

МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 35 с углубленным изучением отдельных предметов»

Принято на заседании
педагогического совета
Протокол №1
от «29» августа 2022 г.
«Согласовано»
Заместитель директора по ВР
Шааева Шаесламова Г.И.



**Дополнительная общеразвивающая программа
«Мы за ЗОЖ»**

Направленность: социально-гуманитарная
Возраст учащихся: 11-12 лет
Срок реализации: 1 год (68 часов, вместе с каникулами)

Автор - составитель:
Насибуллина Альфинур Назиповна,
учитель родного языка и литературы
первой квалификационной категории

г. Набережные Челны
2022 г.

Информационная карта образовательной программы

1.	Образовательная организация	МАОУ "СОШ №35 с уиоп"
2.	Полное название программы	Дополнительная общеразвивающая программа «Мы за ЗОЖ».
3.	Направленность программы	социально-гуманитарная
4.	Сведения о разработчиках ФИО, должность	Насибуллина А.Н., учитель родного языка и литературы первой квалификационной категории.
5.	Сведения о программе	
5.1.	Срок реализации	1 год
5.2.	Возраст учащихся	11-12 лет (ученики 5 класса)
5.3.	Характеристика программы -тип программ -вид программ -принцип проектирования программы -форма организации содержания и учебного процесса	дополнительная программа общеразвивающая модульная
5.4.	Цель программы	сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни; формирование навыков конструктивного общения и потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития; формирование осознанного выбора модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;.
5.5.	Образовательные модули (В соответствии с уровнями сложности содержания и материала программы)	Стартовый уровень предполагает минимальную сложность предполагаемого, для освоения материала.
6.	Формы и методы образовательной деятельности	Формы: учебное, практические, наглядные, контроль и самоконтроль, стимулирования и мотивации.
7.	Формы мониторинга результативности	Творческая работа, практическая работа, дидактическая игра, работа в группе.
8.	Результативность реализации программы	По окончании курса обучения: -сохранность контингента, -участие в конкурсах и фестивалях, -преемственность в обучении.
9.	Дата утверждения и последней корректировки программы	Август 2022
10	Рецензенты	МАУДО «Детско-юношеский центр №14» Руководитель программы Ахметянова Эндже Галимзяновна, 89173981705

Оглавление

	Комплекс основных характеристик программы	
1	Информационная карта образовательной программы	2
2	Оглавление	3
3	Пояснительная записка	4
4	Матрица образовательной программы	8
5	Содержание программы	9
6	Учебно-тематический план	10
7	Список литературы	15
8	Планируемые результаты освоения программы	16

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа кружка «Мы – за здоровый образ жизни» разработана на основе авторской программы «135 уроков здоровья или школа докторов природы» авторы: Обухова Л.А., Лемяскина Н.А., Жиренко О.Е. 2013г.; в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования второго поколения; Закона Российской Федерации «Об образовании»; СанПиНа, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно - воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.

Цель обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи:

- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- научить использовать полученные знания в повседневной жизни;
- сформировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

Содержание курса с указанием форм организации и видов деятельности

Программа каждого года обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела;

формирует отношение к своему телу как к ценности;

развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха.

Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;
- свои права и права других людей;
- 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.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

Программа «Основы здорового образа жизни» построена в соответствии с принципами:

- научная обоснованность и практическая целесообразность;
- возрастная адекватность;
- необходимость и достаточность информации;
- модульность программы;
- практическая целесообразность
- динамическое развитие и системность;
- вовлеченность семьи и реализацию программы.

Формы работы:

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).
- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу,

рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование.

Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.). Методы:

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный.

Формы контроля:

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях. Подведение итогов реализации программы проводится в виде выставок работ учащихся, праздников, игр, викторин, в том числе: - оформление выставок работ учащихся в классе, школе на неделе здоровья; - оформление выставки рисунков, сочинений, фотографий «Мы – за здоровое питание»

Ожидаемые результаты изучения курса

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- проявлять положительные качества личности и управлять своими эмоциями в различных (нестандартных) ситуациях и условиях;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.
- Участие в школьных, муниципальных, республиканских конкурсах.

Адресат программы :

Программа рассчитана на школьников 11-12 лет , предусматривается изучение учащимися теоретических основ здорового образа жизни.,

Объем программы – сроки реализации. Объем программы 68 часов. Сроки реализации -1 учебный год.

Организационно-педагогические основы обучения

К наиболее эффективным формам представления материала по данной программе, следует отнести мультимедийные презентации. Использование мультимедийных презентаций целесообразно на любом этапе изучения любой темы и на любом этапе занятия. Презентация дает возможность педагогу проявить творчество, индивидуальность, избежать формального подхода к проведению занятия кружка по данной программе. Данная форма позволяет представить изучаемый материал как систему ярких опорных образов, наполненных исчерпывающей структурированной информацией в алгоритмическом порядке. В этом случае задействуются различные каналы восприятия учащихся, что позволяет заложить информацию не только в фактографическом, но и в ассоциативном виде в

память учащихся. Подача изучаемого материала в виде мультимедийной презентации сокращает время обучения, высвобождает ресурсы здоровья детей. Кроме того, при наличии принтера они легко превращаются в твердую копию.

Все методы учитывают возрастные психологические характеристики учащихся. Существенными новыми качествами у ребят в этом возрасте становится произвольность поведения, способность к самоорганизации, рефлексии, умение творчески решать поставленные задания. Вместе с тем, произвольность процессов еще не у всех учащихся развита на достаточном уровне. Практические и лекционные занятия построены так, чтобы максимально заинтересовать учебным материалом учащихся и дать возможность реализовать свой творческий потенциал.

У детей этого возраста расширяется интерес к социальному миру, формируются социальные мотивы: ответственность, целеустремленность, долг, пытливість. Кроме того, еще значимы мотивы успеха, престижа, «хороших отметок». Поэтому форма контроля игровая.

Формы и методы работы – групповая и индивидуальная работа, со всей группой одновременно. Основными видами проведения занятий являются игры, беседы, тренинги, спектакли и праздники.

Занятия кружка включают наряду с работой над изучением края, проведение бесед об здоровом образе жизни. Совместные просмотры и обсуждение спектаклей, фильмов. Школьники выполняют самостоятельные творческие задания: устные рассказы по прочитанным книгам, отзывы о просмотренных спектаклях, сочинения, посвященные жизни и творчеству того или иного писателя или поэта. Беседы о родном крае знакомят кружковцев в доступной им форме с особенностями реалистического мира, его видами и жанрами, с творчеством ряда деятелей татарского народа; раскрывает общественно воспитательную роль татарской культуры. Все это направлено на развитие зрительской культуры кружковцев.

Практическое знакомство с родным краем целесообразно начинать с игр-упражнений, импровизаций, этюдов, близких жизненному опыту кружковцев, находящих у них эмоциональный отклик, требующих творческой активности, работы фантазии. Необходимо проводить обсуждение этюдов, воспитывать у кружковцев интерес к работе друг друга, самокритичность, формировать критерий оценки качества работы.

Этюды-импровизации учебного характера полезно проводить не только на начальной стадии, но и позднее - либо параллельно с работой над пьесой, либо в самом процессе репетиции. Учебные этюды-импровизации, непосредственно не связанные с репетируемой пьесой, могут служить и хорошей эмоциональной разрядкой, способствовать поднятию творческой активности, общего тонуса работы.

Содержание учебного плана кружка «Мы за ЗОЖ»

№ п/п	Тема занятия	Количество занятий
1	Вводное занятие	1
2	Составляющие ЗОЖ	1
3	Здоровье и здоровый образ жизни	1
4	Правила личной гигиены	1
5	Как познать себя	1
6	Спорт – это жизнь	1

7	Физическая активность и здоровье	1
8	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1
9	Гиподинамия и как ее избежать	1
10	Влияние неправильной осанки на здоровье	1
11	Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»	1
12	Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	1
13	Конференция «Движение – это жизнь»	1
14	Телевидение, видео, компьютерные игры	1
15	Как избежать зависимость от компьютерных игр?	1
16	Сколько времени можно проводить у компьютера?	1
17	Береги зрение смолоду	1
18	Питание необходимое условие для жизни человека	1
19	Здоровая пища для всей семьи	1
20	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	1
21	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда	1
22	Секреты здорового питания. Рацион питания	1
23	«Витамины – помощники здоровья»	1
24	«О чем расскажет упаковка»	1
25	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи	1
26	Культура питания. Приглашаем к чаю	1
27	Рациональное питание и культура здоровья	1
28	Нравственный аспект здоровья	1
29	Стадии алкоголизма	1
30	История виноделия	1
31	Миф или реальность, факторы риска	1
32	Миф и реальность	1
33	С чего начинается пьянство?	1
34	Стадии и формы опьянения	1
35	Влияние алкоголя на организм	1
36	История распространения табакокурения	1
37	Курить – здоровью вредить	1
38	Состав табачного дыма	1
39	Анатомо-физиологические последствия курения	1
40	Побочные явления курения	1
41	Портрет курильщика	1
42	Действие никотина на организм	1
43	Острая интоксикация табаком и ее лечение	1
44	Систематика табакокурения	1
45	Тяжелая стадия интоксикации табаком	1
46	Патологическое влечение к курению	1
47	Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний	1
48	Здоровье и выбор образа жизни	1
49	Реклама курению и реклама здоровью	1
50	Статистика наркомании	1
51	Наркотические вещества	1
52	Влияние наркотиков на здоровье человека	1

53	Признаки злоупотребления наркотиками	1
54	Решения, которые я принимаю	1
55	Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения)	1
56	Как помочь другим людям	1
57	Наркотики и закон	1
58	Признаки наркотизации	1
59	Что вы знаете о СПИДе?	1
60	Влияние ВИЧ на организм	1
61	Симптомы и пути передачи	1
62	Из истории развития взаимоотношений человека с природой	1
63	Влияние климатических факторов на здоровье	1
64	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	1
65-66	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?	2
67-68	Инфекции и как от них защитить себя и окружающих	2

**Календарно-тематическое планирование объединения дополнительного образования
«Мы за ЗОЖ»**

п/п	№	Тема занятий	Дата планируемая	Дата фактическая.
	I.	Здоровье – богатство на все времена	02.09	
		Вводное занятие	07.09	
		Составляющие ЗОЖ	09.09	
		Здоровье и здоровый образ жизни	14.09	
		Правила личной гигиены	16.09	
		Как познать себя	21.09	
	II	Движение – жизнь		
		Спорт – это жизнь	23.09	
		Физическая активность и здоровье	28.09	
		Здоровье в порядке – спасибо зарядке	30.09	
		Гиподинамия и как ее избежать	05.10	
		Влияние неправильной осанки на здоровье	07.10	
		Практическая работа «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»	12.10	
		Физкультминутки, зарядка, тренировка. Их роль в жизни человека	14.10	
		Конференция «Движение – это жизнь»	19.10	
	III	Компьютер – враг или друг?	21.10	
		Телевидение, видео, компьютерные игры	26.10	
		Как избежать зависимость от компьютерных игр?	28.10	
		Сколько времени можно проводить у компьютера?	2.11	
		Береги зрение смолоду	4.11	
	IV	Питание и здоровье	09.11	
		Питание необходимое условие для жизни человека	11.11	
		Здоровая пища для всей семьи	16.11	
		Как питались в стародавние времена и питание	18.11	

	нашего времени		
	Поговорим о «вредной пище». Вред газированных напитков и фаст-фуда	23.11	
	Секреты здорового питания. Рацион питания	25.11	
	«Витамины – помощники здоровья»	30.11	
	«О чем расскажет упаковка»	02.12	
	Питательные вещества, чужеродные примеси пищи	07.12	
	Культура питания. Приглашаем к чаю	09.12	
	Рациональное питание и культура здоровья	14.12	
V	Алкоголь – враг человеческого организма	16.12	
	Нравственный аспект здоровья	21.12	
	Стадии алкоголизма	23.12	
	История виноделия	28.12	
	Миф или реальность, факторы риска	30.12	
	Миф и реальность	04.01	
	С чего начинается пьянство?	06.01	
	Стадии и формы опьянения	11.01	
	Влияние алкоголя на организм	13.01	
VI	Табакокурение - вредная привычка!	18.01	
	История распространения табакокурения	25.01	
	Курить – здоровью вредить	27.01	
	Состав табачного дыма	01.02	
	Анатомо-физиологические последствия курения	03.02	
	Побочные явления курения	08.02	
	Портрет курильщика	10.02	
	Действие никотина на организм	15.02	
	Острая интоксикация табаком и ее лечение	17.02	
	Систематика табакокурения	22.02	
	Тяжелая стадия интоксикации табаком	24.02	
	Патологическое влечение к курению	01.03	
	Курение табака, как фактор риска возникновения ряда тяжелых заболеваний	03.03	
	Здоровье и выбор образа жизни	10.03	
	Реклама курению и реклама здоровью	15.03	
VII	Наркомания – знак беды		
	Статистика наркомании	17.03	
	Наркотические вещества	22.03	
	Влияние наркотиков на здоровье человека	24.03	
	Признаки злоупотребления наркотиками	29.03	
	Решения, которые я принимаю	31.03	
	Что вы знаете о наркотиках (тестирования, упражнения)	05.04	
	Как помочь другим людям	07.04	
	Наркотики и закон	12.04	
	Признаки наркотизации	14.04	
VIII	СПИД – чума XXI века		

	Что вы знаете о СПИДе?	19.04	
	Влияние ВИЧ на организм	21.04	
	Симптомы и пути передачи	26.04	
IX	Человек и природа	03.05	
	Из истории развития взаимоотношений человека с природой	05.05	
	Влияние климатических факторов на здоровье	10.05	
X	Инфекционные заболевания, причины и профилактика	12.05	
	Инфекционные заболевания и для чего нужны прививки	17.05	
	Грипп — воздушно-капельная инфекция. Как бороться с гриппом?	19.05	
	Инфекции и как от них защитит себя и окружающих	24.05	
	Опасность лекарств как защитит себя	26.05	
	Итого		

Литература:

- . Сокровища Республики Татарстан. - Казань, изд. ООО ИД «Агни», 2012 г.
- . К.А. Руденко. Волжская Булгария в XI – начале XIII в.: поселения и материальная культура. – Казань, изд. «Школа», 2007 г.

- . Г.А. Милашевский. Старая Казань. Фотопортрет. Книга-альбом. – Казань, изд. «Заман», 2005 г.
- . Музеи Республики Татарстан. – Издательский дом «Ясная Поляна», 2005 г.
- . К.А. Руденко. Тюркский мир и Волго-Камье в XI – XIVвв. - Казань, изд. «Заман», 2001 г.
- . М.К. Завьялов. Татарский костюм. – Казань, изд. «Заман», 1996 г.
- . Историческое краеведение в школе. – Н.Новгород, НГЦ, 2002.

Интернет ресурсы:

<http://redbook-tatarstan.ru/>

Планируемы результаты освоения программы

Планируемые результаты реализации программы ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о «полезных» и «вредных» продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать «полезные» и «вредные» продукты;

Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;

Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).

Ученик получит возможность научиться:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;

Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;

Оказывать первую медицинскую помощь

Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;

Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

Критерии и формы оценки качества знаний

Формы контроля:

1. Наблюдение

2. Тестирование

3. Беседа

4. Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям: