

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 16»

Рассмотрено
на заседании
педагогического совета
МБОУ «СОШ № 16»
«__» _____ 2023 г.
Протокол № _____

Утверждено
Приказ № __81/2_
от «_31_» ____08__ 2023 г.
Директор МБОУ «СОШ № 16»
_____ Березина А.Н.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа

«Будь здоров»

Возраст учащихся: 14 - 15 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-разработчик:

Педагог дополнительного образования

Пырина Мария Викторовна

п. Сосновый Бор

2023

Содержание

1. Основные характеристики общеразвивающей программы	3
1.1. Пояснительная записка.....	3
1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы.....	5
1.3. Содержание общеразвивающей программы	5
1.4. Планируемые результаты	10
2. Организационно-педагогические условия	11
2.1. Условия реализации программы	11
2.2. Формы аттестации/контроля	11
2.3. Оценочные материалы	12
3. Список литературы	15

1. Основные характеристики общеразвивающей программы

1.1 Пояснительная записка

Направленность: социально-гуманитарная

Актуальность программы определяется потребностью общества в гражданско-нравственном воспитании как необходимом элементе сохранения и дальнейшего развития социума.

- Программа дополнительного образования по социально-гуманитарному направлению «Будь здоров» носит гражданско-патриотического образовательно-воспитательный характер и предполагает определённую систему содержания, форм, методов и приёмов педагогических действий, направлена на осуществление следующих целей. Особое место отводится семье, как первому наставнику ребёнка, а также коллективно – творческой деятельности.

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;

- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;

- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Программа разработана на основе нормативно-правовой базы:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования (утвержден приказом Минобрнауки России от 6 октября 2009 г. № 373, зарегистрирован в Минюсте России 22 декабря 2009 г., регистрационный номер 17785) с изменениями (утверждены приказом Минобрнауки России от 26 ноября 2010 г. № 1241, зарегистрированы в Минюсте России 4 февраля 2011 г., регистрационный номер 19707);
- Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки РФ от 30 августа 2013 г. № 1015;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача Российской Федерации «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно - эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях» от 29.12.2010 № 189, (зарегистрировано в Минюсте Российской Федерации 03.03.2011 № 19993);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части охраны здоровья обучающихся, воспитанников (утверждены приказом Минобрнауки России от 28 декабря 2010 г. № 2106, зарегистрированы в Минюсте России 2 февраля 2011 г., регистрационный номер 19676);
- Федеральные требования к образовательным учреждениям в части минимальной оснащенности учебного процесса и оборудования учебных помещений (утверждены приказом Минобрнауки России от 4 октября 2010 г. № 986, зарегистрированы в Минюсте России 3 февраля 2011 г., регистрационный номер 19682);
- Концепция духовно-нравственного воспитания российских школьников;
- Учебный план ООП основного общего образования МБОУ «СОШ № 16»
- Устав ОО

Адресат: учащиеся 14-15 лет

Режим занятий: 1 раз в неделю

Объем программы: 34 часа.

Срок освоения программы: 1 год.

Перечень форм обучения:

- очная

Перечень видов занятий:

- игры
- практические занятия
- воспитательные мероприятия

Перечень форм подведения итогов:

- соревнования
- мониторинг

1.2 Цель и задачи общеразвивающей программы

Программа дополнительного образования по социально-гуманитарному направлению «Будь здоров» носит образовательно-воспитательный характер и направлена на осуществление следующих **целей**:

- формировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

Цели конкретизированы следующими **задачами**:

Формирование:

- представлений о факторах, оказывающих влияние на здоровье; о правильном (здоровом) питании и его режиме; о полезных продуктах; о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; о двигательной активности; о причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; овлиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

1.3 Содержание общеразвивающей программы

Раздел 1 Введение «Вот мы и в школе».

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Личная гигиена, значение утренней гимнастики для организма.

Раздел 2. Классные часы, посвященные старту участия

в муниципальном социально-педагогическом проекте «Будь здоров!»

Основы правильного питания, гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи, кулинарные традиции современности и прошлого. Знания об основных витаминах в продуктах питания; о необходимости разнообразно питаться; о полезных и не очень полезных для здоровья продуктах, о пользе прогулок после еды, о режиме питания, о режиме употребления жидкости, о целебных источниках и минеральной воде.

Раздел 3. Конкурс настольных игр на тему семейных ценностей, традиционных для российского государства

Патриотическое и духовно-нравственное воспитание, пропаганда здорового образа жизни обучающихся. Повышение знаний о вкладе России в мировую науку и культуру, развитие у обучающихся уважения к отечественной истории, любви к Родине. Развитие творческих способностей, навыков проектной деятельности и моделирования.

Раздел 4. Конкурс видеофильмов «Россия – страна героев!»

Формирование у подростков знаний о нравственных нормах и ценностях.

Воспитание чувства сопричастности к великой и славной истории нашего Отечества.

Раздел 5. Конкурс агитбригад «Я - россиянин!»

Обучение здоровому образу жизни за счет формирования умений делать выбор "быть здоровым". Патриотическое и духовно-нравственное воспитание, пропаганда здорового образа жизни обучающихся. Развитие коммуникативных качеств личности обучающихся в коллективной творческой деятельности. Развитие творческих способностей школьников.

Раздел 6. Соревнования «Соколы России!».

Торжественное завершение муниципального социально-педагогического проекта «Будь здоров!» в 2023-2024 учебном году.

Привлечение внимания родителей, педагогов, средств массовой информации, общественности к проблемам духовно-нравственного и физического здоровья детей, содействие развитию школы как площадки объединения усилий родителей, педагогов общественности по формированию ЗОЖ, трезвенных убеждений и активной гражданской позиции.

Раздел 7. «Вот и стали мы на год взрослей»

Первая доврачебная помощь в летний период, опасности летнего периода

Учебный план

№ п/п	Наименование разделов и дисциплин	Всего, час.	В том числе		Форма контроля
			лекции	практические занятия	
I	Введение «Вот мы и в школе».	4	4		Круглый стол
II	Классные часы, посвященные старту участия в муниципальном социально-	5	5		Классный час

	педагогическом проекте «Будь здоров!»				
III	Конкурс настольных игр на тему семейных ценностей, традиционных для российского государства	7	6	1	Заочно видео-презентация игры, фото (рассказ об игре по положению)
IV	Конкурс видеофильмов «Россия – страна героев!»	6	5	1	заочно видеофильм
V	Конкурс агитбригад «Я - россиянин!»	4	3	1	заочно видеоролики
VI	Соревнования «Соколы России!». Торжественное завершение муниципального социально-педагогического проекта «Будь здоров!» в 2022-2023 учебном году	4	3	1	очно, спортзал МАОУ ДО «ДЮСШ № 25» / спортзалы МОО
VII	«Вот и стали мы на год взрослей»	4	3	1	Игра - викторина
	Итого:	34	29	5	

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема	Всего	Теория	Практика
Введение «Вот мы и в школе»				
1	«Здоровый образ жизни, что это?»	1	1	
2	Правило личной гигиены	1	1	
3	Физическая активность и здоровье	1	1	
4	Как познать себя	1	1	
Классные часы, посвященные старту участия в муниципальном социально-педагогическом проекте «Будь здоров!»				
5	Питание необходимое условие для жизни человека	1	1	
6	Здоровая пища для всей семьи	1	1	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1	1	
8	Секреты здорового питания.	1	1	

	Рацион питания			
9	«Богатырская силушка»	1	1	
Конкурс настольных игр на тему семейных ценностей, традиционных для российского государства				
10	Выбор семейных игр для участия в конкурсе	1	1	
11	Разработка правил	1	1	
12	Выбор названия игры	1	1	
13	Форма игры	1	1	
14	“Как сохранять и укреплять свое здоровье”	1	1	
15	Отдых для здоровья	1	1	
16	Семейные ценности, игра	1		1
Конкурс видеороликов «Россия – страна героев!»				
17	Выбор героя России и сюжета	1	1	
18	Составление чек-листа	1	1	
19	Распределение обязанностей участников коллектива в съёмочном процессе	1	1	
20	Что такое дружба? Как дружить в школе?	1	1	
21	Запись видео ролика, монтаж	1	1	
22	Презентация видеоролика	1		1
Конкурс агитбригад «Я - россиянин!»				
23	Написания сценария, определение темы	1	1	
24	Распределение ролей и обязанностей в подготовке и представление готового материала	1	1	
25	Информационный час	1	1	
26	Выступление агитбригады	1		1
Соревнования «Соколы России!». Торжественное завершение муниципального социально-педагогического проекта «Будь здоров!» в 2023-2024 учебном году				
27	Выбор названия агитбригады	1	1	
28	Подготовка к нормам ГТО	1	1	
29	Школа и моё настроение	1	1	
30	В мире интересного, соревнования	1		1
«Вот и стали мы на год взрослей» 4 часа				
31	Я и опасность.	1	1	
32	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	1	1	
33	Чему мы научились и чего достигли	1	1	
34	Игра «Мой горизонт»	1		1
	Итого:	34	29	5

1.4 Планируемые результаты

При изучении курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Личностные результаты направлены на:

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

В результате реализации программы обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать культуру поведения в окружающей среде;
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь 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, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Метапредметные результаты:

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;

- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Оздоровительные результаты программы:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявления

2. Организационно-педагогические условия

2.1. Условия реализации программы

Материальное обеспечение:

- персональный компьютер;
- мультимедийный проектор.

Кадровое обеспечение:

Педагог прошёл обучение по дополнительной профессиональной программе «Педагогика дополнительного образования детей». Применение педагогом современных методов обучения и воспитания в сочетании с традиционными приемами способствует максимальному погружению членов объединения по интересам в процесс творческой работы. С целью развития творческих способностей педагог использует активные методы, приемы и формы обучения.

Педагог систематически повышает свой профессиональный уровень.

2.2 Формы аттестации/контроля

Мониторинг гражданско-патриотического воспитания школьников.

1. Малая Родина. Название поселка, домашний адрес, название достопримечательностей поселка, название зеленых зон, название улиц, площадей.
2. Символика. Флаг России, герб России, герб родного поселка, флаг поселка, гимн поселка.
3. История народной культуры и традиций. Народные игрушки, народные праздники, жилище человека, предметы быта.
4. Исторический, географический и природный компоненты. Природные богатства района, природно-климатическая зона (лес), вид ландшафта
5. Личностный компонент. Отношение к окружающей среде, забота о близких, проявление дружелюбия, умение управлять своими чувствами, договориться. Умение анализировать свои поступки и поступки других.

Оценка:

5 баллов - Знает свое имя, фамилию, название поселка, страны, свой адрес; называет и узнает (по иллюстрации) достопримечательности, зеленые зоны поселка, 4 - 5 улиц; знает и узнает флаг, герб, гимн России; герб поселка; называет народные праздники, игрушки, предметы быта; называет природные богатства России, знает природно-климатические зоны, ландшафты; заботится об окружающей природе, близких, оказывает помощь, проявляет дружелюбие, считается с интересами товарищей, умеет договориться со сверстниками, анализирует поступки. Имеет представление о членах семьи и ближайших родственниках.

4 балла - Знает свое имя, фамилию, название страны, поселка, свой адрес; флаг, герб, гимн России, герб поселка; затрудняется назвать достопримечательности, зеленые зоны, улицы, площади поселка (делает это после пояснений взрослого); затрудняется назвать народные праздники, игрушки; с помощью взрослого называет природные богатства России, природно-климатические зоны; заботится о близких, проявляет дружелюбие, но не считается с

интересами товарищей, не умеет договориться с ними, не оказывает помощь; анализирует поступки с помощью взрослого.

3 балла - Затрудняется назвать страну, поселок. С трудом называет свой адрес, но узнает флаг, герб, гимн России, своего поселка; отсутствуют знания о достопримечательностях родного поселка; плохо знает названия улиц; не может назвать народные праздники, игрушки; природные богатства России, края, природно-климатические зоны; не заботится об окружающих, не проявляет дружелюбия, не считается с интересами товарищей, не умеет договориться с ними, не оказывает помощи, не может анализировать поступки.

2 балла- С помощью взрослого называет свое имя, фамилию, название страны, поселка, свой адрес; флаг, герб, гимн России, герб поселка; с подсказкой называет достопримечательности, зеленые зоны, улицы поселка (делает это после пояснений взрослого); затрудняется назвать народные праздники, игрушки; с помощью взрослого называет природные богатства России, природно-климатические зоны; заботится о близких, проявляет дружелюбие, но не считается с интересами товарищей, не умеет договориться с ними, не оказывает помощь; анализирует поступки с помощью взрослого.

1 балл – Не знает названия страны, поселка. Своего адреса, но узнает флаг, герб, гимн; отсутствуют знания о достопримечательностях родного поселка; плохо знает названия улиц. Проспектов; не может назвать народные праздники, игрушки; природные богатства России, природно-климатические зоны; не заботится об окружающих, не проявляет дружелюбия, не считается с интересами товарищей, не умеет договориться с ними, не оказывает помощи, не может анализировать поступки.

2.3 Оценочные материалы.

Низкий уровень: удовлетворительное владение теоретической информацией по темам курса, умение пользоваться литературой при подготовке сообщений, участие в организации выставок, элементарные представления об исследовательской деятельности, пассивное участие в семинарах.

Средний уровень: достаточно хорошее владение теоретической информацией по курсу, умение систематизировать и подбирать необходимую литературу, проводить

исследования и опросы, иметь представление о учебно-исследовательской деятельности, участие в конкурсах, выставках, организации и проведении мероприятий.

Высокий уровень: свободное владение теоретической информацией по курсу, умение анализировать литературные источники и данные исследований и опросов, выявлять причины, подбирать методы исследования, проводить учебно-исследовательскую деятельность, активно принимать участие в мероприятиях, конкурсах, применять полученную информацию на практике.

3. Список литературы

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр

«Вентана-граф». 2002.- 205 с.

2. Бабкина, Н.В. О психологической службе в условиях учебно-воспитательного комплекса // Начальная школа – 2001 – № 12 – С. 3–6.
3. Дереклеева, Н.И. Двигательные игры, тренинги и уроки здоровья: 1-5 классы. – М.: ВАКО, 2007 г. - / Мастерская учителя.
4. Дереклеева, Н.И. Справочник классного руководителя: 1-4 классы / Под ред. И.С. Артюховой. – М.: ВАКО, 2007 г., - 167 с. (Педагогика. Психология. Управление.)
5. Захаров, А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с.
6. Карасева, Т.В. Современные аспекты реализации здоровьесберегающих технологий // Начальная школа – 2005. – № 11. – С. 75–78.
7. Ковалько, В.И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе [Текст] : 1-4 классы / В.И. Ковалько. – М. : Вако, 2004. – 124 с.
8. Ковалько, В.И. Школа физкультминуток (1-11 классы): Практические разработки физкультминуток, гимнастических комплексов, подвижных игр для младших школьников. – М.: ВАКО, 2007 г. – / Мастерская учителя.
9. Невдахина, З.И. Дополнительное образование: сборник авторских программ / ред.-сост. З.И. Невдахина. - Вып. 3.- М.: Народное образование; Ставрополь: Ставропольсервисшкола, 2007. – 134 с.
10. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха.
11. Синягина, Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: психологические установки и упражнения [Текст] / Н.Ю. Синягина, И.В. Кузнецова. – М.: Владос, 2003. – 112 с.
12. Смирнов, Н.К. Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и Школы. М.: АРКТИ, 2003. – 268 с.
13. Степанова, О.А. Оздоровительные технологии в начальной школе. // Начальная школа, №1 - 2003, с.57.
14. Якиманская, И.С. Личностно-ориентированное обучение. – М.: 1991. – 120 с.