

**Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»**

«РАССМОТРЕНО»

На заседании ШМО учителей  
искусства и дополнительного  
образования

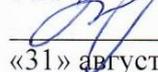
Руководитель ШМО

 / Д. Ф. Алиева

Протокол от «31» августа 2024г. № 1

«СОГЛАСОВАНО»

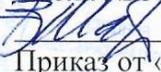
Заместитель директора по  
УВР

 / Э.Ю. Тилтиньш

«31» августа 2024г.

«УТВЕРЖДАЮ»

Директор МАОУ «Средняя  
школа № 3»

 / В.М. Маренюк

Приказ от «31» августа  
2024г. № 419



**Дополнительная общеразвивающая программа**

**«Азбука здоровья»**

(наименование программы)

**Социально-гуманитарное**

(направление программы)

**10-12 лет (5-6 класс), 1 год (базовый уровень)**

(возраст (класс), срок реализации программы)

**Маренюк Наталия Михайловна**

(ФИО учителя, составившего рабочую программу)

г. Когалым, 2024г.

## **Пояснительная записка**

Данная программа определяет содержание и организацию дополнительной образовательной деятельности и направлена на формирование у обучающегося позиции признания ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования. По данным Института возрастной физиологии РАО, школьная образовательная среда порождает факторы риска нарушений здоровья, с действием которых связано 40 % негативных влияний, ухудшающих здоровье детей школьного возраста. Таким образом, традиционная организация образовательного процесса создает у школьников постоянные стрессовые перегрузки, которые приводят к поломке механизмов саморегуляции физиологических функций и способствуют развитию хронических болезней. В результате существующая система школьного образования имеет здоровьезатратный характер. По мнению специалистов-медиков, возраст от одного года до 15 лет гораздо важнее для сохранения будущего здоровья, чем от 15 лет до 60. Как помочь школьнику, как сделать так, чтобы он начал жить активной, интересной и полноценной жизнью? Как сделать так, чтобы учение в школе вызывало прилив энергии, а обучение было в радость, развивало рефлексивные умения учащихся? Именно в решении этих вопросов и заключается актуальность программы «Азбука здоровья».

### **Актуальность программы**

Состояние здоровья подрастающего поколения – важнейший показатель благополучия общества и государства, отражающий не только настоящую ситуацию, но и дающий прогноз на будущее. К сожалению, здоровый образ жизни пока не занимает первое место в иерархии потребностей и ценностей человека в нашем обществе.

Безусловно, необходим комплексный подход, но ещё более важно, научить детей ценить, беречь и укреплять свое здоровье, делать выбор в пользу здорового образа жизни. Только в этом случае можно надеяться, что будущее поколение будет более здоровым и развитым, как физически, так и интеллектуально, духовно.

Дополнительная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» соответствует требованиям ФГОС, предназначена для обучающихся уровня основного общего образования муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа №3» города Когалыма.

Программа базируется на основных нормативных документах:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012г. №273-ФЗ «Об образовании Российской Федерации».
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629).
4. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (письмо министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 года № 09-3242).

5. Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи СП 2.4. 3648-20 (постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28).

6. Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания (постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2).

7. Рекомендации Министерства просвещения России по реализации внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации и дополнительных общеобразовательных программ с применением дистанционных образовательных технологий (письмо Минпросвещения России от 7 мая 2020г. №ВБ-976/04).

8. Приказ Департамента образования и науки Ханты-Мансийского автономного округа – Югры от 31.03.2023г. № 10-П-775 «Об утверждении Правил персонифицированного финансирования дополнительного образования детей в Ханты-Мансийском автономном округе – Югре».

9. Устав Муниципального автономного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 3» города Когалыма.

**Цель программы:** предоставление всех возможностей образовательного учреждения для формирования духовно здоровой, социально – адаптивной, физически и творчески развитой личности, создание психологически безопасной образовательной среды, актуализация представлений о важности психологического здоровья в жизни человека, развитие жизнестойкости, актуализация ресурсов личности, формирование навыков саморегуляции

**Задачи:**

1. Содействие сохранению здоровья каждого школьника.
2. Формирование у школьников знаний о здоровом образе жизни и привитие навыков ответственного отношения к нему.
3. Обеспечение учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
4. Создание методических и технологических оснований для моделирования различных видов деятельности, направленных на укрепление здоровья обучающихся.

**Основные направления реализации программы:**

1. Разработка и внедрение системы оздоровительных, профилактических и коррекционных мероприятий, направленных на сохранение и укрепление здоровья, формирование навыков ЗОЖ обучающихся
2. Организация и проведение диагностических мероприятий
3. Популяризация форм здоровьесберегающей деятельности, выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения

**Приоритеты программы:**

Обучение школьников здоровью, имеющее целью привитие им норм и навыков здорового образа жизни, должно носить комплексный и непрерывный характер, побуждать ребят к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем, направленным на:

- ✓ улучшение собственного физического и психического состояния;
- ✓ отказ от поведения, наносящего вред своему здоровью и здоровью окружающих;
- ✓ формирование нетерпимого отношения к употреблению психоактивных веществ, к действиям людей, наносящим ущерб окружающей среде, здоровью;
- ✓ сознательное участие в охране здоровья и в создании среды, способствующей здоровью, особенно условий учебы, труда и быта;

✓ ценностное отношение к здоровью, предполагающее совершение человеком определенных действий, следование определенному типу поведения, называемому самосохранительным, здоровьесберегающим, здоровым стилем жизнедеятельности.

### **Ценностные ориентиры программы:**

Одним из результатов преподавания программы является решение задач воспитания – осмысление и интериоризация (присвоение) младшими школьниками системы ценностей. Ценность жизни – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе. Ценность природы основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства. Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья. Ценность добра – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви. Ценность истины – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания. Ценность семьи как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества. Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек. Ценность гражданственности – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

**Направленность программы:** социально-гуманитарная

**Форма обучения** – очная, возможно использование дистанционных образовательных технологий и электронного обучения. Занятия проводятся по группам. При реализации программы могут быть организованы и проведены массовые мероприятия для совместной деятельности обучающихся и родителей (законных представителей).

### **Условия формирования учебных групп**

Количество учащихся в учебной группе составляет 20-25 человек. Группы могут быть как разновозрастные, так и разновозрастные.

Допускается:

прием детей возраста, выходящего за рамки программы, при условии соответствия готовности учащегося к освоению данной образовательной деятельности;

дополнительный набор учащихся в течение учебного года при условии наличия свободных мест.

### **Объем программы**

Продолжительность периода обучения – 17 учебных часов.

Таблица 1

Периоды обучения	Объем образовательной нагрузки, ч. (17 учебных недель)		
	недельная	годовая	за весь период обучения
2024-2025 учебный год	0,5	17	17

### **Формы организации образовательного процесса**

Форма занятий: беседа, игра, слушание, чтение и обсуждение литературных

произведений, анализ жизненных ситуаций, использование элементов изодейтельности, просмотр и анализ тематических социальных роликов и презентаций.

**Срок освоения программы:** 17 часов

Режим занятий: 1 учебный час в неделю, продолжительность учебного часа - 40 минут.

### **Формы аттестации**

Для оценки результативности учебных занятий, проводимых по дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья» применяется:

**текущий контроль**, который осуществляется в конце каждого занятия, работы оцениваются по следующим критериям – качество выполнения изучаемых на занятии приемов, операций и работы в целом; степень самостоятельности, уровень творческой деятельности (репродуктивный, частично продуктивный, продуктивный). Формы проверки: беседа, игра.

**промежуточный контроль** – проводится в конце освоения программы. Формами промежуточного контроля является тестирование по изученному материалу.

**Формами отслеживания и фиксации образовательных результатов** по программе при проведении **текущего контроля** универсальных учебных действий являются:

- журнал посещаемости занятий по дополнительной общеразвивающей программе «Азбука здоровья»

- рефлексия в конце занятия

### **Методическое обеспечение образовательной программы**

Обучение по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе стартового уровня «Азбука здоровья» основано на следующих **принципах**:

- принцип научности - содержит анализ статистических медицинских исследований по состоянию здоровья учащихся;

- принцип доступности - определяет содержание курса в соответствии с возрастными особенностями подросткового возраста;

- принцип системности - определяет взаимосвязь и целостность содержания, форм и принципов предлагаемого курса;

- принцип сознательности - нацеливает на формирование у школьников глубокого понимания, устойчивого интереса, осмысленного отношения к познавательной деятельности;

- принцип наглядности - строит процесс обучения с максимальным использованием привлечения органов чувств человека к процессу познания и направлен на связь чувственного восприятия с мышлением;

- принцип активности - предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества;

- принцип всестороннего и гармонического развития личности - содействует развитию психофизических способностей, знаний, умений и навыков, осуществляемых в единстве и направленных на всестороннее - физическое, интеллектуальное, духовное, нравственное и эстетическое - развитие личности учащегося;

- принцип формирования ответственности у учащихся за свое здоровье и здоровье окружающих людей.

При реализации программы используются следующие **методы обучения**:

- словесный (беседа, рассказ, обсуждение, игра);

- наглядный (демонстрация схем, рисунков, изобразительных работ учащихся на всевозможных выставках, конкурсах);

- репродуктивный (воспроизводящий);

- проблемно-поисковый (индивидуальный или коллективный способ решения проблемы, поставленной перед учащимися);

творческий.

При реализации программы используются следующие **методы воспитания:**

-упражнение (отработка и закрепление полученных компетенций);

-мотивация (создание желания заниматься определенным видом деятельности);

-стимулирование (создание ситуации успеха).

**Структура образовательной деятельности:**

1.Элементы игры.

2. Коллективная работа с детьми.

3. Индивидуальная работа с детьми.

4.Лекция, активная беседа

5.Заключительная часть

## Содержание программы

п/п	№	Наименование разделов программы	Количество часов
	1	Путешествие в волшебную страну	1
	2	Мой друг - ЗОЖ	1
	3	Мир эмоций	1
	4	Я и мое настроение	1
	5	Давайте жить дружно	1
	6	Как организовать свой отдых после уроков	1
	7	Почему некоторые привычки называются вредными	1
	8	Развитие навыков жизнестойкости.	1
	9	«В человеке должно быть все прекрасно»	1
0	1	Деловая игра «Секреты здоровья»	1
1	1	Питание и здоровье	1
2	1	Чтобы душа была здорова	1
3	1	Контроль эмоций	1
4	1	Табак-небезопасный выбор	1
5	1	Как лучше управлять различными отрицательными переживаниями	1
6	1	Мир позитива	1
7	1	Психогимнастика	1
		Итого часов:	<b>17</b>

## **Планируемые результаты.**

### **Образовательные (предметные) результаты**

#### **К концу курса обучения учащиеся:**

##### ***будут знать:***

- о взаимосвязи состояния окружающей среды и здоровья человека;
- о приемах позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- о критериях здорового образа жизни;
- о вредном влиянии курения на организм человека.

##### ***будут уметь:***

- прогнозировать возможные последствия несоблюдения гигиенических правил;
- объяснить причины изменения самочувствия человека в различных ситуациях;
- находить в учебной и научно-популярной литературе, интернет источниках информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, проектных работ, презентаций, буклетов;
- описывать здоровый образ жизни современного человека, находить идеал нравственно и физически здорового человека.

##### ***Личностные результаты.***

##### ***Учащиеся будут проявлять:***

- культуру здоровья;
- отношение к здоровью как высшей ценности человека;
- потребность ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни;
- целостный, социально ориентированный взгляд на мир в его органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур и религий, уважительное отношение к чужому мнению;
- установку на безопасный, здоровый образ жизни, наличие мотивации к творческому труду, работе на результат, бережному отношению к материальным и духовным ценностям.

##### ***Метапредметные результаты.***

##### ***У учащихся будут сформированы:***

- способность выделять ценность здоровья, здорового образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности;
- умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
- умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
- потребность в саморазвитии и к самореализации;
- самостоятельность, ответственность, активность, аккуратность; умение строить отношения в детском коллективе на основе взаимопомощи и сотворчества;
- умение вступать и вести диалог.

## Условия реализации программы

### Календарный учебный график

Занятия по дополнительной образовательной программе начинаются с 02 сентября 2024 г. и заканчиваются 31 мая 2025 г.

Продолжительность учебного года: 34 учебные недели.

Зимние каникулы: 30.12.2024 – 08.01.2025

Летние каникулы: 01.06.2025 – 31.08.2025

### Кадровое обеспечение

Программу реализует учитель, имеющий высшее образование (в том числе по направлению, соответствующему направлению данной дополнительной общеразвивающей программы) и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках и (или) профессиональным стандартам. К реализации программы возможно привлечение лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

### Материально-техническое обеспечение программы:

**1. Кабинет**, соответствующий требованиям: СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (температура 18-21 градус Цельсия; влажность воздуха в пределах 40-60 %, мебель, соответствующая возрастным особенностям учащихся 12-17 лет); Госпожнадзора, антитеррористической безопасности и требованиям охраны труда.

**2. Оборудование** учебная мебель: столы для теоретических и практических занятий – 6 шт., шкафы – 5 шт., демонстрационные плакаты, схемы.

**3. Технические ресурсы:** компьютер, мультимедийный проектор, мультимедийная доска, магнитофон

### Список литературы

1. Обухова Л. А.; Лемяскина Н. А. Уроки здоровья. - Воронеж, 2014.
2. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор – М., 2016.
3. Пятьдесят сценариев классных часов. - М.: Центр «Педагогический поиск».
4. Сергеева В. П. Классный руководитель в современной школе. Практическое пособие . 4-е изд. Доп.-М.: ЦГЛ, 2012
5. Толковый словарь русского языка. С. И. Ожегов, Ю. Ю. Шведова. /М. , Институт русского языка им. В. В. Виноградова,
6. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения: Практическое пособие / Пер. с нем.; В 4-х томах. Т.1.- М.:Генезис, 2001  
Фопель