



**Муниципальное бюджетное общеобразовательное
учреждение-
средняя общеобразовательная школа с. Садовка
Балтайского муниципального района Саратовской
области
структурное подразделение
«Центр естественно-научной и технологической
направленностей «Точка роста»**

Принята на заседании Педагогического Совета
МБОУ СОШ с.Садовка
Балтайского муниципального района
Саратовской области
Протокол № 1 от 30.08.2024 г

«Утверждаю»
Директор МБОУ СОШ с.Садовка
Балтайского муниципального района
Саратовской области
О.В.Чашкина
Приказ № 104 от 30.08. 2024 г



Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественно-научной направленности

«В СТРАНЕ ЗДОРОВЬЯ»

возраст детей: 14-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор - составитель: Набатова Татьяна Васильевна,
педагог дополнительного образования

2024- 2025 учебный год

Раздел №1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

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

Актуальность данной программы заключается в том, что она способствует углублению знаний обучающихся по изучению основ здорового образа жизни, выработке дополнительных умений и навыков диагностирования заболеваний, оказания первой доврачебной медицинской помощи

Педагогическая целесообразность данной программы заключается в том, что занятия в кружке способствуют овладению школьниками системой здорового образа жизни. 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. Обучение 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 – 108 часов.

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

Формы обучения – очная.

Адресат программы: дети в возрасте 14-15 лет.

Возрастные особенности учащихся 14-15 лет. Для этого возраста характерны 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 программы

Цели: сформировать у учащихся знания, умения и навыки (компетентности), которые помогут им осуществлять ответственное поведение в отношении собственного здоровья и личного благополучия в течение всей жизни.

Задачи

Обучающие:

- - формирование знаний о физическом, психическом, социальном благополучии человека;
- - обучение ребенка самопознанию;
- - обучение безопасности и профилактике несчастных случаев;
- - обучение гигиеническим правилам и предупреждению инфекционных заболеваний;
- - обучение здоровому питанию;
- - формирование физической культуры личности;
- - обучение навыкам семейной жизни, половое воспитание.
- обучение детей простейшим навыкам оказания первой медицинской помощи при порезах, ссадинах, ожогах, укусах;
- привитие детям элементарных гигиенических навыков;

Воспитательные:

- желание быть *здоровым душой и телом*;
- стремиться *творить своё здоровье*, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- приобретение навыков *самосовершенствования* при получении знаний о том, от чего зависит наше здоровье.

Развивающие:

- самостоятельное экспериментирование и поисковая активность детей побуждают их к *творческому* отношению при выполнении заданий;
- обучение любви к себе, к людям, к жизни развивают *гармонию* с собой и с миром;
- формирование позиции признания *ценности здоровья*, чувства *ответственности* за сохранение и укрепление своего здоровья, расширение знаний и навыков по гигиенической культуре.

1.3. Планируемые результаты

Личностные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- обеспечивать защиту и сохранность природы во время активного отдыха;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности, сохранности инвентаря и оборудования, организации места занятий;
- планировать собственную деятельность, распределять нагрузку и отдых в процессе ее выполнения;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;

Предметные результаты освоения обучающимися содержания программы:

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований, осуществлять их объективное судейство;
- бережно обращаться с инвентарем и оборудованием, соблюдать требования техники безопасности к местам проведения;
- взаимодействовать со сверстниками по правилам проведения подвижных игр и соревнований;
- выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корректирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;
- выполнять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;

- расширять свой двигательный опыт за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

1.4.Содержание программы

Учебный план

№ п/п	Наименование раздела	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Теория	Практика	Всего часов	
1	Здоровье, здоровый образ жизни	24		22	Опрос, наблюдение педагога
2	Обучение самопознанию	7		10	Опрос, наблюдение педагога
3	Межличностное общение	20		22	Наблюдение педагога, опрос
4	Обучение безопасности и профилактика несчастных случаев	7		14	Наблюдение педагога во время практики, опрос
5	Профилактика ПАВ — зависимостей	20		22	Наблюдение педагога, опрос
6	Обучение навыкам семейной жизни. Половое воспитание	12		16	Наблюдение педагога, опрос
	Итого	90	18	108	

Содержание программы учебного плана

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни». Продукты питания. Традиции национальной кухни. Двигательный режим. Биологические ритмы организма. Утомление и переутомление. Условия труда и отдыха.

Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ.

Знание своего тела. Осознание и признание себя. Самопознание через ощущение, чувство, образ. Самоуважение и самооценка.

Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.

Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей. Отношения между мальчиками и девочками.

Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев. Безопасное поведение на дорогах. Факторы безопасности на дорогах. Экстремальные ситуации криминального характера. Поведение в природной среде.

Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ

Почему люди употребляют ПАВ. Аспекты курения. Последствия курения. Влияние курения на потомство.

Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

Близкие отношения и связанные с ними риски .Семья, брак, функции брака. Семейные стили воспитания Итоговая конференция. Семейные стили воспитания Итоговая конференция.

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 викторинах, олимпиадах и т.д.

Итоговая аттестация. В конце учебного года проводится открытое занятие, на котором учащиеся демонстрируют отчетный материал.

Раздел №2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Методическое обеспечение дополнительной программы

Программа предусматривает различные формы и методы работы:

- теоретическое обсуждение вопросов, практическое использование полученных знаний с использованием элементов игры, работа с учебной литературой;
- работа с наглядными пособиями и наглядным материалом;
- практические занятия по изготовлению поделок и оформлению творческих отчетов о проделанной работе.

2.2. Условия реализации программы

Наименование объектов и средств материально-технического обеспечения:

- Печатные пособия для учителя и для учеников (по кол-ву учеников)
- Образцы рисунков, иллюстрации травм (по теме занятия.)
- Презентации

Компьютерные и информационно-коммуникационные средства. Технические средства обучения:

- Классная доска с набором приспособлений для крепления таблиц и картинок
- Компьютер
- Мультимедийный проектор
- Колонки для прослушивания видеофильмов.

2.3.Календарный учебный график

№	Тема	дата	Содержание	Форма и методы работы	Виды кон
---	------	------	------------	-----------------------	----------

Раздел 1. ЗДОРОВЬЕ, ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ.

1.	Понятие «здоровье», «здоровый образ жизни».		Значение хорошего здоровья для общества	Беседа	текущий
2.	Продукты питания в разных культурах.		Кухни народов мира. Истории и традиции. Продукты питания в разных культурах	Беседа, презентационный материал	
3.	Традиции национальной кухни.		Роль традиций национальной кухни в развитии национальной культуры народов Питание народа, его кухня - важная часть человеческого быта и национальной культуры. Искусство приготовления пищи - как древнейшая область человеческой деятельности. Формирование гастрономических привычек, пристрастий и характерных особенностей национальной кухни народов. Основные факторы, формирующие основу национальной кухни:	Беседа, презентационный материал	
4.	Двигательный режим.		Самоконтроль во время занятий физическими упражнениями. Самоконтроль, его основные методы, показатели, критерии и оценки, дневник самоконтроля.	Беседа, презентационный материал	
5.	Биологические ритмы организма.		Биологические ритмы – периодически повторяющиеся изменения биологических процессов в организме. Влияние биологических ритмов на работоспособность школьников.	Беседа, презентационный материал	
6.	Утомление и переутомление.		1. Объективные и субъективные признаки усталости, утомления и переутомления, их причины, методы устранения и профилактика. Выбор средств снятия утомления.	Беседа, презентационный материал	
7.	Условия труда и отдыха.		Режим физического и умственного труда и отдыха - важное условие крепкого здоровья и бодрого духа. Сознательное соблюдение режима - серьезный фактор волевого самовоспитания.	Беседа, презентационный материал	

Раздел 2. ОБУЧЕНИЕ САМОПОЗНАНИЮ.

8.	Знание своего тела.		Индивидуальные особенности строения и развития человека	Беседа, презентационный материал	
9.	Осознание и признание		Я-концепция и её ключевые компоненты. Что такое самопознание.	Беседа, презентационный	

	себя		Нужно ли человеку учиться познавать себя Три состояния личности: Ребёнок, Взрослый, Родитель. Каким я хочу быть? Жизненные трудности и их роль в саморазвитии личности. Саморазвитие личности и достижение жизненных целей.	материал	
10.	Самопознание через ощущение, чувство, образ		Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и <u>авторитетов</u> , переживания отчуждения, и др.). Стресс, его <u>психологические</u> и <u>физиологические</u> проявления, способы совладения со стрессом. Биологические основы поведения. Взаимосвязь физического и психологического здоровья. Половые различия в поведении людей.	Беседа, презентационный материал	
11.	Самоуважение и самооценка.		Мои ценности. Я принимаю решения. Положение личности в группе. Ролевые позиции в группе. Ролевые позиции в группе. Базовые компоненты общения: внимание, слушание, активное слушание. Виды и формы общения: вербальное, невербальное. Критика и ее виды. Способы реагирования на критику. Конфликты с родителями, друзьями, учителями, способы их разрешения. Отношения между <u>мальчиками</u> и <u>девочками</u> .	Беседа, презентационный материал	

Раздел 3. ПРАВИЛА МЕЖЛИЧНОСТНОГО ОБЩЕНИЯ.

12.	Биологическое и социальное во взаимоотношениях людей.		Представление о биосоциальной сущности человека, факторах, влияющих на развитие личности, формирование устойчивой мотивации к саморазвитию, самореализации, толерантности. Понятия: "личность", "социальная среда", "индивид", "индивидуальность", "самовыражение"; взаимосвязь между личностью и социальной средой.	Беседа, презентационный материал	текущий
13.	Базовые компоненты общения.		Что такое общение. Виды общения. Формы общения. Компоненты общения. Роль общения.	Беседа, презентационный материал	
14.	Виды и формы общения.		Конфликтные ситуации и способы выхода из них. Правовые аспекты взаимоотношений между людьми	Беседа, презентационный материал	
15.	Виды и формы общения.		Правовые аспекты взаимоотношений между людьми	Беседа, презентационный материал	
16.	Отношения между мальчиками и девочками.		Психологические особенности взаимоотношений мальчиков и девочек Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола	Беседа, презентационный материал	
17.	Отношения между мальчиками и девочками.		Культура взаимоотношений между учащимися противоположного пола	Беседа, презентационный материал	

Раздел 4. ОБУЧЕНИЕ БЕЗОПАСНОСТИ И ПРОФИЛАКТИКЕ НЕСЧАСТНЫХ СЛУЧАЕВ.

18.	Обучение безопасности и профилактике несчастных случаев.		. Правила поведения в различных экстремальных ситуациях. Ответственность за нарушения правил дорожного движения.	Беседа, презентационный материал	
19.	Безопасное поведение на дорогах.		Основные ситуации, в которые обычно попадают дети на дорогах.	Беседа, презентационный материал	

				материал	
20.	Факторы, приводящие к травматизму.		Ситуации бытового и уличного травматизма, основные факторы приводящие к травматизму в быту и на улице	Беседа, презентационный материал	
21.	Способы оказания доврачебной помощи.		Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Оказание первой доврачебной помощи при травмах. Правила поведения в природной среде	Беседа, презентационный материал	
22.	Безопасное поведение в транспорте.		Правила безопасного проезда в транспорте. Административная и юридическая ответственность при создании травмоопасной ситуации.	Беседа, презентационный материал	
23.	Экстремальные ситуации криминального характера.		Основные правила безопасности в криминогенной ситуации. Как избежать нападения преступника на улице и в других общественных местах	Беседа, презентационный материал	
24.	Экстремальные ситуации аварийного характера.		Обеспечение личной безопасности в повседневной жизни и в различных опасных и чрезвычайных ситуациях — это основная составляющая здорового образа жизни, обеспечивающая социальное благополучие человека.	Беседа, презентационный материал	
25.	Поведение в природной среде.		Экология и экологическая безопасность. Предельно допустимые концентрации загрязняющих веществ. Характеристика экологической обстановки в России	Беседа, презентационный материал	

Раздел 5. ПРОФИЛАКТИКА ПАВ-ЗАВИСИМОСТЕЙ.

26.	Почему люди употребляют ПАВ.		История распространения ПАВ. Ответственность за употребление, хранение и распространения ПАВ.	Беседа, презентационный материал	
27.	Аспекты курения		Почему люди начинают курить. Почему люди продолжают курить.	Беседа, презентационный материал	
28.	Последствия курения.		Просмотр видеофильмов.	Беседа, презентационный материал	
29.	Влияние курения на потомство.		Канцерогенные вещества, находящиеся в сигарете. Вред табачного дыма	Беседа, презентационный материал	
30.	Злоупотребление алкоголем		Алкоголь и закон. Умение отказываться от алкоголя. Привычка сохранять здоровье.	Беседа, презентационный материал	
31.	Привычка сохранять здоровье.		Привычка сохранять здоровье – это залог нормальной жизни для человека.	Беседа, презентационный материал	

Раздел 6. ОБУЧЕНИЕ НАВЫКАМ СЕМЕЙНОЙ ЖИЗНИ. ПОЛОВОЕ ВОСПИТАНИЕ.

32	Близкие отношения и связанные с ними риски.		О поло – ролевых различиях между мужчинами и женщинами, о постоянстве пола. О равноправии между мужчинами и женщинами. Изменения, происходящие в организме в процессе развития человека. Базовая информация о репродукции человека. Риски, связанные с сексуальным здоровьем человека.	Беседа, презентационный материал	
33	Семья, брак, функции семьи		Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей. Планирование семьи. Проявление сексуальности, сексуальное здоровье.	Беседа, презентационный материал	
34	Семейные стили воспитания Итоговая конференция		Семья, ее структура, обязанности членов семьи. Ответственность родителей за воспитание детей	Беседа, презентационный материал	

2.4. Оценочные материалы

Оценочные материалы выражаются в успешной сдаче текущих и итоговых тестов по разделам программы, в применении на практике приемов оказания первой доврачебной помощи, в участии школьников в медико-биологических олимпиадах, в работе научных конференциях по медицине и биологии, в практических соревнованиях по оказанию первой медицинской помощи среди школьников.

2.5. Список литературы.

Список литературы для педагога:

1. Абаскалова Н.П «Здоровью надо учиться» -2000г
2. Сергеев Б.Ф «Занимательная физиология» М. «Просвещение» -2001г
3. Гоголева М.И. «Основы медицинских знаний учащихся» М. «Просвещение» 1995г
4. Курцева П.А «Медико-санитарная подготовка учащихся» М. «просвещение» 1991 г.
5. Образовательной программа "Культура здоровья" О.Ф.Жуков, М.И.Лукьянова. Ульяновск. УлГУ. 2012 г.
6. Программа «Обучение здоровью» для 1-11 классов / под общ. Ред. Л.Ф. Шатохиной. – Москва, 2005.
7. Обучение здоровью: Методические рекомендации по организации учебного процесса / Л.Ф. Шатохина. – 2005.
8. Профилактика подростковой наркомании. Навыки противостояния и сопротивления распространения наркомании: Наглядно-методическое пособие / С.Б. Белогуров, В.Ю. Климович.-2-е изд. стереотипич. - М.: Центр «Планетариум», 2000. - 96 с.
9. Детство без алкоголя. Профилактика детского и подросткового алкоголизма: Наглядно-методическое пособие / В.Ю. Климович. - М.: Центр «Планетариум», 2004 . - 76 с.

10.Смирнов Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы.- М.: АРКТИ, 2003. - 273с.

11.Настольная книга учителя физической культуры: Справ.-метод. Пособие / сост. Б.И. Мишин.- М.: «Издательство АСТ»: ООО «Издательство Астрель», 2003. - 526 с.

12.Левушкин С.П., Жуков О.Ф., Блинков С.Н. Организация оздоровительной работы в образовательных учреждениях: Методическое пособие.- Ульяновск, 2004. - 207 с.

13. **Вайнер Э.Н. Возможности воспитания культуры здоровья в общеобразовательной школе / Э.Н. Вайнер [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zdd.1september.ru/2006/13/1.htm>.**

Список литературы для обучающихся:

1. Анатасова Л.П, Гольнева Д.П. «Человек и окружающая среда» М. «Просвещение» -1997 г.
2. Сонин Н.И., Сапин М.Р «Биология. Человек» М. «Дрофа»- 2010г.
3. Цорионов В.Т. «Первая помощь при дорожно-транспортных происшествиях» Владикавказ «Алания»-1996г.