

Департамент Смоленской области по образованию и науке
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя школа № 21
имени Н. И. Рыленкова» города Смоленска

Рассмотрена
на педагогическом совете
школы
протокол №1
от «31» августа 2023г.

СОГЛАСОВАНА
Заместитель директора
 К.Ю. Лелич
(подпись)
«31» августа 2023г.

УТВЕРЖДЕНА
Директор школы
 С.В. Вакунова
(подпись)
Приказ № 323
от 31.08.2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая
программа
социально-гуманитарной направленности
«Будь здоров!»

Возраст обучающихся: 13-15 лет

Срок реализации-1 год

Автор-составитель:
Тихонова Юлия Алексеевна,
советник директора по воспитанию и взаимодействию с детскими
общественными объединениями

Смоленск

2023

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Открывай страну!» является программой патриотической направленности, разработана в соответствии с основными нормативно-правовыми актами Российской Федерации и образовательного учреждения:

- Федеральный Закон РФ от 29 декабря 2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Приказ Министерства Просвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 года №678-р;

- Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 № 28 СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;

- Приказ Минтруда и социальной защиты населения Российской Федерации от 5 мая 2018 г. № 298 н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;

- Приказ Министерства образования и науки РФ от 23.08.2017 г. № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

- Письмо Министерства просвещения РФ от 19.03.2020 № ГД-39/04 «О направлении методических рекомендаций» («Методические рекомендации по реализации образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, образовательных программ среднего профессионального образования и дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);

- Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Устав МБОУ «СШ №21 им. Н.И. Рыленкова»

Актуальность программы: Школа должна обеспечить обучающимся возможность сохранения здоровья за период обучения в школе, сформировать у него необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

Педагогическая целесообразность:

здоровье граждан является важным аспектом развития страны. Программа может способствовать повышению уровня здоровья населения, что в свою очередь может привести к улучшению общего благосостояния и продуктивности нации. Помогает детям и подросткам осознать важность здорового образа жизни и правильного питания. Это может способствовать профилактике различных заболеваний, таких как ожирение, сердечно-сосудистые заболевания, диабет и др.

Новизна программы: Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России стало не только медицинской, но и серьезной педагогической проблемой. Одной из современных задач педагога является сохранение и укрепление здоровья детей.

Адресат программы: подростки в возрасте 13- 16 лет

Доступность программы для различных категорий детей

Занятия по программе доступны для **отдельных категорий детей с ОВЗ детей-инвалидов**. Это возможно, так как в учреждении создана доступная образовательная среда, при проведении занятий используются здоровьесберегающие педагогические технологии.

Программа подходит для работы с **детьми, находящимися в трудной жизненной ситуации**. При работе с этой категорией детей используется технология педагогической поддержки. Обучаться по программе имеют возможность **дети из малообеспеченных семей**, так как она не предусматривает приобретение дорогостоящих материалов и специального оборудования.

Объем программы: 34 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическим часам продолжительностью 40 минут.

Формы организации учебного процесса: очная с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Виды занятий:

- Лекции и презентации, на которых учитель предоставляет информацию о важности здорового образа жизни, факторах, влияющих на здоровье, и способах его поддержания.

- Практические занятия, включающие викторины, тесты, исследования, презентации.

- Работа с информационными ресурсами, включающая поиск и анализ научных статей, исследований и других материалов о здоровье и здоровом образе жизни.

- Практические задания, например, разработка плана здорового питания или тренировочной программы, а также отслеживание своего физического и психического состояния.

Цель программы: формировать понятие здоровье в его различных аспектах, осознание обучающимися ценности здоровья, как в личном, так и общественном плане, выработать умения принимать самостоятельные решения, противостоять давлению среды.

Задачи:

Обучающие:

- Обучить учащихся приёмам по профилактике простудных заболеваний.

- Научить выполнять правила личной гигиены и развить готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье.

- Сформировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.

- Формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, научить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.

Развивающие:

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

- Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни.

- Формировать потребность в движении у младших школьников для нормального развития и профилактики умственного утомления.

- Развивать интерес к подвижным играм, к участию в спортивных соревнованиях, эстафетах.

Воспитывающие:

- Воспитывать бережное отношение к собственному здоровью.

- Воспитывать командный спортивный интерес.

База исследования: БОУ «Чебоксарская общеобразовательная школа для обучающихся с ограниченными возможностями здоровья №1 Минобразования Чувашии».

Объектом исследования является внеурочная деятельность по спортивно-оздоровительному направлению «Здоровый я – здоровая страна» в 6 классах.

Планируемые личностные, метапредметные и предметные результаты освоения курса

Личностные результаты:

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Развитие самодисциплины и самоконтроля в отношении своего образа жизни и привычек.
- Понимание важности здорового образа жизни для достижения личных и профессиональных целей.
- Развитие навыков самоуправления и саморегуляции в отношении своего физического и психического состояния.
- Формирование позитивного отношения к физической активности и здоровому питанию.
- Развитие навыков коммуникации и сотрудничества в контексте здоровья и благополучия.

Метапредметные результаты:

- Развитие навыков критического мышления и анализа информации о здоровье и здоровом образе жизни.
- Развитие навыков принятия решений на основе знаний о здоровье и здоровом образе жизни.
- Развитие навыков планирования и организации своего времени и ресурсов в контексте здоровья и здорового образа жизни.
- Развитие навыков работы в группе и сотрудничества в контексте здоровья и благополучия.

Предметные результаты:

- Понимание основных принципов здорового образа жизни, включая физическую активность, правильное питание, гигиену и профилактику заболеваний.
- Знание о различных аспектах здоровья, включая физическое, психическое и социальное здоровье.
- Знание о влиянии вредных привычек, таких как курение и употребление алкоголя, на здоровье.
- Знание о различных заболеваниях и их профилактике.
- Умение применять полученные знания и навыки для поддержания своего здоровья и здоровья окружающих.

Условия реализации программы:

1. Кабинет для занятий:

Стулья ученические – 26 шт.,

Стол ученический – 13 шт.

Стул учительский – 1 шт.,

2. Оборудование:

ноутбук

мультимедийный проектор

экран

звуковые колонки

Виды и формы контроля

- **Вводный контроль** проводится в сентябре-месяце, в начале обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме беседы.
- **Текущий контроль** осуществляется на каждом занятии. Он проводится в форме педагогического наблюдения, устного и письменного опроса, анализа выполнения творческих работ;
- **Промежуточный контроль** осуществляется 1 раз в год в декабре-месяце. Формы проведения: практическое задание

- **Итоговый контроль** проводится в мае-месяце, в конце обучения ребенка по дополнительной общеобразовательной программе. Он проходит в форме выполнения практического задания.

II. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Раздел 1. «Вводное занятие». Инструктаж, ознакомление с техническим оборудованием.	1	1		наблюдение
2.	Раздел 2. «Культура здоровья». 1. «Режим дня». 2. Практическое задание: «Планируем день». 3. «Где чистота, там здоровье!». 4. «Зрение – дар бесценный». 5. «Секрет голливудской улыбки». 6. Практическое занятие: разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой». 7. Практическое занятие: «Исследование «Почему нужно чистить зубы»». 8. «Сохранить осанку – сберечь здоровье». 9. Практическое занятие: «Мой выходной день». 10. Викторина «Гигиена».	10	5	5	творческая работа

3.	<p>Раздел 3. «Питание»</p> <p>1. «Питание и здоровье школьника».</p> <p>2. Практическое занятие: исследование «Почему нужен завтрак».</p> <p>3. «Мои друзья – витамины».</p> <p>4. Практическое занятие: «Тест «Знаешь ли ты витамины?»»</p> <p>5. Практическое занятие: творческий проект «Классный завтрак».</p> <p>6. Практическое занятие: Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».</p>	6	2	4	творческая работа
4.	<p>Раздел 4. «Физическая активность».</p> <p>1. «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».</p> <p>2. «Движение – основа здоровья».</p> <p>3. Практическое занятие: Исследовательский проект «Движение и здоровье».</p> <p>4. «Выбирая спорт – выбираем здоровье».</p> <p>5. Тест «Достаточно ли ты двигаешься?»</p>	5	3	2	творческая работа, тест

5.	<p>Раздел 5. «Путь к себе».</p> <p>1. «Почему вредной привычке ты скажешь: «Нет!»»</p> <p>2. Практическое занятие: тренинг «Привычки и воля».</p> <p>3. «Гаджеты и их влияние на наше здоровье».</p> <p>4. «Интернет в нашей жизни».</p> <p>5. Практическое занятие: подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки».</p> <p>6. «Общие правила оказания первой медицинской помощи».</p> <p>7. «Общие правила оказания первой медицинской помощи».</p> <p>8. «Общие правила оказания первой медицинской помощи».</p> <p>9. «Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка».</p>	9	7	2	творческая работа
6.	<p>Раздел 6. «Здоровье – это жизнь!».</p> <p>1.«Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие.</p> <p>2.День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».</p> <p>3. «Викторина «Спорт в нашей жизни»».</p>	3	2	1	творческая работа
Итого:		34	19	15	

III. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПЛАНА

Раздел 1. «Вводное занятие»

Теория: Инструктаж, ознакомление с техническим оборудованием.

Раздел 2.«Культура здоровья»

Теория: Называть основные условия, влияющие на здоровье человека.

Соблюдать элементарные правила личной гигиены. Использовать знания о средствах гигиены, выбирать подходящие средства гигиены.

Развивать гигиенические навыки, связанные с уходом за собственным телом.

Объяснять важность регулярного ухода за зубами.

Обосновывать необходимость ведения здорового образа жизни.

Называть основные компоненты режима дня.

Развивать навыки планирования своей деятельности в течение дня.

Выполнение гимнастических упражнений для формирования правильной осанки.

Использовать информационные ресурсы для подготовки листовок и буклетов.

Практика: Творческое задание «Планируем день».

Творческое задание «Мой выходной день».

Викторина «Гигиена».

Исследование «Почему нужно чистить зубы».

Разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».

Раздел 3. «Питание»

Теория: Обосновывать значение завтрака как обязательной составляющей ежедневного рациона питания.

Соблюдать режим питания, обосновывать его важность. Объяснять пользу и значение различных продуктов питания и витаминов в жизни человека.

Расширять знания о кулинарии.

Развивать умения работать в команде, взаимодействовать со сверстниками.

Практика: Исследование «Почему нужен завтрак». Творческий проект «Классный завтрак».

Тест «Знаешь ли ты витамины?»

Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».

Раздел 4. «Физическая активность».

Теория: Проявлять интерес к различным видам спортивных занятий.

Расширять знания о видах спортивных занятий, о различных видах подвижных игр. Развивать навыки работы в команде, интерес к различным видам спортивных занятий. Использовать возможности коллективной деятельности.

Практика: Исследовательский проект «Движение и здоровье».

Тест «Достаточно ли ты двигаешься?»

Раздел 5. «Путь к себе».

Теория: Называть особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка.

Развивать навыки обучающихся к выработке нравственной позиции по отношению к вредным привычкам.

Освоить способы сопротивления негативному давлению со стороны окружающих.

Усвоение основных правил оказания первой помощи пострадавшим.
 Расширять знания обучающихся о составе домашней аптечке и ее назначении.

Практика:Тренинг «Привычки и воля».

Подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки».

Раздел 6. «Здоровье – это жизнь!».

Теория:Популяризовать научные знания по курсу за год.

Активизировать самостоятельную деятельность в вопросах формирования здорового образа жизни.

Развивать навыки работы в команде.

Расширять знания о различных видах подвижных игр.

Практика:Викторина «Спорт в нашей жизни»

IV. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

№ п/п	Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Количество часов	Форма контроля
1.		Раздел 1. «Вводное занятие». Инструктаж, ознакомление с техническим оборудованием.	беседа	1	наблюдение
2.		Раздел 2. «Культура здоровья». «Режим дня».	беседа	1	наблюдение
3.		Практическое задание: «Планируем день».	практическое занятие	1	вводный контроль
4.		«Где чистота, там здоровье!».	беседа	1	наблюдение
5.		«Зрение – дар бесценный».	беседа	1	наблюдение
6.		«Секрет голливудской улыбки».	беседа	1	наблюдение
7.		Практическое занятие:	практическое	1	текущий

		разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой».	занятие		контроль
8.		Практическое занятие: «Исследование «Почему нужно чистить зубы»».	практическое занятие	1	текущий контроль
9.		«Сохранить осанку – сберечь здоровье».	беседа	1	наблюдение
10.		Практическое занятие: «Мой выходной день».	практическое занятие	1	текущий контроль
11.		Викторина «Гигиена».	практическое занятие	1	текущий контроль
12.		Раздел 3. «Питание» «Питание и здоровье школьника».	беседа	1	наблюдение
13.		Практическое занятие: исследование «Почему нужен завтрак».	практическое занятие	1	текущий контроль
14.		«Мои друзья – витамины».	беседа	1	наблюдение
15.		Практическое занятие: «Тест «Знаешь ли ты витамины?»»	практическое занятие	1	промежуточный контроль
16.		Практическое занятие: творческий проект «Классный завтрак».	практическое занятие	1	текущий контроль
17.		Практическое занятие: Составление кроссвордов о витаминах «Веселая минутка».	практическое занятие	1	текущий контроль
18.		Раздел 4. «Физическая активность». «Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья».	беседа	1	наблюдение
19.		«Движение – основа здоровья».	беседа	1	наблюдение
20.		Практическое занятие: Исследовательский проект «Движение и здоровье».	практическое занятие	1	текущий контроль
21.		«Выбирая спорт – выбираем здоровье».	беседа	1	наблюдение
22.		Тест «Достаточно ли ты двигаешься?»	практическое занятие	1	текущий контроль
23.		Раздел 5. «Путь к себе». «Почему вредной	беседа	1	наблюдение

		привычке ты скажешь: «Нет!»»			
24.		Практическое занятие: тренинг «Привычки и воля».	практическое занятие	1	текущий контроль
25.		«Гаджеты и их влияние на наше здоровье».	беседа	1	наблюдение
26.		«Интернет в нашей жизни».	беседа	1	наблюдение
27.		Практическое занятие: подготовка и презентация буклетов и листовок «Вредные привычки».	практическое занятие	1	текущий контроль
28.		«Общие правила оказания первой медицинской помощи».	беседа	1	наблюдение
29.		«Общие правила оказания первой медицинской помощи».	беседа	1	наблюдение
30.		«Общие правила оказания первой медицинской помощи».	беседа	1	наблюдение
31.		«Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка».	беседа	1	наблюдение
32.		Раздел 6. «Здоровье – это жизнь!». «Если хочешь быть здоров»: обобщающее занятие.	беседа	1	наблюдение
33.		День здоровья – «Моё здоровье – в моих руках».	беседа	1	наблюдение
34.		«Викторина «Спорт в нашей жизни»».	практическое занятие	1	итоговый контроль

V. МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения

1. Антропова М. В., Манке Г. Г., Бородкина Г.В. и др. Факторы риска и состояние здоровья учащихся. // Здравоохранение Российской Федерации. - 2009. - № 3. С.53.

2. Баранов А. А., Матвеева Н. А. Здоровье школьников: пути его укрепления. / А. А. Баранов и др. – Красноярск : Изд-во Красноярск.ун-та, 2009. - 231 с.
3. Быкова Н. Г. Формирование культуры здорового образа жизни детей старшего дошкольного возраста в дошкольном образовательном учреждении «открытого типа»: Дис. канд. пед. наук. - Ставрополь, 2012.-182 с.
4. Воронежская Л. Н., Попок Е. А. Здоровый я – здоровая страна. / Л.Н. Воронежская. – Минск :Крассико-Принт, 2008, - 123 с.
5. Дзапарова Н. К. К вопросу о здоровьесберегающем образовании младших школьников // Высшее образование сегодня. - № 9, 2009.- С.64.
6. Евсеева О. Л. Валеологический праздник «День здоровья». - // Завуч в начальной школе, 2011. - №3. - С.85.
7. Ишухина Е. В. Формирование здорового образа жизни младших школьников: Дис. канд. пед.наук: - Шуя, 2010. - 171 с
8. Как сохранить здоровье школьников : игры, классные часы, родительские собрания. / авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008. – 193 с.
9. Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе : 1-4 классы. / В. И. Ковалько. - М. : ВАКО 2004, - 296 с.
10. Лукьяненко В. П. Формирование здорового образа жизни : физическая культура в школе. / В.П. Лукьяненко. - М. : Просвещение, 2012 - 99 с.
11. Науменко Ю. В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности. / Ю.В. Науменко. - М. : Планета, 2011. – 173 с.
12. Подвижные игры : 1–4 классы. / авт.-сост. А. Ю. Патрикеев. – М. : ВАКО, 2008. – 152 с.
13. Смирнов Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы. / Н.К. Смирнов. - М.: АРТИ, 2008. - 109 с.

Цифровые образовательные ресурсы:

<http://school-collection.edu.ru/>

Клуб здоровья и долголетия <http://www.100let.net/index.htm>