

УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ
«Г И М Н А З И Я №4»

ПРИНЯТА

на заседании НМС
от « 04 » 09 2023 г.
Протокол № 1

УТВЕРЖДЕНА

приказом директора МАОУ «Гимназия №4»
№ 111/09 от « 08 » 09 2023 г.

С.Ю. Захарова



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Хочу быть здоровым!»**

Направленность: социально-гуманитарная

Уровень: стартовый (ознакомительный)

Возраст обучающихся: 13-17 лет

Срок реализации: 1 год

Составитель:

педагог дополнительного образования
Птичкина Юлия Викторовна

Норильск
2023

ОГЛАВЛЕНИЕ

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программ».....	3
1.1. Пояснительная записка	3
1.2. Цель и задачи программы.....	5
1.3. Содержание программы.....	6
1.3.1. Учебный план	6
1.3.2. Содержание учебного плана	10
1.4. Планируемые результаты	11
Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»	12
2.1. Календарный учебный график	12
2.2. Условия реализации программы	12
2.3. Формы аттестации и оценочные материалы	13
2.4. Методические материалы	13
Список литературы	14

Раздел 1. «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа курса «Хочу быть здоровым» разработана согласно требованиям следующих нормативных документов:

1. Федеральный Закон РФ от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (в редакции от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»).

2. Приказ Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (в редакции от 30.09.2020 № 533).

3. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

4. Стратегия развития воспитания в РФ до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р.

5. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением правительства РФ от 31.03.2020 г. № 678-р.

6. Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в образовательных учреждениях города Норильска (МБУ «Методический центр», Муниципальный опорный центр дополнительного образования, 2021).

7. Устав МАОУ «Гимназия № 4».

8. Положение об организации деятельности дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ МАОУ «Гимназия № 4».

Направленность программы.

Программа имеет социально-гуманитарную направленность, так как направлена на формирование у обучающихся культуры здорового образа жизни.

Уровень программы.

Уровень программы – стартовый (ознакомительный). Освоение программного материала данного уровня предполагает получение учащимися знаний о важности и необходимости ведения здорового образа жизни, ответственного отношения к здоровью, формированию культуры здоровья.

Новизна программы.

Новизна данной программы заключается в создании условий для формирования у обучающихся ответственного отношения к своему здоровью. Трансформацию основных здоровьесберегающих технологий в такую форму, которая будет легко восприниматься обучающимися.

Актуальность программы.

Здоровый образ жизни – залог счастливой и благополучной жизни ребёнка в гармонии с миром сегодня и в будущем. Здоровье является признаком культуры. Оно даёт здоровому человеку значительно больше возможностей для реализации себя во всех сферах жизни. Одной из важнейших задач совершенствования образовательного процесса в школе является организация двигательной активности

школьников, обеспечивающей им активный отдых и удовлетворяющей их естественную потребность в движениях.

Последние статистические данные свидетельствуют о том, что за период обучения детей в школе состояние здоровья у большого процента обучающихся ухудшается. Проблема здоровья учащихся вышла сегодня из разряда педагогических и обрела социальное значение. Поэтому в качестве основы нашей программы здоровьесбережения мы определили заботу о сохранении здоровья.

Оздоровление общества в широком понимании немислимо без признания человеком с самого раннего возраста стандартов здоровья как жизненно необходимых ценностей.

Отличительные особенности программы.

К отличительным особенностям программы можно отнести комплексный подход. В процессе ее реализации обучающиеся не только изучают основные правила, направленные на сохранение здоровья, но и сами проводят мероприятия с младшими школьниками, направленные на здоровьесбережение.

Адресат программы.

На обучение по программе клуба «Хочу быть здоровым» принимаются все обучающиеся в возрасте от 13 до 17 лет без конкурсного отбора, которые заинтересованы в ведении здорового образа жизни.

Примерная наполняемость - 12 человек.

Сроки реализации программы и объём учебных часов

Срок реализации: программа рассчитана на 1 год обучения.

Объем программы: 102 часа.

Форма обучения

Обучение учащихся осуществляется в очной форме в соответствии с Уставом учреждения, также предполагается дистанционная форма обучения.

Режим занятий

Общее количество часов в неделю – 3 часа.

Занятия проводятся 2 раз в неделю по 1 и 2 часа.

Продолжительность одного академического часа – 40 мин. Перерыв между учебными занятиями – 5 минут.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы – формирование культуры здоровья.

Программа ставит ряд педагогических **задач**:

Личностные задачи:

- мотивировать обучающихся к ведению здорового образа жизни;
- развивать умения и навыки валеологически грамотного поведения;
- приобщить к здоровому образу жизни;
- формировать санитарно-гигиенические навыки у школьников.

Метапредметные задачи:

- предоставлять возможность анализировать, оценивать, сравнивать, строить рассуждение;
- формировать способствовать овладению знаниями, умениями наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, данными анкетирования;
- формировать умение планировать и оценивать результаты своего поведения.

Предметные задачи:

- развить знания о взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни человека, а также влияние условий окружающей среды;
- сформировать навык оказания первой медицинской помощи пострадавшим;
- совершенствовать умения публичных выступлений.

1.3. Содержание программы

Учебный материал может дополняться, изменяться в течение учебного процесса и распределяться в соответствии с первостепенными задачами на данный момент. Могут вноситься конкурсы, мероприятия, проекты, акции и подготовка к ним.

1.3.1. Учебный план

№ п/п	Название разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Введение	7	3	4	Тестирование
1.1	Введение. Валеология – наука о здоровье.	3	1	2	
1.2	Понятие о самочувствии. Анализ состояния своего здоровья.	2	1	1	
1.3	Медицинская помощь. Самолечение и его последствия	2	1	1	
2.	Роль физического воспитания в укреплении здоровья	5	2	3	Разработка и проведение флешмоба
2.1	Понятие о физическом воспитании. Влияние физического воспитания на организм.	2	1	1	
2.2	Особенности физического воспитания мальчиков и девочек.	1	-	1	
2.3	Значение утренней зарядки, гигиенические требования к её выполнению.	2	1	1	
3.	Инфекционные заболевания и их профилактика	11	3	8	Проект «Профилактика»

					ка инфекционн ых заболеваний»
3.1	Понятие об инфекционных заболеваниях.	2	1	1	
3.2	Способы защиты организма от инфекционных заболеваний.	2	1	1	
3.3	Признаки инфекционного заболевания.	1	-	1	
3.4	Профилактика инфекционных заболеваний.	1	-	1	
3.5	Гигиенический режим во время болезни.	1	1	-	
3.6	Подготовка к защите проектов.	2	-	2	
3.7	Защита проектов «Профилактика инфекционных заболеваний»	2	-	2	
4.	Основные сведения об организме человека	36	13	23	Тестировани е
4.1	Основные сведения об организме человека	2	1	1	
4.2	Структура и функции опорно- двигательной системы.	1	1	-	
4.3	Правильная осанка. Причины нарушения осанки.	1	-	1	
4.4	Практическая работа. Приемы определения осанки и свода стопы.	2	-	2	
4.5	Движение, показатели силы, выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации	2	-	2	
4.6	Упражнения, развивающие мышцы и кости скелета.	2	-	2	
4.7	Структура и функции пищеварительной системы.	1	1	-	

4.8	Уход за полостью рта. Профилактика кариеса.	1	-	1	
4.9	Необходимость сознательного отношения к питанию. Гигиенические требования к продуктам питаниям и режиму питания.	4	2	2	
4.10	Практическая работа. Изучение информации на этикетках пищевых продуктов.	2	-	2	
4.11	Признаки нормального пищеварения. Питание подростков на крайнем Севере.	2	1	1	
4.12	Расстройства пищеварения. Пищевые отравления и меры первой помощи при них.	1	1	-	
4.13	Структура и функции системы кровообращения.	1	1	-	
4.14	Влияние нервных и физических нагрузок на систему кровообращения.	1	-	1	
4.15	Атмосферное давление и его влияние на КС	1	-	1	
4.16	Нарушения кровообращения: боли в области сердца, одышка. Вредные факторы, влияющие на сердечно-сосудистую систему.	2	1	1	
4.17	Практическая работа. Определение пульса в покое и после нагрузки.	1	-	1	
4.18	Органы дыхательной системы.	1	1	-	
4.19	Профилактика заболеваний дыхательной системы.	2	-	2	
4.20	Гигиена дыхания. Первая помощь при остановке дыхания.	2	1	1	

4.21	Органы мочевыделительной системы. Заболевания и профилактика. Гигиена мочевыделительной системы.	4	2	2	
5.	Вредные привычки и здоровье	8	2	6	Разработка плаката
5.1	Вредные привычки и их влияние на здоровье.	8	2	6	
6.	Гигиенические основы учебного труда	12	4	8	Проект «Мой режим дня»
6.2	Работоспособность – важное качество человека.	2	1	1	
6.1	Правила, способствующие поддержанию высокой работоспособности.	3	1	2	
6.3	Роль полезных привычек.	4	1	3	
6.4	Правила гигиены при выполнении домашнего задания. Двигательный режим. Правильное чередование труда и отдыха.	3	1	2	
7.	Личная гигиена школьника	6	2	4	Практическое занятие. Уход за ногтями.
7.1	Гигиена кожи. Профилактика угрей и других кожных заболеваний.	3	1	2	
7.2	Профилактика потливости. Уход за ногтями.	3	1	2	
8.	Творческая работа	15	1	14	Изготовление реквизита, плакатов, выступления
8.1	Изготовление реквизита, плакатов, памяток, презентаций по ЗОЖ	4	0	4	
8.2	Подготовка и участие в мероприятиях, конкурсах, акциях по ЗОЖ	11	1	10	

9.	Контроль ЗУН.	1	0	1	Тестировани е
10.	Итоговое занятие.	1	0	1	Подведение итогов работы за 2023 – 2024 учебный год
	Итого	102	30	72	

1.3.2. Содержание учебного плана

Раздел 1. Введение.

Теория (3 ч.): Валеология – наука о здоровье. Понятие о продолжительности жизни человека.

Практика (4 ч.): Факторы, укрепляющие и ослабляющие здоровье. Понятие о самочувствии. Анализ состояния своего здоровья. Знахарство и шарлатанство. Медицинская помощь. Самолечение и его последствия

Форма контроля: тестирование

Раздел 2. Роль физического воспитания в укреплении здоровья

Теория (2 ч.): Понятие о физическом воспитании. Влияние физического воспитания на организм. Особенности физического воспитания мальчиков и девочек. Значение утренней зарядки, гигиенические требования к её выполнению.

Практика (3 ч.): Разработка зарядки и флешмоба.

Форма контроля: разработка и проведение флешмоба.

Раздел 3. Инфекционные заболевания и их профилактика

Теория (3 ч.): Понятие об инфекционных заболеваниях. Способы защиты организма от инфекции. Признаки инфекционного заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний. Гигиенический режим во время болезни.

Практика (8 ч.): Разработка презентации «Способы защиты от инфекций», разработка и защита проекта «Профилактика инфекционных заболеваний»

Форма контроля: защита проекта «Профилактика инфекционных заболеваний»

Раздел 4. Основные сведения об организме человека

Теория (13 ч.): Структура и функции опорно-двигательной системы. Правильная осанка. Причины нарушения осанки. Движение, показатели силы выносливости, гибкости, быстроты, ловкости и координации. Структура и функции пищеварительной системы. Уход за полостью рта. Профилактика кариеса. Необходимость сознательного отношения к питанию. Гигиенические требования к продуктам питания и режиму питания. Признаки нормального пищеварения. Пищевые отравления. Расстройство пищеварения. Пищевые отравления и меры первой помощи при них. Структура и функции системы кровообращения. Влияние нервных и физических нагрузок на систему кровообращения: боли в области сердца, одышка. Вредные факторы, влияющие на сердечно-сосудистую систему. Органы дыхательной системы. Профилактика заболеваний дыхательной системы. Гигиена дыхания. Органы мочевыделительной системы. Заболевания и профилактика. Гигиена мочевыделительной системы. Упражнения, развивающие мышцы и кости скелета. Приемы определения осанки и свода стопы. Изучение информации на этикетках пищевых продуктов.

Практика (23 ч.): Практические работы «Приемы определения осанки и свода стопы», «Изучение информации на этикетках пищевых продуктов», «Влияние нервных и физических нагрузок на систему кровообращения», «Определение пульса в покое и после нагрузки», «Гигиена дыхания. Первая помощь при остановке дыхания», разработка комплекса упражнений, развивающих мышцы и кости скелета, разработка проекта «Атмосферное давление и его влияние на КС».

Форма контроля: тестирование.

Раздел 5. Вредные привычки и здоровье

Теория (2 ч.): Виды вредных привычек и их влияние на организм.

Практика (6 ч.): Разработка методов недопущения появления у себя вредных привычек, а также борьбы с ними, разработка плаката «Вредные привычки их воздействие на организм».

Форма контроля: разработка плаката.

Раздел 6. Гигиенические основы учебного труда

Теория (4 ч.): Работоспособность – важное качество человека. Правила, способствующие поддержанию высокой работоспособности. Роль полезных привычек.

Практика (8 ч.): Правила гигиены при выполнении домашнего задания. Двигательный режим. Правильное чередование труда и отдыха.

Форма контроля: проект «Мой режим дня».

Раздел 7. Личная гигиена школьника

Теория (2 ч.): Гигиена кожи.

Практика (4 ч.): Профилактика угрей и других кожных заболеваний. Профилактика потливости. Уход за ногтями. Гигиена волос. Гигиена одежды и обуви. Ежедневные гигиенические процедуры.

Форма контроля: Практическое занятие. Уход за ногтями.

Раздел 8. Творческая работа

Теория (1 ч.): Разработка мероприятий.

Практика (14 ч.): Изготовление реквизита, плакатов, памяток, презентаций по ЗОЖ. Подготовка и участие в мероприятиях, конкурсах, акциях по ЗОЖ.

Форма контроля: изготовление реквизита, плакатов, выступления.

Раздел 9. Контроль ЗУН.

Практика (1 ч.): Тестирование.

Форма контроля: тестирование.

Раздел 10. Итоговое занятие.

Практика (1 ч.) Обобщение знаний и умений, полученных за 2023 – 2024 учебный год. Подведение итогов обучения.

Форма контроля: подведение итогов работы за 2023 – 2024 учебный год.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты:

- развитие самостоятельности в принятии правильного решения;
- формирование дисциплинированности, трудолюбия и упорства в достижении поставленных целей;
- формирование познавательного интереса к вопросам здорового образа жизни и формирование желания оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты:

- выработка коммуникативных способностей и навыков эффективного общения;
- формирование способности оценивать свое поведение со стороны;
- совершенствование познавательного интереса и расширение кругозора.

Предметные результаты:

- накопление знаний о способах укрепления здоровья;
- планирование занятий физическими упражнениями в режиме дня, организация отдыха и досуга с использованием средств физической культуры;
- проявление осознанного отношения к сохранению здоровья.

Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Дата начала занятий	Дата окончания занятий	Количество учебных недель	Количество учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий	Сроки проведения промежуточного
1	1	18.09	25.05	34	68	102	2 раза в неделю по 1 и 2 часа	декабрь май

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет для занятий с обучающимися;
- оборудование: стол и стулья по количеству обучающихся, классная доска, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий);
- технические средства обучения: компьютер, мультимедиа-проектор;
- учебно-методические пособия.

Информационное обеспечение:

1. Видеоролики с физическими упражнениями.
2. Карточки с заданиями. Ситуациями.
3. Учебники по ОБЖ.

Кадровое обеспечение:

Программа реализуется педагогом дополнительного образования, имеющим опыт работы с детьми, образование - не ниже средне-профессионального, профильное или педагогическое.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы проведения аттестации: опрос определения исходного уровня знаний по ЗОЖ, тестирование, разработка и проведение флешмоба, защита проекта «Профилактика инфекционных заболеваний», «Мой режим дня», изготовление плаката, выступления, беседы и агитбригады.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: журнал посещаемости.

Оценочные материалы

Методы оценки – деятельность учащихся без оценочная.

В течении учебного года ученики участвуют в конкурсах и акциях, получают грамоты. Формы контроля: тестирование, конкурсы, викторины, игры.

2.4. Методические материалы

Особенности организации образовательной деятельности: очно, очно-заочно с применением дистанционных технологий.

Методы обучения и воспитания: словесный, наглядно- практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, исследовательский, игровой, дискуссионный, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса: индивидуально-групповая и групповая.

Формы организации учебного занятия: лекция, практическое занятие, комбинированное занятие: беседа, игра, практическая работа, конкурсы, викторины, тестирование, видеоигры, просмотр видеороликов, соревнования.

Педагогические технологии: технология группового обучения, игровая технология, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

Средства организации деятельности в условиях применения электронного обучения и дистанционных образовательных технологий: средства онлайн взаимодействия.

Алгоритм учебного занятия: определение темы, объяснение темы, практическое выполнение задания на заданную тему, оценка выполненного задания.

Дидактические материалы: раздаточные материалы, карточки, плакаты, видеоролики.

Список литературы

Для педагогов:

1. Андреев Ю.А. Три кита здоровья , Санкт-Петербург,1991.
2. Белов В.И. Энциклопедия здоровья: молодость до 100 лет, М., 1994.
3. Волошинов Е.В. Маш Р.Д., Беяев В.И. Практикум по гигиене, М., 2002.
4. Высоцкая М.В. Практикум по анатомии и физиологии человека, Волгоград, 2008.

5. Карташев Н.Н., Федоркин Н.А. Практикум по возрастной анатомии, физиологии, гигиене человека, М., 2000.
6. Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья, М, 1999.
7. Магомедова Т.И., Канищива Л.Н. Формирование здорового образа жизни, Волгоград, 2007.

Для родителей и учащихся:

1. Батуев А.С. Словарь-справочник к учебнику “Биология. Человек”, М., 1999.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни, М., 1999.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене, М.,1993.
4. Ксенофонтова В.В. Анатомия: учебно-методическое пособие по биологии, М., 1995.
5. Снайдер Л. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни, М.,1997.
6. Татарникова Л.Г. Валеология подростка, Санкт-Петербург, 2000.