

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана
«Средняя общеобразовательная школа № 49»

Рассмотрена на
методическом совете
МБОУ «СОШ № 49»
Протокол № 4
от 16.05.2022

Принята
педагогическим советом
МБОУ СОШ № 49
Протокол № 9
от 25.05.2022

Утверждаю
Директор МБОУ «СОШ № 49»
С.И.Комарских

Приказ № 159 от 31.05.2022



**Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
социально-гуманитарной направленности
«Здорово быть здоровым»**

Возраст обучающихся: 10-12 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Менщикова Наталья Николаевна,
социальный педагог

Курган, 2022

1.Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: социально-гуманитарная

Актуальность программы обусловлена тем, что сегодня происходит возрастание и изменение характера нагрузок на организм человека в условиях усложнения общественной жизни, увеличение риска техногенного, экологического, психологического характера, провоцирующего негативные изменения в состоянии здоровья.

Отличительной особенностью является то, что содержание включает в себя вопросы психологического, социального и физиологического характера и направлено на проектирование определенного типа мышления школьников – осознание здоровьесбережения как важнейшего условия успешной жизненной самореализации каждого человека. На занятиях подростки узнают о том, как преодолеть трудности переходного возраста, для чего нужна уверенность в себе и на чем она основывается, как выстраивать отношения с родителями и друзьями, насколько важно понимать другого человека, как ставить цели и достигать их, как питаться каждый день и вредны ли школьные перекусы, как развивать основные физические качества, какие упражнения надо выполнять для формирования правильной осанки, нужно ли закаляться и как это правильно делать. Центральной линией развития обучающихся является формирование интеллектуальной деятельности и произвольности всех психических процессов.

Современные дети поколения Z значительно отличаются от своих сверстников предыдущих поколений, изменилась социальная ситуация развития детей:

- резко возросла информированность обучающихся. Расширение кругозора, рост эрудиции, получение новых знаний – несомненное преимущество современных детей; однако, чрезмерная доступность информации может иметь негативное влияние на психологическое состояние и психологическую безопасность детей и подростков.
- ограничено очное непосредственное общение со сверстниками, что препятствует формированию коммуникативных компетенций, эмоциональной отзывчивости, толерантности, сочувствия и сопричастности и др.

Перемены, происходящие в современном обществе требуют ускоренного совершенствования образовательного пространства, определения целей образования, учитывающих государственные, социальные интересы. Решению этих задач направлена данная программа.

Адресат программы: программа предназначена для обучающихся 5-6 классов. Возраст детей от 10 до 12 лет.

Срок реализации (освоения) программы: 1 год

Объем программы: 37 часов

Формы обучения, особенности организации образовательного процесса. Формы обучения: фронтальные, коллективные, групповые, малой группой, парные, индивидуальные.

Особенности организации образовательного процесса включают очную, очно-заочную форму обучения, применение электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Численный состав группы: программа реализуется в группах учащихся одного возраста или нескольких возрастов до 30 человек. Режим занятий: 1 час в неделю, 37 часов в год. Продолжительность занятия – 35-40 минут.

Возможность реализации индивидуального образовательного маршрута (ИОМ). Имеется возможность реализации индивидуального образовательного маршрута - программы образовательной деятельности обучающегося, составленной на основе его интересов и образовательного запроса, обеспечивающей условия для раскрытия и развития всех способностей и дарований ребенка с целью их последующей реализации в учебной и профессиональной деятельности.

Наличие детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (ОВЗ). Данная программа может реализовываться и для детей-инвалидов и детей с ограниченными возможностями здоровья (задержка психического развития). Для реализации программы для детей с задержкой психического развития проектируется индивидуальный образовательный маршрут, создаются специальные условия.

Наличие талантливых детей в объединении. По необходимости для одаренных обучающихся проектируется индивидуальный образовательный маршрут.

Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный) - 1 год

1.2. Цели и задачи программы. Планируемые результаты

Цель программы – создание условий для формирования культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового, безопасного образа жизни и принципов здоровьесбережения.

Задачи: формирование у учащихся ключевых компетенций ведения здорового образа жизни за счет:

- формирования способности формулировать и формировать навыки здоровьесбережения;
- понимания необходимости сохранять свое здоровье как общественную и индивидуальную ценность;
- формирования отрицательного отношения к приему психоактивных веществ, в том числе наркотиков профилактики вредных привычек;
- формирования навыков безопасного поведения в повседневной жизни;
- формирования привычки правильного питания;
- формирования привычки соблюдения режима дня и личной гигиены;
- формирования умения бороться со стрессовыми ситуациями;

- формирования умения грамотно взаимодействовать со сверстниками и взрослыми;
- ведения активного спортивного образа жизни.

Планируемые результаты освоения обучающимися программы

Предметные результаты

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения программы. Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

Предметные результаты:

- воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;
- овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;
- способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;

солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

Личностные результаты

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения программы. Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать

ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

Личностные результаты:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью;
- формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,
- формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания программы, в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

Метапредметные результаты:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;
- понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;
- понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;
- понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;
- поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

- умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);
- умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;
- умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;
- умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

1.3. Рабочая программа

Учебный план. Содержание программы. Тематическое планирование

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Как сохранить здоровье?	3	2	1
2	Движение — это жизнь	6	3	3
3	Полезная и здоровая еда	8	4	4
4	Ты и другие люди	9	4	5
5	Кто умён – тот силён!	5	2	3
6	В здоровом теле – здоровый дух	6	2	4
	ИТОГО	37	17	20

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1. Как сохранить здоровье? (3 часа)

Введение. Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

Виды деятельности: беседа, игровые занятия, арт-технологии.

Тема 2. Движение — это жизнь (6 часов)

Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я – спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание? Физкультура в школе. ГТО.

Виды деятельности: интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Тема 3. Полезная и здоровая еда (8 часов)

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед и ужин.

На что расходуется наша энергия. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 4. Ты и другие люди (9 часов)

Человек и общество. Наши друзья и не только.

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями).

Учимся понимать друг друга. Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 5. Кто умён – тот силён! (5 часов)

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваем трудности в учёбе, постигаем свои возможности.

Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух (6 часов)

Развиваем основные физические качества. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Готовимся сдавать ГТО. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Питание и спортивный результат. Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Дата проведения занятия	Количество часов	Тема занятия	Форма занятия	Форма контроля
Тема 1. Как сохранить здоровье? (3 часов)					
1		1	Введение. Мои помощники. Здоровый образ жизни	беседа, рассказ	наблюдение, тест
2		1	Что такое режим дня?	игра	проект
3		1	Правила безопасности в быту. Кибербезопасность	квиз	составление памятки
Тема 2. Движение — это жизнь (6 часов)					
4		1	Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений утренней гимнастики	беседа, практика	комплекс упражнений
5		1	Твоя осанка	беседа, практика	комплекс упражнений для осанки
6		1	Спортивные секции. Мама, папа, я – спортивная семья	урок-презентация	наблюдение
7		1	Физкультминутка. Опора и движение	беседа	комплекс упражнений
8		1	Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание?	беседа, практика	комплекс упражнений
9		1	Физкультура в школе. ГТО	беседа, квиз	наблюдение

Тема 3. Полезная и здоровая еда (8 часов)					
10		1	Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма	беседа, видео-урок	наблюдение
11		1	Пирамида здорового питания	беседа, игра	памятка
12		1	Режим питания	беседа, рассказ	памятка
13		1	Готовим вместе с родителями	беседа, практика	проект
14		1	Наша сила в витаминах. На что расходуется наша энергия	квиз	плакат
15		1	Значение воды для нашего организма	беседа, практика	постер
16		1	Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты	беседа, игра	памятка
17		1	Правила здорового питания	квест	памятка
Тема 4. Ты и другие люди (9 часов)					
18		1	Человек и общество	беседа, тренинг	наблюдение
19		1	Наши друзья и не только	игра	наблюдение
20		1	Сложный возраст. Что значит быть взрослым?	беседа	наблюдение
21		1	Понять и принять себя	беседа, игра	наблюдение
22		1	Учимся понимать друг друга. Понять и принять других	беседа, тренинг	наблюдение
23		1	Социальные сети и компьютерные игры	беседа	памятка
24		1	Знакомство с собой. Встречают по одежке	беседа	памятка
25		1	Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	беседа, практика	постер
26		1	Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.	беседа, тренинг	наблюдение

Тема 5. Кто умён – тот силён! (5 часов)					
27		1	Развиваем свои способности	беседа, рассказ	наблюдение
28		1	Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же?	беседа, игра	наблюдение
29		1	Творчество – уникальная человеческая способность	беседа, игра	проект
30		1	Движение к достижениям	игра	портфолио
31		1	Преодолеваю трудности в учёбе, постигаю свои возможности	беседа, игра	наблюдение
Тема 6. В здоровом теле – здоровый дух (6 часов)					
32		1	Развиваем основные физические качества. Здоровье в порядке – спасибо зарядке	беседа, игра	наблюдение
33		1	Готовимся сдавать ГТО. Спорт в нашем городе	квест	наблюдение
34		1	Возможности вашего организма	беседа, рассказ	наблюдение
35		1	Питание и спортивный результат	беседа, рассказ	наблюдение
36		1	Как улучшить спортивный результат	беседа, рассказ	наблюдение
37		1	Опасности малоподвижного образа жизни	викторина	промежуточная аттестация

2. Комплекс организационно-педагогических условий

Календарный учебный график

Количество учебных недель	36 недель
Первое полугодие	с 01.09.2022 г. по 31.12.2022 г., 17 учебных недель
Каникулы	с 01.01.2023 г. по 10.01.2023 г.
Второе полугодие	с 11.01.2023 по 31.05.2023 г., 20 учебных недель
Промежуточная аттестация	24.05.2023 г.

Формы текущего контроля / промежуточной аттестации

Текущий контроль - осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: опрос, творческие задания, анкета, наблюдение и др.

Промежуточный контроль – проводится в конце учебного года, по итогам реализации программы. Формой промежуточного контроля является диагностика.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов по программе при проведении текущего контроля универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости;
- работы, выполненные учащимися в ходе освоения программы;
- грамоты и дипломы учащихся;
- отзывы родителей о работе творческого объединения.

Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов программы при проведении промежуточной аттестации являются: викторина.

Материально-техническое обеспечение

Используется кабинет площадью около 70 м², рассчитанный на 30 посадочных мест. В интерьере кабинета используется цветовая гамма пастельных тонов, которые соответствуют возрастным психоэмоциональным особенностям детей и санитарным правилам. Кабинет оснащен лампами дневного света, и окна – жалюзи. Кабинет оснащен столами и стульями, соответствующими возрасту и росту детей.

Информационное обеспечение

- оргтехника: ноутбук/компьютер, принтер;
- мультимедийная техника: проектор
- мультимедийные презентации по теоретическим темам программы

В работе с учащимися применяются образовательные ресурсы интернета.

Используются следующие интернет источники:

<https://prosv.ru/static/zozh/>

<https://doit-together.ru/>

Кадровое обеспечение

Педагог, руководитель творческого объединения, работающий по данной программе, должен иметь высшее или среднее педагогическое специальное образование по специальностям: учитель; педагог дополнительного образования. А также обладать необходимыми знаниями по детской психологии.

Методические материалы

Методическое обеспечение программы

В процессе реализации программы используются следующие формы организации занятий:

- теоретическое занятие;
- практическое занятие;
- проектная деятельность;
- деловые игры;
- дискуссии;
- круглый стол;
- мозговой штурм;
- творческие встречи;
- тестирование;
- дебаты;
- итоговое занятие.

В образовательном процессе используются различные методы обучения:

- объяснительно – иллюстративный (объяснение, беседа, рассказ, показ иллюстраций и наглядных пособий),
- репродуктивный (изготовление бюллетеней, буклетов, рекламы по образцу, схеме или шаблону, демонстрация приемов работы в разных группах),
- проблемно – поисковый (наблюдение, анализ и синтез объекта или сюжетной композиции),
- проектный (творческие проекты, самостоятельная коллективная и индивидуальная работа).

Образовательные технологии:

Технология личностно-ориентированного обучения и воспитания, позволяющая максимально развивать индивидуальные познавательные способности учащихся на основе использования имеющегося у них опыта;

Технология развивающего обучения, направленная на «зону ближайшего развития», т.е. на деятельность, которую учащийся может выполнить с помощью педагога;

Технология коллективной творческой деятельности предполагает организацию совместных действий учащихся, коммуникацию, общение, взаимопомощь, творческая работа выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого участника процесса;

Технология проектной деятельности позволяет организовать образовательный процесс так, чтобы активировать деятельность учащихся по разрешению «проблемной ситуации», вследствие чего происходит овладение знаниями, умениями и навыками;

Информационные (компьютерные) технологии помогают сделать образовательный процесс более ярким, доступным, интересным и легким для усвоения.

Здоровьесберегающие технологии:

1. санитарно – гигиенические (влажная уборка кабинета, проветривание, обеспечение оптимального освещения, соблюдение правил личной гигиены);
2. психолого – педагогические (создание благоприятной психологической обстановки на занятиях, создание ситуации успеха, соответствие содержания программы возрастным особенностям детей, чередование видов деятельности);
3. физкультурно - оздоровительные (использование физкультминуток, динамических пауз, дыхательной гимнастики, гимнастики для глаз и рук).

Список литературы

1. Бабенкова, Е. А. Как приучить ребенка заботиться о своем здоровье / Е. А. Бабенкова. – М. : Вентана-Граф, 2004
2. Безруких, М. М. Формула правильного питания: Рабочая тетрадь для школьников / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М. : ОЛМА-Медиа-Групп, 2012 – 80 с. : ил.
3. Безруких, М. М. Разговор о правильном питании: методическое пособие / М. М. Безруких, Т. А. Филиппова, А. Г. Макеева. – М. : ОЛМА-Медиа-Групп, 2009
4. Богачева, Т. Ю. Формирование у школьников отношения к здоровью как ценности [Текст] / Т. Ю. Богачева, Н. Ю. Синягина // Воспитание школьников. – 2009 – № 8
5. Горбенко Н.В.. Здорово быть здоровым: Методические рекомендации
6. Диагностический инструментарий к практикуму «Самопознание»: дидактический материал / сост. Е. В. Екимова, Е. А. Кулькова. – Красноуфимск: ИОЦ, 2005 – 36 с.
7. Минуты здоровья / под ред. В. М. Кузнецовой. – Мурманск, 2000
8. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации / авт.-сост. Н. Н. Шапцева. – Волгоград : Учитель, 2009
9. Орехова, В. А. Педагогика в вопросах и ответах: учебное пособие / В. А. Орехова. – М. : Кнорус, 2006
10. Смирнов, Н. К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в современной школе [Текст] / Н. К. Смирнов. – М. : АПК и ПРО, 2002