

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ ТВЕРСКОЙ ОБЛАСТИ**

**Отдел образования Администрации Старицкого муниципального**

**округа**

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

«Рассмотрено»  
на заседании Управляющего  
Совета  
МБОУ «Луковниковская СОШ  
им. вице- адмирала  
В.А.Корнилова»  
Протокол №1 от 18.07.2024г.

«Утверждаю»  
директор МБОУ  
«Луковниковская СОШ им.  
вице- адмирала  
В.А.Корнилова»  
О.М. Васильева  
Приказ №84 от 18.07.2024г.



**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– 2024 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>	__36часов
<b>Форма реализации</b>	очная
<b>Целевая категория обучающихся</b>	Обучающиеся в возрасте от 7 до 13 летлет
<b>Аннотация программы</b>	<p>Данная программа направлена на формирование интереса обучающихся на сохранение и укрепление здоровья детей с раннего возраста</p> <p style="text-align: center;">Методика программы состоит в дифференцированном обучении индивидуальном, используя педагогические и Психологическиеметоды..._</p>
<b>Планируемый результат реализации программы</b>	<p>По итогам обучающиеся получают:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– знания_пофизической культуре и спорту . профилактике простудныхзаболеваний.</li> <li>– навыки_оказание первой медицинской помощи__</li> </ul>

## 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 помощь.

**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. Школьникам необходимо обучать творческому применению полученных знаний, умений и навыков для поддержания 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.

#### **Воспитательные:**

- воспитывать дисциплинированность, ответственность, самоорганизацию, трудолюбие;
- обеспечивать формирование чувства коллективизма 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 основам работы на высокотехнологичном оборудовании, в применении и развитии полученных знаний для совершенствования культуры личности, 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** отрабатывает 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, функции 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 практически 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 сновные 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, воздействующие 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 своё 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»

№	Наименование раздела, модуля, темы	Кол-во	в том числе	Форма
---	------------------------------------	--------	-------------	-------

п/п		часов, всего	теория	прак тика	аттестации/ контроля
<b>1</b>	<b>Гигиена и здоровье.</b>	<b>8</b>	<b>6</b>	<b>2</b>	
<b>1.1</b>	Вводное занятие Что такое «Здоровый образ жизни».	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>1.2</b>	«По дорожкам здоровья»	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>1.3</b>	Личная гигиена человека.	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>1.4</b>	Как сохранить улыбку здоровой.	<b>1</b>			Взаимоконтроль, самоконтроль.
<b>1.5</b>	Режим дня, необходимость его соблюдения	<b>1</b>			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
2.2	Невидимые враги человека .Алкоголь	1			
23	Невидимые враги человека. Нецензурные слова. Не ругайся, братец, козленочком станешь!	1			Индивидуальны е задания
2.4	Наркотики — что это?	1			
<b>2.5</b>	Я выбираю здоровье	<b>1</b>			Мини-проект
<b>3</b>	<b>Питание и здоровье.</b>	<b>3</b>			Результаты выполнения индивидуальных и
<b>3.1</b>	Здоровая пища для всей семьи	<b>1</b>			

<b>3.2</b>	Надёжная защита организма, здоровое питание	<b>1</b>			групповых заданий Взаимоконтроль, самоконтроль.
<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>	3 Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. Гигиена одежды

			и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей.
1.4	Как сохранить улыбку здоровой.	1	Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами.
1.5	Режим дня, необходимость его соблюдения	1	Режим дня, необходимость его соблюдения, составление индивидуальных режимов дня
1.6	Активный и пассивный отдых.	1	Активный и пассивный отдых,
1.7	Сон лучшее лекарство	1	Сон как эффективный отдых. Как правильно засыпать, во сколько. На чем спать.
1.8	Гигиена мальчика и гигиена девочки.	1	Индивидуальные беседы с детьми, правила соблюдения чистоты тела.
2.	<b>Вредные привычки</b>	5	
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

2.5	Я выбираю здоровье	1	здорового образа жизни
3	<b>Питание и здоровье.</b>	3	Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания.
3.1	Здоровая пища для всей семьи	1	
3.2	Надёжная защита организма, здоровое питание	1	
3.3	Значение витаминов для организма человек	1	
4	<b>Если хочешь быть здоров</b>	7	
4.1	Закаливание.	1	Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз
4.2	Закаливание воздухом	1	
4.3	Закаливание солнцем	1	
4.4	Закаливание водой	1	
4.5	Телевидение , видео, компьютерные игры	1	
4.6	Утренняя зарядка	1	Составление комплекса утренней гимнастики
4.7	Гиподинамия-что это такое?	1	Словарная работа и обсуждениеГиподинамия-чтоэто такое?
5	<b>Безопасное поведение</b>	3	
5.1	Безопасное поведение на дороге	1	Как правильно вести себя, на дороге, в лесу. Как вести себя с незнакомыми людьми
5.2	Правила безопасности в быту	1	
5.3	Безопасное поведение в лесу	1	
6	<b>Первая помощь</b>	6	
6.1	Первая помощь при ранениях	1	Как помочь пострадавшим от ранения, отравления, обморожениях.
6.2	Наложение бинта при ранениях	1	

<b>6.3</b>	Первая помощь утопающему	<b>1</b>	Оказывать первую помощь при порезах, ожогах.
<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>	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	01.09.24 31.05.25	10 дней, январь 2025	

### 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. Загоркина, Н. А. Основы медицинских знаний и здорового образа жизни : учебное пособие / Н. А. Загоркина. – 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 ; Саратов. 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](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**

Практика показывает, что именно такая модель взаимодействия с детьми максимально эффективна - дети учатся соблюдать меры безопасности и правилам 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 позволят 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 коррективы 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, сотворчества.

В практике выступают различные комбинации этих технологий, их элементов.