УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ

СТАРООСКОЛЬСКОГО ОКРУГА БЕЛГОРОДСКОЙ ОБЛАСТИ

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ

«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 6»

СТАРООСКОЛЬСКОГО ГОРОДСКОГО ОКРУГА

(МБОУ «СОШ № 6»)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| |  |  | | --- | --- | | **Рассмотрена**  Протокол заседания педагогического совета от «31» августа 2021г. №01 | **Утверждена**  приказом директора  МБОУ «СОШ №6»  от «31» августа 2021г. №434 | |  |

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**СОЦИАЛЬНО-ГУМАНИТАРНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

**«ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

**Уровень программы:** базовый

**Срок реализации программы:** 1 год

**Общее количество часов:** 35

**Возраст учащихся:** 7 – 15 лет

**Вид программы**: модифицированная

**Автор-составитель:**

**Крючкова Дарья Юрьевна,**

**педагог дополнительного образования**

**Старый Оскол**

**2021**

**1. Комплекс основных характеристик**

**1.1.** **Пояснительная записка**

Дополнительная образовательная Программа «Школа здорового образа жизни» (далее - Программа) для 1 – 9 классов модифицирована Крючковой Д.Ю., педагогом дополнительного образования.

*Направленность –* социально-гуманитарная направленность

*Уровень сложности программного материала - базовый*

Программа разработана на основе нормативно-правовых документов:

* Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р);
* Федерального закона от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (ст. 2,3,5,11,42,44,55,59,79);
* Концепции развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
* Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» (вступило в действие с 14.10.2014 г.);
* Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые) Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09 – 3242;
* Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196) (вступил в действие с 11.12.2018 г.);
* образовательной программы образовательной организации и других нормативных документов.

Проблемы здоровья населения России, и в частности, здоровья подрастающего поколения, являются причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества, самих граждан. Всё чаще вспоминаются слова Сократа о том, что «Здоровье – это не всё, но без здоровья всё – ничто». Поэтому и обсуждать эти проблемы стали достаточно часто.

Формированию здорового образа жизни детей, как один из вариантов, может способствовать реализация дополнительной образовательной Программы, направленная на укрепление здоровья обучающихся, составленной с учетом их возрастных, психофизиологических особенностей и в соответствии с физиолого-гигиеническими нормативами.

*Отличительной особенностью* Программы является то, что формирование ценности здоровья и здорового образа жизни начального, основного общего образования сформирована с учётом факторов, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* активно формируемые в младшем школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения обучающихся младшего школьного возраста к своему здоровью, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниям Телевидение, видео, компьютерные игры) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы, неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью.

*Актуальность программы*заключается в том, что организация работы по её реализации составлена в соответствии с ФГОС, с учётом реального состояния здоровья детей и факторов риска, оказывающих существенное влияние на состояние здоровья детей:

* неблагоприятные социальные, экономические и экологические условия;
* факторы риска, имеющие место в школе, которые приводят к ухудшению здоровья детей и подростков от первого к последнему году обучения;
* активно формируемые в школьном возрасте комплексы знаний, установок, правил поведения, привычек;
* особенности отношения школьников к своему здоровью, существенно отличающиеся от таковых у взрослых, что связано с отсутствием у детей опыта «нездоровья» (за исключением детей с серьёзными хроническими заболеваниями) и восприятием ребёнком состояния болезни главным образом как ограничения свободы (необходимость лежать в постели, болезненные уколы), неспособностью прогнозировать последствия своего отношения к здоровью, что обусловливает, в свою очередь, не восприятие ребёнком деятельности, связанной с укреплением здоровья и профилактикой его нарушений, как актуальной и значимой.

*Новизна* данной Программы основана на комплексном подходе к обучающимся. Она направлена на развитие кругозора и формирование желания вести здоровый образ жизни.

*Отличительная особенность Программы в том, что м*етодика работы с детьми строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с учащимся, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность самих детей, побуждая их к творческой деятельности при выполнении заданий. Занятия содержат познавательный материал, соответствующий возрастным особенностям учащихся в сочетании с практическими заданиями (тренинг, оздоровительные минутки, упражнения для глаз, осанки, дыхательные упражнения и пр.), необходимыми для развития навыков ребенка.

*Адресат программы* **–** дети, возраст - 7 – 15 лет.

Авторская Программа разработана на 1 учебный год (35 недель) обучения, 35 часов (1 раз в неделю по 1 часу).

*Объём программы*составляет35учебных часов.Срок реализации программы – 1 год обучения.

*Режим занятий.*Занятия по программе проводятся в следующем режиме: 1 раз в неделю по 1 часу (1 час – 45 минут).

*Форма обучения - очная* (очно-заочная форма обучения с использованием дистанционных образовательных технологий, электронного обучения возможна при неблагоприятной санитарно-эпидемиологической обстановке в регионе).

В обучении используются следующие *формы проведения занятий:*

-экскурсии;

* беседы, викторины;
* спортивные мероприятия;
* коллективные творческие дела;
* социологический опрос;
* участие в акциях.

*Оптимальная наполняемость учебной группы –* до 30 человек.

*Форма организации деятельности обучающихся –* индивидуальная, групповая.

**Цель программы:**

Создать условия для формирования знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, формирования мотивации к активному и здоровому образу жизни (ЗОЖ).

**Задачи программы:**

*Образовательные:*

* формирование представлений об основах здорового и безопасного образа жизни;
* пробуждение в детях желания заботиться о своем здоровье (формирование заинтересованного отношения к собственному здоровью) путем соблюдения правил здорового образа жизни и организации здоровьесберегающего характера учебной деятельности и общения;
* формирование установок на использование здорового питания;
* использование оптимальных двигательных режимов для детей с учетом их возрастных, психологических и психофизических особенностей, развитие потребности в занятиях физической культурой и спортом с учётом индивидуальных особенностей;
* соблюдение здоровьесозидающих режимов дня;
* формирование потребности ребенка безбоязненно обращаться к врачу по любым вопросам, связанным с особенностями роста и развития, состояния здоровья,
* формирование основ здоровьесберегающей учебной культуры:

*Развивающие:*

* развитие умений организовывать успешную учебную работу, создавая здоровьесберегающие условия, выбирая адекватные средства и приемы выполнения заданий с учетом индивидуальных особенностей; развитие готовности самостоятельно поддерживать свое здоровье на основе использования навыков личной гигиены;
* развитие умений безопасного поведения в окружающей среде и простейших умений поведения в экстремальных (чрезвычайных) ситуациях;
* становление умений противостояния вовлечению в табакокурение, употребление алкоголя, наркотических и сильнодействующих веществ.

*Воспитательные:*

* формирование негативного отношения к факторам риска здоровья (сниженная двигательная активность, курение, алкоголь, наркотики и другие психоактивные вещества, инфекционные заболевания).

В основе реализации программы лежит *системно-деятельностный подход*, который предполагает формирование у обучающихся *универсальных учебных* *действий* (далее-УУД):

|  |  |
| --- | --- |
| **Универсальные умения/индекс** | **Образовательный результат** |
| Личностные (ЛУУД) | * определять и высказывать под руководством педагога, воспитателя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы); * в предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить. |
| Регулятивные (РУУД) | * определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью педагога; * проговаривать последовательность действий на занятии, мероприятии; * учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному педагогом плану; * средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала; * средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений. |
| Познавательные (ПУУД) | * делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в книге (на развороте, в оглавлении, в словаре); * добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя книгу, Интернет, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии; * перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы; * преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков); * средством формирования этих действий служит познавательный материал и задания педагога. |
| Коммуникативные (КУУД) | * умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста); * слушать и понимать речь других; * средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог); * совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им; * учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика); * средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах. |

**1.2. Учебный план**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Наименование раздела, темы** | **Всего часов** | **Количество часов** | |
| **теория** | **практика** |
|  | **Раздел 1. Здоровье – богатство на все времена** | **8** | **6** | **2** |
| 1. | Право человека на здоровье | 2 | 2 |  |
| 2. | Движение и спорт – это жизнь | 2 | 2 | 1 |
| 3. | Основные составляющие ЗОЖ | 2 | 2 |  |
| 4. | Участие в акции «Мы – за ЗОЖ!» | 2 |  | 1 |
|  | **Раздел 2. Причины нарушения здоровья** | **8** | **6** | **2** |
| 1. | Окружающая среда и здоровье человека | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания | 2 | 2 |  |
| 3 | Компьютер, его влияние на здоровье человека | 2 | 2 |  |
| 4. | Социологический опрос «Использование компьютера и сети Интернет» | 2 |  | 1 |
|  | **Раздел 3.Сохранение здоровья школьника** | **8** | **4** | **4** |
| 1. | Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. | 2 | 2 | 1 |
| 2. | Составление своего режима дня. | 2 |  | 1 |
| 3. | Витамины, их многообразие и значение. | 2 | 2 |  |
| 4. | Подготовка презентации «История открытия витаминов» | 2 |  | 2 |
|  | **Раздел 4. Подвижные игры** | **10** | **4** | **6** |
| 1. | Русские народные игры | 3 | 2 | 1 |
| 2. | Подвижные игры (игровые упражнения с метанием и ловлей мячей, игровые упражнения прыжками, игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с ходьбой, игровые упражнения с лазанием и т.д.). | 4 | 1 | 3 |
| 3. | Спортивные игры и эстафеты | 3 | 1 | 2 |
|  | **Итоговое занятие** | **1** |  | **1** |
|  | **Всего часов:** | **35** | **20** | **15** |

**1.3. Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № п/п | № темы в разделе | Наименование раздела, тем занятий | Часы учебного времени |
|  |  | **Раздел 1. Здоровье – богатство на все времена.** | 8 |
| 1. | 1. | Право человека на здоровье | 2 |
| 2. | 2. | Движение и спорт – это жизнь | 2 |
| 3. | 3. | Основные составляющие ЗОЖ | 2 |
| 4. | 4. | Участие в акции «Мы – за ЗОЖ!» | 2 |
|  |  | **Раздел 2. Причины нарушения здоровья** | 8 |
| 5. | 1. | Окружающая среда и здоровье человека | 2 |
| 6. | 2. | Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания | 2 |
| 7. | 3 | Компьютер, его влияние на здоровье человека | 2 |
| 8. | 4. | Социологический опрос «Использование компьютера и сети Интернет» | 2 |
|  |  | **Раздел 3.Сохранение здоровья школьника** | 8 |
| 9. | 1. | Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. | 2 |
| 10. | 2. | Составление своего режима дня. | 2 |
| 11. | 3. | Витамины, их многообразие и значение. | 2 |
| 12. | 4. | Подготовка презентации «История открытия витаминов» | 2 |
|  |  | **Раздел 4. Подвижные игры** | 10 |
| 13. | 1. | Русские народные игры | 3 |
| 14. | 2. | Подвижные игры (игровые упражнения с метанием и ловлей мячей, игровые упражнения прыжками, игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с ходьбой, игровые упражнения с лазанием и т.д.). | 4 |
| 15. | 3. | Спортивные игры и эстафеты | 3 |
| 16. | 1. | **Итоговое занятие** | 1 |

**1.4. Содержание дополнительной общеобразовательной**

**(общеразвивающей) программы «ШКОЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»**

Раздел 1. Здоровье – богатство на все времена (8 часов)

Право человека на здоровье. Движение и спорт – это жизнь. Основные составляющие ЗОЖ. Участие в акции «Мы – за ЗОЖ!»

Раздел 2. Причины нарушения здоровья (8 часов)

Окружающая среда и здоровье человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Компьютер, его влияние на здоровье человека. Социологический опрос «Использование компьютера и сети Интернет».

Раздел 3. Сохранение здоровья школьника (8 часов)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Составление своего режима дня. Витамины, их многообразие и значение. Подготовка презентации «История открытия витаминов».

Раздел 4. Подвижные игры (10 часов)

**Русские народные игры.** Подвижные игры (игровые упражнения с метанием и ловлей мячей, игровые упражнения прыжками, игровые упражнения на равновесие, игровые упражнения с ходьбой, игровые упражнения с лазанием и т.д.). Спортивные игры и эстафеты.

Итоговое занятие (1 час)

**Планируемые результаты**

Обучающиеся должны знать:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека; основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья; знания о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания. факторы, влияющие на здоровье человека;
* виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
* о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
* формы физических занятий и виды физических упражнений.

Обучающиеся должны уметь:

* составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
* выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
* различать “полезные” и “вредные” продукты;
* использовать средства профилактики;
* определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
* заботиться о своем здоровье; формировать своё здоровье;
* выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
* осуществлять активную оздоровительную деятельность;
* включать в свой рацион питания полезные продукты.

**2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1.** **Формы аттестации/контроля и оценочные материалы**

Формы подведения итогов освоения Программ (выставки, фестивали, соревнования, учебно-исследовательские конференции и т. д.)

**2.2.** **Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Год обучения** | **Дата начала занятий** | **Дата окончания занятий** | **Кол-во учебных недель** | **Кол-во учебных дней** | **Кол-во учебных часов** | **Режим занятий** |
| 1 год | 01.09. 2021 г. | 31.05.2022 г. | 35 | 35 | 35 | 1 раз в неделю по 1 часу (1 час равен 45 минутам) |

**2.3.** **Методическое обеспечение и методические материалы**

Основная литература:

Авторская программа «Физическая культура. Предметная линия учебников М.Я. Виленского, В.И. Ляха. 5-9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций/ В.И.Лях - 7-е изд. - М., Просвещение, 2019».

Дополнительная литература:

Научно-методический журнал «Физическая культура»

Электронные ресурсы

<http://ipkps.bsu.edu.ru/>

<http://www.fizkulturavshkole.ru/>

Оборудование и приборы:

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | | | Учебно-  практическое  оборудование | | Количество | | Площадь | | %  обеспеченности | |
| 1 | | | Секундомер | | 1 | |  | | 100% | |
| 2 | | | Рулетка  измерительная | | 1 | |  | | 100% | |
| 3 | | | Мячи футбольные | | 15 | |  | | 100% | |
| 4 | | | Мячи набивные | | 15 | |  | | 100% | |
| 5 | | | Барьеры | | 9 | |  | | 100% | |
| 6 | | | Конусы | | 15 | |  | | 100% | |
| 7 | | | Манишки | | 15 | |  | | 100% | |
| Средства доврачебной помощи | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Аптечка  медицинская | | 1 | |  | | 100% | |
| Спортивные залы | | | | | | | | | | |
| 1 | | | Спортивный зал | | 1 | | 278,78 м | | 100% | |
| 2 | | | Раздевалка (мал.) | | 1 | | 15,23 м | | 100% | |
| 3 | | | Душевая (мал.) | | 1 | | 2,09 м | | 100% | |
| 4 | | | Туалет (мал.) | | 1 | | 1,95 м | | 100% | |
| 5 | | | Раздевалка (дев.) | | 1 | | 18,50 м | | 100% | |
| 6 | | | Душевая (дев.) | | 1 | | 2,70 м | | 100% | |
| 7 | | | Туалет (дев.) | | 1 | | 1,68 м | | 100% | |
| 8 | | | Кабинет учителя | | 1 | | 3,74 м | | 100% | |
| 9 | | | Подсобное помещение для хранения инвентаря и оборудования | | 1 | | 12,42 м | | 100% | |
| Пришкольный стадион (площадка) | | | | | | | | | | |
| 1 | | Легкоатлетическая  дорожка | | | 1 | | 250 м | | 100% | |
| 2 | | Баскетбольная площадка | | | 1 | | 264 м | | 100% | |
| 3 | | Щиты баскетбольные с кольцами | | | 2 | |  | | 100% | |
| 4 | | Футбольное поле | | | 1 | | 1904 м | | 100% | |
| 5 | | Футбольные ворота | | | 2 | |  | | 100% | |
| 6 | | Элементы  спортивного  городка | | | 1 | | 2079 м | | 100% | |