

**Управление образования города Калуги  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №7» города Калуги**

**ПРИНЯТА**  
педагогическим советом  
протокол №1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**  
приказом №157-од  
от 31.08.2023 г.



**С.Г. Гапеева**

**Дополнительная общеобразовательная  
(общеразвивающая) программа  
естественнонаучной  
направленности  
«Мода на здоровье»**

**Возраст учащихся: 12-13 лет  
Срок реализации: 1 год (36 часов)  
Уровень сложности: стартовый**

**Автор - составитель:  
Беличенко Елена Анатольевна,  
педагог дополнительного образования**

**Калуга, 2023**

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Мода на здоровье
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Беличенко Елена Анатольевна, педагог ДО
<b>Адрес реализации программы</b>	Адрес г. Калуга ул. Телевизионная д.5 Тел. 55-13-32
<b>Вид программы</b>	- по степени авторства <i>модифицированная</i> - по уровню сложности – <i>стартовая</i>
<b>Направленность</b>	<i>естественнонаучная</i>
<b>Срок реализации, объём</b>	<i>1 год, 36 часов</i>
<b>Возраст учащихся</b>	От 12 до 13 лет
<b>Название объединения</b>	Мода на здоровье
<b>Краткая аннотация</b>	Программа направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья. Программа реализуется для учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №7» г. Калуги

## ОГЛАВЛЕНИЕ

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ	2
РАЗДЕЛ 1 «КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Цели и задачи программы	6
1.3. Содержание программы	6
1.4. Планируемые результаты	8
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ»	9
2.1. Календарный учебный график	9
2.2. Условия реализации программы	9
2.3. Формы аттестации (контроля)	9
2.4. Оценочные материалы	9
СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ	11

# 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы

## 1.1. Пояснительная записка

Программа «Мода на здоровье» призвана дать представление учащимся о современных методиках сохранения здоровья, окружающей среды. Негативные тенденции усугубляют здоровье человека и процессы жизнедеятельности, ухудшают экологическую обстановку. В связи с этим исключительного внимания заслуживает формирование здорового образа жизни.

**Направленность программы:** естественно-научная

**Вид программы:**

*По степени авторства* модифицированная, составленная на основе программ дополнительного образования, разработанных другими педагогами по проблемам здорового образа жизни и изученных в сети Интернет.

*По уровню сложности* стартовая

**Язык реализации программы** русский, официальный язык Российской Федерации.

### Перечень нормативных документов:

Программа разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ.

2. Федеральный закон от 31 июля 2020 г. N 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».

3. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 год.

4. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648 – 20 «Санитарно – эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи».

5. Приказом Министерства просвещения РФ от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».

6. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р

«Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»

7. Постановление Правительства Калужской области от 29 января 2019 года № 38 «Об утверждении государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области». Подпрограмма «Дополнительное образование» государственной программы Калужской области «Развитие общего и дополнительного образования в Калужской области».

**Актуальность:** продиктована необходимостью желанием сохранить крепкое здоровье, жить полноценной жизнью, что является важной социальной потребностью людей. «Человек может жить до 100 лет, говорил академик И.П. Павлов. - Мы сами своей неводержностью, своей беспорядочностью, своим безобразным обращением с собственным организмом сводим этот нормальный срок до гораздо меньшей цифры». Проблема «болезней поведения», или вредных привычек, была, есть и остается актуальной для молодого поколения.

НОВИЗНА ПРОГРАММЫ заключается в практико-ориентированном подходе. Большое внимание уделяется практическим работам обучающихся.

**ПЕДАГОГИЧЕСКАЯ ЦЕЛЕСООБРАЗНОСТЬ** Для эффективного обучения, качественного формирования у обучающихся представления о здоровом образе жизни, бережного отношения к окружающей среде необходимо использовать практико-ориентированный подход в обучении согласно следующим принципам: мотивация обучения; связь обучения с практикой; сознательность и активность обучающихся в процессе обучения. В 6 классах наиболее эффективными методами обучения являются: словесные (лекция), метод практического обучения (практические занятия), практико-ориентированный метод (решение ситуационных задач), игра, проведение акций.

**Обучение включает в себя следующие основные предметы (разделы):**

- Потребность быть здоровым
- Профилактика вредных привычек
- Питание и здоровье
- Экологические акции

**Адресат программы:** данная программа рассчитана на учащихся 6 классов с целью привлечь внимание к проблемам здорового образа жизни, с целью показать пути выхода из сложившихся проблем

**Состав группы, особенности набора** постоянный состав, одновозрастная группа

**Объем программы:** 36 часов

**Сроки освоения программы** 1 год

**Режим занятий:** 36 часов в год, 1 час в неделю

**Форма обучения:** очная

Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

**Форма организации образовательной деятельности** групповая кружковая

**Формы проведения занятий:** комбинированные, теоретические, практические

Предмет	Стартовый уровень
Мода на здоровье	1 час в неделю; 36 часов в год.

## 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

**Цель:** формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизнь и долголетие.

**Задачи:**

Образовательные (обучающие)

- развивать познавательный интерес к экологии, приобретать знания, умения, навыки, компетенции в области экологии;
- расширить знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
- выработать умения и навыки самодиагностики, сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения, закрепить гигиенические навыки и привычки

Развивающие

- развивать познавательный интерес, способности и задатки ребенка;
- обосновать научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, определить связь между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью;
- совершенствовать навыки работы с разными источниками информации.

Воспитательные

- осваивать общекультурные ценности;
- формировать положительные качества личности.

**1.3. Содержание программы  
«Мода на здоровье»  
Стартовый уровень  
Учебный план**

№ п/п	Название темы (раздела)	Количество часов
<b>1</b>	<b>Тема 1. «Здоровье – ценность, как сберечь его»</b>	<b>12</b>
1.1	«Пять прививок, которые сохранили планету» Выступления по классам с презентацией	2
1.2	Основные инфекционные заболевания и их профилактика	2
1.3	Как укрепить иммунитет?	1
1.4	Эпидемии в истории человечества	1
1.5	Гигиена школьника	1
1.6	Витамины и минеральные вещества, их роль в жизни человека	2
1.7	Всемирный день здорового питания. Подготовка викторин по теме	3
<b>2</b>	<b>Тема 2. «Вредные привычки»</b>	<b>10</b>
2.1	Участие во Всероссийском Дне трезвости Конкурс плакатов, посвященных Дню трезвости, оформление уголка	4
2.2	День отказа от курения	1
2.3	Подготовка и выступление перед уч-ся 6-7 кл «Чушь табачья»	4
2.4	Всемирный День Здоровья Совместное мероприятие с кафедрой физвоспитания	1
<b>3</b>	<b>Тема 3 «Мы и окружающая нас среда»</b>	<b>6</b>
3.1	Всемирный день животных выпуск газеты, посвященной дню животных.	2
3.2	Мир вокруг нас (проблема загрязнения окружающей среды)	2
3.3	Всемирный День птиц «Птицы наших лесов» (выпуск наглядной агитации, конкурс рисунков, посвященный птицам Калужской области)	2
<b>4</b>	<b>Участие в городских акциях</b>	<b>8</b>
4.1	Участие в конкурсе социальной рекламы «Стиль жизни-здоровье»	4
4.2	Участие в акции «Сдай макулатуру – сохрани дерево»	2
4.3	Акция «Каждой пичужке наш домик и кормушка» Изготовление кормушек и искусственных гнездовий для птиц и развешивание их в микрорайоне школы	2
<b>Итого часов:</b>		<b>36</b>

## 1.4 Планируемые результаты

### **Личностные результаты:**

- Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни
- Формирование личностных качеств, определяющих культуру здорового и безопасного образа жизни.

### **Метапредметные результаты:**

- Освоение обучающимися на базе одного, нескольких или всех учебных предметов универсальных способов деятельности (познавательные, регулятивные и коммуникативные), позволяющих сохранять здоровье в процессе обучения и других видах деятельности.
- Формирование целостного представления о человеке, его здоровье, культуре здорового и безопасного образа жизни, нормах поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся, как фактора, способствующего развитию и достижению планируемых результатов общего образования.
- Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

### **Познавательные УУД:**

- Добывать знания о здоровом образе жизни, используя современные средства информации:
- находить ответы на волнующие вопросы, используя учебники, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях.
- перерабатывать полученную информацию: *делать* выводы в результате совместной работы.

### **Коммуникативные УУД:**

- 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.
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- *Слушать* и *слышать* других, пытаться принимать иную точку зрения, быть готовым корректировать свою точку зрения

### **Ожидаемые результаты:**

	<b>Стартовый уровень</b>
Знать	Базовые термины в области здорового образа жизни
Уметь	Делать выводы Определять проблему Формулировать этапы исследования Ставить цели и задачи
Владеть	Исследовательской деятельностью Навыками выступлений Навыками работы в лаборатории Навыками работы в природных условиях

## 2. Комплекс организационно - педагогических условий

### 2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	180
Продолжительность каникул	с 28.10.2023 г. по 06.11.2023 г. (осенние) с 29.12.2023 г. по 08.01.2024 г. (зимние) с 16.03.2024 г. по 24.03.2024 г. (весенние) с 01.06.2024 г. по 31.08.2024 г. (летние)
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2023 по 31.05.2024 г.
Сроки промежуточной аттестации	20-25.12.2023 г.
Сроки итоговой аттестации	20-27.05.2024 г.

### 2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	- хорошо освещенный кабинет, соответствующий санитарно-эпидемиологическим правилам и нормативам СанПиН 2.4.4.3172-14; - компьютер с выходом в Интернет мультимедийная система – 1 шт. - видеопроектор – 1 шт. - акустическая система – 1 шт.
Информационное обеспечение	- Зожник — <a href="http://zozhnik.ru/">http://zozhnik.ru/</a> - Здоровая Россия — <a href="http://www.takzdorovo.ru/">http://www.takzdorovo.ru/</a> - Видеоролики Владимир Жданов и проект "Общее Дело". Эпоха Трезвости в России не за горами!
Кадровое обеспечение	педагог дополнительного образования

### 2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Лекция
- Выступления
- Конкурсы
- Наглядная агитация
- Акции

### 2.4. Оценочные материалы

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких



<b>Показатели качества реализации ДООП</b>	<b>Методики</b>
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	Тесты по блокам изучения

## **2.5. Методические материалы**

### **Методы обучения и воспитания:**

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Проект

### **Методические особенности организации образовательного процесса:**

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>• Индивидуальная</li> <li>• Индивидуально-групповая</li> <li>• Групповая</li> <li>• Практическое занятие</li> <li>• Акция</li> <li>• Беседа</li> <li>• Выставка</li> <li>• Диспут</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>• Защита проекта</li> <li>• Игра</li> <li>• Презентация</li> <li>• Мини-конференция</li> <li>• Мастер-класс</li> <li>• Олимпиада</li> <li>• Семинар</li> <li>• Мини-фестиваль</li> </ul> |
|---|---|

### **Педагогические технологии:**

- Технология группового обучения
- Технология коллективного взаимодействия
- Технология проблемного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

### **Дидактические материалы:**

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты

**Методические разработки** разработки разноуровневых заданий, сценарии, разработки циклов занятий

**Индивидуальный учебный план.** В случае если в период обучения по программе обучающемуся исполняется 18 лет, он имеет право на ускоренное обучение по индивидуальному плану.

## 2.6. Список литературы

### Основная литература:

- Гейдаров, К. М. «Наркомания: социальная болезнь»: [устный журнал] / К. М. Гейдаров // Биология в школе. – 2006.– № 2. – С. 60-63
- Иваницкая, Е. Алкоголь, курение, наркотики: как выстроить систему эффективной профилактики / Е. Иваницкая, Т. Щербакова. – М. : Чистые пруды, 2008. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября». Воспитание. Образование. Педагогика ; Вып. 15)
- Кузнецов, В. Никотин, алкоголь и наркотики – тератогены / В. Кузнецов // Биология. – 2004. – № 19 (16-23 мая). – С. 24-26. – № 18 (8-15 мая). – С. 14-15).
- Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016.
- Мореловцева, М. Здоровые привычки: как их формировать / М. Мореловцева. – Текст : непосредственный // Основы безопасности жизнедеятельности. – 2020.
- Ожева Е.Н., Мирная Л.В. Программа "здоровый образ жизни" // Инновационные проекты и программы в образовании. №4. 2009. С. 58-62.
- Планета Земля – наш общий дом: сборник информационно-методических материалов экологического просветительского марафона, [20 марта](#) – [5 июня 2011 г.](#) / под ред. . – Ярославль: [б. и.], 2011. – 75,[1]
- Щепкина О.И., Филипова В.Н., Китаева К.А., Болучевская О.А. Здоровый образ жизни, как возможность полноценной жизни человека // Система ценностей современного общества. №17-2. 2011.С. 196-197
- Экологический календарь на 2023 год