

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 32**

РАССМОТРЕНО
на заседании ШМО
Протокол № 4 от
31.05.2021

СОГЛАСОВАНО
Зам. директора по УВР
«25» июня 2021 г

ПРИНЯТО
решением
педагогического совета
Протокол № 12
От 25 июня 2021 года



Руководитель МО
А.А. Дергазенова

И.И. Яковлева Е.В.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
СОЦИАЛЬНО - ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Школа здоровья»

Уровень освоения: стартовый
Возраст учащихся: 7-17 лет
Срок реализации: 2 года
Количество часов: 18 часов

Составитель: Куренчиков Андрей Константинович
педагог дополнительного образования.

г. Хабаровск,

2021г.

Комплекс основных характеристик Программы.

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» (далее - Программа) социально-гуманитарной направленности.

Здоровье - это такое состояние организма, при котором функции всех его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения.

Основным признаком здоровья является высокая приспособляемость организма к изменяющимся условиям внешней среды. Здоровый организм способен переносить огромные психические и физические нагрузки, значительные колебания факторов внешней среды и вывести его из равновесия очень трудно. У физически здоровых людей компенсаторные (защитно-приспособительные) реакции развиты особенно хорошо.

Здоровье, если оно дано нам изначально, нужно еще уметь сохранить. А уж если есть какие-то отклонения в здоровье, то их нужно постараться ликвидировать. А достичь этого можно только путем ведения здорового образа жизни. Существует немало примеров, когда люди с отклонениями в здоровье по предписанию врачей начинали заниматься физической культурой и спортом, не только поправляли здоровье, но и добивались высоких спортивных результатов.

На современном этапе, в условиях качественного преобразования всех сторон жизни нашего общества возрастают требования к физической подготовленности молодых людей, необходимой для успешной трудовой деятельности.

Под здоровым образом жизни понимаются такие формы и способы повседневной жизнедеятельности, которые соответствуют гигиеническим принципам, укрепляют адаптивные возможности организма, способствуют успешному восстановлению, поддержанию и развитию его резервных возможностей.

Весьма необходима профилактика «вредных привычек» — это, прежде всего, информация об их разрушительном воздействии на организм человека, особенно на организм растущего человека. Много было сказано и сделано о пьянстве и курении, алкоголизме и наркомании — факторах, вредных для здоровья. Однако факт остается фактом, что миллионы людей в мире

злоупотребляют алкоголем, никотином и наркотиками. И чем раньше мы начнем предупреждать «вредные привычки» у молодого поколения, тем скорее удастся избежать печальных последствий (серьезные заболевания, инвалидность, разрушенные семьи, самоубийства и т.д.), повысить рождаемость, сохранить численность нашего народа.

Программа разработана с учетом следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральным законом от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об Образовании в Российской Федерации»;
- Федеральным законом Российской Федерации от 13 марта 1995 г. № 32-ФЗ «О днях воинской славы и памятных датах России»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 09 ноября 2018 года № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом от 18 ноября 2015 г. № 09-3242 Министерства образования и науки Российской Федерации «О направлении рекомендаций» (Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ), письмом Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;
- СП 2.43648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденными постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020г. №28, введенные в действие с 01 января 2021г.;
- Распоряжением Министерства образования и науки Хабаровского края от 26.09.2019 г. № 1321 об утверждении методических рекомендаций «Правила персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в городском округе

Устав МБОУ СОШ № 32г. Хабаровска

Актуальность, педагогическая целесообразность программы заключается в том, что качество жизни зависит не только от соблюдения правил здорового образа жизни, но и от привычек, сложившихся у человека того или иного возраста. Это могут быть очень полезные привычки: соблюдение правил здоровья и отдыха на работе, соблюдение ежедневного распорядка дня, умеренное и разумное питание, физические упражнения и

спорт и т.д. Но они также могут быть очень вредными привычками, которые превращаются в болезни, самыми опасными из которых являются курение, употребление алкоголя, зависимость от токсичных и наркотических веществ. Чем раньше человек принимает такую привычку, тем больше он увеличивает шансы не только преждевременно умереть, но и резко снижает качество своей очень короткой жизни. Плохие привычки — это различные отклонения от здорового образа жизни. Их последствия для каждого человека и для общества в целом очень печальны.

Адресат программы:

Программа рассчитана для учащихся 7-17 лет.

Объём и сроки усвоения программы, режим занятий:

Период	Продолжительность занятия	Кол-во занятий в месяц	Кол-во часов
1 год обучения 9 месяцев	1 час	1	9
2 год обучения 9 месяцев	1 час	1	9
Итого по программе: 18 часов			

Цель и задачи программы

Цель программы: Сформировать понятие «полезных привычек» и «вредных привычек» у детей и понимание их разрушительного воздействия «вредных привычек» на здоровье человека.

Задачи программы:

- привить устойчивый интерес к здоровому образу жизни;
- создать положительный образ здорового человека.

Учебный план 1 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы проведения	Формы аттестации/ контроля
1.	Здоровье, как ценность человека.	1	Комплексное занятие Инфочас: интерактивная беседа.	опрос, наблюдение
2.	Здоровье, как ценность человека. Здоровье физическое.	1	Комплексное занятие Инфочас с применением интерактивной беседы Изучение документов Просмотр видеофильма	опрос, наблюдение
3.	Здоровье, как ценность человека. Здоровье физическое.	1	Комплексное занятие Интерактивная беседа Практическое занятие	Опрос, наблюдение, оценка выполненной работы
4.	Здоровье, как ценность человека. Здоровье психическое.	1	Комплексное занятие Беседа, тест-викторина	Опрос, тестирование
5.	Здоровье, как ценность человека. Здоровье психическое.	1	Комплексное занятие Интерактивная беседа Просмотр и обсуждение видеоролика	опрос, наблюдение, оценка знаний
6.	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1	Комплексное занятие Беседа, конкурс, творческая мастерская,	Опрос, наблюдение, оценка выполненной работы

7.	Факторы, влияющие на здоровье человека. «Полезные» и «вредные привычки».	1	Комплексное занятие Интерактивная беседа Просмотр видеоролика, викторина	опрос, наблюдение, оценка знаний
8.	Факторы, влияющие на здоровье человека. «Полезные» и «вредные привычки».	1	Комплексное занятие Просмотр видеоролика с обсуждением, интерактивная игра	опрос, наблюдение, оценка знаний
9.	Итоговое занятие	1	Комплексное занятие Просмотр фильма, беседа, интеллектуальная игра	опрос, наблюдение, оценка знаний
	Итого за год	9		

Содержание программы 1 года обучения

Тема 1. *Здоровье, как ценность человека.*

Тема 2. *Здоровье физическое.*

Тема 3. *Здоровье психическое.*

Тема 4. *Факторы, влияющие на здоровье человека.*

Тема 5. *«Полезные» и «вредные привычки»*

Учебный план 2 года обучения

№ п/п	Тема	Количество часов	Формы проведения	Формы аттестации/ контроля
1.	Здоровье, как ценность человека.	1	Комплексное занятие Инфочас: интерактивная беседа.	опрос, наблюдение
2.	Здоровье, как ценность человека. Обеспечение здорового образа жизни.	1	Комплексное занятие Инфочас с применением интерактивной беседы Изучение документов Просмотр видеофильма	опрос, наблюдение
3.	Здоровье, как ценность человека. Обеспечение здорового образа жизни.	1	Комплексное занятие Интерактивная беседа Практическое занятие	Опрос, наблюдение, оценка выполненной работы
4.	Обеспечение здорового образа жизни. Достаточная двигательная активность, ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.	1	Комплексное занятие Беседа, тест-викторина	Опрос, тестирование
5.	Обеспечение здорового образа жизни. Достаточная двигательная активность, ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.	1	Комплексное занятие Интерактивная беседа Просмотр и обсуждение видеоролика	опрос, наблюдение, оценка знаний
6.	Обеспечение здорового образа жизни. Рациональное питание, личная гигиена и закаленность организма, профилактика самоотравления.	1	Комплексное занятие Беседа, конкурс, творческая мастерская,	Опрос, наблюдение, оценка выполненной работы

7.	Обеспечение здорового образа жизни. Рациональное питание, личная гигиена и закаленность организма, профилактика самоотравления.	1	Комплексное занятие Интерактивная беседа Просмотр видеоролика, викторина	опрос, наблюдение, оценка знаний
8.	Здоровье, как ценность человека. «Полезные» и «вредные привычки»	1	Комплексное занятие Просмотр видеоролика с обсуждением, интерактивная игра	опрос, наблюдение, оценка знаний
9.	Итоговое занятие	1	Комплексное занятие Просмотр фильма, беседа, интеллектуальная игра	опрос, наблюдение, оценка знаний
	Итого за год	9		

Содержание программы 2 года обучения

Тема 1. Здоровье, как ценность человека.

Тема 2. Обеспечение здорового образа жизни.

Тема 3 Достаточная двигательная активность, ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.

Тема 4. Рациональное питание, личная гигиена и закаленность организма, профилактика самоотравления.

Тема 5. «Полезные» и «вредные привычки»

Планируемые результаты

Предметные: знают основы здорового образа жизни.

Личностные: понимают, что здоровье, данное нам изначально, нужно уметь сохранить и знать, как это сделать.

3. Комплекс организационно-педагогических условий

Материально-техническое обеспечение

1. Учебное помещение
2. Компьютер, проектор, экран
3. Учебные фильмы и литература

Формы аттестации:

- промежуточная аттестация, позволяющая выявить достигнутый на данном этапе уровень знаний, умений, навыков учащихся, в соответствии с пройденным материалом программы (декабрь);

Формы представления результатов:

- участие в выставках, фестивалях, презентация проектов, выполнение творческих работ и т. п.;
- отчетное занятие.

Оценочный материал

- фото-, видеоотчёт и др.;

Календарный учебный график 1 года обучения

Месяц	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	Здоровье, как ценность человека.	1

октябрь	Здоровье, как ценность человека. Здоровье физическое.	1
ноябрь	Здоровье, как ценность человека. Здоровье физическое.	1
декабрь	Здоровье, как ценность человека. Здоровье психическое.	1
январь	Здоровье, как ценность человека. Здоровье психическое.	1
февраль	Факторы, влияющие на здоровье человека.	1
март	Факторы, влияющие на здоровье человека. «Полезные» и «вредные привычки».	1
апрель	Факторы, влияющие на здоровье человека. «Полезные» и «вредные привычки».	1
май	Итоговое занятие	1

Календарный учебный график 2 года обучения

Месяц	Тема занятия	Количество часов
сентябрь	Здоровье, как ценность человека.	1
октябрь	Здоровье, как ценность человека. Обеспечение здорового образа жизни	1
ноябрь	Здоровье, как ценность человека. Обеспечение здорового образа жизни	1
декабрь	Обеспечение здорового образа жизни. Достаточная двигательная активность, ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.	1
январь	Обеспечение здорового образа жизни. Достаточная двигательная активность, ритмичность в труде и отдыхе, ритмичность (режим) в жизни и учебе.	1
февраль	Обеспечение здорового образа жизни. Рациональное питание, личная гигиена и закаленность организма, профилактика самоотравления.	1

март	Обеспечение здорового образа жизни. Рациональное питание, личная гигиена и закаленность организма, профилактика самоотравления.	1
апрель	Здоровье, как ценность человека. «Полезные» и «вредные привычки»	1
май	Итоговое занятие	1

Список источников:

Литература для педагога:

1. Каргина З.А. Практическое пособие для педагога дополнительного образования. – Изд. доп. – М.: Школьная Пресса, 2008.
2. Кутеева, О. Планирование воспитательной работы на основе личностно-ориентированного обучения/О.Кутеева// Классный руководитель. – 2001. - №1.
3. Виноградов П.А., Физическая культура и здоровый образ жизни. Москва, 2007.
4. Физическая культура: Учебное пособие для подготовки к экзаменам / Под ред. В. Ю. Волкова и В. И. Загоруйко. СПб.: Питер, 2009. – 224 с.
5. Данилин А., Данилина И. Как спасти детей от наркотиков. – «Врачи проедают предупреждают». – М.: ЗАО Издательство Центрполиграф, 2000. – 384с.
6. Колесов Д.В. Беседы об антиалкогольном воспитании. – М.: «Просвещение» 1987. – 80с.
7. Михайлова Н. Мобильный телефон в школе // Справочник классного руководителя №1. 2007. с.40 -45.
8. Брюер Ж. Зависимый мозг. От курения до соцсетей. Почему мы заводим вредные привычки и как от них избавиться / Ж. Брюер. - М.: Манн, Иванов и Фербер, 2018.