

**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
КАЛИНИНГРАДСКАЯ ОБЛАСТЬ
АДМИНИСТРАЦИИ ГУРЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА П. ВАСИЛЬКОВО
ИМЕНИ ГЕРОЯ СОВЕТСКОГО СОЮЗА ВАСИЛИЯ ФИЛИППОВИЧА МАРГЕЛОВА»**

РАССМОТРЕНО

на Методическом
объединении

Протокол №1
от «26» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

на Педагогическом
совете

Протокол № 1
от «26» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ «СОШ
п. Васильково

им. Героя Советского
Союза В.Ф. Маргелова»

М.О. Максимова
Приказ № 75/2
от «26» августа 2025 г.

**Дополнительная общеобразовательная программа
социально-гуманитарной направленности
«Здоровое поколение»**

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор программы:
Жакулина Л.А.,
советник директора по воспитанию

п. Васильково 2025 г.

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа клуба «Здоровое поколение» составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» (№ 273-ФЗ от 29.12.2012)
2. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации № 1008 от 29.08.2013 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
3. «Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2.4.4.3172-14» (утв. Главным государственным санитарным врачом РФ 4 июля 2014 г. N 41)
4. «Положения о структуре, порядке разработки и утверждения, дополнительных общеразвивающих программ» утвержденного Д.В. Буровым, директором МБОУ «СОШ п. Васильково».

Общеразвивающая программа клуба «Здоровое поколение» имеет социально-педагогическую направленность.

Здоровье – важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходить к человеку как можно раньше. Природа наделила нас колоссальным потенциалом физических и психологических возможностей. Вместе с тем уровень требований к человеку с развитием цивилизации повышается, усложняются и условия, в которых он живет. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

По мнению ученых, среди факторов, обуславливающих здоровье, 20-25% всех воздействий приходится на долю экологических условий, 20% составляют наследственные факторы, 10% - развитие медицины и организация системы здравоохранения. Основным же фактором (его влияние составляет до 50-55%) является образ жизни человека. (Данные академика РАМН Ю.П.Лисицина). Поэтому так необходимо уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении.

Решающую роль в этом может сыграть школа. Именно от подхода школы и педагогов к проблемам сохранения и укрепления здоровья детей зависит формирование у учащихся целостного представления о здоровье как о триединстве здоровья физического (соматического), психического и духовно-нравственного. Сегодня в школе значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям.

Стало очевидным, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства. Физические и психологические нагрузки, ведущие к переутомлению, малоподвижность современного ребенка на уроке, переменах и даже в свободное время, смещение приоритетов от собственно детской игровой культуры (ролевые, подвижные, командные игры) к виртуальной сфере стали такими распространенными явлениями, что многие смирились с ними как с неизбежным следствием особенностей современной жизни.

В предлагаемой программе клуба «Здоровое поколение» сделана попытка сформировать первоначальное представление детей об элементарных нормах здорового образа жизни в аспекте понимания экологии природы и человека.

ЦЕЛЬ И ЗАДАЧИ ПРОГРАММЫ

Цель : обеспечить возможность сохранения здоровья детей в период обучения в школе; научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

Задачи :

- Формировать представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
- Подвести учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
- Воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- Формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Занятия в клубе «Здоровое поколение», рассчитаны на один год и может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предварительной подготовки.

Представленная программа клуба «Здоровое поколение» для учащихся 10-11 классов включает раздел: «В гармонии с окружающим миром». В процессе изучения раздела дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуации (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем – своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Предлагаемая программа выполняет не только просветительскую, воспитательную функции, но имеет и практическую направленность. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного

движения переходить дорогу, знать как сохранять и укреплять свое здоровье, уметь выходить из трудных жизненных ситуаций. Выполнение домашних заданий бывает связано с использованием современных технических средств, в первую очередь компьютера, что требует знания и соблюдения определенных санитарно-гигиенических требований.

В целом же изучение программы клуба «Здоровое поколение» в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание учащихся на свое здоровье, научить их заботиться о своем организме, сформировать привычку к занятиям спортом, активному досугу, формированию здорового образа жизни, привить внимательное отношение к природе, окружающему миру, научить быстро и правильно принимать решения в возникающих в жизни ситуациях.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ :

У обучающегося 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;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и её совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;

- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

Обучающийся получит возможность для формирования:

- интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

Системой оценки результатов освоения обучения дополнительной общеразвивающей программы клуба «Здоровое поколение» являются уровень сформированных знаний, умений, навыков, уровень развития учащихся, включающий индивидуальные качества и личностный рост. Участие в школьных праздниках, конкурсах, концертах.

**Порядок и периодичность проведения промежуточной аттестации учащихся
(формы проведения промежуточной аттестации)**

С целью выявления уровня освоения обучающимися программы клуба и их соответствия прогнозируемым результатам образовательной программы проводится итоговая и промежуточная аттестация. Текущий контроль проводится в течение учебного года в различных формах в праздниках, конкурсах, концертах

Промежуточная аттестация проводится после прохождения учебного материала в мае. Самоподготовкой обучающиеся занимаются в летний

период в течение трёх месяцев (июнь, июль, август). В августе проводится итоговая аттестация.

Оценочные материалы

При определении уровня освоения обучающимся программы клуба «Здоровое поколение» педагог использует 10-ти балльную систему оценки освоения программы:

- минимальный уровень – 1 балл,
- средний уровень – от 2 до 5 баллов,
- максимальный уровень – от 6 до 10 баллов.

Критерии оценивания

№	Ф.И. обучающегося	Показатели			Итоговый балл	
		Теоретическая подготовка обучающегося:	Практическая подготовка обучающегося:	Умения и навыки обучающегося		
		а) теоретические знания; б) владение специальной терминологией.	а) практические умения и навыки; б) участие в конференциях, конкурсах, акциях	Учебно-коммуникативные умения: а) умение слушать и слышать педагога; б)	Учебно-организационные умения и навыки: а) навыки соблюдения правил безопасности; б) навыки поведения при проведении акций	

Календарный учебный график

дополнительной общеразвивающей программы клуба «Здоровое поколение»

Год реализации программы	Начало учебного периода	I учебный период	I каникулярны	Пучебный период	II каникулярны	III учебный период	III каникулярны	IV учебный период	Летний период			Продолжительность учебного года
									июнь	июль	август	
1 год	1-ый рабочий день сентября	9 недель	10-ая неделя	7 недель	18-ая ,19-ая недели	10 недель	30-ая неделя	9 недель	4 недели	5 недель	4 недели	52 недели

Условные обозначения:



Ведение занятий по расписанию



Самостоятельная подготовка



Занятия в летнем оздоровительном лагере



Итоговая аттестация

Учебный план

№	Раздел	Объём		
		Всего	Теоретические занятия	Практические занятия
1.	Техника безопасности во время занятий	1	1	-
2	Знакомство. Представление программы	1	1	-
3	Жизненные навыки и стратегии преодоления жизненных проблем	2	1	1
4	Развитие стратегии «Разрешение проблем»	2	1	1
5	Акция «Всемирный День борьбы со СПИДом»	1	1	0
6	Развитие стратегии «Разрешение проблем»	2	1	1
7	Трудные ситуации, способы выхода	2	1	1
8	Развитие «Я – концепции»	2	1	1
9	Развитие навыков эмпатии,	2	1	1

	коммуникативной и социальной компетентности			
10	Конференция « Мы за здоровый образ жизни!»	1	1	0
11	Компьютер - не игрушка	2	1	1
12	Развитие навыков личного контроля над ситуацией	2	1	1
13	Формирование навыков здорового образа жизни	3	1	2
14	«День здоровья»	2	0	2
15	Каким воздухом мы дышим	1	1	0
16	Погода, климат и здоровье человека	1	1	0
17	Что будет, если мы не будем беречь природу?	1	1	-
18	Подготовка к походу. Поход	2	-	2
19	Квест - игра	1	-	1
20	Участие в волонтерских акциях	7	1	6
21	Итоговая аттестация	1	1	0
22	Творческое задание на лето.	13	0	13
23	Общее количество часов в год	52ч.	18	34

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА (52 часа)

10-11 класс

В гармонии с окружающим миром

Природа, как твоё здоровье? Что такое экология.

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Сезонные изменения в природе. Роль экологии в жизни человека. Влияние хозяйственной деятельности человека на среду обитания растений и животных. «Хорошая» и «плохая» экология.

Формирование здорового образа жизни

Что такое здоровый образ жизни? Культура здорового образа жизни.

Способы сохранения и укрепления здоровья. Стрессовые ситуации и способы выхода из них.

Компьютер – не игрушка.

Компьютер – великое изобретение человечества. Что было, когда не было компьютеров? Может ли компьютер «думать». Что такое искусственный интеллект. Где используются компьютеры (для математических вычислений; для создания базы данных; управления всевозможными устройствами). Первые ЭВМ и современные компьютеры. Компьютер в офисе и дома. Возможности, которые дают компьютер и Интернет.

Правила безопасной работы на компьютере: зрение, поза, расположение монитора. Компьютерные игры: как избежать зависимости.

Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники.

Каким воздухом мы дышим.

Что происходит с нашей атмосферой. Что мы можем сделать для сохранения воздуха. Леса - лёгкие нашей планеты. Сохранить живые насаждения.

Погода, климат и здоровье человека.

Наблюдения за погодой (использование барометра, флюгера, термометра; создание метеорологической мини-площадки; ведение журнала наблюдений).

Определение климата своей местности на основе собственных наблюдений и данных о длительных наблюдениях за погодой. Болезни и недомогания, связанные с погодными условиями. Акклиматизация.

Что будет, если мы не будем беречь природу?

Как выглядела Земля миллиарды лет назад. Понятие экологической катастрофы. Экологические катастрофы древности и современные проблемы: потепление мирового климата, озоновая дыра, эпидемии, бактериальное и ядерное оружие. Красная книга.

Подготовка к походу.

Разработка маршрута. Список покупок. Что брать с собой в поход: продуктовый и неприкосновенный запас; аварийный комплект и аптечка; план местности. Как вязать узлы и упаковывать вещи. Палатка и спальный мешок. Правила безопасности в походе.

Участие в волонтерских акциях

Самоподготовка в летние месяцы

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	объём	Название темы
1	1	Техника безопасности во время занятий
2	1	Знакомство. Представление программы
3	2	Жизненные навыки и стратегии преодоления жизненных проблем
4	2	Развитие стратегии «Разрешение проблем»
5	2	Акция «Всемирный День борьбы со СПИДом»
6	2	Развитие стратегии «Разрешение проблем»
7	2	Трудные ситуации, способы выхода
8	2	Развитие «Я – концепции»
9	2	Развитие навыков эмпатии, коммуникативной и социальной компетентности
10	1	Конференция « Мы за здоровый образ жизни!»
11	2	Компьютер - не игрушка
12	2	Развитие навыков личностного контроля над ситуацией
13	2	Формирование навыков здорового образа жизни
14	2	«День здоровья»
15	1	Каким воздухом мы дышим
16	1	Погода, климат и здоровье человека
17	1	Что будет, если мы не будем беречь природу?
18	1	Подготовка к походу. Поход
19	1	Квест - игра
20	8	Участие в волонтерских акциях
21	1	Итоговая аттестация
22	13	Творческое задание на лето.
Итого:		52ч.

Материально-техническое обеспечение.

- компьютер; проекционное оборудование; доступ в Интернет;
- учебно-лабораторное оборудование (микроскоп, тонометр медицинский, весы, сантиметр);
- спортивный зал;
- плакаты (физиология человека, здоровый образ жизни, профилактика заболеваний, правила дорожного движения, экологические проблемы и т.д.);

Методические материалы:

- 1.Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 7-9 классах. – Самара: Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.
- 2.Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. – Самара: Издательский дом «Федоров»: Издательство «Учебная литература», 2005. – 144 с.
- 3.Мы – пешеходы, мы –пассажиры: учебно-методическое пособие для учителей начальной школы / автор-составитель М.Н. Плесовских. – Самара: Издательство «Учебная литература», 2006. – 176 с.

Познавательные журналы для детей среднего и старшего школьного возраста

- 1.Свирель: детский экологический журнал для чтения в кругу семьи и в школе для детей среднего школьного возраста/ гл.ред. Г. Турчин. – М.: Редакция альманаха «Лазурь».
- 2.Филя: журнал для детей о природе/ гл.ред. И. Антипенко. – М.: Издательский дом «Веселые картинки».