

**Администрация Среднеахтубинского муниципального района
Волгоградской области
Муниципальное казенное учреждение дополнительного образования
«ДЕТСКО-ЮНОШЕСКИЙ ЦЕНТР»
Среднеахтубинского муниципального района Волгоградской области**

ПРИНЯТО:

Методическим советом
МКУДО ДЮЦ
Среднеахтубинского района
Протокол № 01 от «25» 07.2022г

УТВЕРЖДЕНО:

Директор ДЮЦ



Э.В. Лысенкова

Приказ № 72 от «25» 07.2022г.

**Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
физкультурно-спортивной направленности
«За ЗОЖ»**

**для обучающихся 9-17 лет
(один месяц обучения)**

Разработчик:

Новак Елена Юрьевна,

педагог дополнительного образования

р.п. Средняя Ахтуба, 2022 г.

Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы.

1.1. Пояснительная записка.

Направленность программы. Программа «За ЗОЖ» - дополнительная общеобразовательная программа, физкультурно-спортивной направленности, т.к. ориентирована на воспитание у детей культуры здорового питания, режима и физической формы.

Область образования – физическая культура; направленность по содержанию – физкультурно-спортивная, по функциональному предназначению – учебно-познавательная; по форме организации – кружковая; по времени реализации – один месяц. Предметом изучения программы является окружающий мир: человек, взаимодействие человека и природы и воздействие на организм различных факторов. Данная программа способствует формированию общего физического развития личности ребенка, формированию здорового образа жизни.

Актуальность программы обусловлена тем, что в настоящее время все большее значение уделяется изучению организма человека, взаимодействия человека и природы, развитию физической формы. Программа способствует привлечению внимания подростков к проблеме сохранения здоровья. В процессе обучения уделяется внимание гигиене, режиму, пользе физических упражнений. В результате учащиеся, изучив физиологические основы, смогут самостоятельно контролировать и развивать свою физическую форму.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что она удовлетворяет интересы детей и подростков к анатомии, физиологии, гигиене. Сочетание теоретического курса и практических упражнений будет способствовать обеим физическим культурам.

Отличительная особенность программы заключается в интеграции курсов, включающих в себя дополнительные знания и умения по анатомии, гигиене, основам безопасности жизнедеятельности в сочетании с практической деятельностью, которая позволяет развить навыки физической культуры, определения показателей личного здоровья, способствующих в свою очередь формированию культуры здорового образа жизни.

Адресат программы – учащиеся 9 – 17 лет. Младший школьник проявляет интерес к творчеству, у него развито воображение, выражено стремление к самостоятельности. Ребенок нацелен на достижение положительных результатов в развитии своей физической формы, внимания к своему организму.

Подростковый возраст – важный этап становления личности человека, его самоопределения, развития. У детей этого возраста возникает потребность в формировании правильного режима дня, правильного питания, усовершенствовании своего тела. Знания, полученные в результате освоения программного материала, помогут сформировать у подростка нужные знания о своем организме, способах сохранения здоровья. А занятия в группе единомышленников будут способствовать социализации.

Уровень программы – ознакомительный.

Объем и срок реализации программы - программа рассчитана на 1 месяц обучения и включает 16 учебных часов.

Форма обучения – очная.

Режим занятий – два раза в неделю по два академических часа с перерывом на отдых не менее 10 мин.

Особенности организации образовательного процесса.

Учебные группы в составе от 12 до 15 человек могут иметь как одновозрастной состав, так и включать в себя учащихся разного возраста, что позволяет использовать наставнические возможности такого коллектива.

Занятия по программе в основном комбинированные, включающие как теоретическую, так и практическую части. Теоретическая часть занятия содержит информацию по темам программы, практическая часть занятия направлена на закрепление упражнений физкультурного комплекса, выполнение заданий по разработке режима дня.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями с использованием физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий.

1.2.Цель программы: формирование культуры здорового и безопасного образа жизни учащихся как компонента базовой культуры личности.

Задачи программы:

Предметные :

- сформировать основы здоровьесберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- сформировать представления о полезных и вредных факторах для организма, понимания сущности здорового образа жизни;
- сформировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;

Личностные:

- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни;
- воспитать экологическую ответственность;
- воспитать потребность в укреплении своего здоровья;
- воспитать самостоятельность в приобретении знаний, умений и навыков, предусмотренных программой.

Метапредметные:

- развивать навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать основы социальной и жизненной адаптации учащихся.

Учебный план

| № п/п | Название разделов, тем | Количество часов | | | Формы контроля |
|-------|------------------------------|------------------|------------|--------------|--|
| | | всего | теори я | практ ика | |
| 1. | Введение. Что такое здоровье | 2 | 1 | 1 | Беседа «Что такое здоровье?». Анкетирование «Я веду здоровый образ жизни». |
| 2. | Здоровье и экология | 4 | 1 | 3 | Дневник наблюдений, здоровья |
| 3. | Комплекс упражнений | 6 | 1 | 5 | Изучение систем организма, наблюдения за состоянием организма, ведение дневника здоровья |
| 4. | Здоровое питание | 4 | 1 | 3 | Дневник здоровья |
| | Итого: | 16 | 4 | 12 | |

Содержание программы.

1. Введение. Что такое здоровье. (2 часа)

Теория: Введение в образовательную программу. Инструктаж по технике безопасности. Что такое здоровье? Факторы, формирующие здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Практика: просмотр видеofilьма «Здоровье, гигиена, зарядка, ЗОЖ и спорт». Обсуждение.

Формы контроля: Беседа «Что такое здоровье?».

2. Здоровье и экология. (4 часа)

Теория: Загрязнение окружающей среды. Воздействие экологических факторов на организм человека (солнце, воздух, вода). Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними.

Практика: выполнение коллажа «Здоровье и экология».

Формы контроля: Составление цепи взаимодействия человека и природы.

3. Комплекс физических упражнений (6 часов)

Теория: Что представляет собой комплекс упражнений.

Практика: Выполнение комплекса физических упражнений. Упражнения на дыхание. Упражнения на растяжку и др. Формирование правильной осанки. Профилактика нарушений и заболеваний опорно-двигательного аппарата. Разучивание упражнений на коррекцию осанки.

Формы контроля: наблюдения за состоянием организма, ведение дневника здоровья.

4. Правильное питание – залог здоровья. (4 часа)

Теория: Строение пищеварительной системы человека. Значение пищи для роста и развития человека. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы. Витамины. Вредные компоненты пищи: нитраты, пищевые добавки и др. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика.

Практика: Составление режима питания. Рецепты здоровой пищи.

Формы контроля: Интерактивная игра «Составь блюдо ПП», викторина «Я то, что я ем».

1.3. Планируемые результаты.

Предметные результаты

Учащиеся будут:

- знать основы здоровьесберегающего поведения;
- знать полезные и вредные факторы для организма;
- знать способы оценки состояния здоровья человека;
- знать что такое рациональное питание;
- знать влияние отравляющих веществ на организм человека;
- знать способы укрепления здоровья человека;
- уметь ухаживать за собственным телом (кожей, волосами, ногтями).

Метапредметные результаты:

- умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- чувство ответственности за состояние природной среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- коммуникативные навыки;
- умение сравнивать, анализировать, делать выводы, проводить самостоятельные наблюдения;

Личностные результаты:

- потребность в ведении здорового образа жизни;
- достижение поставленной цели в укреплении своего здоровья;

Раздел № 2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график программы

| <i>№ п/п</i> | <i>Месяц/ неделя</i> | <i>График занятий</i> | <i>Количество часов</i> | <i>Примечание</i> |
|--------------|--------------------------|---------------------------|-----------------------------|-------------------|
| 1 | 1-я неделя | 2 раза по 2 ч. | 4 часа | По расписанию ОО |
| 2 | 2-я неделя | 2 раза по 2 ч. | 4 часа | По расписанию ОО |
| 3 | 3-я неделя | 2 раза по 2 ч. | 4 часа | По расписанию ОО |
| 4 | 4-я неделя | 2 раза по 2 ч. | 4 часов | По расписанию ОО |
| 6 | ИТОГО | | 16 часов | |

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

- учебный кабинет;
- ноутбук педагога

Инструменты, приспособления, материалы:

- спортивный инвентарь
- плакат «Режим дня»

2.3. Формы аттестации

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов:

наблюдение, итоговые занятия, контрольные упражнения (тесты), диагностические процедуры по определению уровня физической активности, интерактивные игры с демонстрацией полученных знаний.

2.4. Методические материалы

При организации образовательного процесса используется в основном традиционная форма занятий, имеющая в своей структуре организационный момент для подготовки рабочего места и ознакомления с темой занятия, теоретическую часть, включающую в себя сведения по теме занятия, практическую часть.

2.5. Список литературы.

Для педагога:

1. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
2. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
3. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.

4. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
5. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
6. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
7. Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. - Учебное пособие. - М.: 2017.

Для родителей и учащихся:

1. Лазарев М.Л. «Юные учителя здоровья». - М., 2015
2. Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015.
3. Попов С.В. «Валеология в школе и дома» (о физическом благополучии школьников). - С.-Пб. - Союз, 2017
4. Ротенберг Р. Расти здоровым: Детская энциклопедия здоровья (пер. с англ.) - М.: Физкультура и спорт, 2016.