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 23.08.2024 г.

УТВЕРЖДЕНО:
приказом директора МУДО ДТДиМ
Копейского городского округа
Т.В.Сапожниковой
№ 310 от 23.08.2024 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСИ

Сертификат: 60 CB D3 33 57 73 50 71 DC 7C 82 66 71 BF 7B FE
Владелец: Сапожникова Татьяна Викторовна
Действителен: с 20.12.2024 по 15.03.2026

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа социально-гуманитарной направленности
«ДИАЛОГ»

Возраст обучающихся: 7-17 лет
Срок реализации: 3 года
Год разработки программы: 2023г.

Авторы-составители:
Хасаншина Лариса Викторовна
Хасаншина Анастасия Андреевна
педагоги дополнительного образования

Копейск
2024

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Разработка дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Диалог» осуществлялась в соответствии с нормативно-правовыми документами:

Конвенция о правах ребенка (резолюция 44/25 Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11.1989г.);

Федеральный закон от 29.12.2012г. № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

Федеральный закон Российской Федерации от 14.07.2022 г. № 295-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 г. № 816 «Порядок применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

Приказ Министерства науки и высшего образования Российской Федерации и Министерства просвещения Российской Федерации от 5 августа 2020 г. № 882/391 «Порядок организации и осуществления образовательной деятельности при сетевой форме реализации образовательных программ»;

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 от 29 марта 2016 г. № ВК-641/09);

Методические рекомендации «Создание современного инклюзивного образовательного пространства для детей с ограниченными возможностями здоровья и детей-инвалидов на базе образовательных организаций, реализующих дополнительные общеобразовательные программы в субъектах Российской Федерации» (письмо Министерства просвещения Российской Федерации от 30 декабря 2022 года № АБ – 3924/06);

Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ нового поколения (включая разноуровневые программы в области физической культуры и спорта) (утвержденные приказом ФГБУ «Федеральный центр организационно-методического обеспечения физического воспитания, 2021 год);

Письмо министерства просвещения Российской Федерации от 19.08.2022 г. «Об адаптированных дополнительных общеразвивающих программах»;

Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. № 678-р);

Паспорт национального проекта «Образование» (утвержденный президиумом Совета при Президенте Российской Федерации по стратегическому развитию и национальным проектам, протокол от 24.12.2018г. №16);

Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 3 сентября 2019 года № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;

Разработка и реализация раздела о воспитании в составе дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы. Методические рекомендации ФГБНУ «Институт изучения детства, семьи и воспитания»» // Москва: Институт изучения детства, семьи и воспитания РАО, 2023.;

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 программам в Муниципальном учреждении дополнительного образования «Дворец творчества детей и молодежи» Копейского городского округа (утв. приказом директора МУДО ДТДиМ от 06.04.2023 №185).

Данная программа дополнительного образования относится к программам социально-гуманитарной направленности.

Уровень освоения содержания образования «Стартовый уровень».

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 качества 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.

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

Формирование активной гражданской позиции является одним из главных ключевых аспектов программы. Она совершенствуется параллельно с развитием коммуникативности – умением вести диалог: четко передавать свои мысли, формулировать высказывания и находить подход к собеседнику.

В системе организации работы предполагается выстраивание комплексной деятельности на включение обучающихся в активную форму взаимодействия. Это поможет молодым людям увидеть многие вопросы с разных точек зрения. Все это является профилактикой асоциальных явлений и создает благоприятные условия для формирования мотивации на ведение здорового образа жизни и самоорганизации.

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 настроя используются силовые и танцевальные упражнения. Каждый комплекс состоит из 4-5 видов: упражнения на растяжку, 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 и профилактики вредных привычек, т.к. программа содержит образовательный блок: «Психологическая культура личности», направлена на развитие в молодом человеке таких качеств личности, как целенаправленность, отзывчивость, ответственность, самостоятельность, организованность, коммуникативность, позитивный настрой.

Новизна программы

Дополнительная образовательная общеразвивающая программа «Диалог» включает обучающихся в активную социально-преобразовательную деятельность: реализацию социальных проектов,

диспутов, творческих программ, спортивно – оздоровительных акций, историко-культурных и краеведческих поездок. 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

Программа рассчитана на обучающихся в возрасте от 7 до 17 лет. В процессе реализации программы учитываются возрастные особенности детей.

Возрастные особенности обучающихся

Возрастные особенности детей 7-9 лет.

Младший школьный возраст — очень ответственный период школьного детства, от полноценного проживания которого зависит уровень интеллекта и личности, желание и умение учиться, уверенность в своих силах.

Младший школьный возраст называют вершиной детства. Ребенок сохраняет много детских качеств — легкомыслие, наивность, взгляд на взрослого снизу вверх. Но он уже начинает утрачивать детскую непосредственность в поведении, у него появляется другая логика мышления.

С поступлением ребенка в школу игра постепенно теряет главенствующую роль в его жизни, хотя и продолжает занимать в ней важное место. Ведущей деятельностью младшего школьника становится учение, которое существенно изменяет мотивы его поведения. Учение для младшего школьника — значимая деятельность. В школе он приобретает не только новые знания и умения, но и определенный социальный статус. Меняются интересы, ценности ребенка, весь уклад его жизни.

С поступлением в школу изменяется положение ребенка в семье, у него появляются первые серьезные обязанности по дому, связанные с учением и трудом, а также ребенок выходит за рамки семьи, т.к. у него расширяется круг значимых лиц. Особое значение имеют отношения со взрослым. Учитель — это взрослый, социальная роль которого связана с предъявлением детям важных, равных и обязательных для выполнения требований, с оценкой качества учебной работы. Школьный учитель выступает как представитель общества, носитель социальных образцов.

Взрослые начинают предъявлять к ребенку повышенные требования. Все это вместе взятое образуют проблемы, которые ребенку необходимо решать с помощью взрослых на начальном этапе обучения в школе.

Новое положение ребенка в обществе, позиция ученика характеризуется тем, что у него появляется обязательная, общественно значимая, общественно контролируемая деятельность — учебная, он должен подчиняться системе ее правил и нести ответственность за их нарушение.

Социальная ситуация в младшем школьном возрасте предполагает следующее:

- учебная деятельность становится ведущей деятельностью;

- завершается переход от наглядно-образного к словесно-логическому мышлению;
- отчетливо виден социальный смысл учения (отношение маленьких школьников к отметкам);
- мотивация достижения становится доминирующей;
- происходит смена референтной группы;
- происходит смена распорядка дня;
- укрепляется новая внутренняя позиция;
- изменяется система взаимоотношений ребенка с окружающими людьми.

Физиологические особенности младших школьников

С физиологической точки зрения младший школьный возраст — это время физического роста, когда дети быстро тянутся вверх, наблюдается дисгармония в физическом развитии, оно опережает нервно-психическое развитие ребенка, что сказывается на временном ослаблении нервной системы. Проявляются повышенная утомляемость, беспокойство, повышенная потребность в движениях.

Изменяется взаимоотношение процессов возбуждения и торможения. Торможение (основа сдерживания и самоконтроля) становится более заметным, чем у дошкольников. Однако склонность к возбуждению еще очень велика, поэтому младшие школьники часто бывают непоседливы.

По мере формирования учебной деятельности школьник приучается управлять своим вниманием, ему необходимо научиться внимательно слушать учителя и следовать его указаниям. Формируется произвольность, как особое качество психических процессов. Она проявляется в умении сознательно ставить цели действия и находить средства их достижения. В ходе решения различных учебных задач у младшего школьника формируется способность к планированию, а также ребенок может выполнять действия про себя, во внутреннем плане.

Возрастные особенности детей 10-11 лет.

Период трудный как для самого подростка, так и для окружающих его людей. Переходный от детства к юности. 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 организованно, 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 10-11 лет – к взаимодействию в коллективе, продолжение первичной социализации личности. 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.

Возрастные особенности 12-13 лет.

По сравнению с учениками начальных классов, подростки демонстрируют колоссальные результаты в области тренировки внимания. После 12-13 лет они сознательно могут подолгу концентрироваться на неинтересном задании, удерживая внимание, сохраняя его интенсивность. Чем больше интересует подростка материал, тем проще ему будет продолжать оставаться внимательным. Внимание в подростковом возрасте является произвольным и может быть полностью организовано и контролируемо самим школьником. Индивидуальные колебания внимания обусловлены психологическими особенностями, а также снижением интереса к учебной деятельности. Ведущая потребность в 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.

Возрастные особенности 14-15 лет.

В среднем школьном возрасте определяющую роль играет общение со сверстниками. В этот период ребенок приобретает значительный социальный опыт, начинает постигать себя в качестве личности в системе трудовых, моральных, эстетических общественных отношений. У него возникает намеренное стремление принимать участие в общественно значимой работе, становиться общественно полезным. Социальная активность школьника обращается на усвоение норм, ценностей и способов поведения. Поэтому важность заключается в реализации всех принципов обучения,

инициирующих умственную деятельность подростка. Ведущая потребность 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.
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.

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. 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.

Возрастные особенности 16-17 лет.

Центральным новообразованием ранней юности является самоопределение, как профессиональное, так и личностное. Это новая внутренняя позиция, включающая осознание себя как члена общества, принятие своего места в нем. Учебная деятельность старшеклассников становится учебно-профильной, реализуется через профессиональные и личностные устремления юношей и девушек, приобретает черты избирательности, осознанности. В юношеском возрасте происходит интенсивное физиологическое и психическое развитие. Особое значение в

юношеском возрасте приобретает моральное воспитание, основные виды деятельности – учение и посильный труд, увеличивается диапазон социальных ролей и обязательств. Главные черты юношества – 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 16-17-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.

Для успешной реализации программы целесообразно объединение обучающихся в учебные группы численностью 12 человек.

Объем программы: 144 часа.

Форма обучения: очная, очно-заочная, заочная

Форма реализации: с применением дистанционных образовательных технологий

Особенности организации образовательного процесса

Обучение ведется с использованием фронтальной, групповой, парной и индивидуальной форм обучения с применением дистанционных образовательных технологий, в виде заданий обучающимся при подготовке к занятию. Особенности организации сетевого взаимодействия программы ориентировано на проведение занятий на базе музеев, ФОКов, библиотек.

Особенности организации образовательного процесса отражают социальный заказ общества.

Программа реализуется на русском языке.

Срок освоения программы: 3 года.

Режим занятий. По программе планируется 2 занятия в неделю по 2 академических часа.

1.2. Цель и задачи программы

Цель программы - 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 программы

Образовательные (предметные):

1. Научить поддерживать диалог: объяснять ситуацию, предлагать варианты к обсуждению, доступно излагать информацию, объяснять свою точку

зрения, интересоваться мнением собеседника, вовлекая партнера в диалог;

2. Освоить модель взаимодействия с информационно-методическим сопровождением при выступлении;
3. Расширить знания о профессиях в условиях рынка труда, требования к личностным и деловым качествам личности в них;
4. Формировать адекватную самооценку своих способностей, отдавать им предпочтение при выборе профессиональной направленности;
5. Сформировать представление о здоровом образе жизни, способах его сохранения и укрепления: режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры.

Личностные:

1. Способствовать воспитанию у детей гражданской ответственности к труду на основе культурных и социальных норм;
2. Сформировать умение планировать свою деятельность, брать на себя ответственность за самостоятельное решение;
3. Научить детей общаться друг с другом;
4. Формировать здоровые взаимоотношения с окружающими миром и самим собой, навыки безопасного образа жизни и адекватного поведения;
5. Побуждать к социальной активности путем привлечения к социально-значимым делам.

Метапредметные:

1. Сформировать речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
2. Создать условия для развития навыков коммуникативной компетенции и публичного выступления;
3. Способствовать компетенции личностного самосовершенствования посредством пропаганды идей здорового образа жизни, моральных ценностях семьи и общества;
4. Развивать умение оценивать собственное поведение и поведения окружающих с позиций здорового образа жизни.

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план
1 год обучения
Предмет Валеология

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	
1.1	Валеология как наука	2	1	1	Опрос
2.	**Наше здоровье**	**10**	**5**	**5**	
2.1	Принципы сохранения здоровья	2	1	1	Зачет
2.2	**Дыхательная гимнастика**	2	1	1	Зачет
2.3	Экологическое поведение	2	1	1	Зачет
2.4	Безопасное поведение	2	1	1	Конкурс
2.5	Диспут «Точка невозврата»	2	1	1	
3	**Раздел 3 *Я* себе друг или враг**	**16**	**8**	**8**	
3.1	Выход из конфликтной ситуации	**4**	**2**	**2**	
3.2	Способ психологической защиты	**4**	**2**	**2**	
3.3	Саморегуляция - работа с эмоциональным состоянием	**4**	**2**	**2**	
3.4	В мире профессий	**4**	**2**	**2**	
4	**Раздел 4 Диалогическое общение**	**22**	**8**	**14**	
4.1	Умение выслушать собеседника	4	1	3	Зачет
4.2	Текущая аттестация	2	1	1	Зачет
4.3	Коммуникативная игра «Необитаемый остров»	4			
4.4	"Пристройка сверху" и "пристройка снизу" форма ведения диалога	4	1	3	Эстафета
4.5	**«Счастье – это когда тебя понимают»**	4	1	3	Презентация
4.6	Самораскрытие личности	4	1	3	Зачет
5	**Раздел 5**	**20**	**10**	**10**	
5.1	«Осень», Выбор темы для рисунка	2	1	3	Игра
5.2	«Экосистема» рисунки, человек и природа	4	1	1	Конкурс
5.3	«Тундра» рисунки – значки	4	1	3	
5.4	«Пейзаж за окном» готовые рисунки на доске	4	1	3	Презентация
5.5	«Семейные ценности»	4	1	3	Презентация
5.6	«В магазине перепутали товар»	2	1	1	Игра
6	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачет
	Итого: 72 часа	**72**	**23**	**49**	

Содержание учебного плана
1 год обучения
Предмет Валеология

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 Валеология как наука

Теория: Валеология — это наука о здоровье, его сохранения и укрепления, имеющая профилактическую направленность и занимающаяся пропагандой здорового образа жизни.

Практика: Понятие «здорового образа жизни». Факторы здоровья, Принципы проведения физических тренировок

Раздел 2 Наше здоровье

Тема 2.1 Принципы сохранения здоровья

Теория: Распорядок дня, Свежий воздух, Движение и спорт – залог здоровья, Правильное питание, Психическое и эмоциональное состояние.

Практика: Викторина "34 вопроса о здоровье". «Шапка вопросов». на листочке бумаги в шапке. Таких шапок — три. Инициатива в беседе, интерес к мнению собеседника.

Тема 2.2 Дыхательная гимнастика

Теория: Рекомендации по проведению этого полезного занятия для детей. Отличная мотивация для улучшения показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье**.**

Практика: «Дыхание одной ноздрей». «Глубокое очищение». «Восстановление дыхания». «Укрепление легких». «Занятие для спортсменов».

Тема 2.3 Экологическое поведение

Теория: Люди забывают, что наша планета — наш единственный дом. Они бесконтрольно потребляют ресурсы, вмешиваются в естественные экологические процессы, нарушают природное равновесие и баланс. Это происходит потому, что не все понимают последствия своих поступков.

Практика: Тест по выявлению уровня экологической культуры

Тема 2.4 Безопасное поведение.

Теория: знаний о воздействии вредных веществ на организм человека, выработка нравственной позиции по отношению к вредным привычкам, обучение способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих, вовлечение в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья

Практика: Деловая игра «Умей сказать «Нет»

Тема 2.5 Диспут «Точка невозврата»

Теория: Момент, когда нельзя вернуться к прежнему образу жизни. Человек принимает решение и возникают последствия, когда что-то изменить уже не получится. Негативные явления: ссора (высказывания могут привести к необратимым последствиям, наговорят лишнего), измена, предательство, татуировка, потеря, алкогольная или наркотическая зависимость (положительный исход, когда человек отказывается от пагубной привычки). Нельзя рассматривать точку невозврата только как негативное явление. Примеры детей.

Практика: Тест. Уровень культурных норм в сфере здоровья

Раздел 3. Я себе друг или враг

Тема 3.1 Выход из конфликтной ситуации

Теория: Конфликт — ситуация, в которой каждая из сторон занимает позицию, противоположную по отношению к интересам другого.

Практика: Алгоритм выхода из конфликтных ситуаций:

1. Спокойствие. 2.Анализ ситуации. 3.Открытый диалог между конфликтующими сторонами, умение выслушать собеседника, спокойно изложить свой взгляд на проблему конфликта. 4.Выявление общей цели, способов решения проблемы к ней. 5.Выводы, которые помогут избежать ошибок общения и взаимодействия в будущем.

Упражнения "Рукопожатие или поклон", "Правда или ложь?", "Лабиринт"

Тема 3.2 Способы психологической защиты

Теория: Психологическая защита - ограда личности от негативных переживаний.

Практика: Формы психологической защиты: 1. позитивное отношение к «отрицательным достижениям» и негативной оценке. 2. Медлительность и выраженная заторможенность, как реакция на утомляемость. 3. подражание эмоциональным состоянием сверстников.

Упражнения "Любящий взгляд", "Анабиоз"

Тема 3.3 Саморегуляция - работа с эмоциональным состоянием

Теория: В результате саморегуляции возникают три основных эффекта: эффект успокоения эмоциональной напряженности, эффект восстановления после утомления; эффект активизации.

Практика: Техники: «Заземления» (с помощью органов чувств), «Светофор», Письменные техники. Упражнение «5-4-3-2-1», Дыхательные упражнения.

Тема 3.4 В мире профессий

Теория: Выбор профессии – жизненно важный вопрос. Он сравнивается со вторым рождением. Думать о будущей профессии полезно. Это значит поставить перед собой вопросы и искать ответ.

Практика: Аукцион профессий

Раздел 4. Диалогическое общение

Тема 4.1 Умение выслушать собеседника

Теория: Умение слушать - одно из самых трудных качеств личности, это - наивысшая форма вежливости! Слушание включает в себя два аспекта: - способность понимать слышимое и способность анализировать информацию. «Слушать»- значит делать осознанное усилие, чтобы услышать звук, шум, речь. «Слышать» - значит воспринимать звук, шум, речь.

Практика: Упражнение «Лишить человека способности слышать на 24 часа». Какие трудности у него возникнут? 1. Не сможет получить информацию. Узнать, что, где и как делается. 2. Не сможет понять, кому он нужен и как себя чувствуют окружающие люди. 3. Не услышит музыку, фильм, не сможет общаться и поделиться с друзьями проблемой. Не сможет защититься от опасности (услышать сигнал автомобиля при переходе улицы).

Тема 4.2 Текущая аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

Тема 4.3 Коммуникативная игра «Необитаемый остров»

Теория: Агентство предложило отправиться в путешествие на один из островов по вашему выбору. Насколько оно будет захватывающим, и чем закончится, зависит от вас. Гарантирует доставку на выбранный остров и, спустя месяц, возвращение обратно.

Практика: Игры «Кораблекрушение», «Минус ненужная вещь», «Выбор вождя», «Правила проживания»

Тема 4.4 "Пристройка сверху" и "пристройка снизу" форма ведения диалога

Теория: Большим плюсом этого диалога является возможность получить оценку своего поведения со стороны. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, мы не чувствуем той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это даёт нам возможность пробовать, проявлять творчество и не бояться «проиграть», искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом.

Практика: Игры – обучения «Коммуникация», «Колпачок», «Выбор тактики», «Убеждение».

Тема 4.5 «Счастье – это когда тебя понимают»

Теория: Нравственное поведение человека является важной составляющей человеческого счастья, а стремление к пониманию друг друга - есть основа поведения человека в обществе; вызвать эмоциональный отклик на нравственную норму; познакомить с нравственным опытом человека, общества и личностного опыта ребенка.

Практика: Игры «Тонущий корабль», "Выход из контакта"

Тема 4.6 Самораскрытие личности

Теория: «Я» изобразить в виде дерева с глубокими корнями. 1. Одна веточка – внешнее «Я», как мы выглядим в глазах окружающих. Придумать характерное слово. 2. «Я» в учёбе. Подпишите. 3. «Я» в семье. Подпишите. 4. «Я» в спорте, «Я» в семье, «Я» в дружбе. Корни - это ваши качества: настойчивость, доброта, романтизм, фантазия, интересы, лень, трудолюбие, достоинства и недостатки. Чем больше вы видите в себе качеств, тем длиннее корень.

Практика: Игра «Мои положительные качества»

Раздел 5 Азбука цвета

Тема 5.1 Тема «Осень», Выбор темы для рисунка. Из предложенных тем, выбрать те, которые соответствуют теме «Осень», доказать правильность решения.

Теория: Подводящий диалог, дается задание, решение которого обсуждается всеми детьми и они постепенно, от рисунка к рисунку, подводят всех к формулировки цели урока: тема «Осень».

Практика: Выбрать подходящую тему: Листопад красок, Хорошая погода, Подарки осени, Первый листок, Лучшее в осени, Лесной уют, Ветка рябины, Осенний букет, Краски природы, Сад моей мечты.

Вопросы к рисункам для составления рассказа.

Тема 5.2 «Экосистема» рисунки, человек и природа

Теория: Подводящий диалог, выстраивается логическая цепочка вопросов, ведущих к новым знаниям. Каждый из нас обязан знать, какое влияние оказывает человек на окружающий мир и чувствовать долю ответственности за действия, причиненные природе.

Практика: Домашние животные и комнатные растения, уход за ними. - Что будет, если не ухаживать? - А ухаживаем ли мы за растениями и животными, живущими в природе? – Значит, они завянут, погибнут? - То есть, растения в природе должны погибнут, потому что мы не ухаживаем за ними, А животные? они погибнут, оттого, что мы не ухаживаем за ними? - Почему так получается? Чего мы пока не знаем? А вы что хотите узнать? А что? Какую пользу вносит человек в природу? А какой вред?

Тема 5.3 «Тундра» рисунки – значки

Теория: Примеры проблемных ситуаций с удивлением, отмечать значками и объяснять. Лето в тундре особенное: солнце светит и днём, и ночью, и темноты совсем не бывает. Поэтому-то и приходится ложиться спать при ярком свете солнца. Полярная берёза не дерево, а кустик. Она растёт очень медленно. Листики у неё, как копеечки, а иногда ещё и мельче, а стволики *стелются* по земле.

Практика: Бывает ли так? Вдруг видим: *над* березами торчат шляпки грибов. Остановились мы, сорвали грибы и принялись искать еще. *Раздвинешь* 2-3 березки и найдешь хороший грибок. Набрали мы грибов целую корзинку. Смотрим на часы – время за полночь зашло, пора спать ложиться. *А солнце светит и не думает заходить.* Положили мы свои спальные мешки *на* березы, забрались в них с головой, *чтобы солнце не светило и комары не кусали, и крепко заснули.*

Тема 5.4 «Пейзаж за окном» (отражает природу, архитектуру и реальные сцены из жизни, готовые рисунки на доске) какое из окон является источником информации?

Теория: проверка правильности решений, выбирают те рисунки, которые подходят по теме.

Практика: 1. Первый рисунок. 1.Ребенок проговаривает проблему, тему: - это пейзаж за окном? Доказывает свою версию «пейзажа» и «окна». Исследует рисунок: окно где находится (дом (низкий, высокий), автобус, самолет, каюта корабля), находит решение.

2.Формулирует вопрос: является ли это окно источником информации?

Вывод: Человек получает информацию из разных источников: когда читает (КНИГА), слушает радио (РАДИО), смотрит телепередачу (ТЕЛЕВИЗОР), разглядывает картину в музее (КАРТИНА), дотрагивается до предмета (КОШКА - какая у нее шерстка, какие когти), пробует на вкус еду (МОРОЖЕННОЕ). Сосед по парте рассказал что-то интересное, он тоже источник информации. Источником информации об окружающем мире может быть что угодно.

Тема 5.5 «Семейные ценности», жизнь среди людей

Теория: забота, понимание, любовь, уют, уважение, доброта, согласие, радость. С каким «драконом» в себе тебе приходится бороться?

Практика: Рисунки с разной мимикой лица и жестами: печаль, неприязнь, удивление, скука/ зевание, гнев

Тема 5.6 «В магазине перепутали товар»

Теория: Побуждение к проверке гипотез посредством рассуждения: «это так, потому что» или «это не так, потому что». При этом рассуждение осуществляется репликой: «Согласны с гипотезой? Почему?». Вводится подсказка, сообщается аргумент или контраргумент.

Практика: Разложить товар по корзинам, игра «Семейный бюджет» Рисунки – схемы продуктов.

Раздел 7 Итоговое занятие

Тема 7.1 Промежуточная аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

1.3.1. Учебный план
1 год обучения
Предмет Аэробика

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	
1.1	Что такое аэробика?	2	1	1	Опрос
2.	**Оздоровительная аэробика**	**14**	**4**	**10**	
2.1	Разминка	4	1	3	Зачет
2.2	Упражнения для мышц ног	4	1	3	Зачет
2.3	Упражнения для мышц рук и груди	4	1	3	Зачет
2.4	Дыхательные упражнения	2	1	1	Конкурс
3	**Комплекс для развития устойчивости**	**12**	**3**	**9**	
3.1	Приседания с выпрыгиванием	4	1	3	Зачет
3.2	Прыжки через скакалку	4	1	3	Игра
3.3	Стойка и ходьба на руках	4	1	3	Эстафета
4	**Силовые упражнения**	**16**	**5**	**11**	
4.1	Классические отжимания	4	1	3	Презентация
4.2	Текущая аттестация	2	1	1	Зачет
4.3	Обратные отжимания	4	1	3	Зачет
4.4	Отжимания на одной руке	4	1	3	Игра
4.5	Отжимания с опорой	2	1	1	Соревнование
5	**Планка**	**16**	**4**	**12**	
5.1	Планка на локтях	4	1	3	Зачет
5.2	Планка с поднятой рукой	4	1	3	Презентация
5.3	Планка с поднятой ногой	4	1	3	Зачет
5.4	Боковая планка	4	1	3	Зачет
6	**Двигательная активность**	**10**	**5**	**5**	
6.1	«Праздник первого успеха»	2	1	1	Зачет
6.2	Личный рекорд «Кто сильный»	2	1	1	Конкурс
6.3	Праздник «Урок радости»	2	1	1	Соревнование
6.4	Игра «Блютуз»	2	1	1	Игра
6.5	Конкурс «Фриз»	2	1	1	Конкурс

7	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
7.1	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачет
	Итого: 72 часа	**72**	**23**	**49**	

Содержание учебного плана
1 год обучения
Предмет Аэробика

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 Что такое аэробика?

Теория: Комплекс упражнений для двигательной активности: классические приседания, прыжки, дыхательные и силовых упражнения, развитие выносливости, растяжки, улучшение эмоционального состояния.

Практика: Комплекс упражнений под музыку на улучшение эмоционального состояния.

Раздел 2. **Оздоровительная аэробика**

Тема 2.1 Разминка

Теория: Чтобы получить пользу и избежать травм, организм следует подготовить, а именно сделать разминку. Она разогревает мышцы, приводя их в активную фазу. Разминка не занимает много времени, зато увеличивает эффективность занятия и помогает психологически настроиться на него. Что разминаем? Последовательность разминки, почему так.

Практика: Темп, нагрузка. Разогрев шеи, плечевые, локтевые суставы, запястья, потяните спину. В конце разогрейте бедренные суставы, колени, ступни, мышцы ног. Ходьба с заданием. Перенос тела с правой ноги на левую ногу и наоборот.

Тема 2.2 Упражнения для мышц ног

Теория: Виды приседаний, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Классические приседания. Приседания «Плие». Выпады вперёд. Мостик. «Стульчик», «Велосипед», Подъём коленей лёжа на животе. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 2.3 Упражнения для мышц рук и груди

Теория: Выполнять упражнение на коленях, в положении стоя или сидя. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Подъем рук. Подъем рук за спину. Вращения рук. Разведение рук. Опускание рук. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 2.4 Дыхательные упражнения

Теория: Что такое дыхательная гимнастика? Рекомендации по проведению. Это полезное и интересное занятие для детей. Отличная мотивация для улучшения показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье.

Практика: «Дыхание одной ноздрей». «Глубокое очищение». «Восстановление дыхания». «Укрепление легких». «Занятие для спортсменов».

Раздел 3. **Комплекс для развития устойчивости**

Тема 3.1 Приседания с выпрыгиванием

Теория: Развивать все крупные мышечные группы, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать показатели выносливости, силы, скорости.

Практика: Техника выполнения: встаньте, ноги шире плеч, ступни разведены в сторону. Сделайте приседание. Руки согнуты в локтях перед собой, сделайте резкое выпрыгивание вверх. Голову держите прямо. Руками произведите мах вниз, как лыжник. Приземлитесь на носки стоп и, не останавливаясь, вернитесь в положение приседа.

Тема 3.2 Прыжки через скакалку

Теория: Виды прыжков. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Медленный бег, стойка, резко отвести руки назад, вернуться в исходное положение, менять положение ног. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 3.3 Ходьба на руках

Теория: Удерживайтесь спиной возле стены, потом развернувшись лицом к стене, попытайтесь пройтись, вперед, назад, боком.

Практика: стойка у стены, меняя руки, стойка без опоры. Стойка на 1 руке - касание плеча в стойке на руках, локоть упирается в стену, ладонь на ухо или за голову. Упражнение «Лягушка»

Раздел 4. Силовые упражнения

Тема 4.1 Классические отжимания

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 4.2 Текущая аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

Тема 4.3 Обратные отжимания

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 4.4 Отжимания на одной руке

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 4.5 Отжимания с опорой

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Раздел 5 Планка

Тема 5.1 Планка на локтях

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.2 Планка с поднятой рукой

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.3 Планка с поднятой ногой

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.4 Боковая планка

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Раздел 6 Двигательная активность

Тема 6.1 «Праздник первого успеха»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Виды приседаний, Приседания с выпрыгиванием, Прыжки через скакалку, Стойка и ходьба на руках.

Тема 6.2 Личный рекорд «Кто сильный»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Силовые упражнения - отжимания

Тема 6.3 Праздник «Урок радости»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Упражнения - планка

Тема 6.4 Игра «Блютуз»

Теория: Игра в кругу.

Практика: В центре круга один ребенок показывает танцевальное движение, остальные должны повторить его, по очереди выходят в центр круга и показывают так, как они его поняли.

Тема 6.5 Конкурс «Фриз»

Теория: Конкурс в игровой форме с замиранием движения.

Практика: В центре круга один ребенок показывает силовое движение, остальные должны повторить его все вместе со своего места.

Раздел 7 Итоговое занятие

Тема 7.1 Промежуточная аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

1.3.2. Учебный план
2 год обучения
Предмет Валеология

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	
1.1	Валеология как наука	2	1	1	Опрос
2.	**Наше здоровье**	**10**	**5**	**5**	
2.1	Принципы сохранения здоровья	2	1	1	Зачет
2.2	**Дыхательная гимнастика**	2	1	1	Зачет
2.3	Экологическое поведение	2	1	1	Зачет
2.4	Безопасное поведение	2	1	1	Конкурс
2.5	Диспут «Точка невозврата»	2	1	1	
3	**Раздел 3 *Я* себе друг или враг**	**16**	**8**	**8**	
3.1	Компромисс	**4**	**2**	**2**	
3.2	Способ психологической защиты	**4**	**2**	**2**	
3.3	Саморегуляция - работа с эмоциональным состоянием	**4**	**2**	**2**	
3.4	В мире профессий	**4**	**2**	**2**	
4	**Раздел 4 Диалогическое общение**	**22**	**8**	**14**	
4.1	Умение выслушать собеседника	4	1	3	Зачет
4.2	Текущая аттестация	2	1	1	Зачет
4.3	Квест - игра «Кругосветное путешествие»	4			
4.4	"Пристройка сверху" и "пристройка снизу" форма ведения диалога	4	1	3	Эстафета
4.5	**«Счастье – это когда тебя понимают»**	4	1	3	Презентация
4.6	Самораскрытие личности	4	1	3	Зачет
5	**Раздел 5 Азбука цвета**	**20**	**10**	**10**	
5.1	«Осень», Выбор темы для рисунка	2	1	3	Игра
5.2	«Экосистема» рисунки, человек и природа	4	1	1	Конкурс
5.3	«Тундра» рисунки – значки	4	1	3	
5.4	«Пейзаж за окном» готовые рисунки на доске	4	1	3	Презентация
5.5	«Семейные ценности»	4	1	3	Презентация
5.6	«В магазине перепутали товар	2	1	1	Игра
6	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачет
	Итого: 72 часа	**72**	**23**	**49**	

Содержание учебного плана
2 год обучения
Предмет Валеология

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 Валеология как наука

Теория: Валеология — это наука о здоровье, его сохранения и укрепления, имеющая профилактическую направленность и занимающаяся пропагандой здорового образа жизни.

Практика: Понятие «здорового образа жизни». Факторы здоровья, Принципы проведения физических тренировок

Раздел 2 Наше здоровье

Тема 2.1 Принципы сохранения здоровья

Теория: Распорядок дня, Свежий воздух, Движение и спорт – залог здоровья, Правильное питание, Психическое и эмоциональное состояние.

Практика: Викторина "34 вопроса о здоровье". «Шапка вопросов». на листочке бумаги в шапке. Таких шапок — три. Инициатива в беседе, интерес к мнению собеседника.

Тема 2.2 Дыхательная гимнастика

Теория: **Рекомендации по проведению этого полезного занятия для детей. Отличная мотивация для улучшения показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье**.

Практика: «Дыхание одной ноздрей». «Глубокое очищение». «Восстановление дыхания». «Укрепление легких». «Занятие для спортсменов».

Тема 2.3 Экологическое поведение

Теория: Люди забывают, что наша планета — наш единственный дом. Они бесконтрольно потребляют ресурсы, вмешиваются в естественные экологические процессы, нарушают природное равновесие и баланс. Это происходит потому, что не все понимают последствия своих поступков.

Практика: Тест по выявлению уровня экологической культуры

Тема 2.4 Безопасное поведение.

Теория: знаний о воздействии вредных веществ на организм человека, выработка нравственной позиции по отношению к вредным привычкам, обучение способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих, вовлечение в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья2

Практика: Тест Здоровый образ жизни

Тема 2.5 Диспут «Точка невозврата»

Теория: Момент, когда нельзя вернуться к прежнему образу жизни. Человек принимает решение и возникают последствия, когда что-то изменить уже не получится. Негативные явления: ссора (высказывания могут привести к необратимым последствиям, наговорят лишнего), измена, предательство, татуировка, потеря, алкогольная или наркотическая зависимость (положительный исход, когда человек отказывается от пагубной привычки). Нельзя рассматривать точку невозврата только как негативное явление. Примеры детей.

Практика: Тест. Уровень культурных норм в сфере здоровья

Раздел 3. Я себе друг или враг

Тема 3.1 Выход из конфликтной ситуации

Теория: Компромисс — обоюдные уступки. Объект разногласия не важен. Обе стороны обладают вескими аргументами и равной властью. Главное - восстановление покоя и стабильности, а не разрешение конфликта. Лучше

оставить добродушные взаимоотношения, чем отстаивать свою точку зрения, просто прекратить спор.

Практика: Упражнения "Пожелания", "Компакт - опросы".

Тема 3.2 Способы психологической защиты

Теория: Психологическая защита - ограда личности от негативных переживаний.

Практика: Упражнения "Акробат", "Я - эмоция"

Тема 3.3 Саморегуляция - работа с эмоциональным состоянием

Теория: Саморегуляция — это способность человека контролировать свои мысли, эмоции и поведение для достижения целей и жизненных задач. Управление вниманием - концентрация мыслей на важных задачах. Эмоциональная саморегуляция - определение своих эмоции, обозначить их, понять причины и уметь влиять на них.

Практика: Упражнения "Учимся понимать друг друга", "Стыковка"

Тема 3.4 В мире профессий

Теория: Выбор профессии – жизненно важный вопрос. Он сравнивается со вторым рождением. Думать о будущей профессии полезно. Это значит поставить перед собой вопросы и искать ответ.

Практика: Упражнения «Лучший мотив», «Профессия – специальность».

Раздел 4. Диалогическое общение

Тема 4.1 Умение выслушать собеседника

Теория: Умение слушать - одно из самых трудных качеств личности, это - наивысшая форма вежливости! Слушание включает в себя два аспекта: - способность понимать слышимое и способность анализировать информацию. «Слушать»- значит делать осознанное усилие, чтобы услышать звук, шум, речь. «Слышать» - значит воспринимать звук, шум, речь.

Практика: Упражнения "Правда или вымысел", "Каким я тебя вижу"

Тема 4.2 Текущая аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

Тема 4.3 Квест - игра «Кругосветное путешествие»

Теория: Развивающая игра носит воспитательно-образовательный характер. Участвуя в ней, ребята учатся радоваться успехам друзей, переживать за их неудачи, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Квест сплачивает детский коллектив, создает атмосферу эмоционального комфорта и увлеченности.

Практика: Остановки «Европа», «Африка»

Тема 4.4 "Пристройка сверху" и "пристройка снизу" форма ведения диалога

Теория: Большим плюсом этого диалога является возможность получить оценку своего поведения со стороны. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, мы не чувствуем той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это даёт нам возможность пробовать, проявлять творчество и не бояться «проиграть», искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом.

Практика: Упражнения «Таможня», «Час общения», «Выбор тактики», «Информация», «Вопросы».

Тема 4.5 «Счастье – это когда тебя понимают»

Теория: Нравственное поведение человека является важной составляющей человеческого счастья, а стремление к пониманию друг друга - есть основа поведения человека в обществе; вызвать эмоциональный отклик на нравственную норму; познакомить с нравственным опытом человека, общества и личностного опыта ребенка.

Практика: Игры «Тонущий корабль», "Выход из контакта"

Тема 4.6 Самораскрытие личности

Теория: Рисование — это средство самораскрытия, свободного выражения внутреннего мира. Для ребенка рисунок является одним из способов общения с окружающим миром. С помощью рисования он может выразить свои чувства: радость или грусть, страхи, фантазии и даже вопросы.

Практика: Упражнения "Второй план", "Коллега - образ"

Раздел 5 Азбука цвета

Тема 5.1 Тема «Осень», Выбор темы для рисунка. Из предложенных тем, выбрать те, которые соответствуют теме «Осень», доказать правильность решения.

Теория: Подводящий диалог, дается задание, решение которого обсуждается всеми детьми и они постепенно, от рисунка к рисунку, подводят всех к формулировки цели урока: тема «Осень».

Выбрать подходящую тему: Листопад красок, Хорошая погода, Подарки осени, Первый листок, Лучшее в осени, Лесной уют, Ветка рябины, Осенний букет, Краски природы, Сад моей мечты.

Практика: Игра «Устный диафильм»

Дети - авторы диафильма, дать название кадров - картинок в составленной ими последовательности: выделить главное, передать содержание каждого кадра коротким предложением.

Тема 5.2 «Экосистема» рисунки, человек и природа

Теория: Подводящий диалог, выстраивается логическая цепочка вопросов, ведущих к новым знаниям. Каждый из нас обязан знать, какое влияние оказывает человек на окружающий мир и чувствовать долю ответственности за действия, причиненные природе.

Практика: Игра «Устный диафильм» Составление короткого рассказа. Дети - авторы диафильма, дать название кадров - картинок в составленной ими последовательности: выделить главное, передать содержание каждого кадра коротким предложением.

Тема 5.3 «Тундра» рисунки – значки

Теория: Примеры проблемных ситуаций с удивлением, отмечать значками и объяснять. Лето в тундре особенное: солнце светит и днём, и ночью, и темноты совсем не бывает. Поэтому-то и приходится ложиться спать при ярком свете солнца. Полярная берёза не дерево, а кустик. Она растёт очень медленно. Листики у неё, как копеечки, а иногда ещё и мельче, а стволики *стелются* по земле.

Практика: Бывает ли так? Вдруг видим: *над* березами торчат шляпки грибов. Остановились мы, сорвали грибы и принялись искать еще. *Раздвинешь* 2-3 березки и найдешь хороший грибок. Набрали мы грибов целую корзинку. Смотрим на часы – время за полночь зашло, пора спать ложиться. *А солнце светит и не думает заходить.* Положили мы свои спальные мешки *на* березы, забрались в них с головой, *чтобы солнце не светило и комары не кусали, и крепко заснули.*

Тема 5.4 «Пейзаж за окном» (отражает природу, архитектуру и реальные сцены из жизни, готовые рисунки на доске) какое из окон является источником информации?

Теория: проверка правильности решений, выбирают те рисунки, которые подходят по теме.

Практика: 1. Первый рисунок. 1.Ребенок проговаривает проблему, тему: - это пейзаж за окном? Доказывает свою версию «пейзажа» и «окна». Исследует рисунок: окно где находится (дом (низкий, высокий), автобус, самолет, каюта корабля), находит решение.

2.Формулирует вопрос: является ли это окно источником информации?

Вывод: Человек получает информацию из разных источников: когда читает (КНИГА), слушает радио (РАДИО), смотрит телепередачу (ТЕЛЕВИЗОР), разглядывает картину в музее (КАРТИНА), дотрагивается до предмета (КОШКА - какая у нее шерстка, какие когти), пробует на вкус еду (МОРОЖЕННОЕ). Сосед по парте рассказал что-то интересное, он тоже источник информации. Источником информации об окружающем мире может быть что угодно.

Тема 5.5 «Семейные ценности», жизнь среди людей

Теория: забота, понимание, любовь, уют, уважение, доброта, согласие, радость. С каким «драконом» в себе тебе приходится бороться?

Практика: Рисунки с разной мимикой лица и жестами: печаль, неприязнь, удивление, скука/ зевание, гнев

Тема 5.6 «В магазине перепутали товар»

Теория: Побуждение к проверке гипотез посредством рассуждения: «это так, потому что» или «это не так, потому что». При этом рассуждение осуществляется репликой: «Согласны с гипотезой? Почему?». Вводится подсказка, сообщается аргумент или контраргумент.

Практика: Разложить товар по корзинкам, игра «Семейный бюджет» Рисунки – схемы транспорта

Раздел 7 Итоговое занятие

Тема 7.1 Промежуточная аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

1.3.2. Учебный план
2 год обучения
Предмет Аэробика

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	
1.1	Что такое аэробика?	2	1	1	Опрос
2.	**Оздоровительная аэробика**	**14**	**4**	**10**	
2.1	Разминка	4	1	3	Зачет
2.2	Упражнения для мышц ног	4	1	3	Зачет
2.3	Упражнения для мышц рук и груди	4	1	3	Зачет
2.4	Дыхательные упражнения	2	1	1	Конкурс
3	**Комплекс для развития устойчивости**	**12**	**3**	**9**	
3.1	Приседания с выпрыгиванием	4	1	3	Зачет
3.2	Прыжки через скакалку	4	1	3	Игра
3.3	Стойка и ходьба на руках	4	1	3	Эстафета
4	**Силовые упражнения**	**16**	**5**	**11**	
4.1	Классические отжимания	4	1	3	Презентация
4.2	Текущая аттестация	2	1	1	Зачет
4.3	Обратные отжимания	4	1	3	Зачет
4.4	Отжимания на одной руке	4	1	3	Игра
4.5	Отжимания с опорой	2	1	1	Соревнование
5	**Планка**	**16**	**4**	**12**	
5.1	Планка на локтях	4	1	3	Зачет
5.2	Планка с поднятой рукой	4	1	3	Презентация
5.3	Планка с поднятой ногой	4	1	3	Зачет
5.4	Боковая планка	4	1	3	Зачет
6	**Двигательная активность**	**10**	**5**	**5**	
6.1	«Праздник первого успеха»	2	1	1	Зачет
6.2	Личный рекорд «Кто сильный»	2	1	1	Конкурс
6.3	Праздник «Урок радости»	2	1	1	Соревнование
6.4	Игра «Блютуз»	2	1	1	Игра
6.5	Конкурс «Фриз»	2	1	1	Конкурс
7	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
7.1	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачет
	Итого: 72 часа	**72**	**23**	**49**	

Содержание учебного плана
2 год обучения
Предмет Аэробика

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 Что такое аэробика?

Теория: Комплекс упражнений для двигательной активности: классические приседания, прыжки, дыхательные и силовых упражнения, развитие выносливости, растяжки, улучшение эмоционального состояния.

Практика: Комплекс упражнений под музыку на улучшение эмоционального состояния.

Раздел 2. **Оздоровительная аэробика**

Тема 2.1 Разминка

Теория: Чтобы получить пользу и избежать травм, организм следует подготовить, а именно сделать разминку. Она разогревает мышцы, приводя их в активную фазу. Разминка не занимает много времени, зато увеличивает эффективность занятия и помогает психологически настроиться на него. Что разминаем? Последовательность разминки, почему так.

Практика: Темп, нагрузка. Разогрев шеи, плечевые, локтевые суставы, запястья, потяните спину. В конце разогрейте бедренные суставы, колени, ступни, мышцы ног. Ходьба с заданием. Перенос тела с правой ноги на левую ногу и наоборот.

Тема 2.2 Упражнения для мышц ног

Теория: Виды приседаний, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Классические приседания. Приседания «Плие». Выпады вперёд. Мостик. «Стульчик», «Велосипед», Подъём коленей лёжа на животе. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 2.3 Упражнения для мышц рук и груди

Теория: Выполнять упражнение на коленях, в положении стоя или сидя. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Подъем рук. Подъем рук за спину. Вращения рук. Разведение рук. Опускание рук. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 2.4 Дыхательные упражнения

Теория: Что такое дыхательная гимнастика? Рекомендации по проведению. Это полезное и интересное занятие для детей. Отличная мотивация для улучшения показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье.

Практика: «Дыхание одной ноздрей». «Глубокое очищение». «Восстановление дыхания». «Укрепление легких». «Занятие для спортсменов».

Раздел 3. **Комплекс для развития устойчивости**

Тема 3.1 Приседания с выпрыгиванием

Теория: Развивать все крупные мышечные группы, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать показатели выносливости, силы, скорости.

Практика: Техника выполнения: встаньте, ноги шире плеч, ступни разведены в сторону. Сделайте приседание. Руки согнуты в локтях перед собой, сделайте резкое выпрыгивание вверх. Голову держите прямо. Руками произведите мах вниз, как лыжник. Приземлитесь на носки стоп и, не останавливаясь, вернитесь в положение приседа.

Тема 3.2 Прыжки через скакалку

Теория: Виды прыжков. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Медленный бег, стойка, резко отвести руки назад, вернуться в исходное положение, менять положение ног. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 3.3 Ходьба на руках

Теория: Удерживайтесь спиной возле стены, потом развернувшись лицом к стене, попытайтесь пройтись, вперед, назад, боком.

Практика: стойка у стены, меняя руки, стойка без опоры. Стойка на 1 руке - касание плеча в стойке на руках, локоть упирается в стену, ладонь на ухо или за голову. Упражнение «Лягушка»

Раздел 4. Силовые упражнения

Тема 4.1 Классические отжимания

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 4.2 Текущая аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

Тема 4.3 Обратные отжимания

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 4.4 Отжимания на одной руке

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 4.5 Отжимания с опорой

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Раздел 5 Планка

Тема 5.1 Планка на локтях

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.2 Планка с поднятой рукой

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.3 Планка с поднятой ногой

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.4 Боковая планка

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Раздел 6 Двигательная активность

Тема 6.1 «Праздник первого успеха»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Виды приседаний, Приседания с выпрыгиванием, Прыжки через скакалку, Стойка и ходьба на руках.

Тема 6.2 Личный рекорд «Кто сильный»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Силовые упражнения - отжимания

Тема 6.3 Праздник «Урок радости»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Упражнения - планка

Тема 6.4 Игра «Блютуз»

Теория: Игра в кругу.

Практика: В центре круга один ребенок показывает танцевальное движение, остальные должны повторить его, по очереди выходят в центр круга и показывают так, как они его поняли.

Тема 6.5 Конкурс «Фриз»

Теория: Конкурс в игровой форме с замиранием движения.

Практика: В центре круга один ребенок показывает силовое движение, остальные должны повторить его все вместе со своего места.

Раздел 7 Итоговое занятие

Тема 7.1 Промежуточная аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей**.**

1.3.3. Учебный план
3 год обучения
Предмет Валеология

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	
1.1	Валеология как наука	2	1	1	Опрос
2.	**Наше здоровье**	**10**	**5**	**5**	
2.1	Принципы сохранения здоровья	2	1	1	Зачет
2.2	**Дыхательная гимнастика**	2	1	1	Зачет
2.3	Экологическое поведение	2	1	1	Зачет
2.4	Безопасное поведение	2	1	1	Конкурс
2.5	Диспут «Точка невозврата»	2	1	1	
3	**Раздел 3 *Я* себе друг или враг**	**16**	**8**	**8**	
3.1	Сотрудничество	**4**	**2**	**2**	
3.2	Способ психологической защиты	**4**	**2**	**2**	
3.3	Целеполагание	**4**	**2**	**2**	
3.4	В мире профессий	**4**	**2**	**2**	
4	**Раздел 4 Диалогическое общение**	**22**	**8**	**14**	
4.1	Умение выслушать собеседника	4	1	3	Зачет
4.2	Текущая аттестация	2	1	1	Зачет
4.3	Квест - игра «Кругосветное путешествие»	4			
4.4	"Пристройка сверху" и "пристройка снизу" форма ведения диалога	4	1	3	Эстафета
4.5	**«Счастье – это когда тебя понимают»**	4	1	3	Презентация
4.6	Самораскрытие личности	4	1	3	Зачет
5	**Раздел 5 Азбука цвета**	**20**	**10**	**10**	
5.1	«Осень», Выбор темы для рисунка	2	1	3	Игра
5.2	«Экосистема» рисунки, человек и природа	4	1	1	Конкурс
5.3	«Тундра» рисунки – значки	4	1	3	
5.4	«Пейзаж за окном» готовые рисунки на доске	4	1	3	Презентация
5.5	«Семейные ценности»	4	1	3	Презентация
5.6	«В магазине перепутали товар»	2	1	1	Игра
6	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
6.1	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачет
	Итого: 72 часа	**72**	**23**	**49**	

Содержание учебного плана
3 год обучения
Предмет Валеология

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 Валеология как наука

Теория: Валеология — это наука о здоровье, его сохранения и укрепления, имеющая профилактическую направленность и занимающаяся пропагандой здорового образа жизни.

Практика: Понятие «здорового образа жизни». Факторы здоровья, Принципы проведения физических тренировок

Раздел 2 Наше здоровье

Тема 2.1 Принципы сохранения здоровья

Теория: Распорядок дня, Свежий воздух, Движение и спорт – залог здоровья, Правильное питание, Психическое и эмоциональное состояние.

Практика: Викторина "34 вопроса о здоровье". «Шапка вопросов». на листочке бумаги в шапке. Таких шапок — три. Инициатива в беседе, интерес к мнению собеседника.

Тема 2.2 Дыхательная гимнастика

Теория: Рекомендации по проведению этого полезного занятия для детей. Отличная мотивация для улучшения показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье.

Практика: «Дыхание одной ноздрей». «Глубокое очищение». «Восстановление дыхания». «Укрепление легких». «Занятие для спортсменов».

Тема 2.3 Экологическое поведение

Теория: Люди забывают, что наша планета — наш единственный дом. Они бесконтрольно потребляют ресурсы, вмешиваются в естественные экологические процессы, нарушают природное равновесие и баланс. Это происходит потому, что не все понимают последствия своих поступков.

Практика: Тест по выявлению уровня экологической культуры

Тема 2.4 Безопасное поведение.

Теория: знаний о воздействии вредных веществ на организм человека, выработка нравственной позиции по отношению к вредным привычкам, обучение способам сопротивления негативному давлению со стороны окружающих, вовлечение в деятельность по формированию и сохранению собственного здоровья

Практика: Тест. Ваш образ жизни

Тема 2.5 Диспут «Точка невозврата»

Теория: Момент, когда нельзя вернуться к прежнему образу жизни. Человек принимает решение и возникают последствия, когда что-то изменить уже не получится. Негативные явления: ссора (высказывания могут привести к необратимым последствиям, наговорят лишнего), измена, предательство, татуировка, потеря, алкогольная или наркотическая зависимость (положительный исход, когда человек отказывается от пагубной привычки). Нельзя рассматривать точку невозврата только как негативное явление. Примеры детей.

Практика: Тест. Уровень культурных норм в сфере здоровья

Раздел 3. Я себе друг или враг

Тема 3.1 Выход из конфликтной ситуации

Теория: Сотрудничество — совместная выработка решений, удовлетворяющего интересы сторон. Подобный стиль требует умения объяснять свои желания, слушать друг друга, сдерживать свои эмоции.

Игнорирование — попытка (или стремление) выхода из конфликтной ситуации, не решая её.

Соперничество — открытое соперничество за свои интересы, настойчивая защита своей позиции.

Практика: Упражнения "Я на твоём месте", "Зеркало"

Тема 3.2 Способы психологической защиты

Теория: Психологическая защита - ограда личности от негативных переживаний.

Практика: Опрос: Сделай копилку наилучшего в себе, с этой целью продолжи предложения.

Тема 3.3 Саморегуляция - работа с эмоциональным состоянием

Теория: Целеполагание - установить цели и контроль за их достижением - ключевой элемент саморегуляции. Планирование на день, неделю и месяц, на отдых. Мотивация и самоконтроль ведут к преодолению соблазнов, которые отвлекают от достижения целей.

Практика: Упражнения "Поставь себя на его место", "Фокусировка", "Резервуар", «Робот»

Тема 3.4 В мире профессий

Теория: Выбор профессии – жизненно важный вопрос. Он сравнивается со вторым рождением. Думать о будущей профессии полезно. Это значит поставить перед собой вопросы и искать ответ.

Практика: Игра «Ловушки - капканчики», Упражнение «Цепочка профессий».

Раздел 4. Диалогическое общение

Тема 4.1 Умение выслушать собеседника

Теория: Умение слушать - одно из самых трудных качеств личности, это - наивысшая форма вежливости! Слушание включает в себя два аспекта: - способность понимать слышимое и способность анализировать информацию. «Слушать»- значит делать осознанное усилие, чтобы услышать звук, шум, речь. «Слышать» - значит воспринимать звук, шум, речь.

Практика: Упражнения "Мнение обо мне", «Техника вежливого отказа"

Тема 4.2 Текущая аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

Тема 4.3 Квест - игра «Кругосветное путешествие»

Теория: Развивающая игра носит воспитательно-образовательный характер. Участвуя в ней, ребята учатся радоваться успехам друзей, переживать за их неудачи, оказывать помощь тем, кто в ней нуждается. Квест сплачивает детский коллектив, создает атмосферу эмоционального комфорта и увлеченности.

Практика: Остановки «Америка», «Австралия», «Азия»

Тема 4.4 "Пристройка сверху" и "пристройка снизу" форма ведения диалога

Теория: Большим плюсом этого диалога является возможность получить оценку своего поведения со стороны. Кроме того, совершая ошибки в искусственной ситуации общения, мы не чувствуем той ответственности, которая в реальной жизни неизбежна. Это даёт нам возможность пробовать, проявлять

творчество и не бояться «проиграть», искать более эффективные формы взаимодействия друг с другом.

Практика: Упражнения «Проективный рисунок», «Обвинители» и «Защитники», «Конфликт».

Тема 4.5 «Счастье – это когда тебя понимают»

Теория: Нравственное поведение человека является важной составляющей человеческого счастья, а стремление к пониманию друг друга - есть основа поведения человека в обществе; вызвать эмоциональный отклик на нравственную норму; познакомить с нравственным опытом человека, общества и личностного опыта ребенка.

Практика: Игры «Тонущий корабль», "Выход из контакта"

Тема 4.6 Самораскрытие личности

Теория: Самопознание — это процесс осознания личности своего «Я», понимания своих сильных и слабых сторон, понимание потенциальных возможностей, склонностей и талантов. Плюсы и минусы подросткового возраста

Практика: Игра "Имя и эпитет (самораскрытие)"

Раздел 5 Азбука цвета

Тема 5.1 Тема «Осень», Выбор темы для рисунка. Из предложенных тем, выбрать те, которые соответствуют теме «Осень», доказать правильность решения.

Теория: Подводящий диалог, дается задание, решение которого обсуждается всеми детьми и они постепенно, от рисунка к рисунку, подводят всех к формулировки цели урока: тема «Осень».

Практика: Выбрать подходящую тему: Листопад красок, Хорошая погода, Подарки осени, Первый листок, Лучшее в осени, Лесной уют, Ветка рябины, Осенний букет, Краски природы, Сад моей мечты.

Игра «Нарисовать кадры своего диафильма»

Тема 5.2 «Экосистема» рисунки, человек и природа

Теория: Подводящий диалог, выстраивается логическая цепочка вопросов, ведущих к новым знаниям. Каждый из нас обязан знать, какое влияние оказывает человек на окружающий мир и чувствовать долю ответственности за действия, причиненные природе.

Практика: Нарисовать «Комикс»

Это соотношение изображение с текстом, включая в анализ и диалоги, и повествование. Кроме диалогов, описаний в комиксе нет: их заменяют изображения. Поэтому комикс гораздо сложнее диафильма и по своей структуре, и по содержанию.

Тема 5.3 «Тундра» рисунки – значки

Теория: Примеры проблемных ситуаций с удивлением, отмечать значками и объяснять. Лето в тундре особенное: солнце светит и днём, и ночью, и темноты совсем не бывает. Поэтому-то и приходится ложиться спать при ярком свете солнца. Полярная берёза не дерево, а кустик. Она растёт очень медленно. Листики у неё, как копеечки, а иногда ещё и мельче, а стволики *стелются* по земле.

Практика: Бывает ли так? Вдруг видим: *над* березами торчат шляпки грибов. Остановились мы, сорвали грибы и принялись искать еще. *Раздвинешь* 2-3 березки и найдешь хороший грибок. Набрали мы грибов целую корзинку. Смотрим на часы – время за полночь зашло, пора спать ложиться. *А солнце светит и не думает заходить.* Положили мы свои спальные мешки *на* березы, забрались в них с головой, *чтобы солнце не светило и комары не кусали, и крепко заснули.*

Тема 5.4 «Пейзаж за окном» (отражает природу, архитектуру и реальные сцены из жизни, готовые рисунки на доске) какое из окон является источником информации?

Теория: проверка правильности решений, выбирают те рисунки, которые подходят по теме.

Практика: 1. Первый рисунок. 1.Ребенок проговаривает проблему, тему: - это пейзаж за окном? Доказывает свою версию «пейзажа» и «окна». Исследует рисунок: окно где находится (дом (низкий, высокий), автобус, самолет, каюта корабля), находит решение.

2.Формулирует вопрос: является ли это окно источником информации?

Вывод: Человек получает информацию из разных источников: когда читает (КНИГА), слушает радио (РАДИО), смотрит телепередачу (ТЕЛЕВИЗОР), разглядывает картину в музее (КАРТИНА), дотрагивается до предмета (КОШКА - какая у нее шерстка, какие когти), пробует на вкус еду (МОРОЖЕННОЕ). Сосед по парте рассказал что-то интересное, он тоже источник информации. Источником информации об окружающем мире может быть что угодно.

Тема 5.5 «Семейные ценности», жизнь среди людей

Теория: забота, понимание, любовь, уют, уважение, доброта, согласие, радость. С каким «драконом» в себе тебе приходится бороться?

Практика: Рисунки с разной мимикой лица и жестами: печаль, неприязнь, удивление, скука/ зевание, гнев

Тема 5.6 «В магазине перепутали товар»

Теория: Побуждение к проверке гипотез посредством рассуждения: «это так, потому что» или «это не так, потому что». При этом рассуждение осуществляется репликой: «Согласны с гипотезой? Почему?». Вводится подсказка, сообщается аргумент или контраргумент.

Практика: Разложить товар по корзинкам, игра «Семейный бюджет» Рисунки – схемы Овощей. Проверка правильности решений.

Раздел 7 Итоговое занятие

Тема 7.1 Промежуточная аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

1.3.3. Учебный план
3 год обучения
Предмет Аэробика

№ п/п	Название раздела/темы	Общее кол-во часов	Теория	Практика	Формы аттестации /контроля
1	**Вводное занятие**	**2**	**1**	**1**	
1.1	Что такое аэробика?	2	1	1	Опрос
2.	**Оздоровительная аэробика**	**14**	**4**	**10**	
2.1	Разминка	4	1	3	Зачет
2.2	Упражнения для мышц ног	4	1	3	Зачет
2.3	Упражнения для мышц рук и груди	4	1	3	Зачет
2.4	Дыхательные упражнения	2	1	1	Конкурс
3	**Комплекс для развития устойчивости**	**12**	**3**	**9**	
3.1	Приседания с выпрыгиванием	4	1	3	Зачет
3.2	Прыжки через скакалку	4	1	3	Игра
3.3	Стойка и ходьба на руках	4	1	3	Эстафета
4	**Силовые упражнения**	**16**	**5**	**11**	
4.1	Классические отжимания	4	1	3	Презентация
4.2	Текущая аттестация	2	1	1	Зачет
4.3	Обратные отжимания	4	1	3	Зачет
4.4	Отжимания на одной руке	4	1	3	Игра
4.5	Отжимания с опорой	2	1	1	Соревнование
5	**Планка**	**16**	**4**	**12**	
5.1	Планка на локтях	4	1	3	Зачет
5.2	Планка с поднятой рукой	4	1	3	Презентация
5.3	Планка с поднятой ногой	4	1	3	Зачет
5.4	Боковая планка	4	1	3	Зачет
6	**Двигательная активность**	**10**	**5**	**5**	
6.1	«Праздник первого успеха»	2	1	1	Зачет
6.2	Личный рекорд «Кто сильный»	2	1	1	Конкурс
6.3	Праздник «Урок радости»	2	1	1	Соревнование
6.4	Игра «Блютуз»	2	1	1	Игра
6.5	Конкурс «Фриз»	2	1	1	Конкурс
7	**Итоговое занятие**	**2**	**1**	**1**	
7.1	Промежуточная аттестация	2	1	1	Зачет
	Итого: 72 часа	**72**	**23**	**49**	

Содержание учебного плана
3 год обучения
Предмет Аэробика

Раздел 1. Вводное занятие

Тема 1.1 Что такое аэробика?

Теория: Комплекс упражнений для двигательной активности: классические приседания, прыжки, дыхательные и силовых упражнения, развитие выносливости, растяжки, улучшение эмоционального состояния.

Практика: Комплекс упражнений под музыку на улучшение эмоционального состояния.

Раздел 2. **Оздоровительная аэробика**

Тема 2.1 Разминка

Теория: Чтобы получить пользу и избежать травм, организм следует подготовить, а именно сделать разминку. Она разогревает мышцы, приводя их в активную фазу. Разминка не занимает много времени, зато увеличивает эффективность занятия и помогает психологически настроиться на него. Что разминаем? Последовательность разминки, почему так.

Практика: Темп, нагрузка. Разогрев шеи, плечевые, локтевые суставы, запястья, потяните спину. В конце разогрейте бедренные суставы, колени, ступни, мышцы ног. Ходьба с заданием. Перенос тела с правой ноги на левую ногу и наоборот.

Тема 2.2 Упражнения для мышц ног

Теория: Виды приседаний, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Классические приседания. Приседания «Плие». Выпады вперёд. Мостик. «Стульчик», «Велосипед», Подъём коленей лёжа на животе. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 2.3 Упражнения для мышц рук и груди

Теория: Выполнять упражнение на коленях, в положении стоя или сидя. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Подъем рук. Подъем рук за спину. Вращения рук. Разведение рук. Опускание рук. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 2.4 Дыхательные упражнения

Теория: Что такое дыхательная гимнастика? Рекомендации по проведению. Это полезное и интересное занятие для детей. Отличная мотивация для улучшения показателей на физкультуре и в спортивных секциях. Развитие дыхательной системы и насыщение организма кислородом помогут укрепить здоровье.

Практика: «Дыхание одной ноздрей». «Глубокое очищение». «Восстановление дыхания». «Укрепление легких». «Занятие для спортсменов».

Раздел 3. **Комплекс для развития устойчивости**

Тема 3.1 Приседания с выпрыгиванием

Теория: Развивать все крупные мышечные группы, укреплять сердечно-сосудистую систему, повышать показатели выносливости, силы, скорости.

Практика: Техника выполнения: встаньте, ноги шире плеч, ступни разведены в сторону. Сделайте приседание. Руки согнуты в локтях перед собой, сделайте резкое выпрыгивание вверх. Голову держите прямо. Руками произведите мах вниз, как лыжник. Приземлитесь на носки стоп и, не останавливаясь, вернитесь в положение приседа.

Тема 3.2 Прыжки через скакалку

Теория: Виды прыжков. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Медленный бег, стойка, резко отвести руки назад, вернуться в исходное положение, менять положение ног. Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 3.3 Ходьба на руках

Теория: Удерживайтесь спиной возле стены, потом развернувшись лицом к стене, попытайтесь пройтись, вперед, назад, боком.

Практика: стойка у стены, меняя руки, стойка без опоры. Стойка на 1 руке - касание плеча в стойке на руках, локоть упирается в стену, ладонь на ухо или за голову. Упражнение «Лягушка»

Раздел 4. Силовые упражнения

Тема 4.1 Классические отжимания

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений.

Тема 4.2 Текущая аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

Тема 4.3 Обратные отжимания

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 4.4 Отжимания на одной руке

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 4.5 Отжимания с опорой

Теория: Виды отжиманий, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Раздел 5 Планка

Тема 5.1 Планка на локтях

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.2 Планка с поднятой рукой

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.3 Планка с поднятой ногой

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Тема 5.4 Боковая планка

Теория: Виды планки, стойки. Исходное положение. Техника выполнения. Темп, нагрузка.

Практика: Постепенный темп и нагрузка до 15-20 повторений

Раздел 6 Двигательная активность

Тема 6.1 «Праздник первого успеха»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Виды приседаний, Приседания с выпрыгиванием, Прыжки через скакалку, Стойка и ходьба на руках.

Тема 6.2 Личный рекорд «Кто сильный»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Силовые упражнения - отжимания

Тема 6.3 Праздник «Урок радости»

Теория: Показательные выступления детей по плану.

Практика: Упражнения - планка

Тема 6.4 Игра «Блютуз»

Теория: Игра в кругу.

Практика: В центре круга один ребенок показывает танцевальное движение, остальные должны повторить его, по очереди выходят в центр круга и показывают так, как они его поняли.

Тема 6.5 Конкурс «Фриз»

Теория: Конкурс в игровой форме с замиранием движения.

Практика: В центре круга один ребенок показывает силовое движение, остальные должны повторить его все вместе со своего места.

Раздел 7 Итоговое занятие

Тема 7.1 Промежуточная аттестация

Теория: Диагностическая карта

Практика: Заполнение таблицы показателей

1.4. Планируемые результаты

Образовательные (предметные):

1. Сформированы знания о здоровом образе жизни, способах его сохранения и укрепления;
2. Изучены требования к личностным и деловым качествам личности в профессиях;
3. Усвоили модель информационно-методического сопровождения при выступлении.

Личностные:

1. Формировано здоровое взаимоотношение с окружающими миром и самим собой: умение слушать собеседника, готовность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою; излагать свое мнение и аргументировать свою точку зрения и оценку событий;
2. Сформирована гражданская ответственность к труду;
3. Развито умение планировать свою деятельность и быть ответственным за неё;
4. Сформированы знания о типах профессиональной направленности;
5. Развита отзывчивость, понимание и сопереживание чувствам других людей, стремление к социально-значимым делам.

Метапредметные:

1. Сформированы речевые средства для решения коммуникативных и познавательных задач;
2. Сформированы представления о ценностях здорового и безопасного образа жизни, потребности в систематических занятиях физической культурой и доступных видах спорта;
3. Развита способность к осмыслению социального окружения и своего места в нем при социально значимых мотивов учебной деятельности с использованием доступных источников получения информации;
4. Сформировано умение вести диалог, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, самостоятельно участвует в дискуссии;
5. Сформированы навыки коммуникативной компетенции и публичного выступления: адекватно воспринимают информацию, уважают мнении других, находят компромиссы при принятии общих решений;
6. Сформированы компетенции личностного самосовершенствования, посредством пропаганды идей здорового образа жизни, моральных ценностях семьи и общества.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

1 год обучения

Начало учебных занятий для обучающихся 02.09.24
Окончание 30.05.25
Продолжительность учебного года 36 недель
Количество часов в год 144 часа в год
Продолжительность и периодичность занятий: 2 часа 2 раза в неделю
Промежуточная аттестация: 24.12.24, 25.05.25
Выходные дни: Понедельник
Объем программы: 432 часа (3 года реализации)
Срок освоения программы: 3 года

2.2. Условия реализации программы

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

Принципы работы:

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.

Материально-техническое обеспечение

№п/п	Наименование основного оборудования	Количество
1.	класс для занятий	1
2.	стеллаж для выставок работ	1
3.	дидактические игры	12
4.	компьютер	1
5.	телевизор	1

2.3. Формы аттестации

Промежуточная аттестация

2.4. Оценочные материалы

https://oltest.ru/tests/medicina/valeologiya/
https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/02/15/test_po_obzh_dlya_5_klassatema_vrednye_privychki_i_ih_vliyanie_na_zdorove_cheloveka.docx
https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/02/15/test_po_obzh_dlya_5_klassatema_vzaimootnosheniya_lyudey_prozhivayushchih_v_gorode_i_bezopasnost.docx
https://nsportal.ru/sites/default/files/2018/02/15/test_po_obzh_dlya_5_klassatema_zozh_dvigatelnaya_aktivnost_i_zakalivanie_organizma_-_neobhodimye_usloviya_ukrepleniya_zdorovya.docx

2.5. Методические материалы

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 течение года планируется участие детей в выставках, творческих конкурсах разного уровня. При объяснении теоретического материала используются методические пособия.

На занятии обсуждаются различные варианты выполнения задания, в результате одни выбирают совместный и для них более интересный вариант. Остальные дети могут идти по индивидуальному пути, и тогда разные решения вопроса отстаиваются в диалоге, и проникаясь творческими идеями друг друга, все могут придти к новому решению.

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 усвоить весь комплексом знаний и умений.

Уровень знаний обучающихся оценивается в процессе бесед, диалогов, конкурсов, викторин, различных мероприятий.

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

Тип занятий:

1.Комбинированное занятие: изложение материала, проверка домашнего задания и пройденного материала, закрепление полученных знаний;

2. Подача нового материала;

3. Повторение и усвоение пройденного материала, контроль и коррекция знаний, умений и навыков учащихся;

4.Закрепление знаний и формирование умений и навыков: постановка задачи и самостоятельная работа, обобщение и систематизация знаний;

5.Применение полученных знаний и навыков: прикладная работа, практика приобретенных знаний.

Формы проведения занятий

Беседа, наблюдение, практическое занятие, экологическая акция, творческая работа, выставка, конкурс, день добрых дел, интеллектуальная игра «что? где? когда?» и т. д.

дискуссия – постановка спорных вопросов, отработка умения отстаивать и аргументировать свою точку зрения;

экскурсии, поездки с ознакомительными и информационными задачами;

спортивные и оздоровительные мероприятия;

презентация – публичное представление определенной темы или предмета;
круглый стол – неформальное обсуждение выбранной тематики;
мозговая атака – решение нестандартных задач в коллективе;
ролевые игры – предложение ребенку стать на место персонажа и действовать от его имени в моделируемой ситуации;
обучающие игры – моделирование различных жизненных обстоятельств с обучающей целью.
http://library.lgaki.info:404/2021/Селевко%20Г.%20К_Современные.pdf
http://shatalova.ru/
https://cdtlovozero.ucoz.ru/_tbkp/documenti/2019-2020/planirovanie_vospitatelnoj_raboty.pdf
https://fgosonline.ru/wp-content/uploads/2020/12/Tehnologii-problemno-dialogicheskogo-obucheniya.docx
https://kopilkaurokov.ru/vsemuchitelam/meropriyatia/mastier-klass-po-tiemie-probliemno-dialoghichieskoie-obuchieniie-mietody-i-priiemy
https://multiurok.ru/index.php/files/kompietientnostnyi-podkhod-v-profiessional-nom-obr.html
https://урок.рф/presentation/15296.html

2.6. Воспитательный компонент

«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).
Воспитательный компонент программы осуществляется через следующие виды деятельности:

- образовательную и каникулярную;
- культурно-массовую и досуговую по повышению общей культуры учащихся;
- конкурсную и дискуссионную;
- социально значимую деятельность;
- работа с семьей.

Цель: Воспитания национальных ценностей.
задачи воспитания
Способствовать воспитанию у детей гражданской ответственности к труду на основе культурных и социальных норм;

Сформировать умение планировать свою деятельность, брать на себя ответственность за самостоятельное решение;
Научить детей общаться друг с другом;
Формировать здоровые взаимоотношения с окружающими миром и самим собой, навыки безопасного образа жизни и адекватного поведения;
Побуждать к социальной активности путем привлечения к социально-значимым делам.
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

Формы организации воспитательной деятельности:

- культурно-массовые мероприятия;
- работа творческих групп;
- учебные занятия, беседы нравственного и духовно-нравственного содержания;
- социальные, творческие и исследовательские проекты;
- диспуты и диалоги;
- конкурсы, фестивали, праздники, лагерные смены, игровые программы, выставки;
- 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).

Основными формами воспитания могут быть: беседа, практическое занятие, мастер – класс, творческая встреча, защита проектов, деловая игра, экскурсия, тренинги, туристские прогулки, походы и другие формы взаимодействия обучающихся.

В воспитательной деятельности с детьми по программе используются методы воспитания: метод убеждения (рассказ, разъяснение, внушение), метод положительного примера (педагога и других взрослых, детей); метод упражнений (приучения); методы одобрения и осуждения поведения детей, педагогического требования (с учётом преимущественного права на воспитание детей их родителей (законных представителей), индивидуальных и возрастных особенностей детей младшего возраста) и стимулирования, поощрения (индивидуального и публичного); метод переключения в деятельности; методы руководства и самовоспитания, развития самоконтроля и самооценки детей в воспитании; методы воспитания воздействием группы, в коллективе.

Условия воспитания:

Воспитательный процесс осуществляется в условиях организации деятельности детского коллектива на основной учебной базе реализации программы в организации дополнительного образования детей в соответствии с нормами и правилами работы организации, а также на выездных базах, площадках, мероприятиях в других организациях с учётом установленных правил и норм деятельности на этих площадках.

Анализ результатов воспитания проводится в процессе педагогического наблюдения за поведением детей, их общением, отношениями детей друг с другом, в коллективе, их отношением к педагогам, к выполнению своих заданий по программе. Методами оценки результативности реализации программы в части воспитания является педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования, тестирования, опросы.

Календарный план воспитательной работы представлен перечнем запланированных воспитательно-значимых событий, утвержденных в программе воспитания учреждения (таблица).

Таблица

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Наименование мероприятия по программе воспитания	Дата проведения	Форма проведения мероприятия	Практический результат и информационный продукт, иллюстрирующий успешное достижение цели события
1.	«Наши руки не для скуки»	01-05.09.24	Экскурсия, беседа, выставка	День открытых дверей. Анкетирование родителей, фото на сайт
2.	«День семьи»	17.09.24	Мастер класс	Подарок близким людям, фото на сайт
3.	«Дорогим и любимым учителям»	05.10.24	Творческие дела	Подарок ко Дню учителя, фото на сайт
4.	«Выставка лоскутного творчества»	12.10.24	Экскурсия в библиотеку	Активизация деятельности детей, расширение познавательного интереса, фото на сайт
5.	«Для любимой бабушки»	28.10.24	Творческие дела	Ко Дню пожилого человека, подарки своими руками, фото на сайт
6.	«Веселые старты»	29.10.24	Спортивные игры	ФОК «Горки», Активизация деятельности детей, фото на сайт
7.	«Праздник первого успеха»	05.11.24	Выставка работ	Расширение познавательного интереса, фото на сайт
8.	«Любимой маме»	24.11.24	Творческие дела	Вышивка открытки, фото на сайт
9.	«Дружные ребята»	30.11.24	Коммуникативные игры	Активизация деятельности детей, расширение познавательного интереса, фото на сайт
10.	«Как родителям помочь раскрыть талант у ребенка»	13.12.24	Родительское собрание	Активизация знаний родителей в области педагогики, фото на сайт

11.	«Вторая жизнь»	18.12.24	Акция	Сбор макулатуры, фото на сайт
12.	«Спасибо за жизнь!»	22.12.24	Праздник	Благодарность родителям, фото на сайт
13.	«С Новым годом!»	25.12.24	Творческие дела	Подарки - игрушки из фетра, фото на сайт
14.	«Елка в ДЮК Чайка»	28.12.24	Праздник	Создание психологического климата в детском объединении, фото на сайт
15.	«Рождественская сказка»	11.01.25	Конкурс рисунков	Выявление одаренных, талантливых детей, фото на сайт
16.	«Семейные встречи»	14.01.25	Коммуникативн ые игры	Выходной на лыжах, активизация родителей, фото на сайт
17.	«Тропинка к доброму источнику»	14.01.25	Акция	Кормим птиц, фото на сайт
18.	«Они защищали Родину», памятные дни, посвященные освобождению городов от немецко-фашистских захватчиков	20.01.25	Беседа, конкурс рисунков	Активизация деятельности детей, понимания ценности своего существования и ценности существования других людей, фото на сайт
19.	«Руки не для скуки»	02.02.25	Выставка работ	Активизация деятельности детей, расширение познавательного интереса, фото на сайт
20.	«Необходимость семейных традиций в жизни ребенка»	11.02.25	Консультация	Активизация родителей, фото на сайт
21.	«Семейные встречи»	18.02.25	Спортивные игры на лыжах	Активизация родителей, фото на сайт
22.	«Мы - будущие защитники Отечества!»	22.02.25	«Зарница» военно-спортивные игры	Укрепление здоровья детей через знакомство с военными играми, фото на сайт
23.	«Тропинка к доброму источнику»	19.03.25	Акция	Выращивание рассады цветов. Расширение умений воспитанников в области экологии, фото на сайт
24.	«Дари добро!»	31.03.25	Акция	Письмо Солдату, фото на сайт
25.	«Сто дорог – одна моя»	01.04.25	Презентация	Мир профессий, фото на сайт
26.	«Тропинка к доброму источнику»	11.04.25	Акция	Уборка территории возле клуба, фото на сайт
27.	«Мы за здоровый образ жизни»	28.04.25	Конкурсно - игровая программа	Познавательный интерес, фото на сайт
28.	«День Победы»	05.05.25	Творческие дела	Подарки своими руками, фото на сайт
29.	«Изготовление цветов из бумаги» и «Плетение браслетов»	12.05.25	Мастер классы	Создание ситуации успеха для каждого ребенка, фото на сайт
30.	«Искусство юных мастеров»	21.05.25	Выставка работ	Создание психологического климата в детском объединении, фото на сайт
31.	«День защиты детей»	01.06.25	Мастер класс	Создание ситуации успеха для каждого ребенка, фото на сайт

2.7. Список литературы

1. Авдощенко Л.В., Брагина С.А. Классные часы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы. – Волгоград: Учитель, 2009.
2. 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.
3. Вайнер, Э.Н. Валеология / Э.Н.Вайнер. – М.: Наука, 2011. – 510с.
4. Владимиров А. Подвиг семейного воспитания. / А.Владимиров. Сб. бесед, выступлений, ст. – М. Храм Трех Святителей на Кулишках, 2000. – 256с.
5. 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.
6. Волкова А. И. Психология общения. / А. И. Волкова. – Ростов н/Д: Феникс, 2007. – 446с.
7. Воронина М.П. Диалог на уроке в начальной школе // Начальная школа. – 2004. – № 6. С. 45-50.
8. Ворсина, Г.Л. Основы валеологии и школьной гигиены / Г.Л. Ворсина, В.Н. Калюнов. – Минск: Тесей, 2005. – 288с.
9. Гигиенические требования к персональным электронновычислительным машинам и организации работы. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПин 2.2.2/2.4.1340-03. – Екатеринбург: ООО «Ветрастар», 2006. – 48с.
10. Демидова А.П. Диалог – как взаимодействие субъектов образовательного пространства. Сб. материалов науч.-практ. конф., посвященной памяти Д.М. Гришина // Социально-педагогические проблемы развития школы в новых экономических условиях. – Калуга: – КГПУ им. К.Э. Циалковского. 2002. С. 45 - 50.
11. 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.
12. Е.Л. Мельникова. Технология проблемного диалога: методы, формы, средства обучения // Образовательная система «2100». – Метод. пособие, Баласс.
13. Журба, Н.Н. Педагогический совет: подходы, технологии, методики [Текст]: методическое пособие / Журба Н.Н. – Челябинск: Цицеро, 2012. – 92с.
14. Журба, Н.Н. Развитие интеллектуального и творческого потенциала одаренных обучающихся: учебно-методическое пособие / Н.Н.Журба, И.В.Еремина. – Челябинск: ЧИППКРО, 2014. – 168с.
15. Журнал «Внешкольник» (Св-во о регистрации ПИ №ФС 77-32335 от 09.06.08г.)
16. Журнал «Дополнительное образование и воспитание» (Св-во о регистрации №77-17560 от 09.03.2004г.)

17. Журнал «Особый формат» (Св-во о регистрации ПИ №ТУ 74-00256) Газета «Учительская газета» Издательство «Проспект – центр», 2009. – 116с.

18. Концепция духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России. // Бюллетень. - № 6 с. 26-32. [Текст] – 2009.

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

20. Коротаева Е. В., Зайцева Е. А. Возможности учебного диалога в обучении развитии младшего школьника // Педагогическое образование в России. 2014. № 12. С. 166 - 170.

21. Кусова М. Л. Развитие языковой личности младшего школьника в процессе филологического образования // Психолингвистические аспекты изучения речевой деятельности. 2008. № 6. С. 45-53.

22. Лисина, М.И Общение, личность и психика ребенка/ под ред. А.Г. Рузской; Вступительная статья А.Г. Рузской. - 2-е изд. М.: Московский психолого – социальный институт, Воронеж: НПО «МОДЭК», 2001. – 384с.

23. Луговская А. Давай дружить! Как помочь ребенку преодолеть проблемы с общением / А. Луговская, О. Шевнина. – М.: Эксмо, 2006. - 208 с.

24. Мельникова Е.Л. Что такое проблемный диалог. Начальная школа плюс до и после. 2008. № 8. С. 3-8.

25. Мельникова, Е.Л. Я открываю знания: пос. по технологии проблемного диалога в нач.школе (3–4-й классы) / Е.Л. Мельникова, И.В. Кузнецова. – М.: Баласс, 2011. – 80с.

26. 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.

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

28. 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.

29. 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.

30. 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.

31. Поздеева С. Н. Как организовать учебный диалог в начальной школе // Начальная школа. 2003. №4. С. 14-15.
32. Потаповская О.М. «Педагогическое сопровождение семьи в вопросах духовно-нравственного воспитания детей» [Текст] / О.М.Потаповская - М.: Изд-во «Планета 2000», 2003. – 64с.
33. 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.
34. 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.
35. 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.
36. Современные формы воспитательной работы с учащимися: научнометодическое пособие / под общ. Ред. Е.Н.Барышникова – СПб.: Изд-во Культ-информ-пресс, 2013. – 223с.
37. Тепищина Е.Ю. Диалогизация образовательного процесса как средства активизация познавательной деятельности учащихся // Начальная школа. – 2003. – № 2. С. 72-75.
38. Тубельская Г.Н. Детские праздники в семье и школе/ Г.Н.Тубельская.-М.: Русская школьная библиотечная ассоциация, 2009. – 255с.
39. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации». – М.: Издательство «Омега-Л», 2013. – 134с.
40. Чумаков, Б.Н. Валеология / Б.Н.Чумаков. - М.: Педагогическое общество России, 2000. – 407с.

Список литературы для обучающихся

1. Бианки В. Рассказы
2. Былины про Илью Муромца, Добрыню Никитича, Алёшу Поповича
3. Паустовского К.Г. Рассказы
4. Пришвин М.М. Рассказы
5. Русские народные сказки
6. Чуковский К.И. Стихи

Список интернет-ресурсов

1. http://bibliotekar.ru/447/182.htm.
2. http://festival.1september.ru/
3. http://ru.wikipedia.org.
4. http://school2100.com/upload/iblock/6a0/6a0a8dce99891b1bc7c0f1aaedd47ea5.pdf

5. http://school2100.com/upload/iblock/777/7775e9e59588d96b346293ac70349fd5.pdf
6. http://www.bibliofond.ru
7. http://www.vitamins.tj/
8. https://dl.libcats.org/genesis/215000/eda21c58280d98f19cf29e5750a424e6/_as/[Demidova_A.P.]_Formirovanie_novueh_ponyaty_u_ucha(libcats.org).pdf
9. https://kopilkaurokov.ru/vsemuchitelam/meropriyatia/mastier-klass-po-tiemie-probliemno-dialoghichieskoie-obuchieniie-mietody-i-priiemy
10. https://multiurok.ru/index.php/files/dialogh-kak-sriedstvo-formirovaniia-kommunikativno.html
11. https://multiurok.ru/index.php/files/mastier-klass-dlia-uchitieliei-nachal-nykh-klass-1.html
12. https://nsportal.ru/shkola/russkiy-yazyk/library/2015/03/01/metodika-razvitiya-dialogicheskoy-rechi-na-urokakh-russkogo