

**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ**

гимназия № 166 Центрального района Санкт-Петербурга

«ПРИНЯТА»  
Решением  
Педагогического совета  
ГБОУ гимназии № 166  
протокол № 7 от «04»июня 2024г.

«УТВЕРЖДЕНА»  
Исполняющий обязанности директора  
ГБОУ гимназии № 166  
Е. Е. Мошников  
Приказ № 459 от 07 июня 2024г.

**Дополнительная общеразвивающая программа  
«БЫТЬ ЗДОРОВЫМ – ЭТО МОДНО»**

Срок освоения программы: 2 года  
Возраст обучающихся: от 11 до 13 лет

Разработчик программы  
педагог дополнительного образования  
Буланова Кристина Владимировна

## **Пояснительная записка**

### **Направленность программы**

Программа имеет физкультурно-спортивную направленность.

### **Адресат**

Программа рассчитана на обучение детей в возрасте от 11 до 13 лет.

### **Актуальность программы**

Актуальность данной программы заключается в формировании знаний, установок, личностных ориентиров и норм поведения, обеспечивающих сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья обучающихся на ступени основного общего образования как одной из ценностных составляющих, способствующих познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. В современных условиях проблема сохранения здоровья детей чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей. Не подлежит сомнению тот факт, что самое драгоценное у человека – здоровье, и только здоровый человек способен быть настоящим творцом собственной судьбы и судьбы своей страны. Решать эту проблему необходимо через применение в рамках образовательного процесса здоровьесберегающих педагогических технологий и просвещение детей и родителей.

Программа «Быть здоровым-это модно» направлена на профилактику нарушений здоровья и общее оздоровление организма, обеспечивает обучение школьников правильным действиям в опасных для жизни и здоровья ситуациях, помогает создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

**Уровень освоения программы – общекультурный**

### **Объём и срок освоения программы**

Объём программы – 288 часа, срок освоения – 2 года.

### **Цели программы:**

- создание наиболее благоприятных условий для формирования у школьников отношения к здоровому образу жизни как к одной из главных ценностей в жизни;

### **Задачи:**

#### **Обучающие:**

- знакомство с простыми приёмами сохранения здоровья(зарядка, закаливание, правильное питание)

- знакомство с принципами здорового питания;
- знакомство с правилами режима дня и пользы закаливания.

#### **Развивающие**

- формирование стремления к здоровому образу жизни, осознание здоровья как одной из главных ценностей к жизни;
- профилактика вредных привычек;

#### **Воспитательные**

- развитие скорости мышления,
- развитие умения самостоятельно планировать альтернативные пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.

#### **Планируемые результаты**

##### **Предметные:**

- знание простых приёмов сохранения здоровья(зарядка, закаливание, правильное питание)
- знание принципов здорового питания;
- знание правил режима дня и пользы закаливания.

##### **Метапредметные**

- способность управлять своими эмоциями как в процессе занятий, так и на выступлениях, входить в нужное эмоциональное состояние;
- способность активно включаться в совместные физкультурно-оздоровительные и спортивные мероприятия, проявление мотивации и понимание необходимости обучения и развития.

##### **Личностные**

- умение общаться;
- умение адекватно оценивать свои результаты при поддержке педагога;
- потребность сотрудничества со сверстниками, доброжелательное отношение к сверстникам, бесконфликтное поведение, стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

#### **Организационно-педагогические условия реализации программы**

##### **Язык реализации программы**

Обучение по программе осуществляется на государственном языке Российской Федерации - русском.

**Форма реализации программы** – очная. В случае возникновения неблагоприятной эпидемиологической обстановки, программа может быть реализована с применением дистанционных технологий и электронного обучения.

##### **Условия набора и формирования групп**

Группа формируется с учетом санитарных норм. В группу 1-го года обучения принимаются дети,

желающие научиться здоровому образу жизни:

- зачисление вновь пришедших учащихся на 2-й год обучения производится на основе входной аттестации;
- перевод учащихся на следующий год обучения производится по итогам промежуточной аттестации;
- на последнем году обучения проводится итоговый контроль результативности освоения общеразвивающей программы.

### **Формы организации и проведения занятий**

Основной формой реализации программы является занятие. Занятия могут проводиться по группам или всем составом объединения. Формы проведения занятий: собеседование, беседы, опрос, анкетирование, викторины, тестирование, выступления

### **Материально-техническое обеспечение:**

Просторный класс, ноутбук, экран, наглядные пособия.

**Кадровое обеспечение:** программу ведет педагог со специальным педагогическим образованием.

## 2. Учебный план программы

| № | Тема занятий                          | Кол-во часов |
|---|---------------------------------------|--------------|
| 1 | Раздел 1. Введение «Вот мы и в школе» | 4            |
| 2 | Раздел 2. Питание и здоровье          | 3            |
| 3 | Раздел 3. Моё здоровье в моих руках   | 8            |
| 4 | Раздел 4. Я в школе и дома            | 4            |
| 5 | Раздел 5. Чтобы забыть про докторов   | 5            |
| 6 | Раздел 6. Я и моё ближайшее окружение | 3            |
| 7 | Раздел 7. Помоги себе сам             | 8            |
|   | Итого:                                | 35           |

### 3. Календарный учебный график

| Год обучения | Дата начала обучения | Дата окончания обучения | Всего учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий    |
|--------------|----------------------|-------------------------|----------------------|-------------------------|--------------------------|------------------|
| 1            | 01.09                | 25.05                   | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза по 2 часа |
| 2            | 01.09                | 25.05                   | 36                   | 72                      | 144                      | 2 раза по 2 часа |

#### **4.Рабочая программа**

##### **1. Введение «Вот мы и в школе». 4 часа**

Что мы называем здоровым образом жизни. Главные составляющие ЗОЖ. Беседы о безопасном поведении на дороге по пути в школу, в школе, на льду, на реке, на морозе. Правила личной гигиены. Изготовление листовок «Чистота – залог здоровья». Спортивные соревнования «Малые олимпийские игры».

##### **2. Питание и здоровье. 3 часа**

Беседа о вредных и полезных продуктах. Разгадывание ребусов и кроссворда. Составление Таблицы полезности. Викторина – игра «Гигиена питания, гигиена тела». Беседа об умеренности и разнообразии пищи, о группах веществ: белки, жиры, углеводы, а также о витаминах и их значении в жизни человека.

##### **3. Моё здоровье в моих руках. 8 часов**

Чередование труда и отдыха, режим дня. Беседа о последствиях неправильного сидения за партой, о профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата. Спортивная эстафета, посвященная Дню матери. Беседа о правилах соблюдения пожарной безопасности и электробезопасности, викторина. Беседа о негативном влиянии психотропных веществ на тело и мозг человека, просмотр учебного фильма. Влияние окружающей среды на здоровье человека. Свежий воздух – залог здоровья. Беседа о профилактике нарушений зрения. Лыжная прогулка в сосновый бор.

##### **4. Я в школе и дома. 4 часа**

Беседа о внешнем виде, одежде, правилах хорошего тона. Беседа о правилах дорожного движения, викторина. Соревнования по шахматам на приз Деда Мороза. Соревнования по стрельбе из пневматической винтовки.

##### **5. Чтобы забыть про докторов. 5 часов**

Беседа о пользе подвижного образа жизни, сбалансированном занятии физическими упражнениями. Польза закаливания. Соревнования по пионерболу, посвященные Дню Защитника Отечества. Беседа о вреде курения, алкоголя, курительных смесей и пр. Поход в лес, игровые состязания на свежем воздухе, чаепитие.

##### **6. Я и моё ближайшее окружение. 3 часа**

Чем полезно заниматься, вредные занятия. Как выбрать себе увлечение? Дружба – одна из главных ценностей. Как правильно выбирать друзей и с кем лучше не общаться. Беседа о внутреннем мире человека. Лучшие качества: доброта, понимание, толерантность и др. Психологический тест. Твое настроение дома и в школе. Как быть позитивным? Спортивные соревнования.

##### **7. Помоги себе сам. 8 часов**

Беседа о первичных навыках оказания первой помощи, отработка навыков. Беседа об опасностях, подстерегающих в летний период. Беседа о ядовитых и лекарственных растениях Горной Шории, викторина. Чем можно питаться, если заблудился. Безопасное поведение на водоёмах – при купании, играх вблизи водоёмов, плавании на лодке, водном велосипеде, надувных матрацах и других средствах передвижения на воде. Викторина по правилам дорожного движения.

### Календарно-тематическое планирование

| №<br>п/п | Дата |      | Тема занятия                                                    | Количество часов |    |   |
|----------|------|------|-----------------------------------------------------------------|------------------|----|---|
|          | План | Факт |                                                                 | В                | Т  | П |
|          |      |      | <b>Введение «Вот мы и в школе». Инструктаж по ТБ</b>            | 2                | 1  | 1 |
| 1        |      |      | Здоровый образ жизни - что это?                                 | 2                | 1  | 1 |
| 2        |      |      | День здоровья. «Малые олимпийские игры»                         | 2                | -  | 2 |
| 3        |      |      | Личная гигиена                                                  | 4                | 1  | 3 |
| 4        |      |      | «Чистота – залог здоровья»                                      | 2                | 2  | - |
|          |      |      | <b>Питание и здоровье.</b>                                      | <b>22</b>        |    |   |
| 5        |      |      | «Сотвори себя сам» (о полезной еде)                             | 8                | 2  | 6 |
| 6        |      |      | Викторина – игра «Гигиена питания, гигиена тела»                | 4                | -  | 4 |
| 7        |      |      | Что такое здоровая пища и как её приготовить                    | 10               | 2  | 8 |
|          |      |      | <b>Моё здоровье в моих руках.</b>                               | <b>34</b>        |    |   |
| 8        |      |      | Труд и здоровье                                                 | 8                | 2  | 6 |
| 9        |      |      | Осанка и здоровье                                               | 8                | 2  | 6 |
| 10       |      |      | Беседа о пожарной безопасности и электробезопасности. Викторина | 4                | 2  | 2 |
| 11       |      |      | Эстафета «С мамой веселее»                                      | 2                | -  | 2 |
| 12       |      |      | Опасные вещества                                                | 2                | 1  | 1 |
| 13       |      |      | Игры на свежем воздухе                                          | 4                | -  | 4 |
| 14       |      |      | Береги зрение смолоду                                           | 4                | -  | 4 |
| 15       |      |      | Лыжный марафон                                                  | 2                | -  | 2 |
|          |      |      | <b>Я в школе и дома.</b>                                        | <b>16</b>        |    |   |
| 16       |      |      | Шахматный турнир среди мальчиков и девочек                      | 4                | 1  | 3 |
| 17       |      |      | Мой внешний вид – залог здоровья                                | 4                | 1  | 3 |
| 18       |      |      | Викторина по ПДД «Я – пешеход»                                  | 4                | 1  | 3 |
| 19       |      |      | Соревнования по стрельбе «Меткий стрелок»                       | 4                | 1  | 3 |
|          |      |      | <b>Чтобы забыть про докторов.</b>                               | <b>24</b>        |    |   |
| 20       |      |      | Движение - это жизнь                                            | 6                | 1  | 6 |
| 21       |      |      | Закаливание – путь к выносливости                               | 4                | 2  | 2 |
| 22       |      |      | Свежий воздух – сама жизнь                                      | 8                | 2- | 6 |
| 23       |      |      | Соревнования по пионерболу среди 5-х классов                    | 2                | -  | 2 |
| 24       |      |      | Конференция «Вредные привычки - не мои сестрички»               | 4                | -  | 4 |

|    |  |  |                                                                 |           |   |   |
|----|--|--|-----------------------------------------------------------------|-----------|---|---|
|    |  |  | <b>Я и моё ближайшее окружение.</b>                             | <b>12</b> |   |   |
| 25 |  |  | Мир моих увлечений                                              | 4         | - | 4 |
| 26 |  |  | Тест «Познай себя»                                              | 4         | - | 4 |
| 27 |  |  | Спортивный праздник «Путешествие в Спортландию»                 | 4         | - | 4 |
|    |  |  | <b>Помоги себе сам.</b>                                         | <b>26</b> |   |   |
| 28 |  |  | Игры на свежем воздухе «Ребячья кутерьма»                       | 2         | - | 2 |
| 29 |  |  | Оказание первой помощи                                          | 3         | 2 | 1 |
| 30 |  |  | День здоровья «Весенняя эстафета»                               | 3         | - | 3 |
| 31 |  |  | Лето БЕЗопасности                                               | 2         | - | 2 |
| 32 |  |  | Лесная аптека на службе человека                                | 2         | 2 | - |
| 33 |  |  | Игра «Не зная броду, не суйся в воду»                           | 4         | - | 4 |
| 34 |  |  | Викторина по ПДД «Я – велосипедист»                             | 4         | - | 4 |
| 35 |  |  | Гимназический конкурс «Мистер и мисс Здоровье» Итоговые занятия | 6         | - | 6 |

## **5. Методические и оценочные материалы**

### **Методы реализации программы**

В процессе реализации программы «Быть здоровым – это модно» используются следующие методы организации учебно-воспитательного процесса:

- репродуктивный метод;
- метод практической работы;
- метод наглядный дифференцированного обучения;
- метод состязательности;
- метод визуализации;
- метод эвристического обучения;
- индивидуально-коллективный метод;
- игровой метод;
- метод рефлексии;
- метод контроля и самоконтроля;
- метод стимулирования.

### **Формы организации занятий**

Основной формой организации деятельности является групповое занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебно-воспитательного процесса и для достижения оптимального результата на занятиях используются другие различные формы работы с воспитанниками: фронтальная; работа в парах, тройках, малых группах; индивидуальная; дифференцированно - групповая.

В процессе реализации программы используются и другие формы организации деятельности воспитанников, такие как: соревновательные выступления, показательные выступления, фестиваль аэробики

### **Формы проведения занятий**

Основной формой проведения занятий является тренировочное занятие. Для того, чтобы избежать монотонности учебного процесса в программе «Быть здоровым – это модно» используются дополнительные формы проведения занятий:

- игра; фестиваль; соревнование, творческий конкурс; олимпиада; практикум; турнир.

## **РЕКОМЕНДУЕМАЯ ЛИТЕРАТУРА**

Актуальные вопросы физической культуры и спорта: труды научно-исследовательского института проблем физической культуры и спорта КубГАФК.Т.3/ КубГАФК; под ред. В.А. Якобишвили, А.И. Погребного.- Краснодар, 2000,- 306 с:ил.

Аэробика: теория и методика проведения занятий: учебное пособие для студентов вузов физической культуры / под ред. Е.Б. Мякинченко и М.П. Шестакова - М.: спорт Академ Пресс, 2002-304с.

Гавердовский Ю.К. Аэробика или дискотека?: (полемические заметки) / Ю.К.Гавердовский; Рос. Гос.акад. физ.культуры/ Теория и практика физической культуры, - 2001. - № 9, - 52-58.

Каравацкая Н.А. Формирование навыков двигательной выразительности в художественной гимнастике: дис. ... канд, пед, наук / Н.А. Каравацкая; СГИФК – Смоленск, 2002 – 212с: Библиогр: с.122-142.

Ланда Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности; учеб. Пособ./ Б.Х. Ланда – 2-е изд.-М: Советский спорт, 2005 – 192с.

Лисицкая Т.С. Фитнес-аэробика: методическое пособие / Т.С. Лисицкая, Л.В. Сиднева. – М: Федерация аэробики России, 2003-89с.

Макарова Е.В. Психомоторная адаптация детей 9 – 10 лет к физическим нагрузкам в процессе занятий « биоэкономической гимнастикой»: автореф, дис... канд. пед. Наук / Е.В.Макарова; Куб ГАФК, - Краснодар, 2002 – 24с.- ил,- Библиогр:

Озолин Н.Г. Настольная книга тренера : наука побеждать / Н.Г.Озолин – М: ООО « Издательство Астрель»; ООО «издательство АСТ», 2003 – 863с