

Управление образования города Калуги  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №17» города Калуги

**ПРИНЯТА**

методическим советом  
протокол № 1 от 30.08.2023 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

приказом № 49/01-12  
от «31» 08 2023 г.



В.В.Помазков

**Дополнительная общеразвивающая программа  
социально-гуманитарной направленности  
«Здоровый я - здоровая страна!»**

**Автор:** Беспалова Екатерина Михайловна  
**Должность:** учитель английского языка

**Продолжительность освоения программы:** 1 год (36 часов).

**Возраст учащихся:** 11-15 лет.

Калуга, 2023 год

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

<b>Полное название программы</b>	Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Здоровый я – здоровая страна»
<b>Автор-составитель программы, должность</b>	Беспалова Екатерина Михайловна, педагог ДО
<b>Адрес реализации программы</b>	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя общеобразовательная школа №17" г. Калуги Адрес г.Калуга, ул.К.Либкнехта, 1 Тел. 55-70-89
<b>Вид программы</b>	- по степени авторства - модифицированная, - по уровню сложности –базовая.
<b>Направленность</b>	Социально-гуманитарная
<b>Срок реализации, объём</b>	1 год, 36 часов
<b>Возраст учащихся</b>	от 11 до 15 лет
<b>Название объединения</b>	«Здоровый я – здоровая страна»
<b>Краткая аннотация</b>	Программа для учащихся МБОУ «Средняя общеобразовательная школа №17» г. Калуги. Программа направлена на формирование представлений об общечеловеческих ценностях, о здоровом образе жизни, на создание у учащихся психологической защиты от вовлечения в антисоциальную деятельность.

## Оглавление

ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ .....	
1.1 Пояснительная записка .....	
1.2. Цель и задачи программы .....	
1.3. Содержание программы.....	
1.4 Планируемые результаты .....	
РАЗДЕЛ 2. «КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ» .....	
2.1 Календарный учебный график .....	
2.2 Условия реализации программы.....	
2.3 Формы аттестации (контроля) .....	
2.4 Оценочные материалы .....	
Список литературы.....	

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

### 1.1. Пояснительная записка

На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Это и считалось здоровьем. А отчего зависит наше здоровье? Лишь на 8–10 % от медицины, на 20 % от наследственности, на 20 % от внешней среды, а на 50 % определяется образом жизни человека. Здоровый образ жизни не занимает пока первое место среди всех потребностей и ценностей человека в нашем обществе. Но в современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Программа ориентирована не только на усвоение ребенком знаний и представлений. Важнее – конечный результат, когда образ жизни становится в его мотивационной сфере нормой гигиенического поведения, реализацией усвоенных ребенком знаний и представлений в его реальном поведении. Это способствует формированию привычки быть здоровым душой и телом, стремлению укрепить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами человеческого бытия.

**Направленность программы** социально-педагогическая.

**Вид программы:**

- по степени авторства – модифицированная, базовая;
- по уровню сложности – базовая.

**Язык реализации программы:** официальный язык Российской Федерации – русский.

Работа в объединении организуется и проводится в соответствии с 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».

- направлена на формирование представлений об общечеловеческих ценностях, о здоровом образе жизни, на создание у учащихся психологической защиты от вовлечения в антисоциальную деятельность.

**Актуальность программы** обусловлена тем, что в настоящее время огромное внимание уделяется пропаганде здорового образа жизни. Эта работа должна вестись не только по телевидению, в соц.сетях, но также активно в образовательных учреждениях, где дети проводят большую часть своего времени. Причем работа, с одной стороны, должна вестись систематически, а, с другой - должна быть правильно организована.

**Новизна программы.** Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения, распространение среди учащихся вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Необходимо гармоничное сочетание социального, физического, интеллектуального, карьерного, эмоционального и духовного элементов в жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, личностным развитием, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями, сформированными умениями и привычками здорового образа жизни. Поэтому важно, чтобы просвещение подростков было своевременным. Необходимо вовремя заложить основы здорового образа жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

**Педагогическая целесообразность** программы. Курс носит развивающую, деятельностьную и практическую направленность. Программой предусмотрено изучение теоретических вопросов в ходе бесед, лекций. Темы занятий даются приблизительные, так как всегда есть возможность заменить их на более востребованные в данный момент. Учащимся предоставляется широкая возможность выбора заданий по возможностям, желанию, способностям. На занятиях курса учащиеся учатся говорить, отстаивать свою точку зрения, защищать творческие работы, отвечать на вопросы. На занятиях кружка ребята не только получают знания по отдельным темам, но и привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ среди учеников школы. Они участвуют в организации и проведении Дней Здоровья, социальных акций, конкурсов рисунков, листовок, плакатов, фотографий, подготовке и проведении классных часов, викторин, организуют социологические опросы и анкетирование учащихся школы.

**Адресат программы** - данная программа рассчитана на учащихся 11-15 лет (6--9 класс). Получение образования обучающихся с ограниченными возможностями здоровья может быть организовано совместно с другими обучающимися. Количество обучающихся с ограниченными возможностями здоровья устанавливается из расчета не более 3 обучающихся при получении образования с другими учащимися.

**Состав группы** – постоянный, разновозрастной.

**Объём программы:** на реализацию программы отводится 36 ч в год (1 час в неделю). Занятия проводятся по 45 минут.

**Сроки программы** – 1 год.

**Режим занятий:** занятия проводятся 1 раз в неделю, в том числе и в каникулярное время.

**Форма обучения** – очная. Программа может быть реализована в очно-заочной форме и дистанционно с помощью интернет-ресурсов.

**Форма организации образовательной деятельности** – групповая, творческий коллектив.

**Методы обучения** – словесные, практические, проектные.

**Формы проведения занятий:** комбинированные, теоретические, практические, репетиционные, тренировочные, флеш-мобы, акции.

## 1.2. Цель и задача дополнительной программы.

Данная рабочая программа имеет следующую *цель*: создание условий для формирования и накопления у учащихся ценностного отношения к здоровью, навыков ЗОЖ, культуры здоровья.

Поставленная цель раскрывается в следующих *задачах*:

### Образовательные:

- сформировать представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, о позитивных факторах, влияющих на здоровье;
- научить обучающихся делать осознанный выбор поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье;
- сформировать представление о культуре питания, о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о правилах личной гигиены;
- дать представление с учётом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью подростков, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

### Развивающие:

- развивать познавательные психические процессы (восприятие, внимание, воображение, мышление, память, речь);
- развивать коммуникативные компетентности подростков;
- развивать общеучебные навыки: целеполагание, планирование, анализ, обобщение;
- развивать навыки работы с ИКТ;
- развивать креативные способности.

### Воспитательные:

- способствовать формированию ответственного отношения к своему здоровью;
- формировать установки на здоровый образ жизни;

- воспитывать культуру физической активности и культуру питания;
- формировать умения выбирать целевые и смысловые установки для своих действий и поступков, принимать решения, направленные на укрепление и сохранение своего здоровья. На занятиях кружка учащиеся поэтапно, соответственно возрасту, учатся создавать сценические образы. Каждый последующий этап предусматривает усложнение характера сценического героя, его места в спектакле, увеличение объема речи.

Изучение данного курса тесно связано с дисциплинами гуманитарного профиля.

### 1.3. Содержание программы

- *учебный план:*

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации / контроля
		Всего	Теория	Практика	
1.	<p><b>Как сохранить здоровье?</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Здоровье: физическое и психологическое.</li> <li>- Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний.</li> <li>- Влияние сотовых телефонов на организм подростка.</li> <li>- Компьютер – друг или враг?</li> <li>- Опасность пассивного курения. Социологический опрос «Что я знаю про закон об ограничении курения».</li> <li>- Листовка «Брось курить!»</li> <li>- О вреде сквернословия.</li> <li>- Тренинг коммуникативного поведения «Как реагировать на агрессию?»</li> </ul>	8	6	2	Выпуск листовок
2.	<p><b>Школа здорового питания</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Пища настоящего и будущего.</li> <li>- Вкусовые и пищевые добавки.</li> <li>- Мифы об ограниченном питании.</li> <li>- Блюда национальной</li> </ul>	8	7	1	Школьная акция

	<p>кухни.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Акция «Красная лента – символ надежды», посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом.</li> <li>- Фастфуд: плюсы и минусы.</li> <li>- Чипсы и кока-кола – атрибут молодежи.</li> <li>- «Есть, чтобы жить».</li> <li>- Бады и последствия их употребления.</li> </ul>				
3.	<p><b><i>Движение – жизнь</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Спорт и здоровье.</li> <li>- Честь и достоинство в спорте.</li> <li>- История Олимпийских Игр.</li> <li>- Мое свободное время.</li> <li>- Акция «Береги себя для жизни».</li> <li>- Умственный труд и здоровье.</li> <li>- Старение и старость. Как жить долго</li> </ul>	9	6	3	Школьная акция
4.	<p><b><i>Вредные привычки</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Вредные привычки и их влияние на организм.</li> <li>- Курение. Табак и его влияние на организм.</li> <li>- ПАВ и их влияние на организм.</li> <li>- Акция "Береги здоровье смолоду!"</li> <li>- Здоровье и окружающая среда.</li> <li>- «Боль природы».</li> <li>- Здоровье человека 21 века. Исцели себя сам.</li> </ul>	8	7	1	Школьная акция
5.	<p><b><i>Жизнь без стресса</i></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Стресс и я.</li> <li>- Жизнь без стресса.</li> <li>- Плохое настроение и как с ним бороться.</li> </ul>	3	2	1	Выпуск листовок



	<i>итого</i>	36	28	8	
--	--------------	----	----	---	--

➤ *содержание учебного плана:*

**1. Как сохранить здоровье.** Здоровье: физическое и психологическое. Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний. Влияние сотовых телефонов на организм подростка. Компьютер – друг или враг? Опасность пассивного курения. Социологический опрос «Что я знаю про закон об ограничении курения». Листовка «Брось курить!» О вреде сквернословия. Тренинг коммуникативного поведения «Как реагировать на агрессию?»

*Основные виды деятельности:* анкетирование, беседы, дискуссии, викторины, разработка опросников.

**2. Школа здорового питания.** Пища настоящего и будущего. Вкусовые и пищевые добавки. Мифы об ограниченном питании. Блюда национальной кухни. Акция «Красная лента – символ надежды», посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом. Фастфуд: плюсы и минусы. Чипсы и кока-кола – атрибут молодежи. «Есть, чтобы жить». Бады и последствия их употребления.

*Основные виды деятельности:* беседы, дискуссии, творческие группы, акции.

**3. Движение - жизнь.** Спорт и здоровье. Честь и достоинство в спорте. История Олимпийских Игр. Мое свободное время. Акция «Береги себя для жизни». Умственный труд и здоровье. Старение и старость. Как жить долго

*Основные виды деятельности:* игры, "круглый стол", дискуссии, разработка стикеров и баннеров, акции, беседы.

**4. Вредные привычки.** Вредные привычки и их влияние на организм. Курение. Табак и его влияние на организм. ПАВ и их влияние на организм. Акция "Береги здоровье смолоду!" Здоровье и окружающая среда. «Боль природы». Здоровье человека 21 века. Исцели себя сам.

*Основные виды деятельности:* беседы, разработка листовок. акции, конкурс сочинений и стихотворений, творческие группы (фотоколлаж).

**5. Жизнь без стресса.** Стресс и я. Жизнь без стресса. Плохое настроение и как с ним бороться.

*Основные виды деятельности:* беседы, дискуссии.

#### 1.4. Планируемые результаты

По окончании учащийся должен:

**Знать:**

- иметь представление об основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни, а также о культуре питания и рациональной организации режима дня;
- о последствиях употребления ПАВ;
- о физическом, нравственном, психическом и социальном здоровье человека;
- о необходимости ценностного отношения к своему здоровью, здоровью близких и окружающих людей;
- о методах здоровьесберегающей деятельности;

**Уметь:**

- принимать разумные решения с целью укрепления здоровья;

- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные навыки и навыки работы с ИКТ;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- проводить анкетирования, социологические опросы;
- работать с различными источниками информации;
- находить выход из стрессовых ситуаций.

**Обладать:**

- осознанием понятия здоровья как комплексного феномена;
- готовностью и способностью к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья.

**Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий**

**2.1. Календарный учебный график**

№	Дата	Тема занятия	Количество часов	Форма занятия
---	------	--------------	------------------	---------------

№ п/п	Дата	Тема занятия	Кол ичес тво часо в	Форма занятия
1	02.09	Здоровье: физическое и психологическое	1	Мозговой штурм Анкетирование
2	09.09	Личная гигиена – основа профилактики инфекционных заболеваний	1	Беседа
3	16.09	Влияние сотовых телефонов на организм подростка	1	Презентация Викторина
4	23.09	Компьютер – друг или враг?	1	Дискуссия
5	05.10	Опасность пассивного курения. Социологический опрос «Что я знаю про закон об ограничении курения»	1	Викторина Презентация Разработка опросника
6	30.09	Листовка «Брось курить!»	1	Разработка, выпуск и распространение листовок
7	07.10	О вреде сквернословия	1	Разработка беседы и презентации
8	14.10	Тренинг коммуникативного поведения «Как реагировать на агрессию?»	1	Психологический тренинг
9	21.10	Пища настоящего и будущего Вкусовые и пищевые добавки	1	Презентация рефератов
10	28.10	Мифы об ограниченном питании	1	Час вопросов и ответов
11	11.11	Блюда национальной кухни		Практикум. Презентации

12	18.11	Фастфуд: плюсы и минусы	1	Подготовка и участие
13	25.11	Чипсы и кока-кола – атрибут молодежи	1	Дискуссия информационных материалов
14	02.12	Акция «Красная лента – символ надежды», посвященная Всемирному дню борьбы со СПИДом	1	Обсуждение презентаций, подготовленных обучающимися
15	09.12	«Есть, чтобы жить»	1	Час полезных советов
16	16.12	Бады и последствия их употребления	1	Беседа
17	23.12	Спорт и здоровье	1	Интерактивное занятие в формате «Своей игры»
18	30.12	Честь и достоинство в спорте	1	Просмотр презентаций обучающихся
19	13.01	История Олимпийских Игр	1	Дискуссия
20	20.01	Мое свободное время	1	«Круглый стол»
21	27.01	Акция «Береги себя для жизни»	1	Разработка стикеров и баннеров
22	03.02	Умственный труд и здоровье	1	Беседа
23	10.02	Старение и старость. Как жить долго	1	Беседа
24	17.02	Вредные привычки и их влияние на организм	1	Подготовка беседы о пивном алкоголизме, конкурс сочинений
25	24.02	Курение. Табак и его влияние на организм	1	Подготовка беседы о табакокурении, конкурс листовок
26	03.03	ПАВ и их влияние на организм	1	Подготовка беседы о ПАВ
27	10.03	Акция "Береги здоровье смолоду!"	1	Разработка и распространение листовок
28	17.03	Здоровье и окружающая среда	1	Беседа
29	24.03	«Боль природы»	1	Создание фотоколлажа
30	07.04	Здоровье человека 21 века	1	Обсуждение презентации
31	14.04	Исцели себя сам	1	Час советов
32	21.04	«Стресс и я»	1	Лекция
33	28.04	Жизнь без стресса	1	презентация
34	05.05	Плохое настроение и как с ним бороться	1	Беседа с психологом
35	12.05	Подведение итогов	1	Портфолио
36	19.05	Подведение итогов	1	Тестирование

## 2.2. Условия реализации программы:

**Материально-техническое обеспечение** - для занятий имеется отдельное место с классной доской, компьютером, проектором. При необходимости используются дополнительные материалы: ватманы, маркеры, фломастеры.

**Информационное обеспечение** – Интернет-ресурсы.

**Кадровое обеспечение** – имеется преподаватель, реализующий курс по ЗОЖ на протяжении нескольких лет.

**2.3. Формы аттестации (контроля)** проводятся в виде выпуска стенгазет, листовок и театрализованных представлений (пятиминутки, "летучки"), а также в виде акций в школе и тестирования.

<i>Время проведения</i>	<i>Цель проведения</i>	<i>Форма контроля</i>
<b>Входной контроль</b>		
В начале учебного года	Определение уровня развития учащихся, их способностей	Беседа, опрос, анкетирование
<b>Текущий контроль</b>		
В течение всего учебного года	Определение степени усвоения обучающимися учебного материала. Определение готовности детей к восприятию нового материала. Повышение ответственности и заинтересованности обучающихся в обучении. Выявление отстающих и опережающих обучение. Подбор наиболее эффективных методов и средств обучения	Педагогическое наблюдение, выпуск листовок, проведение акций
<b>Итоговый контроль</b>		
В конце учебного года или курса	Определение изменения уровня развития детей, их творческих способностей. Определение результатов обучения. Ориентирование обучающихся на дальнейшее обучение. Получение сведений для совершенствования образовательной программы и методов обучения.	коллективная рефлексия, коллективный анализ работы, портфолио, тестирование.

Данная программа не предусматривает выдачу документа об обучении

#### **2.4. Оценочные материалы**

Мониторинг образовательных и воспитательных результатов осуществляется в форме анализа творческой деятельности обучающихся на занятиях; тестирование; использование беседы и практических заданий, обсуждение, а также включение педагогического наблюдения и рефлексии.

#### **2.5. Методические материалы**

Главной особенностью программы является практическая направленность и реализация ее через различные *виды деятельности*:

- свободная дискуссия;
- беседа
- ролевая игра;

- практикум;
- тренинг;
- практическая работа (подготовка материалов для мероприятий, презентаций, стикеров, буклетов, газет, коллажей, акций);
- «Круглый стол»;
- интерактивная игра;
- час вопросов и ответов;
- час полезных советов;

Программа предполагает сочетание следующих *форм работы*:

- коллективных (беседы, дискуссии, викторины, беседы с психологом, круглый стол, тренинги);
- групповых (практические занятия, творческие группы, разработка опросников, разработка стикеров и баннеров);
- индивидуальных (конкурс сочинений, стихотворений, листовок, агитплакатов).

Направления работы по программе:

- профилактика вредных привычек.

профилактические меры охраны здоровья и ЗОЖ.

**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

1. Буянов, М.И. Размышления о наркомании. М., 1990
2. Данилина, А.И. Как спасти детей от наркомании. М., 2001
3. Довбах, А., Сальтюк, Т., Опыт профилактики курения: занятия, конкурсы, клубы. Киев, 2004
4. Ерёменко, Н.И. Профилактика вредных привычек. 5-11 классы / м: Глобус; Волгоград: Панорама, 2008.
5. Классные часы. 5-11 классы. Диалоги о здоровье: мастерские, тренинги, деловые игры, беседы/ авт.-сост. С.А.Брагина, Л.В.Авдощенко. Волгоград: Учитель, 2008.
6. Классные часы и беседы по профилактике наркомании: методическое пособие/ Под ред. В.В. Аршиновой. М.: ТЦ Сфера, 2008.
7. Колесов, Д.В. Предупреждение вредных привычек у школьников.- М.: Педагогика, 1982
8. Кудрин, А.Н. Злейший враг. М., 1990
9. Подростки и наркотики: опыт исследования/ под ред. Е.Л.Омельченко. М.: Издательский Дом «Генжер», 2003
10. Программа занятий по предупреждению наркогенной зависимости у детей школьного возраста: пособие по проведению психолого-педагогического тренинга/ С.В.Бакал, Н.А.Вдовина, С.В.Кудашова и др. Саратов. Изд-во Сарат. Ун-та, 1999.

11. Руководство по профилактике злоупотребления психоактивными веществами несовершеннолетними и молодёжью под ред. Л.М. Шипицыной и Л.С. Шпилени. СПб, 2003
12. Трушов, В.П. Учителю о наркотиках и наркомании. Липецк, 2003
13. Шилова, М.А. Профилактика алкогольной и наркотической зависимости у подростков в школе. Практическое пособие. Москва: АЙРИС ПРЕСС, 2004
14. Ягодинский, В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. М., 1986