

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

**«ПРИНЯТО»**

Педагогическим советом  
ГБОУ лицей №378  
Решение от «31» 08 2021г  
Протокол № 73

**«УТВЕРЖДЕНО»**

Приказом № 136 от «31» 08 2021 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;
- 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

## **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, остеопароза 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:**

- продолжают обучаться распределять физические нагрузки в разный период физиологического развития (правильно и рационально составлять режим дня)
- продолжают 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
10			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
11			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее Игра	Наблюдение
12			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
13			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
14			Социальные проблемы общества и здоровьеобразующие факторы.	2	Обучающее	Наблюдение
15			Социальные проблемы общества и	2	Обучающее	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 здоровье	2	Обучающее	Наблюдение Тестирование
55			Социальная защита подрастающего 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	2	Обучающее	Наблюдение

			физического и психологического здоровья			
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		