

Содержание программы

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

- 1.1. Направленность
- 1.2. Актуальность
- 1.3. Объем и срок реализации программ
- 1.4. Отличительные особенности
- 1.5. Адресат
- 1.6. Цели и задачи
- 1.7. Условия реализации
- 1.8. Формы режим занятий
- 1.9. Материально-техническое оснащение
- 1.10. Планируемые результаты освоения программы

2. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

- 2.1. План 1-го года
- 2.2. План 2-го года

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 4.1. Особенности организации образовательного процесса
- 4.2. Задачи
- 4.3. Содержание
- 4.4. Планируемые результаты обучения
- 4.5. Календарно-тематическое планирование

5. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВТОРОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ

- 5.1. Особенности организации образовательного процесса
- 5.2. Задачи
- 5.3. Содержание
- 5.4. Планируемые результаты обучения
- 5.5. Календарно-тематическое планирование

6. ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

7. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ.

- Приложение №1*
Приложение №2
Приложение №3
Приложение №4
Приложение №5

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

1.1 Направленность программы - социально-педагогическая, уровень освоения общекультурный

1.2 Актуальность программы.

Программа « Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ» достаточно *актуальна* в настоящее время. Согласно статистическим данным здоровых детей становится все меньше, более 50 % школьников имеют проблемы со здоровьем, а к моменту окончания школы полностью здоровыми остаются лишь 10 % выпускников.

Как показывают исследования, наиболее опасным фактором для здоровья человека является его образ жизни. Следовательно, актуальность программы: если научить человека со школьных лет ответственно относиться к своему здоровью, заботиться о нем, то в будущем больше шансов жить активно, с пользой для общества и государства.

Если у молодёжи появится привычка к занятиям спортом, будут решаться и такие острые проблемы, как наркомания, алкоголизм, детская безнадзорность».

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа « Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ» выстроена **на основе следующих нормативных документов:**

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3. Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)
4. Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».
5. Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лица №378.

1.3. Объем и сроки реализации программы 2 года, 288 часов

1.4 Отличительные особенности программы:

Программы состоит из блоков взаимодополняющих друг друга.

Первый блок - Основы знаний о здоровом образе жизни.

Второй блок. – Воспитание культуры здоровья.

Педагогическая целесообразность. Данная программа позволит повысить интерес учащихся. Сегодня в сфере образования закрепилось представление о здоровье только как о совокупности физических показателей. Что касается психического и социального здоровья, то эти показатели даже не обсуждаются. Между тем сейчас все больше требований общества предъявляются именно к сохранению и развитию социального здоровья, которое формирует позитивную самооценку, уверенность в себе, способность строить продуктивную коммуникацию, также формирует психическое здоровье, которое обеспечивает устойчивость к стрессам, интеллектуальную выносливость, позитивную самооценку. Развитие эмоциональной компетентности школьников напрямую связано с уровнем здоровья и успешностью в учебе. На сегодняшний день важно вводить вопросы здоровья в рамки учебных предметов и внеурочной

деятельности. Это позволит не только углубить получаемые знания и осуществить межпредметные связи, но и показать ученику, как соотносится изучаемый материал с повседневной жизнью, приучить его постоянно заботиться о своем здоровье.

1.5 Адресат программы.

В объединение принимаются учащиеся в возрасте 11-14 лет. Программа ориентирована на учащихся без специальной подготовки

1.6 Цель и задачи программы.

Цель: научить каждого учащегося ответственно относиться к своему здоровью, путем разъяснения и увлечения его здоровым образом жизни.

В программе определены следующие задачи:

Обучающие:

- научить распределять физические нагрузки в разный период физиологического развития (правильно и рационально составлять режим дня)
- научить правильно питаться;
- научить правильно одеваться, соизмеримо погоде;
- обучить санитарно-гигиеническим навыкам;
- научить, как нужно правильно отказаться от вредных привычек.

Развивающие:

- развить у учащихся желание вести **здоровый образ жизни** (в том числе полезных привычек, навыков санитарно-гигиенической культуры); чуткого и бережного отношения к своему здоровью;
- развить у учащихся потребность заниматься спортом;
- помощь детям с ослабленным здоровьем адаптироваться в школьной среде.

Воспитательные:

- воспитать коммуникативные качества, культуру поведения в обществе, умение отстаивать свою точку зрения на здоровый образ жизни

1.7 Условия реализации программы.

Программу реализует педагог дополнительного образования, соответствующий необходимым квалификационным характеристикам по должности «педагог дополнительного образования»

Данная программа рассчитана на учащихся, желающих узнать больше о здоровом образе жизни.

Набор на 1 год обучения производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся. На 2 год обучения происходит согласно приказу по учреждению на основании заключения педагога и желанию учащихся.

Возможен дополнительный набор на свободные места.

1.8 Формы и режим занятий.

Режим занятий:

1 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 15 человек, возраст 11-13 лет.

2 год обучения - 144 часа в год, 4 часа в неделю. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа. Количество учащихся 12-15 человек, возраст 12-14 лет.

Особенности организации образовательного процесса – программа состоит из 2-х блоков взаимодополняющих друг друга

Построение "цепочки" основных ходов (последовательных действий), обеспечивающих реализацию намеченных целей и перспектив, позволяющие наглядно (на листочке) представить и учащемуся и самому педагогу возможные жизненные перспективы учащегося;

Построение системы различных вариантов действий с использованием различных схем альтернативного выбора.

Формы проведения занятий: - обучающие занятия, тестирование, зачетная работа, игра, праздник, тренинг, диспут, проект.

Формы организации деятельности детей на занятии :

-*фронтальная*: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)

-*групповая*: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в малых группах, в т.ч. в парах, для выполнения определенных задач; задание выполняется таким образом, чтобы был виден вклад каждого обучающегося (группы могут выполнять одинаковые или разные задания, состав группы может меняться в зависимости от цели деятельности);

-*индивидуальная*: личностно-ориентированная педагогика означают отношение к ребёнку как к неповторимой, уникальной личности. Знание половозрастных особенностей детей.

1.9 Материально-техническое оснащение программы:

- Компьютер
- Проектор
- Раздаточный материал по темам курса
- Презентации к занятиям.
- DVD фильмы

1.10. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- научатся ценностному отношению к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- получают элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- приобретут личный опыт здоровьеразвивающей деятельности;
- получают представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;
- получают знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Предметные:

- научатся распределять физические нагрузки в разный период физиологического развития (правильно и рационально составлять режим дня)
- научатся правильно питаться;
- научатся правильно одеваться, соизмеримо погоде;
- обучатся санитарно-гигиеническим навыкам;
- обучатся, как нужно правильно отказаться от вредных привычек.

Метапредметные результаты:**Регулятивные:**

- обучатся использованию различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- обучатся включению в творческую деятельность под руководством педагога;
- обучатся адекватному использованию речевых средств для решения коммуникативных задач.

Коммуникативные:

- овладеют диалогической формой общения.
- овладеют навыками формулирования собственного мнения и позиции;
- разовьют навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Познавательные:

- осознают необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- получают навыки социальной адаптации, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

2. Учебный план

2.1. Учебный план 1-го года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты.	40	30	10	Опрос. Наблюдение
3	Общий обзор организма человека.	44	32	12	Опрос Наблюдение Тестирование
4	Подростковый возраст: вопросы и проблемы.	10	8	2	Опрос. Наблюдение Тестирование
5	Физиология нервной системы.	14	10	4	Опрос. Наблюдение Тестирование
6	Человеческий мозг – верх изощённости.	32	20	12	Опрос. Наблюдение Тестирование
7	Итоговое занятие: Прямой путь к разуму человека	2	1	1	Наблюдение
Итого:		144	100	44	

2.2. Учебный план 2-го года обучения.

№ п/п	Название раздела	Количество часов			Формы контроля
		Всего	Практика	Теория	
1	Вводное занятие	2	1	1	Опрос
2	Социальные проблемы общества и здоровьесоберегающие факторы	60	44	16	Опрос. Наблюдение
3	Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них.	20	10	10	Опрос Наблюдение Тестирование
4	Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	26	20	4	Опрос. Наблюдение Тестирование
5	Социальная защита подрастающего поколения	2	1	1	Опрос. Наблюдение Тестирование
6	Культура здоровья.	10	6	4	Опрос. Наблюдение Тестирование
7	Определение состояния физического и психологического здоровья	22	17	5	Опрос Наблюдение Тестирование
8	Итоговое занятие «Почему я должен быть здоровым».	2	1	1	Наблюдение
Итого:		144	102	42	

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК
Дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы
«Я хочу быть здоровым»

Год Обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год обучения	01 - 10.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа
2 год обучения	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «__» _____ 20 г
Протокол № _____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №__ «__» _____ 20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
_____ С.Ю. Ковалюк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Возраст учащихся: 11-14 лет
1 год обучения

Разработчик программы:
Васильева Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

4.1. Особенности организации образовательного процесса 1-го года обучения.

Количество детей в группе 1 года обучения – 15 человек

Реализация программы первого года обучения позволит получить знания о необходимости проявлять интерес к особенностям строения и функционирования собственного организма. Ожидаемые результаты: учащиеся научатся проявлять интерес к общественно-полезному и производственному труду; активно пробовать свои силы в различных видах деятельности (проекты, конкурсы, мастер-классы, деловые игры, экскурсии, выезды и т.д.).

4.2. Задачи программы 1-го года обучения

Обучающие:

- научить пользоваться знаниями полученными на занятиях (комплексы упражнений на закаливание, укрепление и выравнивание осанки, дыхания и т.д.)
- научить распределять физические нагрузки в разный период физиологического развития (правильно и рационально составлять режим дня)
- научить правильно питаться;
- научить правильно одеваться, соизмеримо погоде;
- обучить санитарно-гигиеническим навыкам;

Развивающие:

- развить у учащихся желание вести **здоровый образ жизни** (в том числе полезных привычек, навыков санитарно-гигиенической культуры); чуткого и бережного отношения к своему здоровью;
- развить у учащихся потребность заниматься спортом;
- помочь детям с ослабленным здоровьем адаптироваться в школьной среде.

Воспитательные:

- воспитать коммуникативные качества, культуру поведения в обществе, умение отстаивать свою точку зрения на здоровый образ жизни

4.3. Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория: Инструктаж по охране труда. Расписание. Планы на год

Практика: Анкетирование.

2. Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты.

Теория: Определение здоровья. Формирование понимания многогранности и значимости феномена здоровья. Социальная и личностная значимость сохранения здоровья. Здоровье и болезнь в воззрениях представителей эпохи Средневековья, Эпохи Возрождения, допетровской России и при Петре I. Отношение к здоровью и болезни в период 18-20 веков. Закаливание.

Простудные заболевания.. Влияние спорта и физкультуры на здоровье человека

Практика: Анкетирование, тесты для определения и ориентацию на мониторинг здоровья. Комплексы упражнений на закаливание, укрепление и выравнивание осанки, дыхательная гимнастика. Составление распорядка дня

3. Общий обзор организма человека.

Теория: Общебиологические закономерности строения, функций важнейших систем, знания о которых необходимы с точки зрения оценки собственного здоровья, приобретения навыков по санитарии, гигиене.

Практика: Теоретическое обоснование подкрепляется проведением лабораторных работ: Определение нормального пульса и его изменения в состоянии покоя и двигательной активности, физиология дыхания, определение физической работоспособности по отдышке. Выявление утомляемости мышц. Определение осанки. Выявление плоскостопия.

4. Подростковый возраст: вопросы и проблемы.

Теория: Особенности подросткового возраста. Влияние гормональных изменений на взаимоотношения в классе учащихся противоположного пола. Гормональная регуляция функций организма. Эндокринный сдвиг, изменение функций состояния всех органов.

Практика: Тестирование по теме. Подготовка презентаций на самостоятельно выбранные темы и их защита. Круглый стол

5. Физиология нервной системы.

Теория: Мозг и психика человека.

Практика: лабораторные работы: изучение безусловных рефлексов, исследования рефлекторных реакций человека.

6. Человеческий мозг – верх изощренности.

Теория: О социально-психическом факторе: стрессоустойчивые и стрессонеустойчивые личности. Интроверты и экстраверты, Основные типы нервных систем. Психологические особенности, как от конфликта. Формирование профессиональных предпочтений на основе информации о состоянии здоровья.

Практика: Работа о выявлении объема кратковременной памяти, образная память, внимание и работоспособность, логическое мышление, объем и закономерность восприятия, объем при механическом и логическом запоминании. Определение темперамента.

7. Итоговое занятие: Прямой путь к разуму человека.

Теория: Знакомство учащихся с готовыми тестами, в которых приведены конкретные примеры по темам Д. Корнеги «Как завоевать друзей и оказывать влияние на людей», «Верный способ нажить врагов – и как этого избежать», «Секрет Сократа».

Практика: Игра в парах. Демонстрация структур текстов и комментарии к ним.

4.4. Планируемые результаты:

Личностные:

-приобретут общие сведения о функциональных и анатомических особенностях организма.

Предметные:

- научатся распределять физические нагрузки в разный период физиологического развития (правильно и рационально составлять режим дня)
- научатся правильно питаться;
- научатся правильно одеваться, соизмеримо погоде;
- обучатся санитарно-гигиеническим навыкам

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- обучатся использованию различных способов поиска, сбора;
- обучатся включению в творческую деятельность под руководством педагога;

–обучатся адекватному использованию речевых средств для решения коммуникативных задач.

Коммуникативные:

- овладеют диалогической формой общения.
- овладеют навыками формулирования собственного мнения и позиции;
- разовьют навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях.

Познавательные:

- получают навыки социальной адаптация, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

4.5. Календарно-тематическое планирование 1 год обучения

№ п/п	Дата		Название темы	Часы	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
1			Формирование группы Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж Анкетирование	Опрос
2			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
3			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
4			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
5			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
6			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
7			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
8			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
9			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
10			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
11			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
12			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
13			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
14			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
15			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
16			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение

17			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
18			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
19			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
20			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение
21			Здоровье, его составляющие, здоровьесберегающие аспекты	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
22			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
23			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
24			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
25			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
26			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
27			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
28			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
29			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
30			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
31			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
32			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
33			Инструктаж по технике безопасности Общий обзор организма человека	2	Инструктаж. Обучающее	Опрос Наблюдение
34			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
35			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
36			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
37			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
38			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
39			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
40			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
41			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
42			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение
43			Общий обзор организма человека	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
44			Подростковый возраст: вопросы и проблемы.	2	Обучающее	Наблюдение
45			Подростковый возраст: вопросы и проблемы.	2	Обучающее	Наблюдение
46			Подростковый возраст: вопросы и проблемы.	2	Обучающее	Наблюдение
47			Подростковый возраст: вопросы и проблемы.	2	Обучающее	Наблюдение
48			Подростковый возраст: вопросы и проблемы	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
49			Физиология нервной системы.	2	Обучающее	Наблюдение
50			Физиология нервной системы.	2	Обучающее	Наблюдение
51			Физиология нервной системы.	2	Обучающее	Наблюдение
52			Физиология нервной системы.	2	Обучающее	Наблюдение
53			Физиология нервной системы.	2	Обучающее	Наблюдение

54		Физиология нервной системы.	2	Обучающее	Наблюдение
55		Физиология нервной системы.	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
56		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
57		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
58		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
59		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
60		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
61		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
62		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
63		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
64		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
65		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
66		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
67		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
68		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
69		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
70		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение
71		Человеческий мозг – верх изоэлектрической активности.	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
72		Итоговое занятие: Прямой путь к разуму человека.	2	Обучающее	Наблюдение
ИТОГО:			144		

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт – Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

«ПРИНЯТО»

Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от «__» _____ 20 г
Протокол № _____

«УТВЕРЖДЕНО»

Приказом №__ «__» _____ 20 г.
Директор ГБОУ лицей № 378
_____ С.Ю. Ковалюк

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

«Я ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Возраст учащихся: 11-14 лет
2 год обучения

Разработчик программы:
Васильева Ирина Александровна,
педагог дополнительного образования

Санкт – Петербург

5.1. Особенности организации образовательного процесса 2-го года обучения

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Я хочу быть здоровым» 2-го года обучения рассчитана на 144 часа в год. Занятия проходят 2 раза в неделю по 2 часа (4 часа в неделю). К занятиям допускаются учащиеся, успешно освоившие 1 год обучения по данной программе и переведённые на 2 год обучения, возможен набор новых учащихся не более 30% от общего количества учащихся в группе. Все учащиеся должны не иметь противопоказания для занятий спортом (справка), возраст 9-11 лет (мальчики, девочки).

Количество учащихся 12-15 человек..

5.2. Задачи 2-го года обучения:

Обучающие:

- научить, как нужно правильно отказаться от вредных привычек.

Развивающие:

– развить у учащихся желание вести **здоровый образ жизни** (в том числе полезных привычек, навыков санитарно-гигиенической культуры); чуткого и бережного отношения к своему здоровью;

- развить у учащихся потребность заниматься спортом;

- помощь детям с ослабленным здоровьем адаптироваться в школьной среде.

Воспитательные:

-воспитать коммуникативные качества, культуру поведения в обществе, умение отстаивать свою точку зрения на здоровый образ жизни

5.3. Содержание программы 1 года обучения.

1. Вводное занятие.

Теория:. Техника безопасности. Организация рабочего места. Планы на год
Расписание.

Практика: Анкетирование.

2. Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.

Теория: Иммунная система – основные органы и их роль в организме человека. Различные типы лимфоцитов и их значение. Иммунодефициты: причины, разновидности, последствия для организма. СПИД: история заболевания, социальная и географическая распространенность. Открытие вируса СПИДа и основные пути передачи вируса. Диагностика заболевания. Профилактика СПИДа. Взаимодействие различных вирусов и их воздействие на организм человека.

Практика: Тестирование. Подготовка презентаций

3. Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них.

Теория: Наркотизм – это потребление психоактивных веществ. Наркотические и токсические вещества вызывают психическую и физиологическую зависимость. Физическая зависимость – это, прежде всего возникновение физического дискомфорта при воздержании, возникает психическая зависимость.

Практика: Игра с целью сформировать отношение к соблазну, умение дать точную оценку и сказать себе: «Да в мире есть много вещей, приносящих

удовольствие. Некоторые из них опасны, и я сумею построить свой мир без них».

4. Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье.

Теория: Уровень медицинской и гигиенической культуры в обществе.

Финансовые возможности современной медицинской помощи и ее доступность, страховая медицина. Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье. Социальные факторы, пагубно влияющие на здоровье. Вредные привычки и их влияние на состояние здоровья населения, роль табака и алкогольной продукции.

Практика: Определение состояния зрения. Влияние никотина на ферменты слюны.

5. Социальная защита подрастающего поколения.

Теория: Состояние здоровья родителей и его влияние на здоровье потомков, отношение к данной проблеме на государственном уровне. Медицинское сопровождение ребенка до и после рождения. Существующие нормативные акты о социальной защите подростков и их здоровья.

Практика: Тестирование по теме.

6. Культура здоровья. Семинар.

Теория: Культура труда. Культура отдыха. Культура быта. Отношение к окружающей среде. Ответственность перед обществом за состояние здоровья.

Практика: Творческие работы по теме.

7. Определение состояния физического и психологического здоровья.

Теория: Это движение тела при помощи мышечной силы, сопровождающиеся расходом энергии. Бурное развитие современных технологий в последнее столетие резко снизило уровень физической нагрузки людей, а малоподвижный образ жизни стал обычным явлением. Последствия: повышение артериального давления, диабета, остеопороза и т.д.

Практика: формула расчета максимальной частоты сердечных сокращений при умеренной физической активности.

8. Итоговое занятие: «Почему я должен быть здоровым».

Теория: Осознание учащимися возможных отдаленных перспектив своих поступков, способствовать становлению у учащихся отношения к здоровью как к ценности. Ориентация населения на ответственное отношение к своему здоровью.

Практика: Тестирование по теме.

5.4. Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- научатся ценностному отношению к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- получают элементарные представления о взаимообусловленности физического, нравственного, социально-психологического здоровья человека, о важности морали и нравственности в сохранении здоровья человека;
- приобретут личный опыт здоровьеразвивающей деятельности;
- получают представление о роли физической культуры и спорта для здоровья человека, его образования, труда и творчества;

– получают знания о возможном негативном влиянии компьютерных игр, телевидения, рекламы на здоровье человека.

Предметные:

- продолжат обучаться распределять физические нагрузки в разный период физиологического развития (правильно и рационально составлять режим дня)
- продолжат обучаться санитарно-гигиеническим навыкам;
- обучатся, как нужно правильно отказаться от вредных привычек.

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- обучатся использованию различных способов поиска, сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами;
- обучатся включению в творческую деятельность под руководством педагога;
- обучатся адекватному использованию речевых средств для решения коммуникативных задач.

Коммуникативные:

- овладеют диалогической формой общения.
- овладеют навыками формулирования собственного мнения и позиции;
- разовьют навыки сотрудничества со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях, умения не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций.

Познавательные:

- осознают необходимость заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
- получают навыки социальной адаптации, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

5.5. Календарно-тематическое планирование 2 год обучения

№п/п	Дата		Название темы	Часы	Форма занятия	Форма контроля
	план	факт				
1 2			Формирование группы Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности.	2	Беседа Инструктаж Анкетирование	Опрос
3			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
3			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
4			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
5			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
6			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
7			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
8			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
9			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение

			зависимость от них		Игра	
36			Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них	2	Обучающее	Наблюдение
37			Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них	2	Обучающее	Наблюдение
38			Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них	2	Обучающее	Наблюдение
39			Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них	2	Обучающее	Наблюдение
40			Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них	2	Обучающее Игра	Наблюдение
41			Психоактивные вещества (ПАВ) и зависимость от них	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
42			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
43			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
44			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее Игра	Наблюдение
45			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
46			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
47			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
48			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее Игра	Наблюдение
49			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
50			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
51			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
52			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
53			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на здоровье	2	Обучающее	Наблюдение
54			Духовная культура общества и влияние снижения ее уровня на	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование

			здоровье			
55			Социальная защита подростающего поколения	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
56			Культура здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
57			Культура здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
58			Культура здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
59			Культура здоровья	2	Обучающее Игра	Наблюдение
60			Культура здоровья	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
61			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
62			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
63			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
64			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее Игра	Наблюдение
65			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
66			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
67			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
68			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее Игра	Наблюдение
69			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
70			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение
71			Определение состояния физического и психологического здоровья	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
72			Собеседование «Почему я должен быть здоровым»	2	Обучающее	Наблюдение
ИТОГО;				144		

6. Оценочные и методические материалы.

Методы и приёмы, используемые на занятиях:

- инструктаж (на первых занятиях по теме);
- анализ контрольного задания,
- собеседование,
- самооценка (на итоговых занятиях по разделам для определения результата деятельности);
- пример.

Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровые,
- здоровьесберегающие,
- технология сотрудничества.

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Отмечаются результаты участия в выставках, олимпиадах, конкурсах, соревнованиях.
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся.

Формы фиксации результатов

- Динамика результатов освоения предметной деятельности конкретным ребенком отражается в индивидуальной карточке учета результатов обучения по дополнительной общеразвивающей программе.

Итоговая диагностика – апрель, по годам обучения

(см Приложение №1; №2)

- Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения (см. Приложение №3)

- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения»

(см. Приложение №4)

- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении»

(см. Приложение №5)

- Фотографии учащихся на занятиях.

Требования к проведению контроля

Систематичность,

Объемность,

Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

Форма контроля может проходить в форме составления ассоциативных схем, заполнения таблиц, анкет, кроссвордов и других методов и приемов.

Диагностика эффективности данной программы осуществляется на основании результатов:

- наблюдений педагога за внешним видом и поведением учащихся, соблюдением ими правил личной гигиены;
- тестирования, опросов;
- бесед с родителями;
- медицинского осмотра школьников.

Формы подведения итогов: Собеседование, контрольные упражнения физической подготовки, выполнение контрольных нормативов. Участие в районных и городских конкурсах.

7. Список используемой литературы:

1. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
2. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Захаров. А.Н. Как предупредить отклонения в поведении детей. М. 2005. - 85 с
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твоё здоровье: укрепление организма. СПб., 1998.
5. Колесов Д.В. Об антиалкогольном воспитании.: Книга для учителя. М, 1989.
6. Г. И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 97г.
7. Лаптев А.К. Тайны пирамиды здоровья.- СПб., 1995.
8. Латохина Л.И. Творим здоровье души и тела. – СПб., 1997
9. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
10. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
11. С.В. Третьякова Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа. М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам).
12. Фесюковой Т.А. "Учусь управлять собой" по использованию проблемных и ситуативно-игровых ситуаций по ЗОЖ.
13. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.

Приложение №1

Диагностика результативности освоения программы **1 год обучения**

Наименование объединения - Я хочу быть здоровым

Педагог:

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Группа №

№	Ф.И. учащегося	Гигиенические навыки	Дыхательная гимнастика	Подростковые гормональные изменения	Средний показатель результативности программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч – 6,6%		Средний				
		Низкий				
Уровень	Гигиенические навыки	Дыхательная гимнастика		Подростковые гормональные изменения		
<i>Высокий</i>	Теоретические знания гигиенических навыков и умение применять их на практике	Знание теоретических навыков дыхательной гимнастики (для чего нужно, правила выполнения), правильное практическое применение		Теоретические знания подростковых гормональных изменений Тест 10 из10		
<i>Средний</i>	Теоретические знания гигиенических навыков и частичное применение их на практике	Знание теоретических навыков дыхательной гимнастики (для чего нужно, правила выполнения), не уверенное практическое применение		Теоретические знания подростковых гормональных изменений Тест 7-9 из10		
<i>Низкий</i>	Слабые теоретические знания и не желание применять их на практике	Слабые теоретические навыки дыхательной гимнастики (для чего нужно, правила выполнения), не уверенное практическое применение		Теоретические знания подростковых гормональных изменений Тест из10 менее 7		

Диагностика результативности освоения программы **2 год обучения**

Наименование объединения - Я хочу быть здоровым

Педагог:

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Группа №

№	Ф.И. учащегося	Профилактика простудных заболеваний	Профилактика вредных привычек	Артериальное давление	Средний показатель результативности программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100%	Итог в %	Высокий				
1ч – 6,6%		Средний				
		Низкий				
Уровень	Профилактика простудных заболеваний	Профилактика вредных привычек	Артериальное давление			
<i>Высокий</i>	Теоретические знания профилактика простудных заболеваний Тест 10 из 10	Теоретические знания профилактика вредных привычек Тест 10 из 10	Теоретические знания Артериальное давление (норма в спокойном состоянии и после нагрузки, что показывает, как и чем можно измерить). Практика. Изменение давления с помощью танометра.			
<i>Средний</i>	Теоретические знания профилактика простудных заболеваний Тест 7-9 из 10	Теоретические знания профилактика вредных привычек Тест 7-9 из 10	Практика. Изменение давления с помощью танометра. Слабые теоретические знания			
<i>Низкий</i>	Теоретические знания профилактика простудных заболеваний Тест из 10 менее 7	Теоретические знания профилактика вредных привычек Тест из 10 менее 7	Слабые теоретические и практические знания			

Таблица исследования уровня социализации 1/2 год обучения

Наименование объединения - Я хочу быть здоровым

Педагог:

Вид диагностики: входная/промежуточная/итоговая

Группа № _

№	Ф.И. учащегося	Коммуникативные навыки	Внимание	Память	Средний показатель результативности программы	
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- Надежда заняться любимым делом
- Желание узнать что-то новое, интересное
- Надежда найти новых друзей
- Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- Желание узнать о том, что не изучают в школе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

- Желание ребёнка заняться любимым делом
- Желание развить способности ребёнка
- Желание дать ребёнку разностороннее образование
- Желание занять свободное время ребёнка
- Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе
- Желание подготовить ребёнка к выбору профессии
- Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы
- Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы
- Что ещё, напишите: _____

Спасибо!