

муниципальное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 83»

Согласовано:
Методический совет
от «28» августа 2023 г.
Протокол № 3

Утверждаю:
Директор средней школы № 83
Глазкова О.В. *Глазкова*
«30» августа 2023г.
Принята на заседании Педагогического совета
Протокол № 18
«30» августа 2023г.



Социально-гуманитарная направленность

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
«Культура здоровья»
Возраст учащихся: 15-17 лет
Срок реализации: 2 года

Автор-составитель: Смирнова Полина Игоревна,
учитель физической культуры

Ярославль, 2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

1. Пояснительная записка
 2. Учебно-тематический план
 3. Содержание программы
 4. Обеспечение программы
 5. Мониторинг образовательных результатов
- Список информационных источников
Приложения

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Актуальность программы

Процесс модернизации образования в РФ определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Способность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. Быть здоровым – быть социально значимым. Быть здоровым – значит переживать радость, счастье, полноту жизни.

Данная программа призвана реализовывать основные положения Декларации прав ребенка, направленные на защиту здоровья и получение полноценного образования. Программа является подтверждением особого статуса детства как периода, не зависящего от социальных, политических, национальных, конфессиональных и других проблем общества.

Программа находится в числе приоритетных направлений образовательно-воспитательных стандартов второго поколения, служит основой сотрудничества образования, здравоохранения, общественности, школы и родителей.

Программа помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, помогает в осознании того, что человек – биосоциальное существо: с одной стороны, это биологическое создание и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность.

Актуальность данной программы заключается в наметившейся во всем мире тенденции новых подходов в вопросах формирования здорового образа жизни. В частности, на этом постоянно акцентируют свое внимание педагоги, медики, родители, которые указывают на недостаточное внимание к медицинским, гигиеническим и социальным проблемам детей, что значительно снижает общий уровень здоровья населения, успехи при получении образования и профессии, определяет, в конечном итоге, общий уровень жизни, как индивидуума, так и общества в целом.

Программа создана с учетом возрастных особенностей учащихся и направлена в большей степени на развитие представлений школьников о своих личностных, психологических особенностях. А так же на ознакомление учащихся с современными универсальными навыками (soft-skills).

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура здоровья» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р). Федеральный Закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 года № 273 «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2, ст. 15, ст.16, ст.17, ст.75, ст. 79) (далее – ФЗ № 273);

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной

деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196»;

- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242);
- Постановление главного государственного санитарного врача Российской Федерации № 28 от 28.09.2020 года «Об утверждении санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

Вид программы. ДООП «Культура здоровья» имеет социально-педагогическую направленность, модифицированная. В основу положены: дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (составители: Ермакова И.А., Останко Л.В.), дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» (составитель Юдакова Л.Н.)

Цель программы: формирование у обучающихся представление о ценности здоровья и необходимости бережного отношения к нему через приобщение к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- актуализировать и пополнить знания обучающихся в области физиологии и гигиены;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранить здоровье;
- обучить способам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья и самооздоровления.

Развивающие:

- развивать мотивацию здорового образа жизни;
- развивать коммуникативную культуру;
- развивать санитарно-гигиенические и культурно-гигиенические умения и навыки.

Воспитательные:

- формировать осознанное отношение к своему здоровью, как к одной из основополагающих жизненных ценностей;
- формировать позитивное отношение к самому себе и окружающему миру, навыки позитивного коммуникативного общения.

Категория учащихся: программа ориентирована на обучающихся 15-17 лет.

Направленность программы: социально-гуманитарная

Режим организации занятий: занятия проводятся один раз в 4 недели.

Продолжительность 40 минут. Программа рассчитана на 9 часов.

Особенности комплектования групп: наполняемость групп 7 - 35 человек.

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1-й год обучения (10 класс)

Личностные результаты:

- определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

Регулятивные УУД:

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией,
- учить работать по предложенному учителем плану.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Познавательные УУД:

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе.
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой
- жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе
- моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и
- формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

Коммуникативные УУД:

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной
- речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

ОЖИДАЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

2-й год обучения (11 класс)

Личностные результаты

- Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.

- Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Аттестация учащихся

Результаты образовательной деятельности учащихся отслеживаются путём проведения начальной и итоговой аттестации. Формы и методы: индивидуальное собеседование,

анкетирование, тестирование, наблюдение, опрос, участие в конкурсах, викторинах, соревнованиях. Проверку знаний желательно проводить в форме защиты проекта. (Мониторинг в Приложении)

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН 1 год обучения

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	Вводное занятие. Вредные привычки как фактор риска.	1	1	-
2.	Курение - вредная привычка или болезнь	3	2	1
3.	Алкоголь, его опасность для организма	3	3	-
4.	Наркомания и токсикомания	2	1	1
Итого:		9	7	2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Тема 1: Вводное занятие. Вредные привычки как фактор риска.

Теория: Знакомство с программой.

Тема 2: Курение - вредная привычка или болезнь.

Теория: Влияние курения на организм. Причины привязанности к табаку.

Практика: Анкетирование «Изучение отношений подростков 10 класса к проблеме табакокурения».

Тема 3: Алкоголь, его опасность для организма.

Теория: Мотивы и факторы употребления алкоголя. Алкоголизм и социальная среда. Влияние алкоголя на организм человека.

Тема 4: Наркомания и токсикомания.

Теория: Влияние наркотиков на физическое и психическое здоровье. Токсикомания и ее последствия .

Практика: Конкурс плакатов и рисунков «Нет-наркотикам!»

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
ТЕМА 1. Вводное занятие. Вредные	Частично - поисковый	Дидактические материалы, раздаточный	опрос

<p>привычки как фактор риска.</p>	<p>(беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.</p>	<p>материал, фото- и видеоматериалы</p>	
<p>ТЕМА 2. Курение - вредная привычка или болезнь.</p>	<p>Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.</p>	<p>Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы</p>	<p>анкетирование</p>
<p>ТЕМА 3. Алкоголь, его опасность для организма.</p>	<p>Беседа с демонстрацией наглядного материала; объяснительно – иллюстративный метод, игра, выставка, практическая работа, творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.</p>	<p>Наглядные материалы, раздаточный материал.</p>	<p>Опрос, наблюдение</p>

ТЕМА 4. Наркомания и токсикомания.	Беседа с демонстрацией материалов, рассказ, игра, практическая работа, наблюдение, работа с наглядным материалом; творческие задания. Технологии: группового обучения, коллективного взаимообучения, развивающего обучения	Наглядные материалы, раздаточный материал.	Опрос Конкурс
---	--	--	------------------

**УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
2 год обучения**

№ п/п	Название разделов и тем	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1	Введение. Сущность здоровья и его показатели	3	2	1
2	Репродуктивное здоровье подростков	3	3	-
3	Болезни цивилизации	3	2	1
Итого:		9	7	2

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

ТЕМА 1. Введение. Сущность здоровья и его показатели.

Теория:

Физическое и психическое здоровье. Методы самодиагностики состояния здоровья .

Практика:

Конференция «Здоровье - полезный выбор».

ТЕМА 2. Репродуктивное здоровье подростков.

Теория:

Сущность полового созревания. Инфекции, передаваемые половым путем, как болезни поведения. Формирование ответственного отношения к здоровью и профилактика рискованного поведения.

ТЕМА 3. Болезни цивилизации.

Теория:

Стресс как мощный фактор риска. Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие об иммунитете.

Практика:

Конкурс творческих работ «Спорт – альтернатива пагубным привычкам».

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

Раздел	Приёмы и методы организации образовательного процесса (в рамках занятия)	Дидактический материал	Форма аттестации/ контроля
ТЕМА 1. Введение. Сущность здоровья и его показатели.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения, развивающего обучения.	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Наблюдение
ТЕМА 2. Репродуктивное здоровье подростков.	Частично - поисковый (беседа), репродуктивный; наблюдение, демонстрация; практическая работа, инструктаж. Технологии: коллективного взаимообучения,	Дидактические материалы, раздаточный материал, фото- и видеоматериалы	Практическая работа

	развивающего обучения.		
ТЕМА 3. Болезни цивилизации.	Беседа с демонстрацией наглядного материала; объяснительно – иллюстративный метод, игра, выставка, практическая работа, творческие задания. Технологии: группового обучения, индивидуализации обучения, развивающего обучения.	Наглядные материалы, раздаточный материал.	конкурс

Формы взаимодействия с обучающимися школы: беседа, выставка, игра, конкурс, мастер-класс.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ

- Столы рабочие
- Стулья
- Доска
- Интерактивная доска
- Компьютер
- Дидактические материалы
- Наглядные пособия
- Видеоматериалы
- Фотографии
- Макеты
- Инфографика
- Таблицы

Список литературы

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
2. Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh_pravilno_read. pdf)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped. pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read_stamped. pdf)
6. Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped. pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – Бретт Блюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
9. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008
10. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО «Планета»,2016
11. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.

Интернет-ресурсы:

<https://zdobraz.ru/>

<https://portzdorov.ru/>

<https://zdoru.ru/>

<https://anatomya-zdoroviya.ru/vse-o-zdorove>

МОНИТОРИНГ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ РЕЗУЛЬТАТОВ

Образовательная задача	Критерий	Показатель	Метод