

Полное наименование учредителя.  
Полное название образовательного учреждения

Принята на заседании  
педагогического (методического)  
совета «\_\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г.  
протокол № \_\_\_\_\_

УТВЕРЖДАЮ  
Директор ОУ  
\_\_\_\_\_ Ф. И. О.  
«\_\_» \_\_\_\_\_ 202\_ г  
(печать)

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
«Уроки здоровья»  
(стартовый уровень)**

направленность: естественнонаучная

Объем программы: 8 ч  
Возраст обучающихся: 10 -12 лет

Автор-  
составитель  
программы:  
Ф. И. О., должность,  
квалификационная категория

Населенный пункт, 202\_\_

## Содержание

Раздел № 1 «Комплекс основных характеристик программы»

1.1. Пояснительная записка

1.2. Цели и задачи программы

1.3. Планируемые результаты

Раздел № 2 «Комплекс организационно-педагогических условий»

2.1. Учебный план

2.2. Содержание учебного плана

2.3. Календарный учебный график

2.4. Формы аттестации/контроля

2.5. Оценочные материалы

2.6. Методические материалы

2.7. Рабочая программа

2.8. Рабочая программа воспитания

2.9. Календарный план воспитательной работы

2.10. Условия реализации программы.

Список используемой литературы

Приложения

## 1 раздел. Комплекс основных характеристик ДООП

### 1.1. Пояснительная записка.

#### **Нормативно-правовые основания для проектирования ДООП:**

- Федеральный закон Российской Федерации от 29.12.2012 № 273-ФЗ "Об образовании в Российской Федерации" (ред. от 25.12.2023)
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 N 678-р);
- Постановление «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 3.3686-21» "Санитарно-эпидемиологические требования по профилактике инфекционных болезней" от 28 января 2021 года № 4 (с изменениями на 25 мая 2022 года);
- Письмо Министерства просвещения российской федерации «О направлении методических рекомендаций по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий от 31 января 2022 г. N ДГ-245/;
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы));

*Обязательно включить локальные акты/документы образовательного учреждения (приказы, положения и др.).*

**Направленность программы** – естественнонаучная.

**Уровень программы** – стартовый

**Актуальность.** Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. Актуальность программы заключается в привитии подросткам потребности ЗОЖ. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления. Ребёнок должен обладать знаниями о себе, своём теле, биологии человека и способах сохранения здоровья.

**Новизна программы.** В процессе обучения у детей формируются не только знания о здоровом образе жизни, о поведении и привычках, поддерживающих и укрепляющих здоровье человека, а также на занятиях изучаются способы оказания первой помощи в экстренных ситуациях.

#### **Особенности реализации программы.**

- Программа рассчитана на детей 10-12 лет, нормативный срок освоения – 2 месяца.
- Наполняемость групп - от 15 до 25 человек.
- Состав группы - постоянный.
- Форма обучения – очная.
- Форма реализации программы - очная с применением дистанционных образовательных технологий.
- Общий объём программы: 8 часов при режиме занятий 1 раз в неделю по 1 акад. часу.
- Язык обучения: русский.

*Программа может реализовываться в сетевой форме с образовательными организациями. В соответствии с договором сетевые партнёры содействуют набору обучающихся в учебные группы, а также предоставляют кабинеты и оборудование для проведения занятий. Учреждение предоставляет образовательные услуги и осуществляет методическое сопровождение учебного процесса согласно договору о сетевой форме реализации образовательных программ.*

**Адресат программы.** Дети 10-12 лет характеризуются резким возрастанием познавательной

активности и любознательности, возникновением познавательных интересов. В этот период подростку становится интересно многое, далеко выходящее за рамки его повседневной жизни. Большинство подростков в этом возрасте проявляют живой интерес к самопознанию, поэтому они с радостью принимают любые игры, задания, позволяющие им посмотреть на самих себя.

**Формы проведения занятий:** лекция, практикум, беседа.

**1.2. Цель программы:** Знакомство с основами знаний о здоровье человека, формирование положительной мотивации, позитивного отношения к самому себе и окружающему миру.

**Задачи программы:**

Образовательные:

- Дать основные представления о строении организма человека, параметрах здоровья.
- Научить безопасному поведению в окружающей среде.

Воспитательные:

- Воспитать чувство ответственности и внимательного отношения к своему здоровью.
- Воспитать потребность в здоровом образе жизни.

Развивающие:

- Сформировать понимание взаимосвязи человека и окружающего мира.
- Развить поведенческие навыки в экстремальных жизненных ситуациях.

**1.3. Планируемые результаты:**

- Предметные: знание основ строения организма человека; правила организации режима дня, составления здорового рациона питания; знание основ безопасного поведения, правил оказания первой помощи.
- Метапредметные: приобретения навыков здорового образа жизни и безопасного поведения.
- Личностные: умение принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

## 2 раздел. Комплекс организационно-педагогических условий реализации программы

### 2.1. Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	Мой организм.	1	1		Анкета, опрос
2.	Режим дня. «С утра до вечера».	1	1		Тестирование
3.	«Правильная еда».	1	1		Беседа. Доклады.
4.	Правильный завтрак, обед, полдник, ужин.	2	1	1	Практическая работы
5.	Движение – это жизнь.	1	1		Тестирование
6.	Основы безопасности.	1	1		Опрос
7.	ЗОЖ – здоровый образ жизни.	1	1		Тестирование.
	<b>Итого</b>	<b>8</b>	<b>7</b>	<b>1</b>	

### 2.2. Содержание учебного плана

**1. Тема: Мой организм.**

Теория: 1

Вводная часть. Инструктаж по технике безопасности. Строение организма человека. Взаимосвязь систем органов человека. Параметры здорового человека. Откуда берутся болезни? Отчего зависит здоровье? Игра «Как устроен человек».

**2. Тема:**

Теория:1

Режим дня «С утра до вечера». Биоритмы. Утренняя гимнастика. Гигиена тела. Режим дня школьника. Чередование труда и отдыха. Прогулки на свежем воздухе. Здоровый сон.

**3. Тема:**

Теория:1

Правильная еда. Пищеварительная система человека. Продукты полезные и вредные. Калории, витамины, белки, углеводы, жиры, микроэлементы. Как избежать отравлений. Оказание первой помощи при отравлениях.

**4. Тема:**

Теория:1

Правильный завтрак, обед, полдник, ужин. Витамины. Средиземноморская диета. Овощи и фрукты. Пища будущего. «Про чипсы и др.».

Практика:1. Практикум «Составление суточного меню».

**5. Тема:**

Теория:1

«Движение – это жизнь». Костно – мышечная система человека. Влияние физических упражнений на сердечно - сосудистую систему человека. Утренняя гимнастика. Осанка – красивая спина. Профилактика нарушения осанки и плоскостопия. Первая помощь при переломах.

**6. Тема:**

Теория:1

Основы безопасности. «Если что-то приключилось». Безопасность человека Основные виды травм. Первая медицинская помощь при кровотечении. Первая медицинская помощь при ушибах, сотрясении мозга, попадании инородных тел в глаз, ухо, нос. Оказание первой помощи при ожогах и обморожении.

**7. Тема:**

Теория:1

ЗОЖ – здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ. Полезные и вредные привычки, их влияние на здоровье. Тестирование «Полезно – вредно».

### 2.3. Календарный учебный график

Сроки продолжительность обучения	и	Кол-во занятий в неделю, продолжительность одного занятия (мин.)	в	Кол-во акад. ч. в неделю	Всего акад. ч. в год
8 учебных недель		1 акад. час. – 40 минут (30 мин. – при применении ДОТ)		1	8 часов

### 2.4. Формы аттестации/контроля

**Формы контроля.**

**Вводный** – проводится на первом занятии путём решения проблемных вопросов и заданий, анкетирования «Что такое здоровый образ жизни?». Он проводится с целью выявления имеющихся знаний, умений и навыков у детей к началу обучения и позволяет выбрать наиболее эффективные методы и формы работы.

**Текущий контроль** проводится в ходе учебного процесса – участие в играх, анализа индивидуальных заданий, в ходе беседы, тестирования. Текущий контроль дает возможность определить степень сформированности знаний, умений, навыков, а также их глубину и

прочность. Этот контроль позволяет своевременно выявить пробелы в знаниях, обучающихся и оказать им помощь в усвоении программного материала.

**Итоговая аттестация** проводится в конце учебного года в виде тестирования.

## 2.5. Оценочные материалы

**Оценочные материалы.** По итогам тестирования обучающиеся, ответившие правильно на определенное количество вопросов, получают соответствующее количество баллов. На основе разработанных критериев выделяются три степени освоения материала.

- 10-9 правильных ответов – высокий уровень освоения материала.
- 8-7 правильных ответов – средний уровень освоения материала.
- 6-5 правильных ответов – низкий уровень освоения материала.

## 2.6. Методические материалы

Данная программа строится на следующих **приоритетных идеях**:

1. *Ориентация на личностные интересы, потребности, способности ребенка*, возможность определить собственный образовательный путь. Т.е. педагог, приглашая ребенка включиться в ту или иную деятельность, обеспечивает ему условия реализации собственных интересов, развитие его индивидуальных способностей.

2. *Единство обучения, воспитания, развития*, учитываются индивидуальные интересы ребенка, образовательный процесс обеспечивается многообразием видов и форм деятельности. Также при достижении учебных результатов уделяется большое внимание формированию личностных качеств детей.

### **Методы обучения:**

- **Объяснительно-иллюстративный** – педагог использует иллюстрации, т. е. наглядное пояснение, или же демонстрирует то или иное пособие, которое может, с одной стороны облегчать восприятие и осмысление изучаемого материала, а с другой – выступать в качестве источника новых знаний. Чаще используется в теоретической части занятия.
- **Репродуктивный** – метод, где применение изученного осуществляется на основе образца или правила, т.е. задания обучающиеся выполняют по инструкции, правилам.
- **Проблемный** – метод, при котором, используя самые различные источники и средства, педагог, прежде чем излагать материал, ставит проблему, формулирует познавательную задачу, а затем, раскрывая систему доказательств, сравнивая точки зрения, различные подходы, показывает способ решения поставленной задачи.

**Методы организации занятий:** словесные (устное изложение, беседа, лекция); наглядные (демонстрация наглядных пособий, экскурсий); практические; игровые.

**Формы занятий:** практикумы, презентации, видеозанятия, игры.

## 2.7. Рабочая программа курсов, дисциплин (модулей)

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровье человека» реализуется в течение 2 месяцев, поэтому цели, задачи, планируемый результат, учебный план и содержание программы являются актуальными для рабочей учебной программы «Здоровье человека» и расположены в разделе № 1 «Комплекс основных характеристик программы».

## 2.8. Рабочая программа воспитания

**Цель:** создание условий по формированию сознательной дисциплины и норм поведения обучающихся через включение в разнообразные виды деятельности и создание благоприятной эмоциональной обстановки на мероприятиях.

### **Задачи:**

- обеспечить продуктивное взаимодействие обучающихся;
- способствовать воспитанию в детях взаимоуважения;
- укреплять стремление обучающихся к сохранению и укреплению своего здоровья, здоровья окружающих их людей.

## 2.9. Календарный план воспитательной работы

№ п\п	Основные направления	Виды деятельности
1.	Формирование и развитие творческих способностей обучающихся, выявление и поддержка талантливых детей и молодежи	Участие в городских, областных конкурсах, выставках. Участие в мероприятиях, проводимых в учреждении.
2.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни: профилактика употребления ПАВ, безнадзорности, правонарушений несовершеннолетних	Проведение инструктажа и бесед по технике безопасности и общим требованиям в учреждении. Беседы: - «О здоровом образе жизни». -«Правила личной безопасности».
3.	Духовно-нравственное, гражданско-патриотическое воспитание, формирование общей культуры обучающихся, профилактика экстремизма и радикализма, включая мероприятия по антитеррористической направленности	-Беседа «Порядок действий при возникновении чрезвычайных ситуаций». -Беседа «Требования безопасности при обнаружении подозрительного предмета», «Действие при обнаружении подозрительного предмета».
4.	Формирование и развитие информационной культуры и информационной грамотности.	Участие в проведении Единого урока по безопасности в сети Интернет, «Правила безопасности в сети интернет».
6.	Социализация, самоопределение и профессиональная ориентация.	Индивидуальная работа с семьями и обучающимися, требующими дополнительного педагогического внимания. Посещение творческих конкурсов и фестивалей

## 2.10. Условия реализации программы

**Информационное обеспечение.** Для реализации программы используются различные интернет-ресурсы. На занятиях изучения нового материала педагогами используются видеуроки и презентации с сайтов infourok.ru, с сайтов biouroki.ru, learningapps.org.

**Материально-техническое обеспечение.** Занятия с обучающимися проводятся в учебном кабинете, с использованием учебно-наглядных пособий и специального оборудования.

**Кадровое обеспечение.** Квалификационный уровень педагога дополнительного образования соответствует профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» (Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н).

### Список информационных источников и литературы

*Может содержать:*

- список нормативных правовых актов, ранжированных в порядке юридической значимости;
- основную и дополнительную методическую литературу для педагогов;
- список литературы для обучающихся, родителей;
- интернет-источники (название материала, ресурс, гиперссылка).

*Источники оформляются согласно ГОСТ (Р 7.0.11-2011 или Р 7.0.100-2018).*

## **Приложения**

*В этом разделе размещают:*

- *диагностический инструментарий (анкеты, опросники, тесты и т.д.);*
- *результаты диагностики (в виде таблиц, диаграмм и т.п.);*
- *конспекты занятий, игровой материал, методические рекомендации и др.;*
- *карты индивидуального сопровождения (индивидуальные образовательные маршруты для различных категорий детей), бланки и др.;*
- *перечень инструкций по технике безопасности, правил поведения на занятиях и др.*