

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Отдел образования Администрации Старицкого муниципального округа Тверской области**

**МБОУ «Луковниковская СОШ им. вице-адмирала В.А. Корнилова»**

**СОГЛАСОВАНО**

Управляющим советом МБОУ  
«Луковниковская СОШ им. вице-адмирала  
В.А.Корнилова»

Протокол № 1

от «28» августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

Васильева О.М.

Приказ №112

от «30» августа 2023 г



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«В здоровом теле – здоровый дух»**

Направленность:, физкультурно-спортивная,

Общий объем программы в часах: 36 часов

Возраст обучающихся: 7-13 лет

Срок реализации программы: 1 год

Уровень: начальный,

Автор: Чижикова С.В.

С.Луковниково – 2023 г.

## Информационная карта программы

<b>Наименование программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух»
<b>Направленность</b>	физкультурно-спортивная,
<b>Разработчик программы</b>	Чижикова С.В.
<b>Общий объем часов по программе</b>	_36 часов
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте от 7 до 13 лет
<b>Аннотация программы</b>	Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся на сохранение и укрепление здоровья детей с раннего возраста  Методика программы состоит в дифференциированном обучении и индивидуальном, используя педагогические и Психологические методы..._
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	По итогам обучающиеся получат: – знания _ по физической культуре и спорту . профилактике простудных заболеваний. – навыки _ оказание первой медицинской помощи __

### 1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух» составлена в соответствии с требованиями Федерального закона от 29.12.2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказа Министерства просвещения Российской Федерации РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка

организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», письма Минобрнауки РФ от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей», письма Минобрнауки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении информации» вместе с методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы).

**Направленность программы–физкультурно - оздоровительная.**  
Данная программа направлена на обучение детей с 7 до 13 лет с целью пробудить у обучающихся интерес пользы физических упражнений для гармоничного развития человека, то есть самому себе. Программа направлена на формирование у ребёнка необходимых правил здорового образа жизни, учить использовать полученные знания в повседневной жизни. Обучение по данной программе создает благоприятные условия для создания условий по закреплению навыков **к здоровому образу жизни**, содействует полноценному физическому и психическому развитию. Приобщает детей к творческим видам деятельности, развивает творческое мышление.

**Актуальность программы** обусловлена требованиями общества на воспитание. Сохранение здоровья подрастающего поколения сохранения и укрепления здоровья детей с раннего возраста Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении и ребёнку надо в помочь.

**Цель реализации программы:** формирование у обучающихся потребностей и мотивов к систематическим занятиям физическими упражнениями, воспитание моральных и волевых качеств, формирование гуманистических отношений, приобретение опыта общения. Школьников необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддерживания физической и умственной работоспособности, состояния здоровья, самостоятельных занятий.

**Задачи программы:**

**Обучающие:**

- обеспечить формирование системы элементарных знаний о ЗОЖ.
- обеспечить формирование основ гигиенических навыков

**– Развивающие:**

- расширять круг интересов, развивать самостоятельность, аккуратность, ответственность, активность, критическое и творческое мышление при работе индивидуально и в команде, при выполнении индивидуальных и групповых заданий по\_\_\_\_\_.

**Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллектизма и взаимопомощи.

**Новизна программы**, в отличие от существующих программ по спортивно –оздоровительным направлениям, обеспечивается тем, что дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «В здоровом теле – здоровый дух.» реализуемая на базе МБОУ«Луковниковская СОШ им.вице-адмирала В.А.Корнилова»предоставляет возможность организовать образовательный процесс на основе установленных требований, сохраняя основные подходы и технологии в организации образовательного процесса. В тоже время, педагог-наставник может наполнять программу разноуровневый по сложности и субъективной трудности усвоения материалы программы, создавать максимально благоприятные условия для раскрытия и развития не только физических, но и духовных способностей ребёнка, помочь ему в самоопределении.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что при реализации учебного плана программы планируется **изучить с обучающимися** многие интересные вопросы по изучению здорового образа жизни ,выходящими за рамки школьной программы.

**Функции программы**

**Образовательная функция** заключается в организации обучения ос новам работы на высокотехнологичном оборудовании, в применении и развитии полученных знаний для совершенствования культурыличности, самосовершенствования и самопознания.

**Компенсаторная**функция программы реализуется посредством чередования различных видов деятельности обучающихся, характера нагрузок, темпов осуществления деятельности.

**Социально–адаптивная**

**функция программы** состоит в том, что **каждый обучающийся** от работает навыки взаимодействия с другими участниками программы, преодолевая проблемно-конфликтные ситуации, переживая успехи и неудачи, вырабатывает

индивидуальный способ самореализации, успешного существования в реальном мире.

**Адресат программы.** Программа предназначена для обучающихся в возрасте 7-13 лет, с ограниченными возможностями здоровья, проявляющих интерес к знаниям о физической культуре. Количество обучающихся в группе 10 человек.

**Форма обучения:** очная

**Уровень программы:** начальный

**Форма реализации образовательной программы: реализация программы в формах**, специфических для детей данной возрастной группы, прежде всего в форме игры, познавательной и исследовательской деятельности, в форме творческой активности, обеспечивающей художественно-эстетическое развитие ребенка"

**Организационная форма обучения :**

**Режим занятий:** занятия с обучающимися проводятся 1 раз в неделю по 40 минут

При организации учебных занятий используются следующие **методы обучения**:

**По внешним признакам деятельности педагога и обучающихся:**

- словесный – беседа, лекция, обсуждение, рассказ, анализ;
- наглядный – показ, просмотр видеофильмов и презентаций;
- практический – самостоятельное выполнение заданий.

**По степени активности познавательной деятельности обучающихся:**

- объяснительно-иллюстративные – обучающиеся воспринимают и усваивают готовую информацию;
- репродуктивный – обучающиеся воспроизводят полученные знания и освоенные способы деятельности;
- исследовательский – овладение обучающимися методами научного познания, самостоятельной творческой работы.

**По логичности подхода:**

- аналитический – анализ этапов выполнения заданий.

**По критерию степени самостоятельности и творчества в деятельности обучающихся:**

- частично-поисковый – обучающиеся участвуют в коллективном поиске в процессе решения поставленных задач, выполнении заданий досуговой части программы;
- метод проблемного обучения;
- метод дизайн-мышления;

- метод проектной деятельности.

### **Возможные формы проведения занятий:**

- на этапе изучения нового материала – объяснение, рассказ, демонстрация, игра
- на этапе практической деятельности – беседа, практическая работа
- на этапе освоения навыков – творческое задание
- на этапе проверки полученных знаний – показ навыков.

### **Ожидаемые результаты:**

- **Личностные результаты:** указываете по вашей программе
- критическое отношение к информации и избирательность её восприятия;
- осмысление мотивов своих действий при выполнении заданий;
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности;
- развитие самостоятельности суждений, независимости и нестандартности мышления;
- воспитание чувства справедливости, ответственности;
- формирование профессионального самоопределения\_\_\_\_;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

### **Метапредметные результаты:**

**Регулятивные универсальные учебные действия**- определять и формулировать цель деятельности на занятие с помощью учителя;

- проговаривать последовательность действий на занятие;
- учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану;
- средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала;
- учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса;

- средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

#### *Познавательные универсальные учебные действия*

- Делать предварительный отбор источников информации: *ориентироваться* в учебнике (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем);

#### *-Коммуникативные универсальные учебные действия*

- умение аргументировать свою точку зрения;
- умение выслушивать собеседника и вести диалог;
- способность признавать возможность существования различных точек зрения и права каждого иметь свою;
- умение планировать учебное сотрудничество с педагогом-наставником и сверстниками: определять цели, функций участников, способов взаимодействия;
- умение осуществлять постановку вопросов: инициативное сотрудничество в поиске и сборе информации;
- умение с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации;
- владение монологической и диалогической формами речи.

Компетентностный подход реализации программы позволяет осуществить формирование у обучающегося как личностных, так и профессионально-ориентированных компетенций через используемые формы и методы обучения, нацеленность на практические результаты.

В процессе обучения по программе у обучающегося формируются:  
**универсальные компетенции**

умение работать в команде в общем ритме, эффективно распределяя задачи;

- умение ориентироваться в информационном пространстве;
- умение ставить вопросы, выбирать наиболее эффективные решения задач в зависимости от конкретных условий;
- проявление технического мышления, познавательной деятельности, творческой инициативы, самостоятельности;

;

- способность правильно организовывать рабочее место и время для достижения поставленных целей.

### **предметные результаты**

- В результате освоения программы, обучающиеся должны сформировать вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- 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;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

**В результате освоения программы, обучающиеся должны *уметь*:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевой энцефалит;
- определять благоприятные факторы, действующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

**В результате освоения программы, обучающиеся должны владеть элементарными навыками здорового образа жизни.**

### **Мониторинг образовательных результатов**

Система отслеживания, контроля и оценки результатов обучения по данной программе имеет три основных критерия:

1. Надежность знаний и умений – предполагает усвоение терминологии, способов и типовых решений в сфере культурно – оздоровительной работы.

2. Сформированность личностных качеств – определяется как совокупность ценностных ориентаций в сфере образования

### **Способы определения результативности реализации программы и формы подведения итогов реализации программы**

В процессе обучения проводятся разные виды контроля результативности усвоения программного материала.

**Текущий контроль** проводится на занятиях в виде наблюдения за успехами каждого обучающегося, процессом формирования компетенций. Текущий контроль успеваемости носит безотметочный характер и служит для определения педагогических приемов и методов для индивидуального подхода к каждому обучающемуся, корректировки плана работы с группой.

**Периодический контроль** проводится по окончании изучения каждой темы в виде конкурсов, соревнований или представления практических результатов выполнения заданий. Конкретные проверочные задания разрабатывает педагог с учетом возможности проведения промежуточного анализа процесса формирования компетенций. Периодический контроль проводится в виде тестовых заданий., беседой.

**Промежуточный контроль** – оценка уровня и качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы по итогам изучения раздела, темы или в конце определенного периода обучения.

Формами контроля могут быть: педагогическое наблюдение за ходом выполнения практических заданий педагога, анализ на каждом занятии качества выполнения работ и приобретенных навыков общения, тестовых заданий,

**Итоговая аттестация** – проводится с целью оценки качества освоения обучающимися дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы, после завершения ее изучения проводится викторина по темам в виде игры. В процессе проведения итоговой аттестации оценивается результативность освоения программы.

Критерии оценивания приведены в таблицах 1 и 2..

**Таблица 1**  
**Критерии оценивания сформированности компетенций**

Уровень	Описание поведенческих проявлений
1 уровень - недостаточный	Обучающийся не владеет навыком, не понимает его важности, не пытается его применять и развивать.
2 уровень – развивающийся	Обучающийся находится в процессе освоения данного навыка. Обучающийся понимает важность освоения навыков, однако не всегда эффективно применяет его в практике.

3 уровень – опытный пользователь	Обучающийся полностью освоил данный навык. Обучающийся эффективно применяет навык во всех стандартных, типовых ситуациях.
4 уровень – продвинутый пользователь	Особо высокая степень развития навыка. Обучающийся способен применять навык в нестандартных ситуациях или ситуациях повышенной сложности.
5 уровень – мастерство	Уровень развития навыка, при котором обучающийся становится авторитетом и экспертом в среде сверстников. Обучающийся способен передавать остальным необходимые знания и навыки для освоения и развития данного навыка.

Таблица 2

### Критерии оценивания уровня освоения программы

Уровни освоения программы	Результат
Высокий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют высокую заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают отличное знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в качественный продукт
Средний уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют достаточную заинтересованность в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают хорошее знание теоретического материала, практическое применение знаний воплощается в продукт, требующий незначительной доработки
Низкий уровень освоения программы	Обучающиеся демонстрируют низкий уровень заинтересованности в учебной, познавательной и творческой деятельности, составляющей содержание программы. На итоговом тестировании показывают недостаточное знание теоретического материала, практическая работа не соответствует требованиям

## **2. Содержание программы**

### **2.1 УЧЕБНЫЙ ПЛАН дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В здоровом теле – здоровый дух»**

№ п/п	Название раздела, модуля, темы	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
<b>1</b>	<b>Гигиена и здоровье.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>
1.1	<b>Вредные привычки</b>	5		
1.2	<b>Питание и здоровье.</b>	3		
1.3	<b>. Если хочешь быть здоров</b>	7		
1.4	<b>Безопасное поведение</b>	3		
1.5	<b>Первая помощь</b>	6	3	3
<b>2</b>	<b>Здоровье и спорт</b>	<b>4</b>	<b>2</b>	<b>2</b>
	<b>Итого</b>	<b>36</b>		

### **2.2 УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В здоровом теле – здоровый дух»**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	в том числе		Форма аттестации/ контроля
			теория	практика	
<b>1</b>	<b>Гигиена и здоровье.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
1.1	Вводное занятие Что такое «Здоровый образ жизни».	1			Взаимоконтроль, самоконтроль.
1.2	«По дорожкам здоровья»	1			Взаимоконтроль, самоконтроль.
1.3	Личная гигиена человека.	1			Взаимоконтроль, самоконтроль.
1.4	Как сохранить улыбку здоровой.	1			Взаимоконтроль, самоконтроль.
1.5	Режим дня, необходимость его соблюдения	1			Взаимоконтроль, самоконтроль.

<b>1.6</b>	Активный и пассивный отдых.	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>1.7</b>	Сон лучшее лекарство	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>1.8</b>	Гигиена мальчика и гигиена девочки.	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>2.</b>	<b>Вредные привычки</b>	<b>5</b>			
2.1	Невидимые враги человека . Курение	1			Ответы обучающихся в процессе диалога  Индивидуальные задания
2.2	Невидимые враги человека .Алкоголь	1			
23	Невидимые враги человека. Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1			
2.4	Наркотики — что это?	1			Мини-проект  Результаты выполнения индивидуальных и
<b>2.5</b>	Я выбираю здоровье	<b>1</b>			
<b>3</b>	<b>Питание и здоровье.</b>	<b>3</b>			
<b>3.1</b>	Здоровая пища для всей семьи	<b>1</b>			групповых заданий  Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>3.2</b>	Надёжная защита организма, здоровое питание	<b>1</b>			
<b>3.3</b>	Значение витаминов для организма человек	<b>1</b>			
<b>4</b>	<b>Если хочешь быть здоров</b>	<b>7</b>			
<b>4.1</b>	Закаливание.	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>4.2</b>	Закаливание воздухом	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>4.3</b>	Закаливание солнцем	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.

<b>4.4</b>	Закаливание водой	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>4.5</b>	Телевидение , видео, компьютерные игры	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>4.6</b>	Утренняя зарядка	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>4.7</b>	Гиподинамия-что это такое?	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>5</b>	<b>Безопасное поведение</b>	<b>3</b>			
<b>5.1</b>	Безопасное поведение на дороге	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>5.2</b>	Правила безопасности в быту	<b>1</b>			
<b>5.3</b>	Безопасное поведение в лесу	<b>1</b>			
<b>6</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>6</b>			
<b>6.1</b>	Первая помощь при ранениях	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>6.2</b>	Наложение бинта при ранениях	<b>1</b>			
<b>6.3</b>	Первая помощь утопающему	<b>1</b>			
<b>6.4</b>	Первая помощь при отравлениях	<b>1</b>			
<b>6.5</b>	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами	<b>1</b>			
<b>6.6</b>	Первая помощь при обморожениях	<b>1</b>			
<b>7</b>	<b>Здоровье и спорт</b>	<b>4</b>			
<b>7.1</b>	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>7.2</b>	Игры на свежем воздухе	<b>1</b>			
<b>7.3</b>	Игры на свежем воздухе.	<b>1</b>			
<b>7.4</b>	Викторина «Чему мы научились за год	<b>1</b>			
	<b>Итого</b>	<b>36</b>			

**2.3 СОДЕРЖАНИЕ ЗАНЯТИЙ**  
**по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей**  
**программе «В здоровом теле – здоровый дух».**

№ п/п	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во часов, всего	Содержание занятия
<b>1</b>	<b>Гигиена и здоровье.</b>	<b>8</b>	
<b>1.1</b>	Вводное занятие  Что такое «Здоровый образ жизни».	<b>1</b>	1 Вводное занятие Цели и задачи кружка. Знакомство с планом работы. Ознакомление с учебной программой предстоящего года.
<b>1.2</b>	«По дорожкам здоровья»	<b>1</b>	Что такое здоровье? Здоровье человека, что это такое, каким оно бывает. От чего оно зависит. Тест на определение качества своего здоровья.
<b>1.3</b>	Личная гигиена человека.	<b>1</b>	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей.
<b>1.4</b>	Как сохранить улыбку здоровой.	<b>1</b>	Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за

			зубами.
<b>1.5</b>	Режим дня, необходимость его соблюдения	<b>1</b>	Режим дня, необходимость его соблюдения, составление индивидуальных режимов дня
<b>1.6</b>	Активный и пассивный отдых.	<b>1</b>	Активный и пассивный отдых,
<b>1.7</b>	Сон лучшее лекарство	<b>1</b>	Сон как эффективный отдых. Как правильно засыпать, во сколько. На чем спать.
<b>1.8</b>	Гигиена мальчика и гигиена девочки.	<b>1</b>	Индивидуальные беседы с детям, правила соблюдения чистоты тела.
<b>2.</b>	<b>Вредные привычки</b>	<b>5</b>	
2.1	Невидимые враги человека . Курение	1	Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни
2.2	Невидимые враги человека .Алкоголь	1	Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни
23	Невидимые враги человека. Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1	Тема занятия «Любите свой родной язык».
2.4	Наркотики — что это?	1	Профилактика вредных привычек и пропаганда

<b>2.5</b>	Я выбираю здоровье	<b>1</b>	здорового образа жизни
<b>3</b>	<b>Питание и здоровье.</b>	<b>3</b>	Pредставление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания.
<b>3.1</b>	Здоровая пища для всей семьи	<b>1</b>	
<b>3.2</b>	Надёжная защита организма, здоровое питание	<b>1</b>	
<b>3.3</b>	Значение витаминов для организма человек	<b>1</b>	Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания.
<b>4</b>	<b>Если хочешь быть здоров</b>	<b>7</b>	
<b>4.1</b>	Закаливание.	<b>1</b>	Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека.
<b>4.2</b>	Закаливание воздухом	<b>1</b>	
<b>4.3</b>	Закаливание солнцем	<b>1</b>	
<b>4.4</b>	Закаливание водой	<b>1</b>	Выполнение оздоровительных пауз
<b>4.5</b>	Телевидение , видео, компьютерные игры	<b>1</b>	Беседы с детьми о пользе и вреде телевидение , видео, компьютерные игры
<b>4.6</b>	Утренняя зарядка	<b>1</b>	Составление комплекса утренней гимнастики
<b>4.7</b>	Гиподинамия-что это такое?	<b>1</b>	Словарная работа и обсуждение Гиподинамия- что это такое?
<b>5</b>	<b>Безопасное поведение</b>	<b>3</b>	
<b>5.1</b>	Безопасное поведение на дороге	<b>1</b>	Как правильно вести себя, на

<b>5.2</b>	Правила безопасности в быту	<b>1</b>	дороге, в лесу. Как вести себя с незнакомыми людьми
<b>5.3</b>	Безопасное поведение в лесу	<b>1</b>	
<b>6</b>	<b>Первая помощь</b>	<b>6</b>	
<b>6.1</b>	Первая помощь при ранениях	<b>1</b>	
<b>6.2</b>	Наложение бинта при ранениях	<b>1</b>	Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях.
<b>6.3</b>	Первая помощь утопающему	<b>1</b>	
<b>6.4</b>	Первая помощь при отравлениях	<b>1</b>	Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
<b>6.5</b>	Первая помощь при отравлениях лекарственными препаратами	<b>1</b>	
<b>6.6</b>	Первая помощь при обморожениях	<b>1</b>	
<b>7</b>	<b>Здоровье и спорт</b>	<b>4</b>	
<b>7.1</b>	День здоровья «Мы болезнь победим, быть здоровыми хотим»	<b>1</b>	Влияние спорта на здоровье человека.
<b>7.2</b>	Игры на свежем воздухе	<b>1</b>	Знакомство с подвижными и русскими народными играми
<b>7.3</b>	Игры на свежем воздухе.	<b>1</b>	Знакомство с подвижными и русскими народными играми
<b>7.4</b>	Викторина «Чему мы научились за год	<b>1</b>	Итоговое занятие. Показ знаний теоретических и практических
	<b>Итого</b>	<b>36</b>	

## **2.4. Календарный учебный график реализации программы**

Год обучения	Название раздела, модуля, темы	Количество часов			Количество учебных		Даты начала и окончания	Продолжительность каникул
		всего	теория	практика	недель	дней		
1		36	29	7	34		01.09.23 31.05.24	10 дней, январь 2024

## **3. Организационно-педагогические условия реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «В здоровом теле – здоровый дух».**

### **3.1. Материально-техническое обеспечение**

Программа реализуется на базе МБОУ «Луковниковская СОШ им. вице-адмирала В.А.Корнилова»

Для занятий необходимо помещение – учебный кабинет, оформленный в соответствии с профилем проводимых занятий и оборудованный в соответствии с санитарными нормами.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	Учебный кабинет, стулья, парты
Информационное обеспечение	Компьютер, проектор

### **3.2 Информационное обеспечение Список рекомендованной литературы**

#### **Для педагога**

1. Айзман, Р. И. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Р. И. Айзман, В. Б. Рубанович, М. А. Суботялов. – 3-е издание, стереотипное. – Новосибирск : Сибирское университетское издательство, 2019. – 214 с. – (Университетская серия). – ISBN 978-5-379-02007-1. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/65284.html>
2. Гурьев, С. В. Технологии физического воспитания : монография / С. В. Гурьев. – Москва :Русайнс, 2020. – 132 с. – ISBN 978-5-4365-2049-0. – URL: <https://www.book.ru/book/934111.> –

3. Закоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Закоркина. – Омск : Издательство ОмГПУ, 2019. – 146 с. – ISBN 978-5- 8268-2234-0. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/105309.html>
4. Морозова, Е. Е. Здоровьесберегающая деятельность в системах образования и здравоохранения / Е. Е. Морозова, В. И. Морозов ; Сарат. нац. исслед. гос. ун-т им. Н. Г. Чернышевского. – Саратов : Издательство Саратовского университета, 2019 – 149, [3] с. : ил. – Библиогр.: с. 123-127 (76 назв.). – ISBN 978-5-292-04381-2. –
5. Интернет-ресурсы: <http://sipkro.ru>, [nsportal.ru](http://nsportal.ru), [standart.edu.ru](http://standart.edu.ru).

### **Для родителей**

1. Лутовина, Е. Е. Воспитание ценностного отношения к здоровью и здоровому образу жизни детей и подростков : учебное пособие / Е. Е. Лутовина. – Оренбург : [Б. и.], 2016. – 47 с. – URL: <https://lib.rucont.ru/efd/353112>
2. Огден, Д. Как приучить ребенка к здоровой еде : Кулинарное руководство для заботливых родителей / Джейн Огден ; перевод с английского И. Евстигнеевой. – Москва : Альпина Паблишер, 2019. – 311 с. – ISBN 978-5-9614-4868-9. – URL: <http://www.iprbookshop.ru/82817.html>

## **3.3 Использование дистанционных образовательных технологий при реализации программы**

### **3.4 Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог Чижикова С.В, имеющий среднее профессиональное или высшее образование по профилю педагогической деятельности, педагогическое образование и опыт работы с детьми с интеллектуальными нарушениями и отвечающий квалификационным требованиям, указанным в профессиональном стандарте «Педагог дополнительного образования».

### **3.5 Методическое обеспечение**

## **Особенности организации образовательной деятельности**

Практик показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна - дети учатся соблюдать меры безопасности и правила профилактики травматизма

- контролируют свою физическую работоспособность и функциональное состояние организма во время занятий;

## **Методы образовательной деятельности**

В период обучения применяются такие методы обучения и воспитания, которые позволяют установить взаимосвязь деятельности педагога и обучающегося, направленную на решение образовательно-воспитательных задач.

По уровню активности используются методы:

- объяснительно-иллюстративный;
- эвристический метод;
- метод устного изложения, позволяющий в доступной форме донести до обучающихся сложный материал;
- метод проверки, оценки знаний и навыков, позволяющий оценить переданные педагогом материалы и, по необходимости, вовремя внести необходимые корректировки по усвоению знаний на практических занятиях;
- исследовательский метод обучения, дающий обучающимся возможность проявить себя, показать свои возможности, добиться определенных результатов.
- проблемного изложения материала, когда перед обучающимся ставится некая задача, позволяющая решить определенный этап процесса обучения и перейти на новую ступень обучения;
- закрепления и самостоятельной работы по усвоению знаний и навыков;
- диалоговый и дискуссионный.

## **Приемы образовательной деятельности**

- соревнования и конкурсы,
- наглядный (рисунки, плакаты, чертежи, фотографии, схемы, модели, приборы, видеоматериалы, литература),
- создание творческих работ.

Занятие состоит из теоретической (лекция, беседа) и практической части, создаются все необходимые условия для творческого развития обучающихся. Каждое занятие строится в зависимости от темы и конкретных задач, которые предусмотрены программой, с учетом возрастных особенностей детей, их индивидуальной подготовленности.

## **Форма организации учебных занятий**

- беседа;
- соревнование;
- экскурсия;

- творческая мастерская;
- творческий отчет

**Типы учебных занятий:** первичного ознакомления с материалом;

- усвоение новых знаний;
- комбинированный;
- практические занятия;
- закрепление, повторение;
- итоговое.

**Диагностика эффективности образовательного процесса** осуществляется в течение всего срока реализации программы. Это помогает своевременно выявлять пробелы в знаниях, умениях обучающихся, планировать коррекционную работу, отслеживать динамику развития детей. Результатом усвоения обучающимися программы являются: освоение навыков здорового образа жизни.

**Учебно-методические средства обучения:**

специализированная литература;

- наборы технической документации к применяемому оборудованию;
  - плакаты, фото и видеоматериалы;
  - учебно-методические пособия для педагога и обучающихся, включающие дидактический, информационный, справочный материалы на различных носителях, компьютерное и видео оборудование и другое по вашему направлению.

## **Педагогические технологии**

В процессе обучения по программе используются разнообразные педагогические технологии:

- технологии развивающего обучения, направленные на общее целостное развитие личности, на основе активно-деятельного способа обучения, учитывающие закономерности развития и особенности индивидуума;
- технологии личностно-ориентированного обучения, направленные на развитие индивидуальных познавательных способностей каждого ребенка, максимальное выявление, раскрытие и использование его опыта;
- технологии дифференцированного обучения, обеспечивающие обучение каждого обучающегося на уровне его возможностей и способностей;
- технологии сотрудничества, реализующие демократизм, равенство, партнерство в отношениях педагога и обучающегося, совместно вырабатывают цели, содержание, дают оценки, находясь в состоянии сотрудничества, с творчества.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.