

Департамент образования администрации Города Томска
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №37

«СОГЛАСОВАНО»
на заседании
Педагогического совета
Протокол №12 от 28.08.2020г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МАОУ СОШ №37 г. Томска
А.В. Иванов
Приказ №230 от 28.08.2020г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»**

Направленность: социально-педагогическая

Возраст учащихся: 11-12 лет

Срок реализации: 1 год (136 час.)

В неделю: 4 часа

Автор-составитель:
Потей Людмила Витальевна,
педагог дополнительного
образования

Томск 2020

Содержание

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка;

Цель, задачи программы;

Содержание программы (Учебный план; Краткое описание содержания разделов и тем / Учебно-тематическое планирование);

Планируемые результаты.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график;

Условия реализации программы;

Формы аттестации;

Оценочные материалы;

Методическое обеспечение образовательной программы.

Список литературы

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы:

Пояснительная записка

Профилактическая, оздоровительная деятельность является одним из важных направлений дополнительного образования. Здесь особое значение придается повышению уровня физического развития обучающихся, создания положительной мотивации к здоровому образу жизни.

Профилактическая, оздоровительная деятельность соотносится с возрастными интересами обучающихся в занятиях спортом и характеризуется направленностью на обеспечение оптимального и достаточного уровня физической и двигательной подготовленности обучающихся.

Городская программа воспитания и дополнительного образования «Азбука здоровья» - одна из немногих программ, которая направлена на взаимодействие детей и взрослых в сфере обмена опытом по вопросам здорового образа жизни (ЗОЖ). Она позволяет участникам окунуться в мир ценностных ориентиров человеческого здоровья и уникальности здорового детско-подросткового организма. Программа направлена на создание условий повышения информационного уровня школьников по вопросам здорового образа жизни, а также поиск и апробацию современных эффективных форм работы с учащимися общеобразовательных учреждений города Томска.

Конкурсная программа «Азбука здоровья» с 2019 года стала целевой и приобрела статус программы воспитания и дополнительного образования. Учредители и организаторы программы: Департамент образования администрации Города Томска и МАОУ ДО ДЮЦ «Звёздочка» г. Томска.

Рабочая программа дополнительного образования «Азбука здоровья» разработана в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (статья 75 «Дополнительное образование детей и взрослых»);
- Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. №1726-р);
- Приказ министерства просвещения России от 09.11.2018 N 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Зарегистрировано в Минюсте России 29.11.2018 N 52831);
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНОДПО «Открытое образование», 2015 г.);
- Письмо Минобрнауки России от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 "Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. N 41 г. Москва «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»;
- Санитарно-эпидемиологические правил и нормативов СанПиН 2.4.4.3172-14 (Зарегистрировано в Минюсте России 20 августа 2014 г. N 33660);
- Устав МАОУ СОШ № 37 г. Томска.

Данная программа является актуальной, так как проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более острой: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Программа дополнительного образования по спортивно-оздоровительной направленности «Азбука здоровья» может рассматриваться как одна из ступеней к формированию культуры здоровья и неотъемлемой частью всего воспитательно-образовательного процесса в школе. Основная идея программы заключается в мотивации обучающихся на ведение здорового образа жизни, в формировании потребности сохранения физического и психического здоровья как необходимого условия социального благополучия и успешности человека.

Адресат программы: программа дополнительного образования детей «Азбука здоровья» рассчитана на обучающихся 11-12 лет (5 Г класс).

Младший подростковый возраст связан с постепенным обретением чувства взрослости. Подросток начинает ощущать близость с природой, по-новому воспринимать искусство, у него появляется мир ценностей, потребность в интимной коммуникации, он может испытывать чувство любви, мечтает и т. д.

Можно выделить четыре вида наиболее ярких интересов подростка, называемых **доминантами**:

- «эгоцентрическая доминанта» – интерес подростка к собственной личности, своей внешности, самопознанию, повышенная критичность к себе;
- «доминанта дали» – установка подростка на обширные, большие масштабы, которые для него гораздо более субъективно приемлемы, чем ближние, текущие, сегодняшние;
- «доминанта усилия» – интерес подростка к сопротивлению, преодолению, волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против воспитательного авторитета, протесте;

- «доминанта романтики» – интерес к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

В учебной деятельности подростка развиваются внимание, память, мышление, закаляются воля и характер, проявляются способности. Характерной чертой этого возраста является пылкость ума, стремление к познанию, подросток жадно стремится овладеть как можно большим количеством знаний. Подростки направляют умственную деятельность на ту сферу, которая больше всего их увлекает.

Для данной возрастной группы приоритетны интерактивные формы деятельности, работа в микрогруппах, смена состава микрогрупп, задания, предполагающие расширение сферы социальных контактов, экскурсии.

Цель и задачи программы

Цель: формирование здорового образа жизни и предупреждение девиантного поведения среди детей и подростков.

Задачи:

- создание условий для формирования позитивного отношения детей к своему здоровью;
- повышение информационного уровня школьников по вопросам здорового образа жизни;
- поиск и апробация современных эффективных форм работы с учащимися общеобразовательных учреждений города Томска.

Отличительные особенности программы

Городская конкурсная программа «Азбука здоровья» является модифицированной, разработана в рамках городской программы воспитания и дополнительного образования «Здоровье и развитие молодежи».

Основу программы составляют 5 этапов, которые реализуются в течение учебного года (сентябрь-май). На каждом этапе команда-участница выполняет определенные задания и набирает какое-то количество баллов, которые суммируются для выявления лауреатов в финале.

Этапы реализации программы:

I этап – конкурс творческих работ и ММП «Здоровый образ жизни – путь к успеху!»;

II этап – марафон «Здоровая игра». Конкурс видеороликов;

III этап – спортивные соревнования «На старт!»;

IV этап – «Викторина здоровья»;

V этап – финальная программа «Праздник здоровья».

В рамках программы предусмотрены обучающие мероприятия для педагогов, осуществляющих деятельность по адаптивным образовательным программам.

Учебно-тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов		
		Всего	Теория	Практика
1.	<i>Старт программы</i>	20	2	18
	Набор команды и оформление документов	4		4
	Установочный семинар по программе. Тестирование.	4	2	2
	Тренинг знакомства участников команды	12		12
2.	<i>I этап - «Здоровый образ жизни – путь к успеху!»</i>	32	14	18
	Здоровый образ жизни школьника: основные понятия и принципы.	4	2	2
	Конференция «Быть здоровым – здорово!»	4	2	2
	Творческий конкурс «Здоровый образ жизни – путь к успеху!»	4		4
	Питание	4	2	2
	Режим дня	4	2	2
	Гигиена	4	2	2
	Закаливание	4	2	2
	Физические нагрузки	4	2	2
3.	<i>II этап – марафон «Здоровая игра». Конкурс видеороликов.</i>	36	14	22
	Конференция «Игра – это серьезно!»	4	2	2
	Творческий конкурс «Своя игра»	4		4
	Физкультминутки	4	2	2
	Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек	8	4	4
	Составляем индивидуальный план здорового образа жизни для школьника	4		4
	Планирование свободного времени	4	2	2
	Компьютер и телевизор: за и против	4	2	2
	Творчество и свобода	4	2	2
4.	<i>III этап – спортивные соревнования «На старт!»</i>	16	2	14
	Тренировка выносливости и самоограничение	4	2	2
	Мозговой штурм «Придумай эстафету»	4		4
	Эстафета № 1	4		4
	Эстафета № 2	4		4
5.	<i>IV этап – «Викторина здоровья»</i>	20	6	14
	Игра «Болезнь, я тебя знаю!»	4		4
	Конференция «Здоровьесберегающие технологии»	4	2	2
	Отказ от вредных привычек	4	2	2
	Творческий конкурс «Думай до, а не после»	4		4
	Психическое здоровье – основа здорового тела и успешной личности	4	2	2
6.	<i>V этап – финальная программа «Праздник здоровья»</i>	12	2	10

	Конференция «Я выбираю ЗОЖ!»	4	2	2
	Творческий конкурс «В здоровом теле – здоровый дух!»	4		4
	Тренинг «Укрепление веры в свои силы»	4		4
	Итого	136	40	96

Содержание

Раздел 1. Старт программы: Набор команды и оформление документов. Установочный семинар по программе: цели, задачи, мотивация на активное участие в конкурсах. Тестирование (входной контроль). Тренинг знакомства участников команды.

Раздел 2. I этап – конкурс творческих работ и ММП «Здоровый образ жизни – путь к успеху!»: Здоровый образ жизни школьника: основные понятия и принципы. Конференция «Быть здоровым – здорово!». Творческий конкурс «Здоровый образ жизни – путь к успеху!» (рисунки, фото, видео). Питание: правила здорового питания подростков. Режим дня: как его соблюдать? Гигиена: соблюдение гигиенических норм. Закаливание: нормы и правила. Физические нагрузки: как определить перегруженность школьника?

Раздел 3. II этап – марафон «Здоровая игра». Конкурс видеороликов: Конференция «Игра – это серьезно!». Творческий конкурс «Своя игра». Физкультминутки. Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек. Составляем индивидуальный план здорового образа жизни для школьника. Планирование свободного времени. Компьютер и телевизор: за и против. Творчество и свобода: поиск своих талантов.

Раздел 4. III этап – спортивные соревнования «На старт!»: Тренировка выносливости и самоограничение. Мозговой штурм «Придумай эстафету». Эстафета № 1 (соревнования). Эстафета № 2 (соревнования). Запись видео.

Раздел 5. IV этап – «Викторина здоровья»: Игра «Болезнь, я тебя знаю!». Конференция «Здоровьесберегающие технологии». Отказ от вредных привычек. Творческий конкурс «Думай до, а не после» (плакаты, листовки, флаеры). Психическое здоровье – основа здорового тела и успешной личности.

Раздел 6. V этап – финальная программа «Праздник здоровья»: Конференция «Я выбираю ЗОЖ!». Творческий конкурс «В здоровом теле – здоровый дух!» (флеш-моб, слоганы). Тренинг «Укрепление веры в свои силы». Участие в финальном мероприятии.

Планируемые результаты

В результате прохождения программного материала обучающиеся должны **знать:**

- что занятие физкультурой – составная часть общей культуры человека;

- ценности ведения ЗОЖ и занятий спортом.
- сведения о строении и функции организма человека;
- о влиянии личной и общественной гигиены на организм человека;
- терминологию спортивных игр;
- правила техники безопасности во время занятий.

уметь:

- вести самоконтроль во время занятий за своим физическим состоянием;
- совершенствовать двигательные навыки;
- адекватно реагировать на изменения окружающей среды, оберегать здоровье и избегать опасности;
- преодолевать трудности и усталость.

Метапредметные и личностные результаты

В процессе обучения у детей формируются:

- устойчивый интерес к занятиям физической культурой;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- ценности здорового и безопасного образа жизни.

Регулятивные УУД:

- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- проговаривать последовательность действий;
- уметь высказывать своё предположение (версию) на основе данного задания, уметь работать по предложенному плану, а в дальнейшем уметь самостоятельно планировать свою деятельность;
- учиться совместно с другими воспитанниками давать эмоциональную оценку деятельности команды на занятии;

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

Познавательные УУД:

- добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя разные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятии;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей команды;

Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания.

Коммуникативные УУД:

- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль. Слушать и понимать речь других;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в игре и следовать им; учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

- осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, уменьшить пропуски занятий по причине болезни, регулярно посещать спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий:

Календарный учебный график

Сроки реализации программы

Продолжительность образовательного процесса 1 год. Срок реализации программы определяется педагогом, исходя из особенностей и условий школы, контингента воспитанников, возможностей привлечения к реализации программы социальных партнеров. Занятия могут проводиться в выходные дни и каникулярное время.

Календарный учебный график для муниципальных образовательных учреждений утверждается Распоряжением департамента образования администрации города Томска. Учебный год в объединениях дополнительного образования начинается с 01 сентября и заканчивается 24 мая; продолжительность учебного года составляет 34 недели.

Условия реализации программы

Форма обучения и режим занятий

В программе «Азбука здоровья» принимают участие дети 11-12 лет (5Г класс).

По данной программе обучается одна группа по 4 часа в неделю, продолжительность занятия 40 минут. Также в рамках программы предусмотрена подготовка и проведение массовых мероприятий для обучающихся с учетом учебного плана.

Основной состав команды – 15 человек, запасной состав команды – 12 человек.

В соответствии с приказом от 19.08.2020 № 369 «Об итогах конкурса на реализацию городских программ воспитания и дополнительного образования детей» и на основании приказа «О реализации в 2020 – 2021 учебном году городских программ воспитания и дополнительного образования», а так же Постановления Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 30.06.2020 № 16 «Об

утверждении санитарно-эпидемиологических правил СП 3.1/2.4 3598-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы образовательных организаций и других объектов социальной инфраструктуры для детей и молодежи в условиях распространения новой коронавирусной инфекции (COVID-19)» с 10 сентября 2020 года ГПВиДО «Азбука здоровья» начала свою работу в дистанционном формате. Все этапы программы проходят в заочной форме.

Дополнительная общеобразовательная программа реализуется на базе МАОУ СОШ №37. При реализации программы руководитель использует различные образовательные технологии, в том числе дистанционные образовательные технологии, например, во время каникул.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы руководитель может организовывать и проводить массовые мероприятия, при создании необходимых условий для безопасной совместной деятельности обучающихся, а также привлекать их родителей (законных представителей).

Занятия могут проводиться по в минигруппах, индивидуально или всем составом класса.

При реализации дополнительной общеобразовательной программы могут предусматриваться как аудиторные, так и внеаудиторные (самостоятельные) занятия, которые проводятся по группам или индивидуально.

Формы занятий разнообразные: фронтальные занятия (лекция, беседа, семинар), индивидуальные и групповые консультационные занятия по индивидуальным планам выполнения заданий, групповые практические и открытые занятия.

Формы аттестации

Все этапы городского конкурса «Азбука здоровья» проводятся в 2020-2021 учебном году в заочной форме. Каждый из 5 этапов имеет свое содержание. МАОУ ДО ДЮЦ «Звездочка» г. Томска определила формы и сроки приема конкурсных работ:

I этап – конкурс творческих работ и мультимедийных презентаций «Здоровый образ жизни – путь к успеху!» (сентябрь-октябрь 2020 года).

II этап - марафон «Здоровая игра». Конкурс видеороликов (ноябрь-декабрь 2020 года).

III этап – спортивные соревнования «На старт!» (01 - 20 февраля 2021 года).

IV этап – «Викторина здоровья» (март 2021 г.).

V этап - финальная программа «Праздник здоровья» (май 2021 г.).

На каждом этапе команда-участник отправляет отчет о выполненном задании в виде сканов и видеороликов. За участие в этапах программы команда набирает определенное количество баллов, которые суммируются для выявления лауреатов в финале.

Оценочные материалы

Входная диагностика - Тест о здоровье (по опроснику Березовской).

Инструкция:

- Вам будет предложено несколько вопросов о здоровье. К каждому вопросу даны варианты ответов. Можно выбирать любое количество, но в первую очередь те, которые более всего вас характеризуют.

В своей тетради ставите № вопроса и рядом записываете выбранные номера ответов.

Этот тест - больше размышление о своем здоровье. Старайтесь отвечать как можно искреннее.

1. Как вы думаете, какие из нижеперечисленных факторов оказывают наиболее существенное влияние на состояние вашего здоровья?

Варианты ответов:

1. Качество медицинского обслуживания.
2. Экологическая обстановка в городе.
3. Режим учебы в школе.
4. Особенности питания.
5. Вредные привычки.
6. Образ жизни семьи.
7. Недостаточная забота о своем здоровье.

2. Как вы себя чаще всего чувствуете, когда со здоровьем у вас все благополучно?

Варианты ответов:

1. Я спокоен.
2. Я доволен.
3. Я счастлив.
4. Мне радостно.
5. Мне никто не угрожает.
6. Мне это безразлично.
7. Ничто меня не беспокоит.
8. Я чувствую уверенность в себе.
9. Я чувствую себя свободно.
10. Я испытываю чувство внутреннего удовлетворения

3. Как вы себя чаще всего чувствуете, когда узнаете об ухудшении своего состояния?

Варианты ответов:

1. Я спокоен.
2. Я испытываю сожаление.
3. Я озабочен.
4. Я испытываю чувство вины.
5. Я расстроен.
6. Мне страшно.
7. Я раздражен.

8. Я чувствую себя подавленно.
9. Я встревожен и нервничаю.
10. Мне стыдно.

4. Что ты делаешь для поддержания своего здоровья и насколько регулярно?

Варианты ответов:

1. Занимаюсь физическими упражнениями.
 2. Придерживаюсь диеты.
 3. Соблюдаю режим дня.
 4. Закаливаюсь.
 5. Посещаю врача с профилактической целью.
 6. Слежу за своим весом.
 7. Хожу в баню (сауну).
 8. Избегаю вредных привычек.
 9. Посещаю спортивные секции.
 10. Практикую специальные оздоровительные системы.
- Что-то еще?

5. Почему вы заботитесь о своем здоровье недостаточно/нерегулярно?

Варианты ответов:

1. Я здоров, поэтому нет необходимости.
 2. Не хватает силы воли.
 3. У меня нет на это времени.
 4. Нет компании (одному скучно).
 5. Не хочу себя ни в чем ограничивать.
 6. Не знаю, что для этого делать.
 7. Нет соответствующих условий.
 8. Большие материальные затраты.
 9. Есть более важные дела.
- Что еще?

6. Если вы чувствуете недомогание, то ваши действия?

Варианты ответов:

1. Обращусь за помощью к родителям.
 2. Самостоятельно обращаюсь к врачу.
 3. Сам принимаю меры (самолечение).
 4. Обращаюсь за советом к друзьям, знакомым и др.
- Что еще?

Подведение итогов и награждение:

- Команды награждаются грамотами по результатам каждого этапа;
- Итоговое награждение по программе «Азбука здоровья» состоится в мае 2021 года на финальной программе «Праздник здоровья»;
- Команды-победители будут награждены дипломами Лауреата ГПВ и ДО и призами;

- Команды-участники – грамотами департамента образования администрации города Томска;
- Руководители, принимающие активное участие в подготовке команд, будут отмечены благодарственными письмами департамента образования администрации города Томска.

Методическое обеспечение образовательной программы

Дидактический материал:

- конспекты материалов для лекций и бесед;
- комплект медиаматериалов (учебный фильм «Анатомия для детей»)
- презентационные материалы по ЗОЖ

.Техническое оснащение занятий

Компьютер с монитором и комплектующими

Программные продукты

Принтер/многофункциональное устройство

Ноутбук

Мультимедийный проектор с экраном/ интерактивная панель

Фотоаппарат

Список литературы

1. Белых, В. Правила здорового образа жизни /В. Белых. – Ростов н/Д.: Феникс, 2017. - 8 с., ил.
2. Брайант - Моул, К. Серьезный разговор: курение / К. Брайант-Моул. - М.: Махаон, 1998. - 31 с., ил.
3. Брайен, Д. Серьезный разговор: алкоголь / Д. Брайен.- М.: Махаон, 1998. - 32 с., ил.
4. Васильков, А.А. Теория и методика физического воспитания: учеб. для студентов вузов / А.А. Васильков. - Ростов н/Д: Феникс, 2008. – 381 с.
5. Володченко, В.Ю. Игры нашего двора / В.Ю. Володченко. - М.: Дом: ИИК "Российская газета", 1998. - 84с., ил.
6. Если мы - мальчишки, то мы - богатыри. – М.: ОНИКС, 2012 . - 64 с., ил.
7. Залесский, М.З. Как стать сильным /М.З. Залесский. - М.: РОСМЭН, 2000. – 128 с., ил.
8. Качур, Е. Если хочешь быть здоров /Е. Качур. – М.: Манн, Иванов и Фербер, 2014. - 68 с., ил.
9. Лаптев, А.П. Закаливайтесь на здоровье /А.П.Лаптев. – М.: Медицина, 1991. - 160 с., ил.
10. Симкина, П.Л. Азбука здоровья: Физкультминутки здоровьесберегающей направленности / П.Л. Симкина. - М.: Амрита-Русь, 2006.- 240с., ил.
11. Скрипкин, К. ВИЧ и СПИД: что с этим делать? / К. Скрипкин. – М.: ЭКСМО, 2009. - 72 с., ил. –
12. Физкульт-ура! Книга будущих чемпионов. – М.: ОНИКС, 2012 . - 128 с., ил.
13. Хаткина, М. Веселые уроки здоровья для умных мальчиков и девочек /М.