие самозадач | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 13. | Быстро и плохо или медленно и хорошо | 2 | 1 | 1 | Диалог «Что останется?» |
| 14. | Доведение начатого дела до конца | 2 | 0 | 2 | Соревнование |
| 15. | Умение сохранять порядок в вещах | 2 | 0 | 2 | Игра |
| | Норма жизни | 30 | 10 | 20 | |
| 16. | Вежливость | 2 | 0 | 2 | Игра без правил |
| 17. | Как заработать уважение | 2 | 0 | 2 | Задача с выбором ответов |
| 18. | Поступки человека | 2 | 1 | 1 | Игра «На позитиве» |
| 19. | Колотись да бейся, а все же надейся | 2 | 1 | 1 | Пословицы о Надежде |
| 20. | Крепко верить — значит победить | 2 | 1 | 1 | Поговорки о Вере |
| 21. | Любовь к малой Родине | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 22. | Забота о близких людях и о животных | 4 | 1 | 3 | Диспут «Проявление любви» |
| 23. | Спокойствие в стрессовых ситуациях | 2 | 1 | 1 | Игра - противоречие |
| 24. | Распределение времени. Самоорганизованность и планирование | 4 | 2 | 2 | Анализ режима дня. Диспут «Да или нет?» |
| 25. | Новые способы для привычной работы | 2 | 1 | 1 | Задача с выбором ответов |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|--|
| 26. | Выполнение деловых обещаний, ответственность за поручение | 2 | 0 | 2 | Беседа, Игра «Собеседование» |
| 27. | Ежедневная гигиена | 2 | 1 | 1 | Схемы |
| 28. | Текущая аттестация | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| | Кто твой друг | 28 | 10 | 18 | |
| 29. | Кто твой друг. и я скажу, кто ты | 4 | 2 | 2 | Урок радости |
| 30. | С кем поведешься, от того и наберешься | 2 | 0 | 2 | Составление характеристик |
| 31. | Мы в ответе за тех, кого приручили | 2 | 0 | 2 | Игра |
| 32. | Сочувствие и поддержка | 2 | 0 | 2 | Тест «Умение сочувствовать» |
| 33. | Сдерживать гнев, отвечать за свои поступки | 4 | 2 | 2 | Диспут «Каждый из нас – хозяин своего молчания и раб своих слов» |
| 34. | Говорить «нет» или остаться при своем мнении | 2 | 1 | 1 | Диспут «Неприменимость - это всегда спор?» |
| 35. | Монолог и диалог | 4 | 2 | 2 | Кроссворд |
| 36. | Положительный эмоциональный тон. Приказ или вежливая просьба? | 2 | 0 | 2 | Какой он — эмоциональный тон, в котором ты находишься? |
| 37. | Гибкость в общении | 2 | 1 | 1 | Диспут «Как избежать ссор» |
| 38. | Рассказывать или слушать, читать или смотреть? | 4 | 2 | 2 | Диалог «Навык ведения переговоров» |
| | Я себе друг или враг | 30 | 8 | 22 | |
| 39. | Умение быть здоровым | 2 | 1 | 1 | Рассказ о параолимпийцах |
| 40. | Ежедневная гигиена. Кишечные и вирусные заболевания | 2 | 1 | 1 | Диалог «Как не заболеть?» |
| 41. | Утомленность - подрыв здоровья | 2 | 1 | 1 | Релаксационные техники |
| 42. | Бессистемное поглощение информации | 2 | 0 | 2 | Какая информация время убивает? |
| 43. | Групповое давление или собственное мнение | 4 | 1 | 3 | Составление предложений, Игра «Извини меня» |
| 44. | Гибкость при решении сложных задач | 2 | 1 | 1 | Игра «Передоговориться» |
| 45. | Стратегия поведения по отношению к незнакомым людям | 2 | 1 | 1 | Докончи предложение «Никогда, никуда, ничего, нет» |
| 46. | Как рассказать о себе? | 2 | 0 | 2 | Шаблоны с выбором ответов |
| 47. | Девиз дня - поставить для себя задачу на день | 2 | 0 | 2 | Игра «На позитиве» |
| 48. | Не делай зла — вернется бумерангом | 2 | 1 | 1 | Анализ |
| 49. | Глупости и ошибки, совершенные в жизни | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 50. | «Точка невозврата» | 4 | 0 | 4 | Диспут «Со слов начинается...» |
| 51. | Едем на озеро. Первая помощь | 2 | 0 | 2 | Презентация |
| | Будь здоров | 24 | 5 | 19 | |
| 52. | Урок радости | 2 | 1 | 1 | Танцы без правил |
| 53. | Эстафета «Мы - Команда» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 54. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 1 | 1 | Соревнование |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|-----------|-----------|--|
| 55. | Упражнения для поддержания бодрости | 2 | 0 | 2 | Релаксационные техники |
| 56. | Рекорд объединения «Кто сильный» | 2 | 1 | 1 | Конкурс |
| 57. | Дыхательные упражнения | 2 | 0 | 2 | Релаксационные техники |
| 58. | Упражнения для осанки | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 59. | Спортивные игры | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| 60. | Хобби | 2 | 0 | 2 | Игра |
| 61. | Общение с природой | 4 | 0 | 4 | Игры на свежем воздухе |
| | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 62. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| Итого объем программы | | 144 | 45 | 99 | |
| Дистанционный электронный модуль | | 16 | 5 | 11 | |
| 1. | Положительный эмоциональный тон | 2 | 0 | 2 | Какой он — эмоциональный тон, в котором ты находишься? |
| 2. | Монолог и диалог | 2 | 1 | 1 | Кроссворд |
| 3. | Терпение | 2 | 1 | 1 | Задача с выбором ответов |
| 4. | Юмор | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 5. | Наличие самозадач | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 6. | Самовоспитание | 2 | 1 | 1 | Задача с выбором ответов |
| 7. | Бессистемное поглощение информации | 2 | 0 | 2 | Какая информация время убивает? |
| 8. | С кем поведешься, от того и наберешься | 2 | 0 | 2 | Составление характеристик |

**Учебный план
2–го года обучения
предмет «Аэробика»**

| № темы | Название раздела, темы | количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|-----------|-----------------------------------|------------------|-----------|-----------|---------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1 Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Раздел 2 Оздоровительная аэробика | 14 | 6 | 8 | Творческое выступление |
| 3 | Раздел 3 Прыжки | 10 | 4 | 6 | Конкурс |
| 4 | Раздел 4 Силовые упражнения | 16 | 8 | 8 | Соревнование |
| 5 | Раздел 5 Планка | 16 | 8 | 8 | Фотовыставка |
| 6 | Раздел 6 Двигательная активность | 12 | 4 | 8 | Соревнования |
| 7 | Раздел 7 Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Итого объем программы | 72 | 32 | 40 | |
| | Дистанционный электронный модуль | 8 | 0 | 8 | |

**Учебно-тематический план
предмет «Аэробика»
2 год обучения**

| № | Темы | количество часов | | | Формы промеж уточной |
|---|------|------------------|--------|----------|----------------------|
| | | всего | теория | практика | |

| | | | | | |
|-----|----------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------|
| | | | | | аттестации- текущего контроля |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1 | Виды аэробики | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| | Оздоровительная аэробика | 14 | 6 | 8 | |
| 2. | Разминка | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 3. | Упражнения для мышц ног | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 4. | Упражнения для мышц рук и груди | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 5. | Дыхательные упражнения | 4 | 2 | 2 | Конкурс |
| | Прыжки | 10 | 4 | 6 | |
| 6. | Через препятствие | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 7. | На матах | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 8. | Через скакалку | 4 | 2 | 2 | Эстафета |
| | Силовые упражнения | 16 | 8 | 8 | |
| 9. | Классические отжимания | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 10. | Текущая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 11. | Обратные отжимания | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 12. | Отжимания на одной руке | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 13. | Отжимания с опорой | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| | Планка | 16 | 8 | 8 | |
| 14. | Планка на локтях | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 15. | Планка с поднятой рукой | 4 | 2 | 2 | Презентация |
| 16. | Планка с поднятой ногой | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 17. | Боковая планка | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| | Двигательная активность | 12 | 4 | 8 | |
| 18. | «Праздник первого успеха» | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 19. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 20. | Урок радости | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 21. | Игра «Блютуз» | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 22. | Конкурс «Фриз» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 23. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Итого объем программы | 72 | 32 | 40 | |
| | Дистанционный электронный модуль | 8 | 0 | 8 | |
| 1. | Классические отжимания | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 2. | Обратные отжимания | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 3. | Планка на локтях | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 4. | Боковая планка | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |

**Учебный план
предмет «Валеология»
3 год обучения**

| № темы | Темы | количество часов | | | Формы аттестации (контроля) |
|----------------------------------|----------------------------------|---------------------|-----------|-----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1 Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Контрольные вопросы |
| 2 | Раздел 2 Внутренний мир человека | 28 | 10 | 18 | Составление альбома «В здоровом теле - здоровый дух» |
| 3 | Раздел 3 Система ценностей | 30 | 14 | 16 | Творческая работа «Подарок к празднику» |
| 4 | Раздел 4 Культура общения | 28 | 10 | 18 | Рисунки |
| 5 | Раздел 5 Я себе друг или враг | 30 | 15 | 15 | Подбор пословиц |
| 6 | Раздел 6 Будь здоров | 24 | 5 | 19 | Выполнение практического задания |
| 7 | Раздел 7 Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| Итого объем программы | | 144 | 56 | 88 | |
| Дистанционный электронный модуль | | 16 | 7 | 9 | |

**Учебно-тематический план
предмет «Валеология»
3 год обучения**

| № | Темы | количество часов | | | Формы промежуточной аттестации- текущего контроля |
|----|--|---------------------|------------|--------------|---|
| | | всего | теор ия | прак тика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 1. | Моё здоровье | 2 | 1 | 1 | Таблицы |
| | Внутренний мир человека | 28 | 10 | 18 | |
| 2. | Нормы поведения, отношений между людьми | 2 | 1 | 1 | Как мы отвечаем на любовь? |
| 3. | Совесть - основа нравственности | 2 | 1 | 1 | Выбор между разными видами нравственного поведения |
| 4. | Отношение к родителям, друзьям, близким | 2 | 0 | 2 | Вопросы |
| 5. | Гуманизм - выгодная стратегия развития общества | 2 | 1 | 1 | Какие бывают гуманистические ценности? |
| 6. | Умение действовать в ситуации выбора | 2 | 1 | 1 | План действия |
| 7. | Осуществление нравственного выбора в конфликтной ситуации. | 2 | 0 | 2 | Диспут «От чего зависит нравственный выбор человека?» |
| 8. | Самооценка поведения и личностных качеств | 2 | 1 | 1 | Рассказы детей |
| 9. | Что во мне и в тебе есть? Понятие | 2 | 1 | 1 | Доказать «Нет границ – нет жизни» |

| | | | | | |
|-----|---|-----------|-----------|-----------|--|
| | границ личности | | | | |
| 10. | Стремление понять и принять себя | 2 | 1 | 1 | Видео «Кастрюлька» |
| 11. | Осознание себя как носителя социальных ролей | 2 | 1 | 1 | Строчки из стихов |
| 12. | Стремление к самосовершенствованию | 2 | 1 | 1 | С чего начать самосовершенствование? |
| 13. | Идеал, как точка опоры | 2 | 0 | 2 | Игра «Медвежья услуга» |
| 14. | Идеал, как критерий сравнения или иллюзия восприятия? | 4 | 1 | 3 | Несбывшиеся надежды и реальность |
| | Система ценностей | 30 | 14 | 16 | |
| 15. | Утренняя гимнастика - залог здоровья | 2 | 0 | 2 | С чего начать «Доброе утро» |
| 16. | Занятие спортом - средство развития важных жизненных качеств | 2 | 1 | 1 | Как развивается личность спортсмена? |
| 17. | Что такое любовь и из чего состоит | 2 | 1 | 1 | Главные признаки любви |
| 18. | Что такое доброта и почему так важно быть добрым | 2 | 1 | 1 | Примеры проявления доброты в повседневной жизни |
| 19. | Как помогать другим и не потерять себя? Что делает нас человечнее? | 4 | 2 | 2 | Желание помочь и возможности. Отличие жалости от сострадания |
| 20. | Целеустремленность - волевое качество личности | 2 | 1 | 1 | Составляющие, примеры целеустремленности |
| 21. | Ответственность – как волевое личностное качество | 2 | 1 | 1 | Примеры проявления ответственности |
| 22. | Честность - моральное качество, одно из важнейших требований нравственности | 2 | 1 | 1 | Честность и доверие |
| 23. | Уравновешенность, внутренний покой | 2 | 1 | 1 | Как обрести душевный покой и равновесие |
| 24. | Оптимист и пессимист | 2 | 1 | 1 | Чем отличаются, достоинства и недостатками |
| 25. | Общительность и коммуникабельность. В каких профессиях это ценится | 2 | 1 | 1 | Чем общительный человек отличается от коммуникабельного? |
| 26. | Интеллектуальные способности | 2 | 1 | 1 | Виды интеллекта |
| 27. | Наличие хороших и верных друзей | 2 | 1 | 1 | Признаки настоящей дружбы |
| 28. | Встречи с природой и искусством | 2 | 1 | 1 | Связь природы и искусства |
| | Культура общения | 28 | 10 | 18 | |
| 29. | Представление о чертах характера | 2 | 0 | 2 | Позитивные черты характера . Составление характеристик |
| 30. | Поведение в обычных ситуациях (умения благодарить, извиняться, просить) | 2 | 0 | 2 | Правила поведения, этикет. Кого можно назвать вежливым? |
| 31. | Внутренний мир человека | 2 | 0 | 2 | Мировоззрение, ценности. Как |

| | | | | | |
|-----|--|-----------|-----------|-----------|--|
| | | | | | научиться замечать хорошее? |
| 32. | Умение слушать других людей, договариваться, входить с ними в контакт | 2 | 0 | 2 | Техники по развитию навыков ведения переговоров. Что является главным в умении слушать? |
| 33. | Как разобраться в себе и понять, чего ты хочешь | 2 | 1 | 1 | Собственные мотивы, чувства |
| 34. | Психологическая наблюдательность | 2 | 1 | 1 | Язык тела вместо слов. Игра «Едим в общественном транспорте» |
| 35. | Психологический анализ поведения человека | 2 | 1 | 1 | Таблица эмоций, чувств и аффектов с определениями. Игра «Не стой там, где опасно» |
| 36. | Умение контролировать себя | 2 | 1 | 1 | Воля и ее основные признаки. Игра «Вдох- выдох» |
| 37. | Умение проявлять и принимать сочувствие, сопереживание | 2 | 1 | 1 | Что важнее сочувствие или реальная помощь. Игра «Отдаю и не жалею, принимаю - благодарю» |
| 38. | Умение вести себя в ситуации успеха и неуспеха | 2 | 1 | 1 | Условие созидания ситуации успеха. Игра «Помоги другу и радуйся за него» |
| 39. | Умение планировать и организовывать свою жизнедеятельность | 2 | 1 | 1 | О пользе планирования. Режим дня на каникулы |
| 40. | Основные социальные роли | 2 | 1 | 1 | Примеры социальных ролей. План «Кто я» |
| 41. | Представление о себе во временной перспективе | 2 | 1 | 1 | Выбираем время: прошедшее, сейчас, будущее. Письмо самому себе |
| 42. | Текущая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | Я себе друг или враг | 30 | 15 | 15 | |
| 43. | Идеал, как иллюзия. Нужны ли кумиры обществу? | 2 | 1 | 1 | Доказать «Иллюзия, тормоз в развитии». «Не сотвори себе кумира» |
| 44. | Азартные игры - серьезная социальная проблема: уход от реальности и принятие роли. | 4 | 2 | 2 | Вредные (азартные) и полезные игры, установки на престижность. |
| 45. | Что такое мой характер? Положительные и отрицательные стороны характера | 2 | 1 | 1 | Тестирование на определение типа и свойств характера |
| 46. | От чего зависит успех в достижении цели? | 2 | 1 | 1 | Характер, воля, умение сопоставлять факты. Чего не хватает? |
| 47. | Нужные для подвига черты характера. Правильные поступки - хорошие привычки | 2 | 1 | 1 | Примеры из литературы. Личный опыт |

| | | | | | |
|----------------------------------|--|------------|-----------|-----------|--|
| 48. | Мои примеры для подражания Герой нашего времени | 4 | 2 | 2 | Алексей Маресьев, Ник Вуйчич, Доктор Лиза, Георгий Гладыш, Данил Максудов, Любовь Печко, Олег Федюра, Магомед Нурбагандов |
| 49. | Какие профессии можно назвать героическими? Подвиг народа, какой он | 2 | 1 | 1 | Опрос Примеры |
| 50. | Как подготовить себя к жизненному подвигу | 2 | 1 | 1 | В чём выражается подвиг, черты характера личности |
| 51. | Подвиг в семье. Повседневный труд – подвиг | 2 | 1 | 1 | Человек не думает, что совершает подвиг. Примеры |
| 52. | Героические поступки в вашей семье. Родительский подвиг совместного семейного воспитания | 4 | 2 | 2 | Рассказы детей |
| 53. | Рассказы со слов родителей о подвигах родственников. Кто забыл про свой долг сегодня, рискует не выполнить его завтра | 4 | 2 | 2 | Рассказы детей. Примеры из литературы |
| | Будь здоров | 24 | 5 | 19 | |
| 54. | Эстафета «Дом, в котором я живу» | 2 | 1 | 1 | Танцы без правил |
| 55. | Силовые упражнения | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 56. | Трудолюбие, самоорганизация | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 57. | Гимнастика для глаз | 2 | 0 | 2 | Релаксационные техники |
| 58. | Упражнения для осанки | 2 | 1 | 1 | Конкурс |
| 59. | Предупреждение плоскостопья | 2 | 0 | 2 | Релаксационные техники |
| 60. | Эстафета «Мы - Команда» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 61. | Новое хобби | 2 | 0 | 2 | Соревнование |
| 62. | Спортивные игры | 2 | 1 | 1 | Игра |
| 63. | Общение с природой | 2 | 0 | 2 | Игры на свежем воздухе |
| 64. | Силовые упражнения | 2 | 0 | 2 | Танцы без правил |
| 65. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 1 | 1 | Конкурс |
| | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 66. | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| Итого объем программы: | | 144 | 56 | 88 | |
| Дистанционный электронный модуль | | 16 | 7 | 9 | |
| 1. | Гуманизм - выгодная стратегия развития общества | 2 | 1 | 1 | Какие бывают гуманистические ценности? |
| 2. | Стремление понять и принять себя | 2 | 1 | 1 | Видео «Кастрюлька» |
| 3. | Утренняя гимнастика - залог здоровья | 2 | 0 | 2 | С чего начать «Доброе утро» |
| 4. | Моё здоровье | 2 | 1 | 1 | Опрос по таблицам |
| 5. | Наличие хороших и верных друзей | 2 | 1 | 1 | Признаки настоящей дружбы |
| 6. | Общительность и | 2 | 1 | 1 | Чем общительный человек |

| | | | | | |
|----|--|---|---|---|----------------------------------|
| | коммуникабельность. В каких профессиях это ценится | | | | отличается от коммуникабельного? |
| 7. | Подвиг в семье | 2 | 1 | 1 | Примеры |
| 8. | Подвиг народа: какой он | 2 | 1 | 1 | Примеры |

**Учебный план
3–го года обучения
предмет «Аэробика»**

| № темы | Название раздела, темы | количество часов | | | Формы аттестации/контроля |
|----------------------------------|-----------------------------------|------------------|-----------|-----------|------------------------------|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Раздел 1 Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Беседа |
| 2 | Раздел 2 Оздоровительная аэробика | 14 | 6 | 8 | Творческое выступление |
| 3 | Раздел 3 Прыжки | 10 | 4 | 6 | Конкурс |
| 4 | Раздел 4 Силовые упражнения | 16 | 8 | 8 | Соревнование |
| 5 | Раздел 5 Планка | 16 | 8 | 8 | Фотовыставка |
| 6 | Раздел 6 Двигательная активность | 12 | 4 | 8 | Соревнования |
| 7 | Раздел 7 Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| Итого объем программы | | 72 | 32 | 40 | |
| Дистанционный электронный модуль | | 8 | 0 | 8 | |

**Учебно-тематический план
предмет «Аэробика»
3 год обучения**

| № | Темы | количество часов | | | Формы промежуточной аттестации- текущего контроля |
|-----|---------------------------------|------------------|----------|----------|--|
| | | всего | теория | практика | |
| | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 24. | Самочувствие и аэробика | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| | Оздоровительная аэробика | 14 | 6 | 8 | |
| 25. | Разминка | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 26. | Упражнения для мышц ног | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 27. | Упражнения для мышц рук и груди | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 28. | Дыхательные упражнения | 4 | 2 | 2 | Конкурс |
| | Прыжки | 10 | 4 | 6 | |
| 29. | Через препятствие | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 30. | На матах | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 31. | Через скакалку | 4 | 2 | 2 | Эстафета |
| | Силовые упражнения | 16 | 8 | 8 | |
| 32. | Классические отжимания | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 33. | Текущая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 34. | Обратные отжимания | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 35. | Отжимания на одной руке | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 36. | Отжимания с опорой | 4 | 2 | 2 | Соревнование |

| | | | | | |
|----------------------------------|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------|
| | Планка | 16 | 8 | 8 | |
| 37. | Планка на локтях | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 38. | Планка с поднятой рукой | 4 | 2 | 2 | Презентация |
| 39. | Планка с поднятой ногой | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 40. | Боковая планка | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| | Двигательная активность | 12 | 4 | 8 | |
| 41. | «Праздник первого успеха» | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 42. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 43. | Урок радости | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 44. | Игра «Блютуз» | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 45. | Конкурс «Фриз» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 46. | Итоговая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| Итого объем программы | | 72 | 32 | 40 | |
| Дистанционный электронный модуль | | 8 | 0 | 8 | |
| 1. | Классические отжимания | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 2. | Обратные отжимания | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 3. | Планка на локтях | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |
| 4. | Боковая планка | 2 | 0 | 2 | Выполнение практических упражнений |

Содержание учебного плана

В основу программы положены пять принципов валеограмотности:

1. Принцип простоты – все, что необходимо учащимся и учителю для здоровьетворения должно быть рядом, сейчас, в них самих.
2. Принцип безопасности – не предлагать ничего, что связано с внешним воздействием (лекарства, травы, аппаратура). Абсолютная сознательность и абсолютная контролируемость каждого своего шага.
3. Принцип доступности – это доступность экономическая (не требуются дополнительные финансовые и материальные затраты) и психологическая (ребенок и педагог должны использовать только то, что сами испытали на собственном опыте).
4. Принцип эффективности – это наличие результата.
5. Принцип экспертируемости – взгляд на себя со стороны (рефлексия). В программе также просматриваются критерии готовности к оздоровлению и выживанию:

Потребность – «Я хочу»

Способность – «Я могу» Решимость – «Я буду».

Ценностные ориентиры содержания занятий по предмету валеология заключаются в создании такой среды, которая способствовала бы познанию обучающимися своих физических, физиологических, психологических особенностей, характера межличностных отношений и особенностей своего поведения. Необходимо создать возможность свободного творческого поиска решения проблем, связанных с пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, проведения валеологического анализа и самоанализа и внесения целесообразных коррекций в собственный образ жизни.

Коррекционно-развивающая направленность занятий связана с реализацией ряда условий:

индивидуальный подход к обучающимся в сочетании с широким использованием коллективных и групповых форм работы;

насыщенность учебного процесса активными формами деятельности (как речевой, так и наглядно-практической);

совершенствование работы над обобщением как средство повышения качества усвоения компетенции.

Для обеспечения целенаправленного личностного развития обучающихся, подготовки их к самостоятельной жизни, программа предполагает интегрированный подход к формированию личностных качеств, реализуемые с учетом их возрастных и специфических особенностей и возможностей.

В основу практических работ положена совместная продуктивная деятельность, которая позволит обучающимся прилагать собственные усилия для улучшения своего здоровья, накапливать положительный опыт в вопросах оздоровления собственного организма, поможет формировать позитивное мышление относительно своих индивидуальных особенностей.

Программа предусматривает проведение валеологического анализа и самоанализа. Валеологический анализ дает представление о нарушениях в деятельности организма и причинах, которые их вызывают. А на основании валеологического самоанализа можно оценить отдельные особенности своего здоровья, понять, что нужно изменить в образе жизни, чтобы укрепить организм, узнать, как можно управлять своим здоровьем.

Приоритетным направлением программы взята задача формирования навыков по профилактике основных «школьных болезней» (нарушений зрения и осанки) и дезадаптационных состояний (гиподинамии, переутомления и др.).

Практические работы предусматривают только первичное изучение форм оздоровительного воздействия на организм, формирование навыка

предусматривается в ходе каждого занятия как операционный компонент в течение всего обучения.

Условно структуру занятия можно разделить на три составляющие:

- информационный компонент (элементарные основы знаний по культуре здоровья);

Информационный компонент способствует созданию элементарных представлений о культуре здоровья, соответствующих возрастным и психофизическим возможностям обучающихся.

- мотивационный компонент (формирование мотивации оздоровления); Мотивационный компонент предусматривает включение в занятия заданий по развитию личностных качеств, способствующих здоровью.
- операционный компонент (способы оздоровительной деятельности).

Операционный компонент предусматривает обучение способам организации оздоровительной деятельности, элементарным умениям самостоятельного контроля за состоянием собственного организма, способам организации деятельности: планированию, контролю за результатами.

Для повышения мотивации предусматривается личный рейтинг обучающегося для отслеживания навыков здорового образа жизни, что позволяет каждому проявить себя и реально увидеть свои возможности в виде определенного результата.

Программа осуществляется на основе принципов:

- не навреди - учет возрастных, психофизиологических, индивидуальных особенностей ребенка;
- принцип постепенности - шаг за шагом к здоровью;
- принцип систематичности - работать над оздоровлением надо регулярно;
- принцип «познай себя» - получи необходимые знания о себе, о своем организме;
- принцип «сотвори себя» - развитие личностных качеств, воспитание ответственности за свое здоровье;
- гласность, сравнимость результатов только со своими предыдущими показателями;
- принцип сочетания коллективной и групповой деятельности;
- принцип индивидуального рейтинга каждого обучающегося.

В основу программы положены деятельностный и дифференцированный подходы, осуществление которых предполагает:

- признание обучения как процесса организации речевой, познавательной и предметно-практической деятельности, обеспечивающего овладение ими содержанием образования и являющегося основным средством достижения цели;

- признание того, что развитие личности обучающихся зависит от характера организации доступной деятельности, в первую очередь, учебной;
- развитие личности обучающихся в соответствии с требованиями современного общества, обеспечивающими возможность их успешной социализации и социальной адаптации;
- разработку содержания и технологий образования обучающихся, определяющих пути и способы достижения ими социально желаемого уровня личностного и познавательного развития;
- ориентацию на результат образования, где общекультурное и личностное развитие обучающегося составляет цель;
- реализацию права на свободный выбор мнений и убеждений, обеспечивающего развитие способностей каждого обучающегося, формирование и развитие его личности в соответствии с принятыми в семье и обществе духовно-нравственными и социокультурными ценностями;
- разнообразие организационных форм образовательного процесса и индивидуального развития каждого обучающегося, обеспечивающих рост творческого потенциала, познавательных мотивов, обогащение форм взаимодействия со сверстниками и взрослыми в познавательной деятельности.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

• КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

Календарный учебный график на 2023-2024 учебный год

дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Диалог»

Выходные дни: 04.11.2024 г., 01.01.2024 г., 07.01.2024 г., 23.02.2024 г., 08.03.2024 г., 01.05.2024 г., 09.05.2024 г.

Зимние каникулы: 26.12.2023 г. - 07.01.2024г.

Объем программы: 72 час

Срок освоения программы: 3 года

Академический час - 45 мин

| Год обучения | Учебная группа | Дата начала обучения по программе | Дата окончания обучения по программе | Всего учебных недель | Количество учебных часов | Режим занятий | Дата промежуточной аттестации | Форма промежуточной аттестации |
|--------------|----------------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------------------|--------------------------|---|-------------------------------|--------------------------------|
| 1 | 1-1 Диалог (ДЮК Чайка, Дельфины) | 01.09.23 | 31.05.24 | 36 | 72 часа в год | Предметы: 1. Валеология 2 часа 1 раз в неделю; 2. Аэробика 2 часа 1 раз в неделю; | 25.05.24 | Зачет |

• КАЛЕНДАРНО - ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН (КТП)

предмет «Валеология»

1 год обучения

| | № | Темы | количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/текущего контроля |
|-------|-----|------------------------------------|------------------|-----------|----------|--|
| | | | всего | теория | практика | |
| | | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 02.09 | 1. | Что такое здоровье | 2 | 1 | 1 | Опрос по таблицам |
| | | Закаливание | 14 | 10 | 4 | |
| 09.09 | 2. | Факторы закаливания | 2 | 2 | 0 | Задача с выбором ответов |
| 16.09 | 3. | Принципы закаливания | 2 | 2 | 0 | Пазлы |
| 23.09 | 4. | Закаливание солнцем | 2 | 2 | 0 | Слайд шоу, беседа |
| 30.09 | 5. | Закаливание воздухом | 2 | 1 | 1 | Угадай пантомиму |
| 07.10 | 6. | Закаливание водой | 2 | 1 | 1 | Презентация, фотомонтаж |
| 14.10 | 7. | Дыхательные упражнения | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 21.10 | 8. | Самомассаж | 2 | 1 | 1 | Игра, личный пример |
| | | Основы гигиены | 12 | 6 | 6 | |
| 28.10 | 9. | Правила личной гигиены | 2 | 1 | 1 | Рассказы детей |
| 04.11 | 10. | Гигиена труда, отдыха, сна | 2 | 1 | 1 | Твой режим дня |
| 11.11 | 11. | Гигиена питания | 2 | 1 | 1 | Личный опыт, беседа |
| 18.11 | 12. | Гигиена тела, чистота рук и ногтей | 2 | 1 | 1 | Небылицы |
| 25.11 | 13. | Гигиена полости рта | 2 | 1 | 1 | Строчки из стихов |
| 02.12 | 14. | Гигиена одежды и обуви | 2 | 1 | 1 | Личный пример |
| | | Основы личной безопасности | 16 | 8 | 8 | |
| 09.12 | 15. | Факторы здоровье | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 16.12 | 16. | Поведения на улице, дороге | 2 | 1 | 1 | Игра без правил |
| 23.12 | 17. | Дорожные знаки | 2 | 1 | 1 | Викторина |
| 13.01 | 18. | Умей сказать: «Нет» | 2 | 1 | 1 | Составление предложений |
| 20.01 | 19. | Огонь полезный и опасный | 2 | 1 | 1 | Кроссворд |
| 27.01 | 20. | Экстремальные ситуации | 2 | 1 | 1 | Шаблоны |
| 03.02 | 21. | Текущая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 10.02 | 22. | Экологическое поведение | 2 | 1 | 1 | Составление рекламы |
| | | Я себе друг или враг | 16 | 8 | 8 | |
| 17.02 | 23. | Утомленность - подрыв здоровья | 2 | 1 | 1 | Анализ режима дня |
| 24.02 | 24. | Вредная привычка - игромания | 2 | 1 | 1 | Беседа о потере |

| | | | | | | |
|-------|-----|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|---|
| | | | | | | времени |
| 02.03 | 25. | Не сделай другому зла | 2 | 1 | 1 | Добрые пожелания |
| 09.03 | 26. | Цель жизни | 2 | 1 | 1 | Рассказ о параолимпийцах |
| 16.03 | 27. | Милосердие | 2 | 1 | 1 | Диспут «Добро, сделанное тебе или тобой?» |
| 23.03 | 28. | Любовь | 2 | 1 | 1 | Как проявить любовь? |
| 30.03 | 29. | Интернет-безопасность | 2 | 1 | 1 | Игра, таблицы |
| 06.04 | 30. | Послушание | 2 | 1 | 1 | Спор или согласие |
| | | Двигательная активность | 10 | 2 | 8 | |
| 13.04 | 31. | «Праздник первого успеха» | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 20.04 | 32. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 27.04 | 33. | Урок радости | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 04.05 | 34. | Игра «Блютуз» | 2 | 0 | 2 | Игра |
| 11.05 | 35. | Конкурс «Фриз» | 2 | 0 | 2 | Домашний концерт |
| | | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 18.05 | 36. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | | Итого объем программы | 72 | 36 | 36 | |

**предмет «Аэробика»
1 год обучения**

| | № | Темы | количество часов | | | Формы промежуточной аттестации/текущего контроля |
|----------------|----|---------------------------------|------------------|----------|----------|--|
| | | | всего | теория | практика | |
| | | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 02.09 | 1. | Что такое аэробика | 2 | 1 | 1 | Опрос |
| | | Оздоровительная аэробика | 14 | 6 | 8 | |
| 09.09 | 2. | Разминка | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 16.09 23.09 | 3. | Упражнения для мышц ног | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 30.09 07.10 | 4. | Упражнения для мышц рук и груди | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 14.10 21.10 | 5. | Дыхательные упражнения | 4 | 2 | 2 | Конкурс |
| | | Прыжки | 10 | 4 | 6 | |
| 28.10 | 6. | Через препятствие | 2 | 0 | 2 | Зачет |
| 04.11 11.11 | 7. | На матах | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 18.11 25.11 | 8. | Через скакалку | 4 | 2 | 2 | Эстафета |

| | | | | | | |
|----------------|-----|--------------------------------|-----------|-----------|-----------|--------------|
| | | Силовые упражнения | 16 | 8 | 8 | |
| 02.12 | 9. | Классические отжимания | 2 | 1 | 1 | Презентация |
| 09.12 | 10. | Текущая аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 16.12 23.12 | 11. | Обратные отжимания | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 13.01 20.01 | 12. | Отжимания на одной руке | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 27.01 03.02 | 13. | Отжимания с опорой | 4 | 2 | 2 | Соревнование |
| | | Планка | 16 | 8 | 8 | |
| 10.02 17.02 | 14. | Планка на локтях | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 24.02 02.03 | 15. | Планка с поднятой рукой | 4 | 2 | 2 | Презентация |
| 09.03 16.03 | 16. | Планка с поднятой ногой | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| 23.03 30.03 | 17. | Боковая планка | 4 | 2 | 2 | Зачет |
| | | Двигательная активность | 12 | 4 | 8 | |
| 06.04 | 18. | «Праздник первого успеха» | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| 13.04 | 19. | Личный рекорд «Кто сильный» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| 20.04 | 20. | Урок радости | 2 | 1 | 1 | Соревнование |
| 27.04 04.05 | 21. | Игра «Блютуз» | 4 | 2 | 2 | Игра |
| 11.05 | 22. | Конкурс «Фриз» | 2 | 0 | 2 | Конкурс |
| | | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | |
| 18.05 | 23. | Промежуточная аттестация | 2 | 1 | 1 | Зачет |
| | | Итого объем программы | 72 | 32 | 40 | |

2.2. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

Материально-техническое обеспечение

- класс для занятий
- стеллаж для выставок работ
- дидактические игры
- компьютер
- телевизор

Валеолого – оздоровительные средства

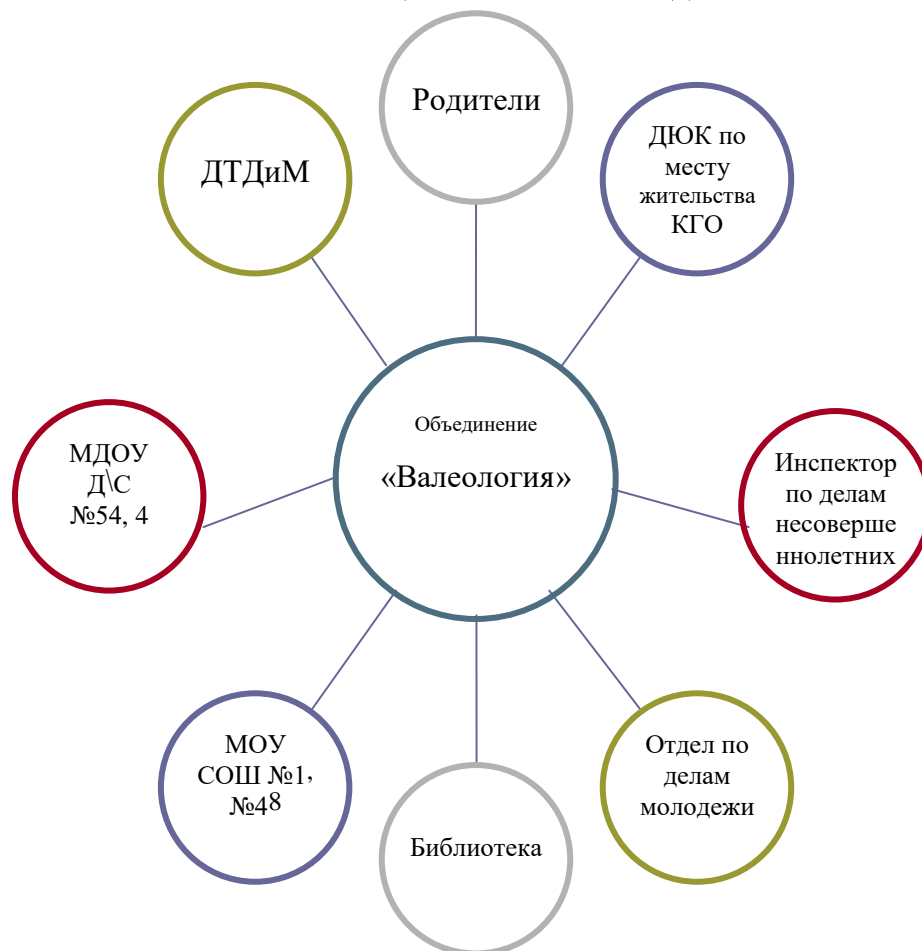
- ✓ Проветривание помещения
- ✓ Смена видов деятельности
- ✓ Физкультминутки и гимнастика для глаз

Санитарно-гигиенические нормы

Аудитории для учебных занятий оборудованные согласно Сан-Пин.

Внешние условия

Схема социального взаимодействия



Информационное обеспечение

Интернет источники: <http://nsportal.ru/> - социальная сеть работников образования

<https://1сентября.рф/?ID=200400203> – издательский дом 1 сентября

<http://as-sol.net/> - музыкальный портал

<https://stranamasterov.ru/> - творчество для детей и взрослых

<https://minobr74.ru> - сайт Министерства образования Челябинской области

<https://infourok.ru> – сайт для организаторов

<https://www.youtube.com/> – видеохостинговый сайт, предоставляющий пользователям услуги хранения, доставки и показа видео.

Кадровое обеспечение

Кадровое обеспечение программы - высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю детского объединения без предъявления требований к стажу работы либо высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование и дополнительное профессиональное образование по направлению «Образование и педагогика» без предъявления требований к стажу работы.

2.3. ФОРМЫ АТТЕСТАЦИИ

Для удобства работы созданы несколько форм отчетности, которые позволяют оценивать сравнительную динамику изменений в эмоциональнокоммуникативной и интеллектуальной сферах развития ребенка:

1. Текущий контроль:

- Старательность и настойчивость в работе
 - Хорошее владение техникой работы
 - Достижение конечного результата
 - Самостоятельность и оригинальность замысла
 - Ведение журнала: учет посещаемости
 - Участие в городских и областных выставках, конкурсах и получение дипломов, почетных грамот.
 - Беседы в форме «вопрос – ответ» с ориентацией на сравнение, сопоставление, выявление общего и особенного. Такой вид контроля развивает мышление ребенка, умение общаться, выявляет устойчивость его внимания
 - Беседы и лекции с элементами викторины или конкурса, позволяющие повысить интерес обучающихся и обеспечить дух соревнования.
 - После нескольких изученных приемов работы с различным инструментом предусматриваются занятия по повторению правил техники безопасности при работе с инструментом, оборудованием и др.
2. Контроль усвоения образовательной программы: проводится в конце каждого полугодия в форме мониторинга с помощью специальной таблицы.
3. Ежегодное тестирование на динамику развития межличностных отношений: проводится при поступлении и в конце каждого года обучения.
4. Социологические опросы детей и родителей: проводятся по мере надобности.

| Цели диагностики | Методики диагностики |
|-------------------------|--|
| Освоение программы | <ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение • Диагностическая карта мониторинга результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе (Приложение 3) |
| Творческие способности | <ul style="list-style-type: none"> • Участие в конкурсах • Наблюдение |
| Межличностные отношения | <ul style="list-style-type: none"> • Наблюдение • Карта-профиль психологического климата в группе (Приложение 4) • Карта наблюдений за индивидуальными особенностями обучающихся (Приложение 5) |

2.4. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Фонд оценочных средств

Оценочные материалы, обеспечивающие реализацию программы «Валеология».

Данные материалы соответствуют целям и задачам программы в области декоративно-прикладного искусства и ее учебному плану. Контроль компетенций (знаний, умений, навыков) обучающихся обеспечивает оперативное управление учебным процессом и выполнение обучающей, проверочной, воспитательной и корректирующей функции.

Цель промежуточной аттестации - это оценка успешности и качества освоения учащимся программы «Валеология».

Основными принципами контроля и аттестации являются:

- систематичность,
- постепенность
- учет индивидуальных особенностей обучающегося

2.5. МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Методическое обеспечение

- Программа
- Разработки мероприятий (открытых занятий, праздников)
- Сборники игр, конкурсов и т.д.
- Положения о проведении конкурсов, выставок, фестивалей
- индивидуальные комплекты дидактического материала для каждого ученика (трафареты, шаблоны и пр.);
- таблицы-памятки, схемы, информационные листы;

- альбомы с образцами, фотографиями.

Программа построена в виде отдельных занятий, где рассказывается о строении тела человека, причинах болезней и способах сохранения и укрепления здоровья, дается необходимая информация из области анатомии, гигиены, физиологии. Так как программа больше всего уделяет внимание пропаганде здорового образа жизни и его профилактике, то с этой целью используются такие формы проведения занятий:

- беседы (познавательные, по вопросам);
- тематические занятия;
- занятия в игровой форме;
- разбор ситуаций с использованием презентаций, тематических карточек;
- профилактические методики с применением мультимедийных презентаций;
- просмотр обучающихся видеofilьмов;
- выпуск стенгазет, плакатов;
- конкурсы, соревнования, викторины, экскурсии;
- чередование занятий с высокой и низкой двигательной активностью; - мероприятия через массовое оздоровление организма;
- создание здоровьесформирующей образовательной среды.

А также такие формы обучения:

- изучения нового материала,
- закрепления знаний, умений и навыков,
- повторительно-обобщающие занятия,
- комбинированные занятия,
- беседа
- лекция,
- игра,
- исследование,
- практикум;
- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровьесберегающие технологии (минутки здоровья; оздоровительные паузы, спортивные развлечения);
- коллективный способ обучения;
- работа в парах постоянного и сменного состава.

Педагог на занятии должен излагать мысли: последовательно, аргументировано, технологично, соответствующе возрастным особенностям детей. Рассказ педагога с элементами заранее продуманной беседы придает занятиям настрой доверительности и задушевности. На занятиях при

объяснении нового материала используются методы фронтальной работы - показ рисунков, таблиц, схем, сопровождающихся пояснением и беседой с детьми. Учебная информация отличается научной достоверностью, простотой и доступностью изложения, носит познавательно-воспитательный характер. Все это вызывает неподдельный интерес к предстоящей работе.

Занятия, включают различные виды детской деятельности:

- познавательную,
- продуктивную,
- двигательную,
- коммуникативную,
- конструктивную.

Занятия составлены по принципу «от простого к сложному» и построены с использованием ребусов, красочных иллюстраций, индивидуальных заданий. Предполагается не только развитие интеллекта, но и создание условий по стимулированию творческого мышления. Основной акцент делается не на то, что изучать, а на то, как изучать.

Задания могут носить комплексный характер, и их решение предполагает использование материала нескольких тем. Существует множество способов предоставить детям возможность самостоятельно открыть причину происходящего, докопаться до истины, понять принцип, логику решения поставленной задачи и действовать в соответствии с предложенной ситуацией.

Разработка и внедрение в практику эффективных дидактических средств, развивающих методов позволяет разнообразить взаимодействие с детьми, познакомить со сложными понятиями в доступной форме. Задания подобраны так, чтобы максимально охватить основные разделы, которые доступны для всех детей.

Занятие в форме беседы предполагает организацию познавательного общения педагога с детьми и детей между собой, а также занятия - беседы, по вопросам перед работой и во время практической работы. Педагогу очень важно подобрать вопросы, наглядный материал, которые не требуют ответа «да» или «нет». Познавательное общение предполагает обмен информацией, наблюдениями, впечатлениями, высказывание своего отношения к обсуждаемому предмету. В процессе такого занятия дети учатся диалогу. Беседы включают вопросы личной гигиены, питания, закаливания, строения человека, вопросы, связанные с факторами, укрепляющими и разрушающими здоровье. В одной беседе могут быть затронуты одно или несколько направлений.

Занятие – беседа помогает приобрести умения отстаивать свою точку зрения, аргументировать высказывания, формирует культуру общения.

При организации занятий важно педагогически оправданное сочетание наглядной и учебно – познавательной линии. Нельзя увлекаться одной формой организации занятий.

Вместе с тем, в какой бы форме не проходило занятие, важно научить ребенка преодолевать трудности, не бояться ошибок, стремиться рассуждать и находить самостоятельный путь, эти умения пригодятся ему в повседневной жизни.

Прямыми критериями оценки результатов обучения служит успешное усвоение дополнительной образовательной программы по годам обучения.

Косвенными критериями служит заинтересованность воспитанников в избранном виде деятельности.

Критерии отбора содержания программы:

- доступность и актуальность содержания учебного материала,
- разностороннее влияние на обучающихся,
- ориентация на формирование и закрепление активного словаря по темам,
- подчинение общим целям умственного, нравственного, физического, эстетического воспитания,
- разнообразие деятельности обучающихся по содержанию и по характеру.

Валеологические занятия тесно связаны с ознакомлением окружающего мира, физической культуры, изобразительной деятельностью.

Занятие содержит доступный, познавательный материал. Оно соответствует возрастным особенностям организма, сочетается с практическими заданиями и оздоровительными паузами, необходимыми для формирования жизненных компетенций, каждому обучающемуся:

- тренинг,
- оздоровительные минутки,
- упражнения для глаз, рук или стоп,
- физические упражнения для осанки,
- для укрепления позвоночника,
- для снятия усталости, обретения спокойствия и равновесия,
- дыхательные упражнения.

Программа по валеологии включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Методы обучения:

- объяснительно – иллюстративный
- репродуктивный
- проблемный
- частично поисковый или эвристический

- исследовательский
- поисковый
- игровой
- практический

Педагогические приемы:

- организация деятельности
- поощрение
- сотрудничество
- свобода выбора
- взаимодействие
- наблюдение
- коллективная работа
- игра

Методы проведения занятий чаще всего сочетаются. Каждое занятие по темам программы, как правило, включает теоретическую часть и практическое выполнение задания.

В процессе обучения у детей формируются три основных группы практических умений и навыков:

1. политехнические: измерительные, вычислительные, графические, технологические;
2. общетрудовые: организаторские, конструкторские, диагностические, операторские.

Рекомендации по проведению занятий

- При проведении занятий по программе основой является создание условий для творческой самореализации и интеллектуального развития обучающихся.

- Основным правилом является чередование различных видов деятельности.

- При проведении занятий рекомендуется использовать методы:

- Словесные
- Методы практико–ориентированной деятельности
- Графические работы
- Метод наблюдения
- Исследовательские методы
- Методы проблемного обучения
- Проектные и проектно–конструкторские методы
- Метод игры
- Наглядный метод обучения
- Проведение занятий с использованием средств искусства

- Психологические и социологические методы и приемы

Психолого-педагогические материалы

Использование психолого-педагогических технологий позволяет отслеживать результаты развития пространственного и логического мышления, наблюдательности, ценностных отношений к окружающему миру.

1. Входная анкета для родителей. (Приложение 1)
2. Анкета интересов. (Приложение 2)
3. Заявление на поступление.

Психолого-педагогическое сопровождение программы

Цель: систематическое изучение личностных особенностей, обучающихся с целью коррекции процессов обучения и воспитания.

Воспитание и развитие подростка (период отрочества, 11-14 лет)

Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей. Переходный от детства к юности. Он совпадает с обучением в школе второй ступени (V—IX классы) и характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. В этом возрасте происходит бурный рост и развитие всего организма. Характерная особенность подросткового возраста — половое созревание организма. В подростковом возрасте продолжается развитие нервной системы. Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано, чем восприятие младшего школьника.

Характерная черта внимания учеников среднего школьного возраста — его специфическая избирательность: интересные уроки или интересные дела очень увлекают подростков, и они могут долго сосредоточиваться на одном материале или явлении. В подростковом возрасте происходят существенные сдвиги в мыслительной деятельности. Развитие мышления происходит в неразрывной связи с изменением речи подростка. В ней заметна тенденция к правильным определениям, логическим обоснованиям, доказательным рассуждениям. В подростковом возрасте идет интенсивное нравственное и социальное формирование личности.

Чувства играют особое значение в социальном поведении подростка. Нравственные идеалы и моральные убеждения подростков складываются под влиянием различных факторов и поэтому очень разнообразны.

Общая характеристика этого возраста: разумность, терпимость, чувство юмора, проявление инициативы, забота о внешности и интерес к представителям противоположного пола, рост автономии от семьи и одновременно — влияние сверстников. Ведущая потребность в 11-12 лет — к взаимодействию в коллективе, 13 лет — интровертированность (склонность к уходу в себя), самокритичность и чувствительность к критике; зарождающийся интерес к рефлексии, критическое отношение к родителям;

избирательность к дружбе; частые колебания настроений; в 14 лет – экстравертированность, экспансивность, общительность, возрастающая уверенность в себе, а также интерес к другим людям и различиям между ними; очарование словом «Личность», любовь к обсуждению и сравнению себя с другими, активная идентификация себя с героями кино и литературы, интенсивный поиск нравственного идеала.

Продолжение первичной социализации личности. Акселерация: сущность и проблемы. Становление характера личности в подростковом возрасте, соотношения индивидуального и типического в характере – определяющая психологическая особенность. Сложности становления характера при оптимальном для возраста физическом развитии организма, но еще не сформировавшемся мировоззрении. Важность постоянной физической разрядки, повседневной физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности.

Подростковое чувство взрослости – новый уровень притязаний, предвосхищающий положение, которого подросток фактически не достиг. Типичные возрастные конфликты и их преломление в самосознании. Возрастающая роль необходимости индивидуального подхода в воспитании, особенно в конфликтных ситуациях.

Главная педагогическая задача воспитания в сфере досуга – помощь семье и школе в развитии социальной активности подростков. Ведущий метод воспитания – вовлечение в досуговые объединения различной направленности.

Воспитание и развитие личности в период ранней юности (старший школьный возраст 15-18 лет)

В этом возрасте в основных чертах завершается физическое развитие человека: заканчивается рост и окостенение скелета, увеличивается мышечная сила, ребята выдерживают большие двигательные нагрузки.

Устанавливается кровяное давление, ритмичнее работают железы внутренней секреции. В старшем школьном возрасте заканчивается первый период полового созревания. Усиленная деятельность щитовидной железы, вызывающая у подростка повышенную возбудимость, значительно ослабляется. Продолжается функциональное развитие головного мозга и его высшего отдела — коры больших полушарий. Идет общее созревание организма.

Это период выработки мировоззрения, убеждений, характера и жизненного самоопределения. Период расцвета всей умственной деятельности.

Если в подростковом возрасте мальчишки больше всего ценят физическую силу, то старшеклассники уважают интеллектуальные качества. Нравственные и социальные качества старшеклассников формируются

ускоренными темпами. В юношеском возрасте появляется усиленный интерес к этическим проблемам. У старшеклассников усиливаются сознательные мотивы поведения.

Жизненные планы, ценностные ориентации старших школьников, стоящих на пороге выбора профессии, отличаются резкой дифференциацией по интересам и намерениям, но совпадают в главном — каждый хочет занять достойное место в жизни, получить интересную работу, хорошо зарабатывать, иметь счастливую семью.

Главные черты юности – завершение физиологического созревания. Завершение этапа первичной социализации. Усиление интереса к познанию, к самообразованию, самоопределению, самовоспитанию. Главная социальная задача – выбор профессии. Возрастание роли юношеской субкультуры. Открытие своего внутреннего мира. Обострение потребности в общении.

Особенности 15-летия: рост духа независимости, жажда свободы от внешнего контроля, рост самоконтроля, начало сознательного самовоспитания. Быстрое нарастание индивидуальных различий. Повышение ранимости подростка и его восприимчивости к вредным влияниям. Возрастающее значение досуговых интересов и проблема управления их высоким досуговым потенциалом.

Особенности 16-18-летия: наступление равновесия, формирование чувства жизнерадостности, значительное увеличение самостоятельности, эмоциональная уравновешенность, общительность, устремленность в будущее. Формирование мировоззрения – главная особенность этой возрастной группы. Мировоззрение и интересы развивающейся личности. Расширение жизненного опыта, выбор профессии. Общие кардинальные задачи этого периода жизнедеятельности.

2.6 РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ И ПЛАН УЧЕБНО ВОСПИТАТЕЛЬНОЙ РАБОТЫ

«Воспитание - деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде» (пункт 2 статьи 2 Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ).

Деятельность студии «Диалог» ориентирована на образовательный и воспитательный характер развития обучаемого и строит свою учебно-воспитательную деятельность на следующих принципах:

- приоритет добровольности самореализации;
- преемственность;
- удовлетворение потребностей и запросов детей;
- соответствие возраста и уровня развития ребенка;
- реализации творческого потенциала;
- ответственности за свою жизнь и улучшение окружающей жизни;
- содействие процессу становления творческой, самостоятельной и активной личности, эстетически и нравственно богатой, впитывающей духовные ценности русской культуры;
- содействие профессиональной ориентации учащихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепления здоровья и творческого труда учащихся;
- формирование общей культуры учащихся.

Организация воспитательной деятельности осуществляется на основе:

- нравственного примера;
- индивидуально-личностного развития;
- социально-педагогического партнерства.

Основные направления организации воспитания и социализации обучающихся

- Гражданско-патриотическое
- Нравственное и духовное воспитание
- Воспитание положительного отношения к труду и творчеству
- Интеллектуальное воспитание
- Здоровьесберегающее воспитание
- Социокультурное и медиакультурное воспитание
- Культуротворческое и эстетическое воспитание
- Правовое воспитание и культура безопасности
- Воспитание семейных ценностей
- Формирование коммуникативной культуры
- Экологическое воспитание

| Направление | Цель | Задачи | Предполагаемый результат |
|----------------------------|--|--|---|
| 1.Гражданскопатриотическое | Формирование гражданской позиции, патриотических чувств и любви к прошлому, настоящему, будущему своей семьи, школы, | Ориентировать обучающихся на получении знаний об истории своей семьи, школы и т.д. для формирования патриотических чувств и гражданского сознания. Формировать бережное, уважительное отношения к старшему поколению, природе, историческим ценностям, гордость за | Убежденность обучающихся в том, что настоящий гражданин любит и гордится своей Родиной, изучает её историко-культурное, духовное наследие, верен своему гражданскому долгу и готов к защите своего Отечества. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | города, области, России на основе изучения традиций и культурного наследия. | отечественную историю, народных героев, сохранять историческую память поколений в памяти потомков. Воспитывать уважение к национальной культуре, своему народу, своему языку, традициям и обычаям своей страны. Проявлять гражданскую позицию в различных ситуациях, бороться с безнравственными и противоправными поступками людей. | |
| 2.Духовнонравственное | Воспитание осознанного отношения к своей жизни в обществе, к своему месту в системе гражданских отношений; формирование качества не только гражданина РФ, но и человека. | Показать значение основных жизненных ценностей через призму гражданских прав и обязанностей; Формировать социально-ценностные установки поведения; Формировать и развивать такие качества характера, как благородство, выдержка, трудолюбие, умение ладить с людьми и др | Воспитание гуманности обучающихся: понимания ценности человеческой жизни, справедливости, бескорыстия, уважение человеческого достоинства, милосердия, способности к состраданию, сопереживанию, терпению, доброжелательности, высокий уровень самосознания, чувство собственного достоинства, самодисциплины. |
| 3.Воспитание положительного отношения к труду и творчеству | Формирование профессионального самоопределения | Формировать осознанных представлений о мире труда и профессий; Развивать интеллектуальной и эмоционально-волевой сферы; развитие рефлексии и обучение навыкам по самопознанию; Формировать убежденность в том, что трудовая деятельность на благо отчизны является формой морально оправданного существования человека; Воспитывать уважение ко всякому труду и людям труда, правильный подход к выбору профессий стремление творчески подходить к любому труду, добиваться наилучших его результатов. | Осознание учеником роли труда и профессии в жизни человека, видение личной профессиональной перспективы. |
| 4.Интеллектуальное | Осознание учащимися значимости развитого интеллекта для будущего личностного самоутверждения и успешного взаимодействия с | Знакомить учащихся школы с интеллектуальными достижениями различных людей. Создавать условия для становления, развития и совершенствования интеллектуальных возможностей учащихся средствами воспитательной работы. Поощрять инициативу и стремление обучающихся к интеллектуальному | Понимание обучающимися ценности знаний, стремление к самосовершенствованию, активное участие в жизни школы. |

| | | | |
|-------------------------------------|--|--|--|
| | окружающим миром. | самосовершенствованию. Давать возможность учащимся проявлять свои интеллектуальные достижения в школе и за ее пределами. Разъяснять учащимся необходимость разумного сочетания интеллектуальной и физической деятельности для достижения гармонии в своем развитии | |
| 5.Здоровье эсберегающая | Способствовать пониманию школьниками значения ценности здорового образа жизни в общекультурном, профессиональном и социальном развитии человека. | Продолжить формирование осознанного отношения школьников к своему физическому и психическому здоровью; Содействовать формированию важнейших социальных навыков, способствующих успешной социальной адаптации, а также профилактика вредных привычек; Воспитывать стремление к сохранению и укреплению здоровья, развитию и совершенствованию необходимых способностей, качеств и свойств личности; Способствовать преодолению вредных привычек средствами физической культуры и спорта. | Осознание обучающимися необходимости здорового образа жизни, формирование правильного отношения к здоровью. |
| 6.Социокультурное и медиакультурное | Формирование дополнительных условий для повышения интереса обучающихся к мировой и отечественной культуре, к русской и зарубежной литературе, театру и кинематографу, для воспитания культуры зрителя. | Развивать у обучающихся представления о таких понятиях, как «толерантность», «миролюбие», «гражданское согласие», «социальное партнерство», развитие опыта противостояния таким явлениям как «социальная агрессия», «межнациональная рознь», «экстремизм», «терроризм», «фанатизм» (например, на этнической, религиозной, спортивной, культурной или идейной почве); Способствовать развитию восприятия, производства и трансляции информации, пропагандирующей принципы межкультурного сотрудничества, культурного взаимообогащения, духовной и культурной консолидации общества, и опыта противостояния контркультуре, деструктивной пропаганде в современном информационном пространстве. | Приобретение элементарного опыта, межкультурного, межнационального, межконфессионального сотрудничества, диалогического общения в ходе встреч с представителями различных традиционных конфессий, этнических групп, экскурсионных поездок, выполнения проектов социокультурной направленности, отражающих культурное разнообразие народов, проживающих на территории родного края, России. |
| 7.Культурное и творческое | Формирование представления о прекрасном, как | Формировать представления об теоретических и ценностных основах эстетической культуры личности; | Умение школьников видеть прекрасное в окружающей действительности, знакомство |

| | | | |
|---|---|---|--|
| эстетическое | общечеловеческой ценности, раскрытие сущности этого понятия. | Формировать художественную культуру личности в единстве навыков, знаний, ценностных ориентаций, вкусов; способствовать эстетическому самообразованию и самовоспитанию ориентированных на самосовершенствование личности; Воспитывать творческие потребности и способности. | с жизнью и творчеством выдающихся художников и композиторов. Занятие детей одним из видов искусства в факультативах и кружках художественного цикла, участие в художественной самодеятельности. |
| 8.Правовое воспитание и культура безопасности | Формирование и развитие правовых знаний и правовой культуры школьников, законопослушного поведения и гражданской ответственности; развитие правового самопознания; оптимизация познавательной деятельности, профилактика правонарушений воспитание основ безопасности | Воспитывать у школьников уважения к Закону, правопорядку, позитивным нравственно-правовым нормам. Развивать интереса к правам человека среди учащихся, их родителей и педагогов. Усилить профилактическую работу по предупреждению правонарушений, преступлений и асоциального поведения школьников. Активизировать разъяснительную работу среди учащихся и родителей по правовым вопросам и разрешению конфликтных ситуаций в семье. Раскрывать творческий потенциал обучающихся через актуализацию темы прав человека, норм законов и ответственности за их несоблюдение. | Организованная безопасная среда для развития ребенка, повышение его социальной адаптации, принятия ребенком принципов ЗОЖ, правовая грамотность учащихся. |
| 9.Воспитание семейных ценностей | Развитие и упрочение связей семьи и школы как основы социальной адаптации | Формировать взаимоотношение между членами семьи, основанные на доверии, внимании, ответственности друг за друга, взаимоуважении, взаимопомощи и т.д.; Воспитывать чувства семейного долга взаимоуважения, нежности, доброты, чуткости, заботливости, самопожертвования т. д. Создать условия для активного и полезного взаимодействия школы и семьи по вопросам воспитания обучающихся; Преодолевать негативные тенденции в воспитании обучающихся в отдельных семьях, привлекать с целью помощи и поддержки соответствующие организации; Способствовать демонстрации положительного опыта воспитания детей в семье; Создать систему целенаправленной воспитательной работы для психолого-педагогического просвещения родителей и | Сформировать у школьников понятия сущности социальных ролей: настоящий мужчина обладает умом, решительностью, смелостью, мастерством в деле, благородством; настоящая женщина отличается добротой, вниманием к людям, отзывчивостью, терпимостью, умением прощать, любовью к детям; настоящий сын бережёт покой родителей, членам семьи, всегда готов помочь старшим в их работе по дому, не создаёт конфликтов, умеет держать данное слово; настоящая дочь заботится о своей семье, покое старших, умеет и любит трудиться. |

| | | | |
|--|--|--|--|
| | | совместного проведения досуга детей и родителей. | |
| 10.Формирование коммуникативной культуры | Формирование у обучающихся дополнительных навыков коммуникации, включая межличностную коммуникацию, межкультурную коммуникацию; ответственного отношения к слову как к поступку; знаний в области современных средств коммуникации и безопасности общения; ценностных представлений о родном языке | Организовать работу по развитию коммуникативной культуры учащихся и их родителей; Создавать условия для творческого самовыражения личности подростка, педагогической поддержки творческих устремлений и действий личности школьника; Развивать духовные и физические возможности учащихся; Организация и развитие детского самоуправления. | Получают первоначальные представления о значении общения для жизни человека, развития личности, успешной учебы, о правилах эффективного, бесконфликтного, безопасного общения в классе, школе, семье, со сверстниками, старшими и младшими (в процессе изучения учебных предметов, бесед, тематических классных часов, встреч со специалистами и др.); участвуют в развитии школьных средств массовой информации (школьные газеты, сайты, радио-, теле-, видеостудии);получают первоначальные представления о безопасном общении в интернете, о современных технологиях коммуникации (в процессе изучения учебных предметов, бесед, тематических классных часов, встреч со специалистами |
| 11.Экологическое | Воспитание осознанного понимания экологической культуры человека | Формировать потребность бережного отношения к природе, ресурсам, проявлять заботу о братьях наших меньших; Формировать умения и навыки экологического поведения; Способствовать пониманию значения экологической безопасности для здоровья и безопасности человека. | Обучающиеся осознают ценность духовной и материальной культуры, духовность человека, своего существования на планете Земля, необходимость её сохранения. Настоящий гражданин любит и бережёт природу, занимает активную позицию в борьбе за сохранение мира на Земле. |

Воспитания национальных ценностей:

патриотизм – чувство любви и преданности Родине, Отечеству, своему народу, вера в его духовные возможности, готовность служить интересам своей Родины;

гражданственность – качество личности, позволяющее человеку осознавать себя гражданином государства, чувствовать свою принадлежность к Родине, к стране, в которой он живёт и трудится;

семья – любовь и верность, здоровье, достаток, уважение к родителям, забота о старших и младших, забота о продолжении рода;

труд и творчество – уважение к труду, творчество и созидание, целеустремленность и настойчивость;

наука – ценность знаний, стремление к истине, научная картина мира;

традиционные российские религии – представление о вере, духовности, религиозной жизни человека, ценности религиозного мировоззрения, толерантности;

искусство и литература – красота, гармония, духовный мир человека, нравственный выбор, смысл жизни, эстетическое и этическое развитие;

природа – родная земля, планета Земля, экологическое сознание;

человечество – мир во всем мире, многообразие культур и народов, прогресс человечества, международное сотрудничество.

Реализация Программы осуществляется путем проведения комплекса мероприятий по следующим направлениям:

патриотическое и гражданско-правовое воспитание;

нравственно-эстетическое воспитание;

профориентационная работа;

профилактическая работа;

развитие здорового образа жизни;

семейное воспитание.

Формы организации воспитательной деятельности:

- культурно-массовые мероприятия;
- работа творческих групп;
- индивидуальная научно-исследовательская, творческая работа учащихся.

Формы работы с обучающимися в процессе реализации Воспитательной программы:

- учебные занятия, беседы нравственного и духовно-нравственного содержания;
- социальные, творческие и исследовательские проекты;
- отчетные концерты;
- конкурсы, турниры, фестивали, праздники, представления, концерты, лагерные смены, игровые программы, выставки;
- просмотр мультимедийной продукции;
- экскурсии познавательного и профориентационного характера;
- тематические беседы эстетической направленности (живопись, музыка, хореография, ремёсла).

Формы работы с семьей в процессе реализации Воспитательной программы:

- родительские собрания;
- лектории для родителей (законных представителей);
- Дни открытых дверей;
- творческие мастерские;
- индивидуальные консультации;

- информационные стенды для родителей (законных представителей).

Реализация Воспитательной программы осуществляется через следующие виды деятельности:

- образовательную;
- культурно-массовую и досуговую;
- конкурсную и концертную;
- мероприятия по повышению общей культуры учащихся;
- организацию каникулярного отдыха;
- социально значимую деятельность;
- организацию работы с семьей.

В план учебно воспитательной работы включаются как новые, так и традиционные мероприятия, повторяющиеся из года в год, что указывает на сложившиеся традиции в студии и МУДО ДДТи М.

Сентябрь

День открытых дверей.

Родительское собрание, «Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»

Выставка работ учащихся.

Мероприятия, посвященные Дню города.

Мастер класс в церкви «Покрова Пресвятой Богородицы»

Акция по сбору макулатуры

Октябрь

Мы на катке, в бассейне, на батутах

Подарки ко Дню учителя «Дорогим любимым»

Коммуникативные игры

Обсуждение фильма «Взрослеем вместе»

Настольные игры «Все вместе»

Ноябрь

Что красит девушку

Ко Дню пожилого человека и Праздника мам Домашний концерт «Встреча поколений». Выставка подарков.

О добре и зле, надежде и вере

Исследовательская работа, городской технический форум, Техсалон

Ум, интеллектуальные способности, «Урок радости»

Декабрь

Правовой день «Мы – Россияне!», посвященный Дню Конституции РФ и Дню народного единства

Акция «Дари добро!» ко Дню инвалида

Конкурсы декоративно-прикладного творчества «Христос рождается – славьте!», «Зимняя сказка во Дворце», «Рождественские фантазии»

Елка в ДЮК Чайка

Новогодние представления для детей

Выставка новогодних подарков для родителей

Готовим подарки к Рождеству

Городская выставка детского технического творчества

Конкурс «Рождественская сказка», Проза

Январь

Мероприятие, посвященное годовщине освобождения городов от немецко-фашистских захватчиков

Акция «Тропинка к доброму источнику» Кормим птиц

Родительское собрание: «Необходимость семейных традиций в жизни ребенка»

Познавательная игра «Мы за здоровый образ жизни»

День профессии «В мире профессий»

Конкурс декоративно-прикладного творчества «Новогодний переполох»

Февраль

Конкурсная программа «Мы - будущие защитники Отечества!»

Акция «Тропинка к доброму источнику» Выращивание рассады цветов

Выставка детского технического творчества «Защитникам Отечества – Слава»

Экскурсия на выставку

Акция «Дари добро!» Письмо Солдату

Мир профессий «Сто дорог – одна моя»

Март

Концертная программа, посвященная международному женскому дню 8 марта.

Встреча с искусством

Основы личной безопасности «Береги себя!», Викторина с целью выявления уровня знаний обучающихся.

Конкурс декоративно-прикладного творчества «Весеннее вдохновение»

Конкурс декоративно-прикладного творчества «Мчатся ракеты к дальним мирам»

Апрель

Конкурс декоративно-прикладного творчества «Искусство юных мастеров».

Творческие мастерские «Пасхальный благовест».

посвящённый Дню Победы

Акция «Тропинка к доброму источнику» Уборка территории возле клуба

Конкурс декоративно-прикладного творчества «Космические фантазии»

Май

Мероприятия, посвященные празднованию Дня Победы.

Творческий отчет учащихся.

Выставка работ «Руки не для скуки»

Мастер классы по Вышивке лентами, плетение браслетов

Конкурс декоративно-прикладного творчества «Фестиваль Уральские самоцветы»

Июнь

Мастер классы, посвященные международному Дню защиты детей.

Программа лагеря тесно связана и пересекается с Программой. В рамках Программы лагеря проводятся познавательные, развлекательные и воспитательные мероприятия, а также работа по развитию творческих способностей в объединениях. Будни лагерной смены ежедневно освещаются на информационных стендах, а итоги работы лагеря - в средствах массовой информации и на сайте.

Показательные выступления Детских Юношеских Клубов на День двора.

«Трезвение» – отдых в православном палаточном лагере на озере Увельды.

Раздел 3. Список литературы

1. Авдеева, Н.А., Жоголева, И.С., Черняев, И.И. Биоритмы и методы оценки физического развития человека / Н.А.Авдеева, И.С.Жоголева, И.И.Черняев. - Саранск: Ковылк, 2002. – 68с.
2. Айзман, Р.И., Рубанович, В.Б., Суботьялов, М.А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни / Р.И.Айзман, В.Б.Рубанович, М.А.Суботьялов. – М.: Сибирское университетское издательство, 2017. – 204с.
3. Бакуменко, О.Е., Васнева, И.К., Доронин А.Ф. Образ жизни и питание учащихся / О.Е.Бакуменко, И.К.Васнева, А.Ф.Доронин. – М.: МГУПП, 2012. –100с.
4. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н.Вайнер. – М.: Наука, 2011. – 510с.
5. Владимиров А. Подвиг семейного воспитания. / А.Владимиров. Сб. бесед, выступлений, ст. – М. Храм Трех Святителей на Кулишках, 2000. – 256с.
6. Внеурочная деятельность обучающихся в условиях реализации ФГОС общего образования: материалы II Всероссийской научно-практической конференции / под ред. А.В.Кислякова, А.В.Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 416с.
7. Гутник, И.Ю. Организация педагогической диагностики в профильном обучении. Учебно – методическое пособие для учителей. Санкт – Петербург / под ред. А.П.Тряпицыной, - СПб.: КАРО, 2005.-128с.
8. Детская техносфера: устремление в будущее: сборник статей и материалов региональной научно-практической конференции / сост.: И.Н.Рождественская, Е.В.Лямцева, Л.Л. Ромашкова. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 70с.
9. Дополнительное образование детей в изменяющемся мире: перспективы развития востребованности, привлекательности, результативности: материалы Международной научно-практической конференции. В 2-х ч. Ч.1 / Челябинск – Москва/ под ред. А.В Кислякова, А.В.Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 340с.
10. Дополнительное образование детей в изменяющемся мире: перспективы развития востребованности, привлекательности, результативности: материалы Международной научно-практической конференции. В 2-х ч. Ч.2 / Челябинск – Москва/ под ред. А.В Кислякова, А.В.Щербакова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 464с.
11. Доронин, А.Ф., Бакуменко, О.Е., Панфилова, С.Н. Конспект лекций по дисциплине «Технология продуктов детского питания» / А.Ф.Доронин, О.Е.Бакуменко, С.Н.Панфилова. – М.: МГУПП, 2012. – 70с.
12. Журба, Н.Н. Педагогический совет: подходы, технологии, методики

[Текст]: методическое пособие / Журба Н.Н. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 92с.

13. Журба, Н.Н. Развитие интеллектуального и творческого потенциала одаренных обучающихся: учебно-методическое пособие / Н.Н.Журба, И.В.Еремина. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 168с.

14. Использование социокультурного пространства для расширения образовательных возможностей дополнительного образования детей.

Сборник научно-методических разработок. – Санкт-Петербург: Экспресс, 2013. – 96с.

15. Исследовательская деятельность учащихся в Уральском федеральном округе: проблемы и перспективы. Сборник статей / Под ред. О.М.Исаевой, Л.Ю. Нестеровой. Научный редактор О.А.Вихорева – Челябинск: Издательство «Перспектив – центр», 2009. – 116с.

16. Конышев, В.А. Ты то, что ты ешь: азбука питания / В.А.Конышев. - М.: Эксмо, 2011. – 384с.

17. Лабораторные работы к дополнительной общеобразовательной программе «Элементы автоматизации»: методические рекомендации / М-во образования и науки Челяб. обл., муницип. автоном. учреждение дополнительного образования детей Дворец пионеров и школьников им. Н.К.Крупской г.Челябинска; сост.: Н.М.Смолин, И.Н.Рождественская. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 68с.

18. Методические аспекты организации образовательной деятельности по реализации дополнительных общеобразовательных программ технической направленности: методическое пособие / М-во образования и науки Челяб. обл., муниципал. автоном. учреждение дополнительного образования детей Дворец пионеров и школьников им. Н.К.Крупской г. Челябинска; сост.: И.Н.Рождественская, Е.В.Лямцева, Л.Л. Ромашкова. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 80с.

19. Никберг, И.И. Здоровье и здоровый образ жизни / И.И. Никберг. – Краснодар: Сидней, 2011. - 258с.

20. Обухова, Л.А., Лемяскина, Н.А., Жиренко, О.Е. Новые 135 уроков здоровья, или Школа докторов природы / Л.А.Обухова, Н.А.Лемяскина, О.Е.Жиренко. – М.: ВАКО, 2011. – 288с.

21. Опыт работы Дворца творчества пионеров и школьников им. Н.К.Крупской г.Челябинска по организации деятельности стажировочной площадки: методическое пособие / М-во образования и науки Челяб. обл., муниципал. автоном. учреждение дополнительного образования детей Дворец пионеров и школьников им. Н.К.Крупской г. Челябинска; сост.: И.Н.Рождественская, Е.В.Лямцева, Л.Л. Ромашкова. – Челябинск: Взгляд, 2013. – 60с.

22. Пискунов, В.А., Максиняева, М.Р., Тупицына, Л.П., Егорова, Т.И., Айриян Э.В. Здоровый образ жизни / В.А.Пискунов, М.Р.Максиняева, Л.П.Тупицына, Т.И.Егорова. – М.: Прометей, 2012. -86с.

23. Попова, Н.Н. Основы рационального питания / Н.Н.Попова. – М.: ВГУИТ, 2013. – 106с.

24. Потаповская О.М. «Педагогическое сопровождение семьи в вопросах духовно-нравственного воспитания детей» [Текст] / О.М.Потаповская - М.: Изд-во «Планета 2000», 2003. - 64с.

25. Программное обеспечение работы с одаренными детьми в условиях дополнительного образования детей: методические рекомендации [Текст] / Н.Н.Журба, Шушарина Г.С., Щербаков А.В. – Челябинск: Издательство «ЧИППКРО», 2012. – 136с.

26. Сборник программ по профилактике асоциальных явлений (по итогам I областного конкурса среди образовательных учреждений Челябинской области) / И.А.Куравина, Ю.В.Ребикова; отв. Ред. И.В.Анфалова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 188с.

27. Сборник программ по профилактике асоциальных явлений (по итогам II областного конкурса среди образовательных учреждений Челябинской области) / И.А.Куравина, Ю.В.Ребикова; отв. Ред. И.В.Анфалова. – Челябинск: ЧИППКРО, 2013. – 188с.

28. Современные формы воспитательной работы с учащимися: научнометодическое пособие / под общ. Ред. Е.Н.Барышникова – СПб.: Изд-во Культ-информ-пресс, 2013 – 223с.

29. Тубельская Г.Н. Детские праздники в семье и школе/ Г.Н.Тубельская.- М.: Русская школьная библиотечная ассоциация, 2009. -255с.

30. Чумаков, Б.Н. Валеология / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2000. - 407с.

Психологическая литература

1. Клименко, В.В. Психологические тесты таланта. – Харьков: Фолио; СПб.:Кристал, 1996. – 414с.
2. Лесгафт, П.Ф. Психологии нравственного и физического воспитания/ под ред. М.П. Ивановой. - М., Издательство НПО «МОДЭК»,1998. – 416с.
3. Лисина, М.И Общение, личность и психика ребенка/ под ред. А.Г. Ружской; Вступительная статья А.Г. Ружской. - 2-е изд. М.: Московский психолого – социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 384с.
4. Одаренные дети: Пер. с англ. / Общ. Ред. Г.В.Бурменской и В.М. Слуцкого; Предисл. В.М.Слуцкого. – М.: Прогресс, 1991. – 376с.

Нормативно-правовая литература

1. Гигиенические требования к персональным электронно-вычислительным машинам и организации работы. Санитарно-
2. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Бюллетень. - № 6 с. 26-32. [Текст] – 2009.
3. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. – 134с.
эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.2.2/2.4.1340-03. – Екатеринбург: ООО «Ветрастар», 2006. - 48с.

Периодические издания

1. Журнал «Дополнительное образование и воспитание» (Св-во о регистрации №77-17560 от 09.03.2004г.)
2. Журнал «Внешкольник» (Св-во о регистрации ПИ №ФС 77-32335 от 09.06.08г.)
3. Журнал «Особый формат» (Св-во о регистрации ПИ №ТУ 74-00256)
4. Газета «Учительская газета»

Интернет-ресурсы

1. <http://bibliotekar.ru/447/182.htm>. Физиология человека.
2. <http://ru.wikipedia.org>. Пищеварение.
3. <http://www.vitamins.tj>/Витамины в питании.
4. <http://ru.wikipedia.org/> Энергетическая ценность пищи.
5. <http://smed.ru/guides/cure/CU26/CU28/181/#article> Общие принципы питания.
6. <http://www.herpes.ru> - Мир здоровья. Материалы о здоровом образе жизни, анатомии и физиологии фигуры. Описание диет и препаратов. Обзор литературы. Рассказы об опыте похудения. Вопросы и ответы по коррекции фигуры.
7. <http://shatalova.ru/> - Система Естественного Оздоровления доктора Шаталовой. Планы мероприятий школы оздоровления, рекомендации по оздоровлению, рецепты, статьи, библиография.

Раздел 4. Приложения

Приложение 1

Входная анкета для родителей детей

Уважаемые родители!

Просим ответить на вопросы анкеты. Для этого нужно вписать ответы в специально отведенные графы или отметить знаком V выбранный вами ответ или ответы.

1. Укажите возраст Вашего ребенка _____
2. Укажите пол Вашего ребенка _____
3. Почему вы выбрали для дополнительного образования Вашего ребёнка наше учреждение?

Это учреждение находится близко от дома.

В этом учреждении есть объединения (секции), интересные для моего ребенка.

В этом учреждении мой ребенок получает знания, умения, которые пригодятся ему в дальнейшем.

Другое _____

4. Что Вам более всего нравится в нашем учреждении?

Занимательный и полезный досуг.

Уютные, теплые, оборудованные помещения (кабинеты, спортивные залы).

Интересные занятия в увлекательных для детей формах.

Другое _____

5. Готовы ли Вы посещать родительские собрания?

Всегда.

Иногда.

Не готовы

Другое _____

6. Какое Вы готовы принимать участие в мероприятиях НОУ?

С удовольствием будем участвовать в них и оказывать помощь, по мере возможности, в организации и проведении.

В качестве зрителя.

Другое _____

7. Имеете ли Вы желание участвовать в управлении УДО, вносить предложения по улучшению образовательного процесса?

Да, имею.

Нет, не имею.

8. Чем интересуется ваш ребенок больше всего?

_____ - 9.

Способен ли к длительному сосредоточенному вниманию, когда занят интересной ему деятельностью? Умеет ли элементарно планировать деятельность, пытается ли преодолеть различные трудности?

Всегда. Часто.

Иногда

Редко

9. Широкий или узкий круг его интересов вашего ребенка? Постоянные или изменчивы его интересы?

Анкета по изучению интересов и потребностей обучающихся

1. Что привело тебя в объединение?

- Совет друга
- Совет родителей
- Интерес к делу
- Интерес к делу, которым занимаются в клубе
- Желание заняться чем-нибудь в свободное время
- Желание овладеть нужными навыками
- Желание найти друзей
- Желание найти себе применение
- Экскурсия
- Информация в газете или объявления в школе

2. В свободное время ты...

- Слушаешь музыку
- Смотришь телевизор
- Читаешь книги
- Общаешься с друзьями
- Занимаешься в других школах, секциях, студиях и др.
- Есть ли другие увлечения (_____)

3. Ты предпочитаешь читать:

- А. Сказки
- Б. Приключенческие истории
- В. Технические книги и журналы
- Г. Фэнтези
- Д. Что предложат
- Е. Программную литературу Ж. Я не люблю читать книги

4. В коллективных делах ты:

- А. Внимательно следишь за ходом событий
- Б. Обсуждаешь идеи с товарищами
- В. Являешься инициатором
- Г. Не участвуешь

5. Ты предпочитаешь активно участвовать в мероприятиях:

- А. спортивных
- Б. музыкальных
- В. творческих

Ниже представлены 24 вопроса, требующих однозначного ответа «да» или «нет». Напиши соответствующий для тебя ответ для каждого вопроса.

1. Я люблю сочинять собственные песни.
2. Я люблю гулять один.
3. Мои мама и папа любят играть со мной.
4. Я задаю много вопросов.
5. Сочинение рассказов и сказок – пустое занятие.
6. Я люблю, чтобы у меня был только один или два друга.
7. Я ничего не имею против, если иногда меняются правила игры.
8. У меня есть несколько действительно хороших идей.
9. Я люблю рисовать.

10. Я люблю вещи, которые трудно делать.
11. Солнце на рисунке должно быть всегда жёлтым.
12. Я люблю всё разбирать, чтобы понять, как это работает.
13. Мне больше нравится раскрашивать картинки в книжке, чем рисовать самому.
14. Лёгкие загадки самые интересные.
15. Иногда мама или папа занимаются чем-нибудь вместе со мной.
16. Я люблю узнавать новое о животных.
17. Мой папа любит делать что-нибудь по дому.
18. Я не люблю, когда другие дети задают много вопросов.
19. Трудно найти себе занятие, когда находишься один.
20. Мой папа думает, что я обычно поступаю правильно.
21. Я люблю рассказы о далёком прошлом.
22. Я охотнее играю в старые игры, чем в новые.
23. Когда я хочу что-то сделать, но мне это трудно, я отказываюсь от этой затеи и берусь за что-нибудь другое.
24. Я всегда люблю играть с друзьями.

В 5, 6, 11, 13, 14, 18, 19, 22, 23, 24 - да - 0 баллов, нет – 1 балл. В остальных случаях – да – 1 балл, нет – 0 баллов.

Склонность ребёнка к творчеству складывается из таких его качеств, как разнообразие интересов, независимость и гибкость ума, любознательность, настойчивость.

1. Разнообразие интересов.

Подсчитываем сумму баллов в ответах 1, 5, 9, 16, 21.

- I степень – 0-1 балл – слабо выражено.
- II степень – 2-3 балла – выражено средне.
- III степень – 4-5 баллов – явно выражено.

1. Независимость.

Ответы 2, 8, 11, 13, 19, 24.

- I степень – 0-2 балла – слабо выражена.
- II степень – 3-4 балла – выражена средне.
- III степень – 5-6 баллов – выражена сильно.

1. Гибкость и приспособляемость.

Ответы 6, 7, 22.

- I степень – 0-1 балл – выражена слабо.
- II степень – 2 балла – выражена средне.
- III степень – 3 балла – выражена явно.

1. Любознательность.

Ответы 4, 12, 18.

- I степень – 0-1 балл – выражена слабо.
- II степень – 2 балла – выражена средне.
- III степень – 3 балла – выражена явно.

1. Настойчивость.

Ответы 10, 14, 23.

I степень – 0-1 балл – выражена слабо.

II степень – 2 балла – выражена средне. III степень – 3 балла – выражена явно.

Мониторинг результатов обучения по дополнительной общеобразовательной программе

Для определения уровня освоения предметной области и степень сформированности основных обще учебных компетентностей педагогам предлагается методика «Мониторинг результатов обучения детей по дополнительной образовательной программе».

Дважды в течение учебного года (ориентировочно в октябре и мае) педагог заносит данные о детях в диагностическую карту (см. Таблицу результатов).

Технология определения результатов обучения ребенка по дополнительной образовательной программе представлена в таблице-инструкции, содержащей показатели, критерии, степень выраженности оцениваемого качества, возможное количество баллов, методы диагностики (см. Параметры оценки).

Графа «Показатели (оцениваемые параметры)» фиксирует то, что оценивается. Это те требования, которые предъявляются к обучающемуся в процессе освоения им образовательной программы. Изложенные в систематизированном виде, эти показатели помогут педагогу наглядно представить то, что он хочет получить от своих воспитанников на том или ином этапе освоения программы.

Совокупность измеряемых показателей разделена в таблице на несколько групп:

- теоретическая подготовка,
- практическая подготовка,
- основные обще учебные компетентности, без приобретения которых невозможно успешное усвоение любой образовательной программы и осуществление любой деятельности.

Графа «Критерии» содержит совокупность признаков, на основании которых дается оценка искомых показателей и устанавливается степень соответствия реальных результатов ребенка требованиям, заданным программой.

Графа «Степень выраженности оцениваемого качества» включает перечень возможных уровней освоения ребенком программного материала и основных компетентностей – от минимального до максимального. Дается краткое описание каждого уровня в содержательном аспекте.

Выделенные уровни обозначены соответствующими тестовыми баллами. С этой целью введена *графа «Возможное количество баллов»*. Данная графа может быть заполнена самим педагогом в соответствии с особенностями программы и его представлением о степенях выраженности измеряемого качества. Педагог может ставить «промежуточные» баллы (1,5б, 2,5б, 2,8б и т.п.), которые, по его мнению, в наибольшей мере соответствуют той или иной степени выраженности измеряемого качества.

В графе «Методы диагностики» напротив каждого оцениваемого показателя обозначен способ, с помощью которого определяется соответствие результатов обучения ребенка программным требованиям. Педагог может использовать обозначенные методы диагностики (подчеркнуть в таблице), либо предложить свои, которые применяются им в соответствии со спецификой программы.

**Критерии оценивания
результатов обучения по дополнительной образовательной программе**

| Показатели (оцениваемые параметры) | Критерии | Степень выраженности оцениваемого качества | Число баллов | Методы диагностики | Уровень |
|--|--|--|--------------|---|-----------------------|
| Теоретическая подготовка | | | | | |
| Теоретические знания по основным разделам учебного плана программы | Соответствие теоретических знаний программным требованиям | <ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не усвоил теоретическое содержание программы; овладел менее чем ½ объема знаний, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных знаний составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период | 1 2 3 | Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др. | Мин Средн Макси |
| Владение специальной терминологией | Осмысленность и правильность использования специальной терминологии | <ul style="list-style-type: none"> ▪ не употребляет специальные термины; знает отдельные специальные термины, но избегает их употреблять; ▪ сочетает специальную терминологию с бытовой; ▪ специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. | 1 2 3 | Наблюдение, собеседование | Мин Средн Макси |
| Практическая подготовка | | | | | |
| Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебного плана программы) | Соответствие практических умений и навыков программным требованиям | <ul style="list-style-type: none"> ▪ практически не овладел умениями и навыками; овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков; ▪ объем усвоенных умений и навыков составляет более ½; ▪ овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период | 1 2 3 | Наблюдение, контрольное задание | Мин Средн Макси |
| Владение специальным оборудованием и оснащением | Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения | <ul style="list-style-type: none"> ▪ не пользуется специальными приборами и инструментами; испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием; ▪ работает с оборудованием с помощью педагога; ▪ работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей | 1 2 3 | Наблюдение, контрольное задание | Мин Средн Макси |
| Творческие навыки | Креативность в выполнении практических заданий | <ul style="list-style-type: none"> ▪ ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога; репродуктивный уровень – в основном, выполняет задания на основе образца; ▪ творческий уровень (I) – видит необходимость принятия творческих решений, выполняет практические задания с элементами творчества с помощью педагога; ▪ творческий уровень (II) - выполняет практические задания с элементами творчества самостоятельно. | 1 2 3 | Наблюдение, контрольное задание | Мин Средн Макси |
| Итого | | | | | |

| Основные компетентности | | | | | | | | |
|---|---|---|---|--|--|---|---|--|
| Учебно-интеллектуальные Подбирать и анализировать специальную литературу | Самостоятельность в подборе и работе с литературой | <ul style="list-style-type: none"> ▪ учебную литературу не использует, работать с ней не умеет; испытывает серьезные затруднения при выборе и работе с литературой, нуждается в постоянной помощи и контроле педагога; ▪ работает с литературой с помощью педагога или родителей; ▪ работает с литературой самостоятельно, не испытывает особых трудностей. | 1 2 3 | Наблюдение, анализ способов деятельности детей, их учебноисследовательских работ | Мин Средн Макси | | | |
| | Пользоваться компьютерными источниками информации | Уровни и баллы - по аналогии пунктом выше | | | | | | |
| | Осуществлять учебноисследовательскую работу (писать рефераты, проводить учебные исследования, работать над проектом и пр.) | Самостоятельность в учебноисследовательской работе | Уровни и баллы - по аналогии с пунктом выше | | | | | |
| Коммуникативные Слушать и слышать педагога, принимать во внимание мнение других людей | Адекватность восприятия информации, идущей от педагога | <ul style="list-style-type: none"> ▪ объяснения педагога не слушает, учебную информацию не воспринимает; испытывает серьезные затруднения в концентрации внимания, с трудом воспринимает учебную информацию; ▪ слушает и слышит педагога, воспринимает учебную информацию при напоминании и контроле, иногда принимает во внимание мнение других; ▪ сосредоточен, внимателен, слушает и слышит педагога, адекватно воспринимает информацию, уважает мнение других. | 1 2 3 | Наблюдение | Мин Средн Макси | | | |
| | | | Выступать перед аудиторией | | Свобода владения и подачи ребенком подготовленной информации | <ul style="list-style-type: none"> ▪ перед аудиторией не выступает; испытывает серьезные затруднения при подготовке и подаче информации; ▪ готовит информацию и выступает перед аудиторией при поддержке педагога; ▪ самостоятельно готовит информацию, охотно выступает перед аудиторией, свободно владеет и подает информацию. | 1 2 3 | Мин Средн Макси |
| | | | | | | | Участвовать в дискуссии, защищать свою точку зрения | Самостоятельность в дискуссии, логика построения доказательств |

| <i>Организационные</i> | | | | | |
|---|--|--|---|---------------------------|-------|
| Организовывать свое рабочее (учебное) место | Способность самостоятельно организовывать свое рабочее место к деятельности и убирать за собой | <ul style="list-style-type: none"> ▪ рабочее место организовывать не умеет; испытывает серьезные затруднения при организации своего рабочего места, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; ▪ организовывает рабочее место и убирает за собой при напоминании педагога; ▪ самостоятельно готовит рабочее место и убирает за собой | 1 | Наблюдение, собеседование | Мин |
| | | | 2 | | Средн |
| | | | 3 | | Макси |
| Соблюдения в процессе деятельности правила безопасности | Соответствие реальных навыков соблюдения правил безопасности программным требованиям | <ul style="list-style-type: none"> ▪ правила ТБ не запоминает и не выполняет; овладел менее чем ½ объема навыков соблюдения правил ТБ, предусмотренных программой; ▪ объем усвоенных навыков составляет более ½; ▪ освоил практически весь объем навыков ТБ, предусмотренных программой за конкретный период и всегда соблюдает их в процессе работы. | 1 | | Мин |
| | | | 2 | | Средн |
| | | | 3 | | Макси |
| Аккуратно, ответственно выполнять работу | Аккуратность и ответственность в работе | <ul style="list-style-type: none"> ▪ безответственен, работать аккуратно не умеет и не стремится; испытывает серьезные затруднения при необходимости работать аккуратно, нуждается в постоянном контроле и помощи педагога; ▪ работает аккуратно, но иногда нуждается в напоминании и внимании педагога; ▪ аккуратно, ответственно выполняет работу, контролирует себя сам. | 1 | | Мин |
| | | | 2 | | Средн |
| | | | 3 | | Макси |

Карта-профиль психологического климата группы

Для общей оценки некоторых основных проявлений психологического климата коллектива студент-практикант может воспользоваться помещенной ниже картой-схемой. В левой стороне листа описаны те качества коллектива, которые характеризуют благоприятный психологический климат, в правой - качества коллектива с явно неблагоприятным климатом. Степень выраженности тех или иных качеств можно определить с помощью семибалльной шкалы, помещенной в центре листа (от +3 до -3).

В предлагаемой вниманию читателя схеме следует прочесть сначала предложения слева, затем - справа и после этого знаком (*) отметить в средней части листа ту оценку, которая наиболее соответствует истине. При этом надо иметь в виду, что оценки означают:

- +3 - свойство, указанное слева, проявляется в коллективе всегда;
- +2 - свойство проявляется в большинстве случаев;
- +1 - свойство проявляется достаточно часто;
- 0 - ни то, ни противоположное свойство (указанное справа) не проявляется достаточно ясно или то и другое проявляются в одинаковой степени;
- 1 - достаточно часто проявляется противоположное свойство (указанное справа);
- 2 - свойство проявляется в большинстве случаев;
- 3 - свойство проявляется всегда.

| | | | | | | | | | |
|--|--|--|--|--|--|--|--|--|--|
| Преобладает бодрое и жизнерадостное настроение | | | | | | | | | Преобладает подавленное настроение, пессимистический тон. |
| Преобладает доброжелательность во взаимоотношениях, взаимные симпатии | | | | | | | | | Преобладает конфликтность в отношениях агрессивность, антипатии. |
| В отношениях между группировками внутри коллектива существует взаимное расположение и понимание | | | | | | | | | Группировки конфликтуют между собой |
| Членам коллектива нравится быть вместе, участвовать в совместных делах, вместе проводить свободное время | | | | | | | | | Члены коллектива проявляют безразличие к более тесному общению, выражают отрицательное отношение к совместной деятельности |
| Преобладают одобрение и поддержка: упреки и критика высказываются с добрыми побуждениями | | | | | | | | | Критические замечания носят характер явных и скрытых выпадов |
| Члены коллектива с уважением относятся к мнению друг друга | | | | | | | | | В коллективе каждый считает свое мнение главным и нетерпим к мнению товарищей |

| | | | | | | | | | |
|---|--|--|--|--|--|--|--|--|---|
| Достижения или неудачи коллектива переживаются всеми как свои собственные | | | | | | | | | Достижения или неудачи всего коллектива не находят отклика у его отдельных представителей |
| Коллектив участливо и доброжелательно относится к новым членам, старается помочь им освоиться | | | | | | | | | Новички чувствуют себя лишними, чужими, к ним нередко проявляется враждебность |
| Коллектив активен, полон энергии | | | | | | | | | Коллектив пассивен, инертен |
| Коллектив быстро откликается, если нужно | | | | | | | | | Коллектив невозможно поднять на совместное дело, каждый думает |
| сделать полезное дело | | | | | | | | | только о собственных интересах |
| В коллективе существует справедливое отношение ко всем членам, здесь поддерживают слабых, выступают в их защиту | | | | | | | | | Коллектив разделяется на "привилегированных" и "пренебрегаемых", здесь презрительно относятся к слабым, высмеивают их |
| У членов коллектива проявляется чувство гордости за свой коллектив, если его отмечают руководители | | | | | | | | | К похвалам и поощрениям коллектива здесь относятся равнодушно |

Обработка результата:

Чтобы представить общую картину психологического климата, необходимо: 1. Построить профиль, соединив все знаки. Профиль показывает по каким свойствам психологический климат в классе благоприятный (высокая положительная оценка), а по каким свойствам - негативный (высокая отрицательная оценка).

2. Суммировать общее количество баллов, отмеченных знаком. Оптимальный психологический климат в классе соответствует от 36 до 12 баллов по шкале. Это указывает на высший уровень эмпатийного педагогического общения в классе (наличие дружбы, согласия, полной удовлетворенности общением, взаимной поддержки, занимательности, успешности в деятельности).

В диапазоне от 12 до -12 баллов психологическая атмосфера в классе - нейтральная (атмосфера безразличия) и, соответственно, уровень эмпатии педагогического общения - средний. В диапазоне от -24 до -36 баллов психологическая атмосфера в классе - негативная, т.е. преобладают враждебность, несогласие, неудовлетворенность взаимоотношениями, равнодушие, непродуктивность учебной деятельности, эмоциональная холодность, отсутствие сотрудничества, недоброжелательность, скука, не успешность деятельности.

Для большей объективности картины целесообразно, чтобы такую же оценку сделали и другие педагоги, работающие с этим классом (не менее пяти человек), а также сами школьники

Карта наблюдений за индивидуальными особенностями обучающихся (Модель творческого поведения ребенка по Вильямсу)

| Творческие факторы | Значения |
|--|--|
| ТВОРЧЕСКОЕ МЫШЛЕНИЕ | |
| Беглость мышления Придумать как можно больше... | Генерирование большого количества идей Беглость мысли Не один, а несколько уместных ответов |
| Гибкость мышления Использовать различные подходы... | Разнообразие типов идей Способность переходить от одной категории к другой Направить мысль по обходным путям |
| Оригинальность мышления Уникальные или новые способы мышления... | Необычные ответы Оригинальные, нестандартные идеи Отступление от очевидного, общепринятого |
| Разработанность мышления Добавлять к... | Облагородить идею Приукрасить простую идею или ответ, чтобы сделать ее более интересной, глубокой Расширить, добавить что-то к основной идее |
| ЛИЧНО-индивидуальные ТВОРЧЕСКИЕ ФАКТОРЫ | |
| Способность пойти на риск Иметь смелость... | Конструктивно воспринимать критику Предполагать возможность неудачи Пытаться строить предположения, делать догадки Действовать в неструктурированных условиях Защищать собственные идеи |
| Сложность (комплексность) Исследовать неизвестное (Быть готовым...) | Поиск альтернативы Видеть разницу между тем, что есть, и тем, что могло бы быть Привести в порядок неупорядоченное Разбираться в сложных проблемах Сомневаться в единственно верном решении |
| Любознательность Быть готовым... Иметь желание... | Быть любознательным и проявлять интерес Играть идеями Находить выход в приводящих в замешательство ситуациях Проявлять интерес к загадкам, головоломкам Размышлять над скрытым смыслом явлений Следовать предчувствию, чтобы просто увидеть, что произойдет |
| Воображение Иметь силы... | Визуализировать и строить мысленные образы Воображать то, чего никогда не было Доверять интуиции Переходить за границы реального мира |

Модель Вильямса разработана на основе ряда научных исследований творческих способностей. Она поможет прояснить ряд вопросов, связанных с творческим мышлением и структурой личности творчески одаренного ребенка.

В методике содержится 2 части – образная и вербальная. Исходя из специфики данного коллектива было решено, что вербальная часть является основной, а образная – второстепенной, подтверждающей.

Характеристика теста:

- вербальная беглость - этот показатель отражает способность человека предлагать большое количество идей в вербальной форме. Если ребенок имеет высокое значение показателя «беглости», важно посмотреть – с высокими или низкими показателями «Гибкость» и «Оригинальность» он будет сочетаться. Ребенок, обладающий небольшим запасом креативной энергии, будет давать много однообразных, банальных ответов, и иметь высокий балл по беглости, но низкий по Гибкости и Оригинальности.
- Вербальная гибкость - этот показатель отражает способность человека предлагать разнообразные идеи, подходить к проблеме с разных сторон, использовать различные идеи, подходить к проблеме с различных сторон, использовать различные стратегии решения. Полезно сопоставлять данные по вербальной Гибкости и Беглости. Человек с невысокой гибкостью дает только узкий спектр возможных ответов. Это может быть следствием ригидного способа мышления, недостатка опыта, ограниченной интеллектуальной энергии или низкой мотивации. Высокая Гибкость отражает обратные закономерности. Однако, высокая, по сравнению с беглостью, Гибкость может характеризовать личность, которая скачет от одной идеи к другой и не способна сосредоточиться на одной мысли, чтобы развить ее.
- Вербальная оригинальность - этот показатель отражает способность человека предлагать идеи, отличные от очевидных, общепринятых и банальных. Фактически оригинальные решения требуют способности воздерживаться от выдвижения первого пришедшего в голову ответа, который, как правило, бывает простым и стандартным. Ребенок, имеющий высокий балл по Оригинальности, как правило, обладает большим запасом интеллектуальной энергии, и являются неконформистами.
- Чаще всего ниже нормы показатели: скорости, гибкости и разработанности, поэтому выдавались следующие рекомендации: **Рекомендации для развития беглости:**
 - у детей необходимо развивать скоростные качества;
 - учить их не задерживаться на достигнутом;
 - развивать скоростные реакции;
 - учитывая природную медлительность, использовать соревновательные игровые моменты;
 - возможно, решать проблему неуверенности в своих силах, в себе.

Рекомендации для развития гибкости:

- создавать ситуации незавершенности, причем, стремиться, чтобы дети при решении задачи использовали разные способы решения;
- повышать мотивацию (заинтересованность детей) работать неординарно, творчески; ▪ развивать познавательную сферу, расширять индивидуальный кругозор;
- использовать в работе прием частой смены деятельности, как метод преодоления ригидности (вязкости) мышления.

Рекомендации для развития разработанности:

- в работе с этими детьми необходимо обращать внимание на тщательность разработки;
- повышать внимательность, обращать их внимание на мелкие, незначительные детали;
- учить скрупулезности в работе, усидчивости;
- добиваться, чтобы ребенок доводил начатое дело до конца.

Общие рекомендации по стимулированию развития творческого мышления:

- создавать ситуации незавершенности или открытости, в отличие от жестко заданных и строго контролируемых;
- разрешать и поощрять множество вопросов;
- создание и разработка приемов, стратегий, инструментов, предметов для последующей деятельности, поощрять проектную деятельность;
- стимулировать ответственность и независимость;
- делать акцент на самостоятельных разработках, наблюдениях, чувствах, обобщениях, сопоставлениях;
- стимулировать билингвистический опыт, формирующий более разнообразный взгляд на мир;
- привлекать внимание к интересам детей со стороны родителей, окружающих.