

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с.Садовка Балтайского
муниципального района Саратовской области**

Принята на заседании

педагогического совета

Протокол №1 от 30.08.2024г.



«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МБОУ СОШ с.Садовка

Чашкина О.В

Приказ №104 от 30.08.2024г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«ШКОЛА ЗДОРОВЬЯ»

Направленность: социально-гуманитарное

Срок реализации программы: 1 год

Объем программы: 72 час

Возраст обучающихся: 14-15 лет

Автор-составитель:

Чихляева Светлана Александровна

Педагог дополнительного образования

2024-2025 г.

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы. Дополнительная общеразвивающая программа «Школа здоровья» имеет естественнонаучную направленность.

Актуальность Программа по естественнонаучному направлению «Школа здоровья» нацелена на формирование у обучающихся ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и навыков обучающихся по гигиенической культуре, на формирование умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями, на использование их в целях досуга, отдыха.

Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем.

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия в кружке способствуют овладению школьниками знаний по укреплению своего здоровья. Материалы данной программы знакомят школьников с процессами, происходящими в организме человека, с гигиеническими правилами, направленными на сохранение здоровья людей.

Отличительными особенностями Содержание и структура курса обеспечивают выполнение требований к уровню подготовки школьников, развитие творческих умений, научного мировоззрения, гуманности, привитие самостоятельности, трудолюбия и заботливого отношения к людям. обучения определяется способностью ребенка самостоятельно объяснить, почему он должен поступить именно так, а не иначе. И как результат - осознанное поведение в реальных опасных условиях. Учебный материал изложен в доступной форме.

Объем программы – 72 часа.

Срок реализации программы. Программа рассчитана на реализацию в течение 1 учебного года

Режим работы: Среда 14.45-16.15, перерыв 10 минут

Формы обучения – очная.

Адресат программы: дети в возрасте 14-15 лет.

Возрастные особенности учащихся 14-15 лет. Для этого возраста характерны любознательность, конкретность мышления, большая впечатлительность, способность преувеличивать собственные проблемы, сомневаться, подростки чувствуют необходимость быть привлекательным для противоположного пола, для них характерна смена настроения. Внутренние переживания, физиологические трудности, для подростков этого возраста характерны упрямство, грубость, раздражительность, быстрая смена настроения, иногда недостаточная координация движений и бурное выражение своих эмоций. Главная потребность этого возраста - потребность общения со сверстниками. В отношениях со взрослыми –

отстаивание справедливости, демонстративность поведения.

1.2.Цель и задачи

Цель программы: формирование у детей представления о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему, важнейшие коммуникативные навыки, способствующие успешной социальной адаптации, помочь сделать осознанный выбор здорового стиля жизни;

Задачи программы:

Образовательные:

- 1.Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
- 2.Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
3. Формирование экологического мировоззрения.
- 4.Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

1. Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
 2. Формирование установки на здоровый образ жизни.
 3. Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
 4. Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
 5. Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
- Эстетическое воспитание через творческие задания.

Развивающие:

- 1.Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
- 2.Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
- 3.Совершенствовать логику мышления.

1.3.Планируемые результаты:

В результате освоения программы обучающиеся должны:

Предметные результаты.

1. Учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты.

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

1.4.Содержание программы

Учебный план

| № п/п | Наименование разделов и тем | Количество часов | | | Форма аттестации/конт роля |
|---|---|------------------|--------|--------------|--|
| | | Всего | Теория | Практи ка | |
| Раздел 1. «Первые шаги к здоровью» (10 часов) | | | | | |
| 1 | Вводное занятие | 2 | 1 | 1 | Тестирование |
| 2 | Личная гигиена. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, беседы с обучающимися. |
| 3 | Физическое развитие младшего школьника. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка. |
| 4 | Правильная осанка. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка. |
| 5 | Охрана здоровья. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, самоанализ. |
| Раздел 2 «Путешествие по тропе здоровья»(18 часов) | | | | | |
| 1 | Моё здоровье в моих руках | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа. |
| 2 | Питание и здоровье. | 2 | 1 | 1 | Анкетирование, практическое занятие. |
| 3 | Здоровье в порядке — спасибо зарядке! | 4 | 2 | 2 | Беседа, проектная деятельность (составления комплекса упражнений), конкурс («Весёлые старты»), самооценка. |

| | | | | | |
|--|---|---|---|---|---|
| 4 | Первая помощь. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, самоанализ. |
| 5 | Моя безопасность. | 6 | 3 | 3 | Наблюдение, тестирование. |
| Раздел 3 «Быть здоровым — значит быть счастливым»(12 часов) | | | | | |
| 1 | Вредные привычки. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, беседа, анкетирование. |
| 2 | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. | 4 | 2 | 2 | Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка. |
| 3 | Азбука закаливания. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, тестирование. |
| 4 | Чистота- залог здоровья. | 2 | 1 | 1 | Творческая работа (изготовление стенной газеты), самооценка. |
| Раздел 4 «Здоровье - твоё главное богатство» (18 часов) | | | | | |
| 1 | Живые организмы и их влияние на здоровье. | 2 | 1 | 1 | Наблюдение, беседа, анкетирование. |
| 2 | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. | 4 | 2 | 2 | Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка. |
| 3 | Культура здорового образа жизни. | 4 | 2 | 2 | Наблюдение, тестирование. |
| 4 | Спорт в жизни людей. | 4 | 2 | 2 | Творческая работа ,конкурс , самооценка. |
| 5 | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества. | 4 | 2 | 2 | Беседа, наблюдение |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|--|--|--|
| | | | | | | | |
| | Раздел 5 «Инфекционные заболевания, причины и профилактика» (14 часов) | | | | | | |
| 1 | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки | 4 | 2 | 2 | | | |
| 2 | Иммунитет и здоровье | 8 | 4 | 4 | | | |
| 3 | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | | | |

Содержание учебного плана

Раздел 1. «Первые шаги к здоровью» (10 часов)

Теория: Введение. Знакомство с группой. Техника безопасности и правила поведения на занятиях в помещении и на улице. Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья.

Здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия. Здоровье человека – это огромное богатство. Образ жизни человека, его поведение и мышление, которые обеспечивают охрану и укрепление здоровья, называется здоровым образом жизни (ЗОЖ). Основными элементами ЗОЖ являются: двигательная активность, рациональное питание отказ от вредных привычек, умение управлять своим здоровьем.

Практика: проведение мониторинга «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся», обработка результатов.

Раздел 2 «Путешествие по тропе здоровья»(18 часов)

Теория: Рациональное питание. Культура питания. Теория аппетита. Составление меню. Основные правила рационального питания – это полноценная, сбалансированная пища, принимаемая с соблюдением режима питания. Основные питательные вещества, содержащиеся в пище, являются строительным

материалом и источником энергии. Согласно теории аппетита (И.П.Павлов), пища, съеденная с аппетитом, переваривается и усваивается организмом быстрее и приносит большую пользу. Правила питания и вред переедания.

Практика: составление меню на неделю . . Конкурс рисунков «Продукты для здоровья». Анкетирование «Правильно ли вы питаетесь», игра-путешествие «Мы выбираем ЗОЖ»

Раздел 3 «Быть здоровым — значит быть счастливым»(12 часов)

Теория: Двигательные качества человека: гибкость, ловкость, быстрота, сила и выносливость. Органы зрения. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма ««Как сохранить и укрепить зрение». Виды закаливания организма человека (воздушные ванны, умывание и обливание холодной водой). Экскурсия «У природы нет плохой погоды» Беседа «Мода и школьные будни». Выпуск газеты «Чистота — залог здоровья». Подвижные игры.

Практика:

Практическое занятие «Гимнастика для глаз», «Тренировка дыхания через систему физических упражнений. Вредные привычки и их профилактика. Просмотр и обсуждение фрагмента обучающего фильма « Курение – это болезнь». Беседа «Какие бывают вредные привычки ?»
Практическое занятие «Вредные привычки

Раздел 4 «Здоровье - твоё главное богатство» (18 часов)

Теория: Съедобные и ядовитые грибы. Ядовитые растения и животные. Лекарственные растения. Беседа «Съедобные и ядовитые грибы»
Выпуск газеты «Лекарственные растения»
Беседа «Олимпиада. Олимпийская символика»
Спортивные соревнования «Дальше, быстрее, выше».
Игра — путешествие «Олимпийская эстафета»
Диагностика - самооценка собственной физической формы. Практическое занятие : «Составление комплекса упражнений»
День здоровья «Папа, мама, я — спортивная семья»

Практика: «Лесная аптека на службе человека»

Экскурсия «Природа — залог здоровья», выпуск стенной газеты «В здоровом теле — здоровый дух». Школьная конференция «Что мы знаем о ЗОЖ?»

Раздел 5 «Инфекционные заболевания, причины и профилактика» (14 часов)

Инфекционные заболевания. Причины и профилактика.

Заболевания, вызываемые болезнетворными микроорганизмами (бактериями, вирусами, грибами) — называются инфекционными. Пути передачи: грязные руки, воздушно – капельный, при контакте, через воду и продукты питания, от животных и т.д. Профилактика: соблюдения правил личной гигиены, закаливание, профилактические прививки.

1.5. Формы аттестации и их периодичность

В рамках реализации программы применяются следующие виды контроля:

- промежуточная аттестация;
- итоговая аттестация.

Промежуточная аттестация проходит 2 раза в течение учебного года (декабрь, март). Для её прохождения дети принимают участие в конкурсах и массовых мероприятиях учрежденческого уровня и т.д.

Итоговая аттестация. В конце учебного года проводится открытое занятие, на котором учащиеся демонстрируют самостоятельно разработанные творческие проекты.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методическое обеспечение дополнительной программы

В ходе реализации программы планируется использование разнообразных форм организации обучения (фронтальная, работа в малых группах, коллективная), дает возможность детям включаться в процесс и как исполнителю и как организатору действия. Такая организация образовательного процесса направлена на побуждение у учащихся положительной мотивации получения новых знаний и умений.

Программа базируется на принципе сочетания двух видов деятельности учащихся: игровой и учебной.

Педагогические технологии:

проектного обучения;

организации исследовательской деятельности;

проблемного обучения;

развития критического мышления.

лично – ориентированное обучение

Программа внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Основы медицинских знаний», предполагает обучение на двух основных уровнях:

первый - информативный, который заключается в изучении правил и закономерностей здорового образа жизни;

второй — поведенческий, позволяющий закрепить социально одобряемые модели поведения.

2.2 Условия реализации программы

Помещение для проведения занятий светлое, соответствует санитарно - гигиеническим требованиям и оборудовано необходимым количеством мест из расчета 3,5м² на одного обучающегося.

До начала занятий и после их окончания осуществляется сквозное проветривание помещения.

В наличии имеются разные демонстрационные материалы, необходимые для работы.

Для реализации программы сформирована группа учащихся 9 классов. В этой группе обучаются дети 14-15 лет, численностью 10 человек. У детей этого возраста хорошо развита память, произвольное внимание, сформировано понятийное мышление на базе жизненного опыта, неподкреплённое научными данными, развиваются познавательные и коммуникативные умения и навыки.. Это период формирования групп, большое значение приобретают взаимоотношения со сверстниками.

Программа рассчитана на один год обучения, всего 72 часа в год.

2.3.Календарный учебный график

| № n/n | Месяц | Тема занятия | Количество часов | | | | Форма занятия | Форма контроля |
|----------|--------------------|---|------------------|----------|----------|----|--|-------------------|
| | | | Всего | Теор. | Практ. | ДО | | |
| | | Раздел 1«Первые шаги к здоровью» | 10 | 5 | 5 | | | |
| 1 | Сентябрь | Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности | 2 | 1 | 1 | - | Тестирование | |
| 2 | Сентябрь | Личная гигиена. | 2 | 1 | 1 | - | Наблюдение, беседы с обучающимися. | |
| 3 | Сентябрь | Физическое развитие школьника. | 2 | 1 | 1 | - | Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка. | |
| 4 | Сентябрь | Правильная осанка. | 2 | 1 | 1 | - | Наблюдение, беседы с обучающимися, практическое занятие, самооценка. | |
| 5 | Октябрь | Охрана здоровья. | 2 | 1 | 1 | - | Наблюдение, самоанализ. | |
| | | Раздел 2 «Путешествие по тропе здоровья» | 18 | 9 | 9 | | | |
| 6 | Октябрь | Моё здоровье в моих руках | 2 | 1 | 1 | - | Наблюдение, беседа. | |
| 7 | Октябрь | Питание и здоровье. | 2 | 1 | 1 | - | Анкетирование, практическое занятие. | |
| 8 | Октябрь/ ноябрь | Здоровье в порядке — спасибо зарядке! | 4 | 2 | 2 | | Беседа, проектная деятельность (составления комплекса упражнений), конкурс («Весёлые старты»), самооценка. | |
| 8 | Ноябрь | Первая помощь. | 4 | 2 | 2 | - | Наблюдение, самоанализ. | |
| 9 | Декабрь | Моя безопасность. | 6 | 3 | 3 | - | Наблюдение, тестирование. | |
| | | Раздел 3. «Быть здоровым-значит быть счастливым» | 12 | 6 | 6 | - | | |
| 10 | Декабрь | Вредные привычки. | 4 | 2 | 2 | - | Наблюдение, беседа, анкетирование. | |
| 11 | Январь | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. | 4 | 2 | 2 | - | Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка. | |
| 12 | Февраль | Азбука закаливания | 2 | 1 | 1 | - | Наблюдение, тестирование. | |
| 13 | Февраль | Чистота –залог здоровья | 2 | 1 | 1 | | Творческая работа (изготовление стенной газеты), самооценка. | |
| | | Раздел 4 «Здоровье - твоё главное | 18 | 9 | 9 | - | | |

| | | | | | | | | |
|----|---------|--|----|---|---|---|---|--|
| | | богатство» | | | | | | |
| 14 | Февраль | Живые организмы и их влияние на здоровье. | 2 | 1 | 1 | - | Наблюдение, беседа, анкетирование. | |
| 15 | Март | Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. | 4 | 2 | 2 | - | Творческая работа (изготовление рисунков), конкурс, самооценка. | |
| 16 | Март | Культура здорового образа жизни. | 4 | 2 | 2 | | Наблюдение, тестирование. | |
| 17 | Апрель | Спорт в жизни людей | 4 | 2 | 2 | - | Творческая работа ,конкурс , самооценка. | |
| 18 | Апрель | Физические упражнения, их влияние на физическое развитие и физические качества. | 4 | 2 | 2 | - | Беседа, наблюдение | |
| 19 | | Раздел 5 «Инфекционные заболевания, причины и профилактика» (14 часов | 14 | 5 | 5 | | | |
| 20 | Май | Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки | 4 | 2 | 2 | - | Наблюдение, самоанализ. | |
| 21 | Май | Иммунитет и здоровье | 8 | 4 | 4 | - | Наблюдение, тестирование. | |
| 22 | Май | Итоговое занятие | 2 | 1 | 1 | | | |

2.4 Методы достижения цели:

В процессе реализации программы, используются разнообразные методы обучения: объяснительно-иллюстративный, рассказ, беседы, работа с книгой, интернетом, демонстрация, упражнение, практические работы репродуктивного и творческого характера, методы мотивации и стимулирования, обучающего контроля, взаимоконтроля и самоконтроля, проблемно - поисковый, экскурсии

2.5 Литература для учащихся:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0

2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.

3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.

Литература для педагога:

1. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
2. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
3. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.
4. Растить здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
5. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
6. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
- 7.Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
- 8.Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
9. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение –
средняя общеобразовательная школа с. Садовка**

412637, Саратовская область Балтайский район с. Садовка ул. Центральная, 34
телефон: 8(84592)25-7-21, E-mail: tatyanglazkow@yandex.ru

Список учащихся объединения «Точка роста»

«Школа здоровья»

| № п/п | Фамилия, имя, отчество | Класс | № сертификата |
|-------|----------------------------------|-------|---------------|
| 1 | Бабакехян Арсен Арменович | 9 | 6707759941 |
| 2 | Богатов Данила Александрович | 9 | 6407837027 |
| 3 | Давыденко Никита Александрович | 9 | 6407530555 |
| 4 | Дударева Екатерина Александровна | 9 | 6407008526 |
| 5 | Епифанова Алина Александровна | 9 | 6407311462 |
| 6 | Сафиулина Алина Руслановна | 9 | 6407731447 |
| 7 | Симонян Георгий Врежевич | 9 | 6407542680 |
| 8 | Сулейманов Нажмудин Насырович | 9 | 6407127818 |
| 9 | Чихляев Артем Дмитриевич | 9 | 6407731016 |
| 10 | Шурыгина Анастасия Андреевна | 9 | 6407756620 |

Педагог дополнительного образования

Чихляева С.А