

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области
средняя общеобразовательная школа № 3 «Центр образования»
городского округа Октябрьск Самарской области**

Рассмотрено
на заседании методического
объединения
классных руководителей

Протокол № 6
от «31» июля 2023г.

Утверждаю
Директор ГБОУ СОШ № 3
г.о.Октябрьск

_____ Л.Ю.Шатрова

Приказ № 594-од
от «31» июля 2023г.

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
«Школа здоровья»
направленность: физкультурно-спортивная**

Возраст обучающихся: 13-14 лет
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик:
Протасова Л.А.,
учитель математики

г. Октябрьск, 2023

Пояснительная записка

Рабочая общеобразовательная общеразвивающая программа физкультурно-спортивной направленности «Школа здоровья» для обучающихся 13-14 лет составлена на основе следующих документов:

Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Указ Президента Российской Федерации «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года»; Концепция развития дополнительного образования до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 № 678-р); Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.05.2015 № 996-р); План мероприятий по реализации в 2021 - 2025 годах Стратегии развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (утвержден распоряжением Правительства Российской Федерации от 12.11.2020 № 2945-р); Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, 3 дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 27 июля 2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Приказ Министерства просвещения РФ от 03.09.2019 № 467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей»; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 № 28 «Об утверждении СП 2.4.3648-20 «Санитарноэпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Стратегия социально-экономического развития Самарской области на период до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства Самарской области от 12.07.2017 № 441); Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»); Письмо министерства образования и науки Самарской области от 30.03.2020 № МО-16-09-01/434-ТУ (с «Методическими рекомендациями по подготовке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ к прохождению процедуры экспертизы (добровольной сертификации) для последующего включения в реестр образовательных программ, включенных в систему ПФДО»).

В современных условиях проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей и подростков, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание своего организма. Если мы научим ценить, беречь и укреплять здоровье своих воспитанников, то можно надеется, что будущее поколение будет более здоровым и развитым не только лично, интеллектуально, духовно, но и физически.

Здоровый образ жизни создает наилучшие условия для нормального течения физиологических и психических процессов, что снижает вероятность различных заболеваний, увеличивает продолжительность жизни человека и его работоспособность. Для того, чтобы формировать систему здорового образа жизни, необходимо знать основные факторы, которые положительно влияют на здоровье человека. К ним можно отнести соблюдение режима труда и отдыха, рациональное питание, закаливание, занятия физической культурой и спортом. Здоровый образ жизни - цельная, логически взаимосвязанная, продуманная и спланированная система поведения молодого человека, которую он соблюдает не по принуждению, а с удовольствием и уверенностью, что он даст положительные результаты в сохранении и укреплении здоровья.

Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления обучающихся, открывает широкий простор для инновационной деятельности. Усвоение, осмысление и применение знаний, выработка навыков гигиенического, безопасного, здоровьесберегающего поведения обеспечивается разнообразием методов и приемов организации образовательно-оздоровительного процесса в ходе выполнения программы.

В программе большое внимание уделяется реализации воспитательного компонента программы, что создает благоприятную психоэмоциональную среду, способствует не только психологическому оздоровлению, но и формированию устойчивой мотивации здорового образа жизни у обучающихся.

Цель программы:

- Содействие формированию основ здорового образа жизни обучающихся, выработке мотивации к здоровым потребностям, практическому применению методов оздоровления.

Задачи:

Обучающие задачи:

- формирование знаний и умений о способах укрепления здоровья и навыках здорового образа жизни;
- содействие формированию умений и навыков сознательно, вариативно, творчески использовать полученные знания в самостоятельной деятельности, пополняя свой жизненный опыт;

Развивающие задачи:

- создание эффективного развивающего, оздоровительного и воспитательного пространства;
- развитие у обучающихся активного познавательного интереса к занятиям по организации здорового образа жизни;
- стимулирование потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательные задачи:

- воспитание культуры здоровья, потребности, способности и умения заботиться о собственном здоровье, духовном и телесном благополучии, а также воспитание ответственности за свое здоровье.

Оздоровительные задачи:

- улучшение показателей физического развития и улучшение общего самочувствия.

Программа может реализовываться с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» рассчитана на 1 час в неделю, 34 часа в год. По программе могут заниматься дети с ОВЗ и дети инвалиды.

Программа предназначена для работы с обучающимися – 11-12 лет.

Формы учебных занятий: по структуре - традиционные, нетрадиционные, комбинированные; по приоритетным целям (обучающие, воспитывающие, развивающие); по организационным формам (коллективные, групповые, бинарные, индивидуальные).

Нормативно-правовая база программы

1. ФЗ « Об образовании в Российской Федерации» № 273 – ФЗ от 29.12.2012 г.
2. Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. №1008 « Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
3. Концепция развития дополнительного образования детей (Утверждена распоряжением Правительства РФ от 4 сентября 2014 дополнительного образования детей (от 11.12. 2006 г. № 06 – 1844).
5. Приказ Министерства образования и науки РФ от 24.03. 2010 г. № 209 « О порядке аттестации педагогических работников государственных и муниципальных образовательных учреждений».
6. Стратегия действий в интересах детей в Псковской области на 2012-2017 гг.
7. Конвенция о правах ребенка (принята резолюцией Генеральной Ассамблеи ООН от 20.11. 89) .
- 8.Закон РФ « Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации» № 124 – ФЗ (в ред. от 03.12.11).
9. Закон «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения» от 3.03.99., подчёркивающей, что во всех образовательных учреждениях независимо от организационно-правовых форм, должны осуществляться меры, по профилактике заболеваний, сохранению и укреплению здоровья обучающихся и воспитанников (ст. 28).
10. «Основы законодательства Российской Федерации об охране здоровья граждан» от 22.06.93, №5487-1.
- 11.Национальный проект «Здоровье».
- 12.Распоряжение Правительства РФ от 07.08.2009 года № 1101-Р «Стратегия развития физической культуры и спорта РФ на период до 2020 года».

В ходе освоения рабочей программы дополнительного образования «Школа здоровья» у учащихся будут сформированы следующие результаты:

Личностные универсальные учебные действия:

У учащегося будут сформированы

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой

жизни;

- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;
 - способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
 - чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
 - основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
 - уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
 - знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
 - представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

Метапредметные универсальные учебные действия.

Учащийся научится:

- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- учитывать мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

Учащийся получит возможность научиться:

- ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- осуществлять контроль физического развития;
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать

деятельность, несмотря на различия во мнениях.

Содержание программы с указанием форморганизации и видов деятельности

Формы организации: Уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

Виды деятельности: познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творчество, художественное творчество.

В процессе реализации рабочей программы дополнительного образования «Здоровое поколение» учащиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности: ухудшение экологической ситуации, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание рабочей программы дополнительного образования «Школа здоровья» нацелено на ознакомление учащихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Количество часов	Дата
1	Интернет-зависимость. Как не стать жертвой социальных сетей	1	
2	«Физическое развитие школьника»	1	

3	Мы за здоровый образ жизни!	1	
4	«Твоя безопасность – в твоих руках»	1	
5	Секрет долгой жизни – не укорачивать её!	1	
6	Решение конфликтов без насилия	1	
7	Хочешь быть здоров – будь им!	1	
8	День здоровья. Мы идем в ФОК	2	
9	Игра «Армейский экспресс»	1	
10	Фаст-фуд (просмотр документального фильма)	1	
11	Профилактика наркомании и алкоголизма	1	
12	«Мое здоровье – мое будущее»	1	
13	«Мое здоровье – мое будущее»	1	
14	Курение: дань моде или вредная привычка?	1	
15	Права и обязанности учащихся. Взгляд со стороны закона. Комендантский час	1	
16	«Всероссийский День Здоровья»	1	
17	Беседа «Мой любимый вид спорта»	1	
18	«Наши достижения и успехи»	1	
19	Простые правила здорового образа жизни	1	
20	Простые правила здорового образа жизни	1	
21	КВН «Здоровье и ты»	1	
22	Школа здоровья «Как ухаживать за собой»	1	
23	Школа жизненных навыков «Научись говорить «нет»	1	
24	День здоровья. Мы идем в ФОК	1	
25	Школа здоровья «Как реагировать на стресс?»	1	
26	Соблюдение правил техники безопасности, правил дорожного движения	1	
27	Игровая программа «Спортивный калейдоскоп»	1	
28	«Мое здоровье – мое будущее»	1	

29	Беседа по здоровому питанию	1	
30	«Мы – против вредных привычек. Влияние алкоголя на здоровье подростка»	1	
31	«Как уберечься от инфекционных заболеваний»	1	
32	«Я выбираю жизнь»	1	
33	Пути решения конфликтных ситуаций	1	
34	Беседа «Правила поведения и меры безопасности на улице, в школе и дома». Безопасное поведение во время летних каникул	1	