

МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ

ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ  
«ИНСТИТУТ РАЗВИТИЯ ОБРАЗОВАНИЯ ОРЕНБУРГСКОЙ ОБЛАСТИ»

СОГЛАСОВАНО

Научно-методическим советом  
ГАУ ДПО ИРО ОО  
Протокол № 09 от 01.07.2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор ГАУ ДПО ИРО ОО  
\_\_\_\_\_ С.В. Крупина  
Приказ № 294 от 02.07.2024 г.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«ФОРМУЛА ЗДОРОВЬЯ 2.0»**

Направленность программы: естественнонаучная

Уровень программы: базовый  
Возраст обучающихся: 11-15 лет  
Срок освоения программы: 1 год

Автор-составитель:  
Гончарова Лариса Юрьевна,  
педагог дополнительного образования,  
первая квалификационная категория

Оренбург, 2024

## СОДЕРЖАНИЕ

1.	КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ	3
1.1.	Пояснительная записка	3
1.1.1.	Актуальность программы	4
1.1.2.	Объем и сроки освоения программы	4
1.1.3.	Формы организации образовательного процесса	4
1.1.4.	Режим занятий	4
1.1.5.	Цель и задачи программы	5
1.1.6.	Планируемые результаты освоения программы	5
2.	КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ	7
2.1.	Календарный учебный график	7
2.2.	Условия формирования групп	7
2.3.	Материально-техническое обеспечение	7
2.4.	Учебный план	7
2.4.1.	Содержание учебного плана	7
2.5.	Рабочая программа	11
2.6.	Рабочая программа воспитания	15
2.6.1.	Календарный план воспитательной работы	16
2.7.	Формы контроля и аттестации	17
2.8.	Оценочные материалы	17
2.9.	Методические материалы	22

# 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

## 1.1. Пояснительная записка

Программа разработана в соответствии со следующими нормативно-правовыми документами:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
- Указ Президента РФ от 09.11.2022 № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 № 996-р «Об утверждении Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
- Распоряжение Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г. и плана мероприятий по ее реализации»;
- Постановление Правительства Российской Федерации от 11.10.2023 № 1678 «Об утверждении Правил применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»;
- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Приказ Министерства просвещения РФ от 31.05.2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»);
- Письмо Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017 № ВК-1232/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей»);

- Письмо Министерства просвещения РФ от 31.01.2022 № ДГ-245/06 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»);
- Постановление Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Постановление Главного Государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (разд. VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи);
- Закон Оренбургской области от 06.09.2013 г. № 1698/506-V-ОЗ «Об образовании в Оренбургской области»;
- Постановление Правительства Оренбургской области от 29.12.2018 № 921-пп «Об утверждении государственной программы Оренбургской области «Развитие системы образования Оренбургской области».

### **1.1.1. Актуальность программы**

Актуальность программы обусловлена практической значимостью в связи с формированием культуры здорового образа жизни и позитивной модели поведения обучающихся.

### **1.1.2. Объем и сроки освоения программы**

Дополнительная общеразвивающая программа «Формула здоровья 2.0» рассчитана на один год обучения – 144 часа.

### **1.1.3. Формы организации образовательного процесса**

Форма обучения – очно-заочная.

### **1.1.4. Режим занятий**

Занятия проводятся 2 раза в неделю по 2 академических часа с перерывом 10 минут.

Еженедельная нагрузка на одного обучающегося составляет 4 часа.

### **1.1.5. Цель и задачи программы**

**Цель:** формирование мотивации на здоровый образ жизни посредством вовлечения обучающихся в активную проектную и исследовательскую деятельность.

#### **Задачи:**

Воспитывающие:

- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- формировать готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- формировать представление о ценности самостоятельности и инициативы.

Развивающие:

- развивать умение с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- развивать умение использовать вопросы как исследовательский инструмент познания.
- развивать умение выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- развивать умение выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления.

Обучающие:

- познакомить с факторами, укрепляющими здоровье;
- расширить знания о правилах закаливания организма;
- систематизировать знания о правилах личной гигиены.

### **1.1.6. Планируемые результаты освоения программы**

При освоении программы отслеживаются три вида результатов: личностный, метапредметный и предметный, что позволяет определить динамическую картину развития обучающихся.

#### ***Личностные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- проявляет ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- проявляет готовность к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению;
- имеет представление о ценности самостоятельности и инициативы.

### ***Метапредметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

- владеет умением с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах, данных и наблюдениях;
- проявляет умение использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию различных видов и форм представления.

### ***Предметные***

В результате обучения по программе обучающийся:

знает:

- о факторах, укрепляющих здоровье;
- правила закаливания организма;

умеет:

- соблюдать правила личной гигиены.

## 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

Начало занятий – 16 сентября.

Окончание занятий – 31 мая.

Праздничные неучебные дни: 4 ноября, 31 декабря, 1-8 января, 23 февраля, 8 марта, 1 мая, 8 мая, 9 мая.

Каникулы: 1 июня-31 августа.

Срок проведения промежуточной аттестации – в период с 23 по 30 декабря.

Срок проведения итоговой аттестации – в период с 26 по 31 мая.

### 2.2. Условия формирования групп

Занятия по программе проводятся в разновозрастных группах. В группы принимаются обучающиеся в возрасте от 11 до 15 лет.

### 2.3. Материально-техническое обеспечение

Для эффективности образовательного процесса необходимы:

1. Помещения: учебный кабинет.
2. Оснащение кабинета: стол для педагога, ученические парты и стулья, шкафы, стеллажи, магнитная доска.
2. Техническое оборудование: компьютер, принтер, проектор, экран, доска.

### 2.4. Учебный план

Название раздела	Всего часов	Теория	Практика	Формы контроля и аттестации
Вводное занятие	2	1	1	Входная диагностика (викторина)
1. Формула здорового образа жизни	20	10	10	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
2. Правильное питание – залог крепкого здоровья	50	18	32	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа. Промежуточная аттестация (творческий проект)
3. Правила личной гигиены	20	8	12	Педагогическое наблюдение, опрос, беседа, практическая работа
4. Учимся быть здоровыми	50	18	32	Педагогическое наблюдение, опрос, практическая работа
Итоговое занятие	2	-	2	Итоговая аттестация (игра-викторина)
<b>ИТОГО:</b>	<b>144</b>	<b>55</b>	<b>89</b>	

#### 2.4.1. Содержание учебного плана

##### Вводное занятие (2 часа)

Теория (1 час): просмотр видеоролика «Здоровье – это...». Инструктаж по вопросам комплексной безопасности (антитеррористической и противопожарной направленностей, о порядке действий населения при звучании сигнала «Воздушная тревога», о правилах поведения вблизи

водоемов, железнодорожного полотна, автодороги, в местах массового пребывания).

Практика (1 час): входная диагностика (викторина).

## **РАЗДЕЛ 1. «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ» (20 ЧАСОВ)**

### **Тема 1.1. Что такое иммунитет? (8 часов)**

Теория (4 часа): беседа о функциях иммунной системы человека, что такое аллергия и новые методы ее лечения.

Практика (4 часа): квест-игра «Быть здоровым – здорово!».

### **Тема 1.2. Моё здоровье в моих руках (12 часов)**

Теория (6 часов): беседа «Факторы, сохраняющие здоровье». Составляющие ЗОЖ: разбор режима дня, рациональное питание, выполнение физических упражнений для укрепления здоровья.

Практика (6 часов): работа с лэпбуком «Как сохранить свое здоровье?». Работа с индивидуальными карточками.

## **РАЗДЕЛ 2. «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ» (50 ЧАСОВ)**

### **Тема 2.1. О вкусной и полезной пище (30 часов)**

Теория (10 часов): дискуссионный клуб «Зачем человеку питаться?», беседа о происхождении продуктов питания. Формула сбалансированного питания – залог здоровья.

Практика (20 часов): составление чек-листа «Тарелка здорового и сбалансированного питания».

### **Тема 2.2. Пищевая пирамида (6 часов)**

Теория (2 часа): беседа «Что такое пирамида здорового питания?».

Практика (4 часа): игровая программа «Пищевая пирамида».

### **Тема 2.3. Все о витаминах (10 часов)**

Теория (4 часа): беседа «Значение витаминов в жизни современного человека», разбор темы «Качественный состав пищи». Авитаминоз, предупреждение и лечение.

Практика (6 часов): интерактивная игра «Витамины», исследовательские проекты по изготовлению конфет без сахара дома «Конфеты «Здоровье».

### **Тема 2.4. Фастфуд. Чем опасно быстрое питание (4 часа)**

Теория (2 часа): обучающие видеоролики на тему «Фастфуд и последствия для организма», «Топ-факты про фастфуд».

Практика (2 часа): кулинарная викторина «Хочу все знать». Промежуточная аттестация (творческий проект).



## **РАЗДЕЛ 3. «ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ» (20 ЧАСОВ)**

### **Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта (14 часов)**

Теория (6 часов): повторение основных правил соблюдения личной гигиены, основы гигиены зрения, слуха и полости рта. Близорукость и дальность зрения. Первая помощь при повреждении глаз. Шум как фактор, влияющий на слух. Уход за зубами. Кариес и как его избежать.

Практика (8 часов): познавательно-развлекательное мероприятие «Чистая вода», заполнение индивидуального листа «Важные правила», оформление индивидуальных памяток с зарисовками по темам «Гигиена».

Самостоятельная работа: охрана органов слуха.

### **Тема 3.2. Предупрежден – значит вооружен! (6 часов)**

Теория (2 часа): профилактика и предупреждение инфекционных заболеваний. Бактериальные и вирусные инфекции. Представление об инфекционных заболеваниях. Иммуитет. Профилактика простудных заболеваний и гриппа.

Практика (4 часа): просмотр видеофильма «Иммуитет», оформление индивидуальных карточек с указанием природы бактериальных и вирусных инфекций, их проявлений и предотвращения.

## **РАЗДЕЛ 4. «УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ» (50 ЧАСОВ)**

### **Тема 4.1. Азбука работоспособности и режим дня (4 часа)**

Теория (2 часа): режим дня школьника. Планирование. Стресс. Причины утомления и как этого избежать. Организация отдыха. Сон и его значение.

Практика (2 часа): творческий проект «Режим дня».

### **Тема 4.2. Активный и пассивный отдых (4 часа)**

Теория (2 часа): беседа «Отдых. Активный и пассивный отдых. Отдых на природе. Правила поведения в природе (около водоемов, в лесу)».

Практика (2 часа): проект «Фоторепортаж» (выставка фоторабот любимых мест отдыха детей).

### **Тема 4.3. Правильная осанка – залог здоровья (4 часа)**

Теория (2 часа): беседа об опорно-двигательной системе. Скелет – основа механизма «Человек».

Практика (2 часа): составление памятки «Моя осанка», выполнение комплекса упражнений для сохранения правильной осанки.

### **Тема 4.4. Лечение без лекарств (6 часов)**

Теория (2 часа): лекарственные растения, сэндрплей (песочная терапия), ароматерапия.

Практика (4 часа): исследовательские проекты «Лекарственные

растения», рисование песком.

#### **Тема 4.5. Моё настроение – моё здоровье (6 часов)**

Теория (2 часа): человеческие эмоции. Отрицательные и положительные эмоции. Страх. Обида. Радость. Переживание. Настроение. Занятия спортом и искусством как важные составляющие хорошего настроения.

Практика (4 часа): ролевая игра «Головоломка». Игра «Найди причину конфликта».

#### **Тема 4.6. Болезни цивилизации (4 часа)**

Теория (2 часа): беседа на тему «Аллергии – группа различных заболеваний. Основные причины возникновения аллергии. Профилактика аллергии». Компьютер и здоровье. Санитарные нормы при работе с ПК. Компьютерная зависимость.

Практика (2 часа): просмотр видеофильма «Компьютер – польза или вред».

#### **Тема 4.7. ФизкультУра! Физкультура, спорт и здоровье (10 часов)**

Теория (2 часа): физкультура и закаливание – главные способы сохранения хорошего настроения и предупреждения простудных заболеваний, беседа о пользе зарядки, что такое активный отдых.

Практика (8 часов): выполнение упражнений на свежем воздухе: разминка, дыхательная гимнастика, подвижная игра «Весёлые старты». Блиц-турнир «Формы закаливания организма человека. Работа с карточками «Признаки закаленного и здорового человека».

#### **Тема 4.8. Беречь природу, чтобы быть здоровым (12 часов)**

Теория (4 часа): человек – часть природы. Беседа «Сохраним природу – сохраним здоровье».

Практика (8 часов): подвижная игра, развивающая способность чувствовать природу «На какое дерево я похож». Обсуждение пословиц и загадок о природе. Написание эссе «Правила безопасности на воде». Практикум «Как вести себя в случае пожара в лесу».

#### **Итоговое занятие (2 часа)**

Практика (2 часа): игра-викторина о здоровом образе жизни «Быть здоровым здорово!».

## 2.5. Рабочая программа

### ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Наименование дополнительной общеразвивающей программы, к которой составлена рабочая программа	Рабочая программа составлена на основе дополнительной общеразвивающей программы «Формула здоровья 2.0» (1 год, 144 часа, автор-составитель: Гончарова Л.Ю.)
Форма обучения	Очно-заочная
Место реализации	Программа реализуется на базе МОАУ «СОШ № 35», МОАУ «СОШ № 63» г. Оренбурга на основе сетевого договора.
Перечень значимых мероприятий муниципального, регионального, всероссийского уровня, международного уровня, где обучающиеся смогут продемонстрировать результаты освоения программы	<ul style="list-style-type: none"> <li>- мероприятия, посвященные Дню матери;</li> <li>- экологический час «День Земли»;</li> <li>- тематические мероприятия, посвященные празднованию 9 мая «Дорогами Великой Победы»;</li> <li>- праздничные выставки, посвященные памятным и праздничным датам</li> </ul>

### Тематический план

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов по программе	Форма проведения занятия	Планируемые результаты
				Обучающийся будет:
<b>1.</b>	<b>Вводное занятие</b>	<b>2</b>	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- иметь мотивацию на освоение программы;</li> <li>- знать правила техники безопасности</li> </ul>
<b>Раздел 1. «ФОРМУЛА ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»</b>		<b>20</b>		Обучающийся будет:
<b>2.</b>	Тема 1.1. Что такое иммунитет?	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о здоровом образе жизни, как о важнейшей ценности в жизни человека</li> </ul>
<b>3.</b>	Тема 1.1. Что такое иммунитет?	2		
<b>4.</b>	Тема 1.1. Что такое иммунитет?	2		
<b>5.</b>	Тема 1.1. Что такое иммунитет?	2		
<b>6.</b>	Тема 1.2. Моё здоровье в моих руках	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила здорового образа жизни;</li> <li>- знать составляющие ЗОЖ</li> </ul>
<b>7.</b>	Тема 1.2. Моё здоровье в моих руках	2		
<b>8.</b>	Тема 1.2. Моё здоровье в моих руках	2		
<b>9.</b>	Тема 1.2. Моё здоровье в моих руках	2		
<b>10.</b>	Тема 1.2. Моё здоровье в моих руках	2		
<b>11.</b>	Тема 1.2. Моё здоровье в моих руках	2		

<b>Раздел 2. «ПРАВИЛЬНОЕ ПИТАНИЕ – ЗАЛОГ КРЕПКОГО ЗДОРОВЬЯ»</b>		<b>50</b>		Обучающийся будет:
<b>12.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать о происхождении продуктов питания;</li> <li>- знать о белках, жирах и углеводах;</li> <li>- знать, как правильно питаться;</li> <li>- знать о полезных блюдах в кухнях многонационального Оренбуржья;</li> <li>- уметь создавать исследовательские проекты «Как я питаюсь»; «Вкусные и полезные национальные блюда народов Оренбуржья», «Мармеладная ярмарка»;</li> <li>- уметь создавать видеоролики «Мой завтрак» (совместно с родителями);</li> <li>- уметь демонстрировать опыт «Фильтрация воды»,</li> </ul>
<b>13.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>14.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>15.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>16.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>17.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>18.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>19.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>20.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>21.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>22.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>23.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>24.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>25.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>26.</b>	Тема 2.1. О вкусной и полезной пище	2		
<b>27.</b>	Тема 2.2. Пищевая пирамида	2	Комбинированное занятие	
<b>28.</b>	Тема 2.2. Пищевая пирамида	2		<ul style="list-style-type: none"> <li>- уметь создавать и защищать творческие проекты</li> </ul>
<b>29.</b>	Тема 2.2. Пищевая пирамида	2	Практическое занятие	
<b>30.</b>	Тема 2.3. Все о витаминах	2	Комбинированное занятие	
<b>31.</b>	Тема 2.3. Все о витаминах	2		
<b>32.</b>	Тема 2.3. Все о витаминах	2		
<b>33.</b>	Тема 2.3. Все о витаминах	2		
<b>34.</b>	Тема 2.3. Все о витаминах	2		Практическое занятие
<b>35.</b>	Тема 2.4. Фастфуд. Чем опасно быстрое питание	2	Комбинированное занятие	
<b>36.</b>	Тема 2.4. Фастфуд. Чем опасно быстрое питание	2		

<b>Раздел 3. «ПРАВИЛА ЛИЧНОЙ ГИГИЕНЫ»</b>		<b>20</b>		Обучающийся будет:
<b>37.</b>	Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать правила личной гигиены;</li> <li>- знать правила гигиены глаз;</li> <li>- знать о гигиене полости рта;</li> <li>- знать, как охранять органы слуха;</li> <li>- знать, как ухаживать за руками и ногами;</li> <li>- знать, как ухаживать за телом</li> </ul>
<b>38.</b>	Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта	2		
<b>39.</b>	Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта	2		
<b>40.</b>	Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта	2		
<b>41.</b>	Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта	2		
<b>42.</b>	Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта	2		
<b>43.</b>	Тема 3.1. Гигиена зрения, слуха, полости рта	2	Практическое занятие	
<b>44.</b>	Тема 3.2. Предупрежден – значит вооружен!	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать гигиенические правила для предупреждения инфекционных заболеваний;</li> <li>- знать основы гигиены труда и отдыха;</li> <li>- знать об инфекционных вирусных и бактериальных заболеваниях;</li> <li>- знать об иммунитете;</li> <li>- знать о профилактике простудных заболеваний и гриппа</li> </ul>
<b>45.</b>	Тема 3.2. Предупрежден – значит вооружен!	2		
<b>46.</b>	Тема 3.2. Предупрежден – значит вооружен!	2	Практическое занятие	
<b>Раздел 4. «УЧИМСЯ БЫТЬ ЗДОРОВЫМИ»</b>		<b>50</b>		Обучающийся будет:
<b>47.</b>	Тема 4.1. Азбука работоспособности и режим дня	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать режим дня школьника;</li> <li>- знать причины утомления и как это избежать;</li> <li>- иметь представление о режимных моментах для создания творческого проекта «Режим дня»</li> </ul>
<b>48.</b>	Тема 4.1. Азбука работоспособности и режим дня	2		
<b>49.</b>	Тема 4.2. Активный и пассивный отдых	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об активном и пассивном отдыхе;</li> <li>- знать о правилах поведения в природе (около водоемов, в лесу);</li> <li>- уметь создавать проект «Фоторепортаж»</li> </ul>
<b>50.</b>	Тема 4.2. Активный и пассивный отдых	2		
<b>51.</b>	Тема 4.3. Правильная осанка – залог здоровья	2	Комбинированное занятие	<ul style="list-style-type: none"> <li>- знать об опорно-двигательной системе;</li> <li>- уметь составлять памятку «Моя осанка»;</li> </ul>
<b>52.</b>	Тема 4.3. Правильная осанка – залог здоровья	2		

				- уметь выполнять комплекс упражнений для сохранения правильной осанки
53.	Тема 4.4. Лечение без лекарств	2	Комбинированное занятие	- знать о лекарственных растениях, об ароматерапии; - уметь создавать исследовательские проекты «Лекарственные растения»
54.	Тема 4.4. Лечение без лекарств	2		
55.	Тема 4.4. Лечение без лекарств	2	Практическое занятие	
56.	Тема 4.5. Моё настроение – моё здоровье	2	Комбинированное занятие	- знать и распознавать спектр эмоции; - иметь навык коллективного взаимодействия в игре
57.	Тема 4.5. Моё настроение – моё здоровье	2		
58.	Тема 4.5. Моё настроение – моё здоровье	2	Практическое занятие	
59.	Тема 4.6. Болезни цивилизации	2	Комбинированное занятие	- знать основные причины возникновения аллергии; - знать о компьютерной зависимости; - знать санитарные нормы при работе с ПК; - уметь создавать проект «Компьютер – польза или вред»
60.	Тема 4.6. Болезни цивилизации	2		
61.	Тема 4.7. ФизкультУра! Физкультура, спорт и здоровье	2	Комбинированное занятие	- уметь выполнять упражнения на свежем воздухе; - уметь делать дыхательную гимнастику; - уметь работать с карточками «Признаки закаленного и здорового человека»
62.	Тема 4.7. ФизкультУра! Физкультура, спорт и здоровье	2		
63.	Тема 4.7. ФизкультУра! Физкультура, спорт и здоровье	2	Практическое занятие	
64.	Тема 4.7. ФизкультУра! Физкультура, спорт и здоровье	2		
65.	Тема 4.7. ФизкультУра! Физкультура, спорт и здоровье	2		
66.	Тема 4.8. Беречь природу, чтобы быть здоровым	2	Комбинированное занятие	- знать, что человек – часть природы; - уметь чувствовать природу посредством подвижной игры «На какое дерево я похож»; - уметь обсуждать пословицы и загадки о природе; - иметь навык написания эссе «Правила безопасности на воде»; - уметь вести себя в случае пожара в лесу
67.	Тема 4.8. Беречь природу, чтобы быть здоровым	2		
68.	Тема 4.8. Беречь природу, чтобы быть здоровым	2		
69.	Тема 4.8. Беречь природу, чтобы быть здоровым	2		
70.	Тема 4.8. Беречь природу, чтобы быть здоровым	2	Практическое занятие	

	здоровым			
71.	Тема 4.8. Бережь природу, чтобы быть здоровым	2		
				Обучающийся будет:
72.	Итоговое занятие	2	Практическое занятие	- иметь навык коллективного взаимодействия в игре; - уметь оценивать свои результаты по программе за год
<b>Всего часов:</b>		<b>144</b>		

## 2.6. Рабочая программа воспитания

**1. Цель воспитания** – создание условий для активной жизнедеятельности обучающихся, развития социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии.

**Особенности организуемого воспитательного процесса:** реализация программы будет способствовать формированию мотивации на здоровый образ жизни посредством вовлечения детей в активную проектную и исследовательскую деятельность.

### 2. Виды, формы и содержание деятельности

#### *Работа с коллективом обучающихся:*

- формирование мотивации к здоровому образу жизни;
- обучение умениям и навыкам организаторской деятельности, самоорганизации, формированию ответственности за себя и других;
- развитие творческого, культурного, коммуникативного потенциала обучающихся в процессе участия в совместной деятельности по профилактике травматизма, инфекционных и простудных заболеваний;
- содействие формированию активной гражданской позиции;
- воспитание здорового члена общества.

#### *Работа с родителями:*

- организация системы индивидуальной и коллективной работы с родителями (тематические беседы, собрания, индивидуальные консультации);
- содействие сплочению родительского коллектива и вовлечение в жизнедеятельность творческого объединения (организация и проведение открытых занятий для родителей в течение года, проведение совместных мастер-классов, приглашение на концерты, праздники, соревнования и т.д.);
- оформление информационного стенда для родителей «Воспитание здорового ребенка в семье».

### 3. Планируемые результаты и формы их демонстрации

**Результат воспитания** – сформированы условия для развития активной жизнедеятельности обучающихся, социально-активной, творческой, нравственно и физически здоровой личности, максимального удовлетворения потребностей в интеллектуальном, культурном и нравственном развитии.

### 2.6.1. Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление воспитательной работы	Наименование мероприятия	Срок выполнения	Планируемый результат
1.	Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Знаний	Сентябрь	Воспитание трудовых навыков и умений, активной жизненной позиции обучающихся
		2. Совместный детско-родительский субботник	Сентябрь, май	
2.	Духовно-нравственное воспитание	1. Участие в мероприятиях, посвященных Дню пожилого человека	Октябрь	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям
		2. Участие в мероприятиях, посвященных встрече Нового года	Декабрь	Воспитание культуры безопасного поведения на улицах и дорогах
		3. Участие в мероприятиях, посвященных Дню Победы	Май	Воспитание у обучающихся чувства уважения, внимания, чуткости к пожилым людям, к ветеранам
3.	Гражданское и патриотическое	1. «Мой дом – Россия!» - познавательно-игровая программа, посвященная Дню народного единства	Ноябрь	Воспитание чувства патриотизма, гордости за свою страну, уважительного отношения к государственным символам, создание положительного эмоционального настроения
		2. Участие в тематических мероприятиях, посвященных празднованию 9 мая «Дорогами Великой Победы»	Май	Воспитание у обучающихся любви к России, к своему народу, к своей малой Родине
4.	Эстетическое	1. Участие в праздничных выставках, посвященных памятным и праздничным датам	В течение года	Воспитание эстетической культуры через развитие творческих способностей, активного интереса к произведениям искусства, представлений о красоте и гармонии природы
5.	Экологическое	1. Экологический час «День Земли»	Апрель	Воспитание экологической культуры, которая поможет обучающимся сейчас и в будущем жить в гармонии с окружающей средой, убережет их от разрушительных для экосистем действий



## **2.7. Формы контроля и аттестации**

Для отслеживания результативности образовательной деятельности по программе проводятся: входной и текущий контроль, промежуточная и итоговая аттестация.

Входная диагностика проводится с целью выявления первоначального уровня знаний, умений и возможностей обучающихся.

Форма:

- викторина.

Текущий контроль осуществляется на занятиях для отслеживания уровня освоения учебного материала программы и развития личностных качеств обучающихся.

Формы:

- педагогическое наблюдение;
- опрос;
- беседа;
- практическая работа.

Промежуточная аттестация проводится с целью выявления уровня освоения программы обучающимися и корректировки процесса обучения.

Форма:

- творческий проект.

Итоговая аттестация проводится с целью оценки уровня и качества освоения обучающимися программы (всего периода обучения по программе).

Форма:

- игра-викторина.

Для отслеживания и фиксации образовательных результатов используются:

для текущего контроля:

- материалы практических работ;
- видео- и фотоматериалы;

для промежуточной и итоговой аттестации:

- протоколы аттестации.

## **2.8. Оценочные материалы**

### **Входная диагностика (входной контроль)**

Форма: викторина.

Описание, требования к выполнению: викторина направлена на определение уровня знаний в сфере ЗОЖ. Проводится фронтально.

1. Сколько раз в день нужно чистить зубы? (2)
2. Что нужно сделать перед едой? (помыть руки)
3. Какие продукты являются наиболее полезными для нашего здоровья? (овощи и фрукты)
4. Чем можно заняться после обеда? (почитать)

5. Как называется ледовая площадка, где катаются на коньках. (каток)
6. Его не купишь ни за какие деньги. (здоровье)
7. Спортсмены красиво танцуют на льду... какой вид спорта здесь имеется ввиду? (фигурное катание)
8. Спортсмен должен закинуть мяч в корзину соперника... (баскетбол)
9. Люди бегают на льду, отбивая шайбу клюшкой... (хоккей)
10. Что необходимо делать по утрам, чтобы быть бодрым и здоровым? (зарядку)

**Критерии оценивания:**

высокий уровень – 9-10 баллов;

средний уровень – 6-8 баллов;

низкий уровень – 0-5 баллов.

### **Текущий контроль**

Текущий контроль проводится с целью объективной оценки качества освоения программы, а также стимулирования работы обучающихся, мониторинга результатов и подготовки к промежуточной аттестации. Текущий контроль осуществляется как в ходе теоретических занятий посредством введения в них элементов интерактива и беседы, так и в ходе выполнения практических работ. Кроме наблюдения в ходе занятий текущий контроль фактического усвоения материала проводится с использованием информационных технологий, что позволяет оценить уровень практических умений и навыков.

### **Промежуточная аттестация**

Форма: творческий проект.

Описание, требования к выполнению: творческий исследовательский проект «Здоровые привычки в моей семье» готовится обучающимися совместно с педагогом и родителями. Защита проекта проводится в формате круглого стола.

Оценивание работ на защите:

художественная выразительность (до 5 баллов);

познавательная направленность (до 5 баллов);

оригинальность (до 5 баллов);

качество исполнения (до 5 баллов);

композиционное решение (до 5 баллов);

эстетический вид (до 5 баллов).

**Критерии оценивания:**

высокий уровень – 25 - 30 баллов;

средний уровень – 19 - балла;

низкий уровень – 0-18 баллов.

### **Итоговая аттестация**

Форма: игра-викторина о здоровом образе жизни «Быть здоровым здорово!».

Описание, требования к выполнению: командная игра-викторина о здоровье. Здоровье – это здоровый организм. А любой организм состоит из клеток. Команды придумывают названия, девиз (связанные со здоровьем). С командами проводится игра по станциям, где они «зарабатывают» баллы. Задача команд – сохранить и приумножить количество здоровых клеток (баллов).

- 1) Какие фрукты, овощи и растения используют для понижения температуры и для лечения от простуды? (Малина, лимон, чеснок, липа).
- 2) В какое время года лучше всего начинать закаляться? (Летом).
- 3) Кто такие “моржи”? (Люди, купающиеся зимой в проруби).
- 4) Назовите зимние виды спорта?
- 5) Назовите летние виды спорта?
- 6) Можно ли давать свою расческу другим людям? (Нет, т.к. можно подхватить вшей, кожные заболевания).
- 7) Листья, какого растения используют при ушибе и кровотечении? (Лопух, подорожник).
- 8) Сок этого растения используют вместо йода... (Чистотел).
- 9) Почему нельзя пить воду из реки или лужи? (В грязной воде находятся различные микробы, которые переносят опасные заболевания).
- 10) Почему нельзя гладить бездомных и чужих кошек и собак? (Можно подхватить блох, клещей, лишай).

**Критерии оценивания:**

- высокий уровень – 9-10 баллов;
- средний уровень – 6-8 баллов;
- низкий уровень – 0-5 баллов.

**Диагностические материалы**

Оценка уровня достижения результатов по программе обеспечивается комплексом согласованных между собой оценочных средств.

Оценка уровня освоения программы осуществляется по следующим показателям:

- Личностное развитие;
- Метапредметные умения и навыки;
- Предметные умения и навыки;
- Теоретическая и практическая подготовка обучающихся.

По каждому из показателей выделены критерии и определены уровни результативности: высокий, средний, низкий. Они занесены в таблицу ниже.

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерий	Степень выраженности оцениваемого качества	Метод диагностики
Предметные результаты			
1. Теоретическая подготовка:	Соответствие теоретических	- низкий уровень (овладел менее чем 1/2 объема знаний);	Викторина Игра-викторина

1.1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)	знаний программным требованиям	- средний уровень (объем освоенных знаний составляет более ½);	
		- высокий уровень (освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой)	
1.2. Владение специальной терминологией	Осмысленность и правильность использования понятий и определений	- низкий уровень (избегает употреблять специальные термины);	Опрос
		- средний уровень (сочетает специальную терминологию с бытовой);	
		- высокий уровень (термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием)	
2. Практическая подготовка: 2.1. Практические умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам)	Соответствие практических умений и навыков программным требованиям	- низкий уровень (овладел менее чем ½ предусмотренных умений и навыков); - средний уровень (объем освоенных умений и навыков составляет более ½); - высокий уровень (овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой)	Практическая работа; выставка лучших работ обучающихся за год
2.2. Владение инструментами	Отсутствие затруднений в использовании	- низкий уровень (испытывает серьезные затруднения при работе с инструментами) - средний уровень (работает с помощью педагога) - высокий уровень (работает самостоятельно)	Педагогическое наблюдение
2.3. Творческие навыки	Креативность в выполнении практических заданий	- начальный (элементарный, выполняет лишь простейшие практические задания) - репродуктивный (выполняет задания на основе образца) - творческий (выполняет практические задания с элементами творчества)	Творческий проект
<b>Метапредметные результаты</b>			
3. Общеучебные умения и навыки: 3.1. Учебно-интеллектуальные умения: 3.1.1. Умение подбирать и анализировать специальную литературу	Самостоятельность в подборе и анализе литературы	- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога) - средний (работает с литературой с помощью педагога и родителей) - высокий (работает самостоятельно)	Наблюдение

3.1.2. Умение пользоваться компьютерными источниками информации	Самостоятельность в пользовании	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)</li> <li>- средний (работает с компьютером с помощью педагога и родителей)</li> <li>- высокий (работает самостоятельно)</li> </ul>	Опрос
3.2. Учебно-организационные умения и навыки: 3.2.1. Умение организовать свое рабочее место	Самостоятельно готовят и убирают рабочее место	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (испытывает серьезные затруднения, нуждается в помощи и контроле педагога)</li> <li>- средний (готовит и убирает учебное место с помощью педагога)</li> <li>- высокий (самостоятельно убирает учебное место)</li> </ul>	Наблюдение
3.2.2. Навыки соблюдения ТБ в процессе деятельности	Соответствие реальных навыков соблюдения ТБ программным требованиям	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (овладел менее чем 1/2 объема навыков соблюдения ТБ);</li> <li>- средний уровень (объем освоенных навыков составляет более 1/2);</li> <li>- высокий уровень (освоил практически весь объем навыков)</li> </ul>	Наблюдение
3.2.3. Умение аккуратно выполнять работу	Аккуратность и ответственность в работе	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень</li> <li>- средний уровень</li> <li>- высокий уровень</li> </ul>	Наблюдение
<b>Личностные результаты</b>			
4. Личностное развитие: 4.1. Организационно-волевые качества: терпение, воля, самоконтроль	Способность выдерживать нагрузки, преодолевать трудности, умение контролировать свои поступки	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий (терпения хватает меньше чем на 1/2 занятия, волевые усилия побуждаются извне, требуется постоянный контроль извне)</li> <li>- средний (терпения хватает больше чем на 1/2 занятия, периодически контролирует себя сам)</li> <li>- высокий (терпения хватает на все занятие, контролирует себя всегда сам)</li> </ul>	Педагогическое наблюдение  Диагностика мотивации к обучению <a href="https://multiurok.ru/index.php/files/diagnostika-motivatsii-k-obucheniiu.html">https://multiurok.ru/index.php/files/diagnostika-motivatsii-k-obucheniiu.html</a>
4.2. Ориентационные качества: 4.2.1. Интерес к занятиям в т/о	Проявление учебно-познавательного интереса к предметному материалу	<ul style="list-style-type: none"> <li>- низкий уровень (не умеют оценивать свои способности в достижении поставленных целей и задач, преувеличивает или занижает их)</li> <li>- средний уровень (умеют оценивать свои способности, но знает свои слабые стороны и стремится к самосовершенствованию, саморазвитию)</li> <li>- высокий уровень (адекватно оценивают свои способности и достижения)</li> </ul>	

4.3. Поведенческие качества: 4.3.1. Конфликтность	Установление дружеских взаимоотношений в коллективе, основанных на взаимной поддержке	- низкий уровень (периодически провоцируют конфликты)	Педагогическое наблюдение
		- средний уровень (в конфликтах не участвуют, старается их избегать)	
		- высокий уровень (пытаются самостоятельно уладить конфликты)	
4.3.2. Тип сотрудничества (отношение детей к общим делам д/о)	Умение воспринимать общие дела, как свои собственные	- низкий уровень (избегают участия в общих делах)	
		- средний уровень (участвуют при побуждении извне)	
		- высокий уровень (инициативны в общих делах)	

## 2.9. Методические материалы

### Список основной литературы

1. Карелин, А. О. Гигиена: учебник для среднего профессионального образования / А.О. Карелин, Г.А. Александрова. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 472 с.
2. Мисюк, М.Н. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни: учебник и практикум для вузов / М.Н. Мисюк. – 4-е изд., перераб. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 379 с.
3. Петрушин, В.И. Психология здоровья: учебник для среднего профессионального образования / В.И. Петрушин, Н.В. Петрушина. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 381 с.
4. Петряков, П.А. Проектное обучение основам здорового образа жизни: учебное пособие для среднего профессионального образования / П. А. Петряков, М.Е. Шувалова. – 2-е изд., испр. и доп. – Москва: Издательство Юрайт, 2024. – 197 с.

### Список цифровых ресурсов

1. Комплекс оздоровительных упражнений по исправлению осанки у детей [электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://yandex.ru/health/turbo/articles?id=7480> – (Дата обращения: 14.06.2024).