

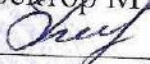
Муниципальное учреждение дополнительного образования
«Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи»
МУ ДО «ЦППМиСП»

Рассмотрена:
Педагогическим советом МУ ДО
«ЦППМиСП»
Протокол № 4
«31» мая 2023 г.

Принята: Методическим
советом МУ ДО «ЦППМиСП»
Протокол № 5
«30» мая 2023 г.

Утверждаю:

директор МУ ДО «ЦППМиСП»

 Т.В. Балыгина

приказ от «31» мая 2023 г. № 127



Дополнительная общеобразовательная программа –
дополнительная общеразвивающая программа
«Школа здоровья»

Направленность: социально -
гуманитарная
Уровень сложности содержания –
стартовый
Возраст учащихся – 12-18 лет
Срок реализации – 1 год
Составитель:
Манов А.Д. –
педагог дополнительного
образования

Сыктывкар
2023

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа – дополнительная общеразвивающая программа «Школа здоровья» (далее - программа) для учащихся общеобразовательных организаций разработана в соответствии с государственной образовательной политикой, государственной культурной политикой и современными нормативными документами в сфере образования:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;

- Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007310075?ysclid=li32qw20er441080216>;

- Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551

- Указ Президента РФ от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/39208>;

- Приказ Министерства образования и науки России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;

- Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;

- Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=414971&ysclid=li332oga8j212129265>;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения,

дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71770012/?ysclid=li334hz4m9109405043>;

- Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/?ysclid=li336119yk487753082>;

- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;

- Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

- Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

- Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJbM>;

- План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

- Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://clck.ru/TjJea>;

- Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от

19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hnzjce205693060>;

- Примерная программа воспитания утвержденная на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

- Устав МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/>;

- Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/>;

- Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУДО «ЦППМиСП».

Уровень сложности содержания программы: стартовый (ознакомительный). Стартовый уровень предполагает знакомство с основными представлениями, не требующими владения специализированными предметными знаниями в отношении ведения здорового образа жизни через использование и реализацию педагогом общедоступных и универсальных форм организации материала, минимальную сложность содержания программы.

Направленность программы: социально – гуманитарная.

Содержание программы направленно на формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, профилактики заболеваний.

Актуальность программы. Программа соответствует основным направлениям социально-экономического развития страны, региона, МО ГО «Сыктывкар», современным достижениям в сфере науки, техники, а также соответствует государственному заказу, запросам родителей и учащихся. Флагманским проектом Республики Коми является «Укрепление общественного здоровья». Достижение высокого уровня физической культуры населения, увеличение доли граждан, ведущих здоровый образ жизни, являются приоритетными направлениями социально-экономического развития РК и г. Сыктывкар. Поэтому программа «Школа здоровья» способствует реализации данной стратегической цели, так как обучает здоровьесберегающим навыкам, воспитывает потребность в самостоятельных занятиях физическими упражнениями, сознательном применении их в повседневной жизни.

Состояние здоровья и развитие общества во многом определяется уровнем популяционного здоровья подростков, которые составляют значительную часть в структуре населения, оказывают значительное влияние на здоровье нации в целом и формируют её культурный, интеллектуальный, производственный и репродуктивный потенциал. Поэтому, не случайно, в соответствии с Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» здоровье детей и подростков относится к приоритетным направлениям государственной политики в сфере образования. Именно школа, как важнейший социальный институт должна обеспечить учащемуся возможность сохранения здоровья за период обучения, сформировать у него необходимые

знания и навыки по здоровому образу жизни, научить использовать эти знания в повседневной жизни.

По исследованиям, проведенным в 2019 году Национальным исследовательским медицинским центром здоровья детей, выявлено, что за годы обучения происходит возрастание в 5 раз числа больных детей с нарушениями зрения и опорно-двигательного аппарата, в 4 раза - с нарушениями психического здоровья, в 3 раза - с заболеваниями желудочно-кишечного тракта, от 80 до 85% детей в течение года переносят то или иное заболевание.

Общая заболеваемость старшеклассников за период 2016-2019г.г. увеличилась на 29,4% практически по всем классам болезней (данные НИИ гигиены и охраны здоровья детей и подростков). По данным различных исследований, в России за последние годы половина учащихся в возрасте 12-18 лет, а иногда, и значительно раньше, имеет опыт сексуальных контактов. Около 80% выпускниц школ имеют различные заболевания, которые приводят к частичной или полной неспособности реализации репродуктивной функции.

Результаты анкетирования, проведенные за последние три года педагогами МУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи» в образовательных организациях города Сыктывкара, и статистические данные органов здравоохранения Республики Коми подтверждают проблемы состояния здоровья старшеклассников: около 38% уже начинают жить половой жизнью, причем около 7% регулярной, вследствие чего растет число урогенитальных инфекций и инфекций передающихся половым путем (ИППП) среди учащихся города. Состояние здоровья российских подростков сегодня существенно снижается. Наибольший рост заболеваемости отмечается по классам так называемых «школьных» болезней наиболее зависимых от образа жизни: нарушения и заболевания опорно-двигательного аппарата (в основном – различные виды нарушения осанки), нарушения зрения, болезни органов пищеварения. Причинами развития этих нарушений являются неправильный режим питания, сна и отдыха, снижение двигательной активности, неконтролируемое использование различных гаджетов. В настоящее время особую обеспокоенность вызывает состояние нервно-психического здоровья подростков. За 10 лет общая заболеваемость психическими расстройствами и расстройствами поведения подростков в возрасте 15-17 лет увеличилась на 11,3%.

Нервно-психические расстройства (неврозы, проблемы в работе вегетативной нервной системы, астено-невротический синдром, синдром дефицита внимания и гиперактивности), нарушения работы сердечно-сосудистой системы (артериальная гипертензия, нарушения ритма сердца), болезни органов зрения (дальнозоркость, близорукость, астигматизм) чаще отмечаются у учащихся 8–11 классов. На становление здоровья подростков большое влияние оказывают условия и образ жизни. Социальные изменения, произошедшие в России за последние 20 лет (миграция населения, материальное расслоение общества, высокое число разводов и гражданских

браков) обострили такие проблемы, как увеличение числа детей, находящихся в трудной жизненной ситуации, недостаточное количество структур, оказывающих медико-социальную помощь. По некоторым данным, около 20 % всего детского населения РФ находится в трудной жизненной ситуации. Поэтому современным подросткам так необходима своевременная комплексная медико-психолого-педагогическая помощь, неотъемлемой частью которой должно стать воспитание ценностного отношения к здоровью. Формирование у подростков привычки ведения здорового образа жизни и принятие мер по лучшей защите молодых людей от рисков для здоровья имеют решающее значение для здоровья населения и социальной инфраструктуры страны в будущем, а также для предотвращения проблем со здоровьем в зрелые годы.

Отличительные особенности программы.

Программа способствует развитию научного кругозора, углублению естественнонаучных знаний, поддержанию познавательного интереса. Преимущество данной программы от подобных программ выражено в интеграции теории и практики и взаимосвязи таких наук, как биология, экология, валеология, других наук эколого-биологического цикла. Активно сочетаются познавательные задания с практической деятельностью, необходимой для развития гигиенических навыков учащихся.

Адресат программы.

Содержание программы предназначено для учащихся 5-11х классов.

- 12-13 лет – период между детством и юностью называется подростковым. Это один из наиболее кризисных возрастных периодов, связанный с бурным развитием всех ведущих компонентов личности и физиологическими перестройками, обусловленными половым созреванием. В этот период важно проводить работу по совершенствованию гигиенических навыков и профилактике возможных отклонений в здоровье.

- 14-15 лет – этот возрастной период связан не только с мощными эндокринными перестройками, делающими организм подростка особенно чувствительным к воздействию неблагоприятных условий внешней среды, но и подверженным влиянию вредных для здоровья привычек. На фоне социальной и соматической акселерации, свойственной современным подросткам, их вегетативные системы жизнеобеспечения оказываются более инертными, что ведет к напряжению их деятельности не только при нагрузках, но и в повседневной жизни. В этом возрастном периоде необходимо проводить работу по профилактике «школьных» болезней.

- 16-18 лет – это период перехода от зависимого детства к самостоятельной и ответственной взрослости, что предлагает, с одной стороны, завершение быстрого физического созревания, а с другой — достижение социальной зрелости. У старшеклассников ухудшение здоровья связывают с нарушениями обмена веществ и психоэмоциональным напряжением, обусловленным как образовательным процессом, так и вредными привычками. Всё сочетание факторов низкого психосоматического здоровья и интеллектуального развития обуславливает значительные нагрузки, которые

предъявляет обучение к организму детей и к их здоровью. В данном возрастном периоде наблюдается ухудшение репродуктивного здоровья; рост употребления наркотических веществ и алкоголя; происходит увеличение случаев заражения инфекциями, передаваемыми половым путем, числа аборт, нарастают проблемы юного материнства. Перечисленные выше проблемы и определяют содержание программного материала для старшеклассников.

Проблема формирования определенных жизненных ориентаций, в том числе ценностного отношения к здоровью, в процессе школьного обучения является одной из ключевых проблем становления жизненного пути молодежи.

Представленные ориентиры и проблемные зоны в области психического и социального развития подростков и юношей в равной степени актуальны для всех категорий учащихся, в том числе, для учащихся с отклоняющимся (девиантным) поведением и учащихся, состоящих на различного вида профилактических учетах (ВШУ, КПДН, ОПДН), а так же учащихся с ограниченными возможностями здоровья (далее – ОВЗ), с инвалидностью, инвалидов, инклюзивно включенных в образовательный процесс классных коллективов.

В зависимости от типа нарушенного развития, времени его проявления, длительности и степени выраженности нарушений данная категория характеризуется: трудностями во взаимодействии с окружающим миром, приводящими к бедности социального опыта, искажению способов общения с другими людьми; неадекватной самооценкой: переоценкой или недооценкой собственных возможностей, способностей, достижений; снижением способности к приему, переработке, хранению и использованию информации, которое может наблюдаться на протяжении длительного времени или быть характерным только для определенного периода онтогенеза.

Вид программы по уровню освоения – стартовый.

Объем программы – учебная программа рассчитана на 14 часов.

Срок реализации программы: программа реализуется в течение учебного года в группах, сформированных на основании договоров о безвозмездном оказании услуг между муниципальными образовательными организациями и МУДО «ЦППМиСП».

Формы организации образовательного процесса – основной формой организации образовательного процесса является групповая.

Вид занятий – комбинированное занятие деятельностного типа.

Форма обучения – очная. В период невозможности организации образовательного процесса в очной форме (карантин, активированные дни и т.п.) может быть организовано дистанционное обучение.

Режим занятий – продолжительность занятий до 45 минут в соответствии с расписанием реализации программы в общеобразовательной организации. 5,6 классы - 4 часа; 7,8 классы - 4 часа; 9,10,11 классы – 6 часов.

1.2. Цель и задачи программы.

Цель программы – формирование ценностного отношения к здоровью и культуры здорового образа жизни учащихся.

Задачи программы – задачи программы определяются в соответствии с заявленными возрастными категориями.

Возрастные категории учащихся	Задачи		
	Воспитательные	Развивающие	Обучающие
11-13 лет	воспитывать общественно значимые мотивы здоровьесберегающего поведения учащихся	способствовать развитию медико-гигиенических навыков и привычек	информировать учащихся о здоровьеи здоровьесбережении
14-15 лет	воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и здоровьесохрани тельному поведению	содействовать развитию навыков, установок, привычек, способствующих физическому, психическому и социальному благополучию	расширить знания о здоровье, здоровом образе жизни и профилактике заболеваний
16-18 лет	воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и здоровьесохрани тельному поведению	способствовать развитию информационной компетентности в здоровьесбережении	повысить информированность подростков по вопросам профилактики зависимого поведения; обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки

1.3. Содержание программы

1.3.1. Учебный план

№	Наименование тематических разделов по возрастным категориям/тем	Кол-во часов			Формы контроля / аттестации
		Теория	Практика	Всего	
5 классы					
1	Гигиенические основы здоровья	1,5	0,5	2	Текущий контроль Анкетирование

					Промежуточная аттестация Анкетирование
6 классы					
2	Гигиенические основы здоровья	1,5	0,5	2	Текущий контроль Анкетирование Промежуточная аттестация Анкетирование
7 классы					
3	Профилактика ВИЧ	1,5	0,5	1	Текущий контроль Анкетирование Промежуточная аттестация Анкетирование
8 классы					
4	Профилактика ВИЧ	1,5	0,5	1	Текущий контроль Анкетирование Промежуточная аттестация Анкетирование
9 – 11 классы					
5	Болезни, передаваемые половым путем	1		1	Текущий контроль Анкетирование
6	ВИЧ-инфекция и СПИД, как угроза всего человечества	1,5	0,5	2	
7	Нехимические зависимости	1		1	
8	Питание и проблемы связанные с ним	1		1	
9	Депрессия и способы борьбы с ней	1		1	Промежуточная аттестация Анкетирование
Итого объем программы		11,5	2,5	14	

1.3.2. Содержание учебного плана

5.класс

Тема №1. Гигиенические основы здоровья.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Текущий контроль. Физиологические особенности подросткового возраста. Основы личной гигиены (гигиенические привычки и правила, способствующие сохранению и укреплению здоровья). Ошибки и правила

питания, заболевания связанные с неправильным питанием, гигиенические вопросы организации сна, режима дня, вопросы профилактики ОРВИ.

Практическая работа: Упражнение «Запах пота – что делать?»; «Когда нужно чистить зубы?»; «Как чистить зубы?». Промежуточная аттестация (анкетирование).

6.класс

Тема №1 «Гигиенические основы здоровья»

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Текущий контроль. Физиологические особенности подросткового возраста. Этапы полового созревания девочек и мальчиков. Основы личной гигиены (гигиенические привычки и правила, способствующие сохранению и укреплению здоровья). Ошибки и правила питания, гигиенические вопросы организации сна, режима дня, вопросы профилактики ОРВИ.

Практическая работа: Мини викторина. Промежуточная аттестация (анкетирование).

7.класс

Тема №1. Профилактика ВИЧ.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Текущий контроль. Понятия ВИЧ-инфекция и СПИД, пути заражения и передачи инфекции. Краткая характеристика заболевания. Профилактика.

Практическая работа: Игра «Что я знаю», упражнение «Ситуации, в которых необходимо сказать "Нет!"», составление синквейна. Промежуточная аттестация (анкетирование).

8 класс

Тема №1. Профилактика ВИЧ.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Текущий контроль. Понятия ВИЧ-инфекция и СПИД, пути заражения и передачи инфекции. Особенности заболевания (статистика, клиника). Профилактика общественная и личная.

Практическая работа: Упражнение «Ситуации, в которых необходимо сказать "Нет!"», составление синквейна. Промежуточная аттестация (анкетирование).

9– 11 классы

Тема №1. Болезни, передаваемые половым путем.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Текущий контроль. Краткая характеристика инфекций передающихся половым путем (пути передачи, причины распространения, профилактика).

Практическая работа: Выработать правила безопасного поведения «Живи и дай жить другим».

Тема №2. ВИЧ-инфекция и СПИД, как угроза всего человечества.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся

по теме. Понятия ВИЧ-инфекция и СПИД, пути заражения и передачи инфекции; особенности заболевания (статистика, клиника, лечение, профилактика).

Творческая игра: «Что я знаю».

Тема №3. Нехимические зависимости.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Понятие «аддиктивное поведение». Классификация нехимических зависимостей и их характеристика. Механизм формирования зависимости. Профилактика.

Практическая работа: Составление таблицы «Позитивные и негативные стороны интернета». Работа в малых группах: Обозначить «Правила безопасности при работе в интернете».

Тема №4. Питание и проблемы связанные с ним.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Основные требования к рациональному питанию. Проблемы и болезни связанные с нарушением питания. Оздоровительные и разгрузочные диеты.

Практическая работа: Выработка золотых правил питания.

Тема №5. Депрессия и способы борьбы с ней.

Теория. Мотивационная беседа с целью актуализации знаний учащихся по теме. Понятие «депрессия». Виды. Признаки депрессии подростков. Опасность депрессии. Методы профилактики и способы выхода из депрессии. Тестирование учащихся.

Практическая работа: Анализ ситуаций. Разработка рекомендаций по преодолению депрессии. Тренинг способов снятия нервно-психического напряжения: дыхательная релаксация, мышечная релаксация, медитация на предмет и др. упражнения на снятие напряжения, примеры формул достижения цели самопрограммирования. Промежуточная аттестация (анкетирование).

1.4. Планируемые результаты

Возрастные категории учащихся	Результаты		
	Предметные	Личностные	Метапредметные
11-13 лет	Учащиеся освоят информацию: - о влиянии поведенческих факторов риска на здоровье	- соблюдают режимные моменты в своей жизнедеятельности	- способны выбирать успешные стратегии (конструктивное, созидательное поведение) в своей жизни

14-15 лет	- о путях заражения и признаках болезней передающихся половым путем; - о болезнях цивилизации и их профилактике	- критически относятся к своему поведению	- компетентны в отношении принятия самостоятельных решений, ответственны за свои поступки
16-18 лет	- знают о способах выхода из депрессивного состояния; - о путях заражения и признаках болезней передающихся половым путем; - о правилах рационального питания; - о механизмах развития зависимого поведения	- принимают ответственное решение в ситуациях выбора, давления со стороны сверстников; - составляют для себя правильный рацион питания с учетом энергозатрат	- владеют способами самоконтроля в ситуации противостояния негативным факторам, приводящим к ухудшению своего здоровья

2. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1. Условия реализации программы

2.1.1. Материально-техническое обеспечение.

Все занятия по программе реализуются на базе помещений учебных классов образовательных организаций.

Информационно-методическое обеспечение программы. Программа составлена на основе:

- программы Плешакова А.А. «Окружающий мир» (Раздел «Человек и его строение») 1- 4 класс;
- рабочей программы «Биология» 5-9 классы Пасечника А.А;
- комплексной программы Министерства образования и науки РФ «Физическое воспитание» 1 – 11 классы.

Перечень оборудования, инструментов и материалов, учебные и информационные ресурсы, дидактические материалы, учебно-методическая литература представлены в учебно-методическом комплексе (УМК) в приложении №1 к программе.

2.2. Методы и технологии обучения и воспитания

В процессе проведения занятий по программе используются элементы педагогических технологий (информационно–коммуникационная технология, образовательная здоровьесберегающая технология).

При использовании информационно–коммуникационные технологии учащимся предлагается работать с информацией различных источников, разобраться в проблеме, предложить возможные варианты решения и выбрать лучший из них. Кроме этого, на занятиях педагог использует элементы здоровьесберегающей технологии (система мер по охране и укреплению здоровья учащихся, учитывающая важнейшие характеристики образовательной среды и условия жизни учащегося, воздействие на здоровье), проводит практические упражнения, направленные на создание благоприятного психологического климата в классном коллективе, а также чередует виды учебной деятельности (работа в группах, просмотр видеороликов, выполнение практических заданий).

В рамках проведения занятий планируется включение учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов, в образовательный процесс, используя следующие формы и методы работы:

- стимулирования и мотивации учебно-познавательной деятельности (используется весь арсенал методов организации и осуществления учебной деятельности с целью психологической настройки, побуждения к освоению программного материала);

- самостоятельной работы и работы под руководством педагога;

- устного контроля и самоконтроля;

- чередования различных видов работы и переключение с одного вида деятельности на другой;

- рефлексия настроения и эмоционального состояния на всех этапах занятия. В работе с учащимися педагогом используются методы поощрения, педагогического требования, стимулирование интереса и вовлечение в учебную деятельность, индивидуальный подход.

Методы обучения: словесные (диалог); наглядные (демонстрация электронных презентаций); практические (упражнения, анализ и решение проблемных ситуаций), диагностические (тестирование, анкетирование).

Средства обучения: учебные презентации, видеозаписи, буклеты, мультимедийная система.

Программа составлена с учетом следующих принципов:

- преемственности – содержание пронизано межпредметными связями со школьными предметами (биология, ОБЖ) и программами МУ ДО «Центр психолого-педагогической, медицинской и социальной помощи», что обеспечивает комплексность и последовательность в выстраивании учебного материала;

- доступности – информация дается с учетом возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся, а так же в

соответствии с категориями учащихся с ОВЗ, в том числе детей-инвалидов; с учетом социально-экономической среды, окружающей учащихся;

- научности – информация основана на данных современных исследований в области медицины и педагогики;
- национального обучения – при разработке занятий учитываются статистические данные по республике, городу;
- дифференциации – создание благоприятной среды для усвоения норм и правил здорового образа жизни каждым учащимся;
- инклюзивная открытость – материал программы адаптирован под особенности здоровья тех учащихся, которые могут испытывать сложности при чтении, прослушивании или совершении каких – либо манипуляций с предлагаемым им материалом и для этого должен иметь специфические формы представления для облегчения его использования.

Учебно-методический комплекс программы представлен в приложении №1 к программе.

2.3. Формы контроля, промежуточной аттестации.

Механизм отслеживания результатов:

1. Педагогический контроль.
2. Диагностика знаний, умений, навыков в виде рефлексии по каждому занятию в форме вербального проговаривания, составления синквейна.
3. Наблюдение за учащимися в процессе занятий.

Этапы аттестации учащихся и текущего контроля успеваемости, контрольно-измерительные материалы

Виды контроля, промежуточная аттестация	Цель	Содержание	Форма	Контрольно-измерительные материалы. Критерии.
Текущая аттестация	Выявление первичных знаний, понятий по содержанию программы, готовности к работе по программе	Введение в деятельность	Анкетирование	Анкеты для учащихся 5-11 кл. Высокий уровень освоения программы – 80-100% Учащиеся ответили на 6-7 вопросов анкеты правильно Средний – 31-79%; Учащиеся ответили на 4-5 вопросов анкеты

				<p>правильно Низкий – от 0 до 30 % Учащиеся ответили на 1-3 вопроса анкеты правильно.</p>
Промежуточная аттестация	Оценка уровня освоения программы	Уровень освоения программы	Анкетирование	<p>Анкеты для учащихся 5-11 кл. Высокий уровень освоения программы – 80-100% Учащиеся ответили на 6-7 вопросов анкеты правильно Средний – 31-79%; Учащиеся ответили на 4-5 вопросов анкеты правильно Низкий – от 0 до 30 % Учащиеся ответили на 1-3 вопроса анкеты правильно.</p>

Оценочные материалы оформлены в приложении №2.

2.4. Список литературы, использованной при разработке программы

1. Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://zakon-ob-obrazovanii.ru>;

2. Федеральный закон от 31.07.2020 № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202007310075?ysclid=li32qw20er441080216>;

3. Федеральный закон от 29.12.2010 № 436-ФЗ (последняя редакция) «О защите детей от информации, приносящей вред их здоровью и развитию» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: https://www.consultant.ru/document/cons_doc_LAW_108808/?ysclid=li32xe1e2j88070551;

4. Указ Президента РФ от 24 декабря 2014 г. № 808 «Об утверждении Основ государственной культурной политики» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://www.kremlin.ru/acts/bank/39208> ;

5. Приказ Министерства образования и науки России от 27.07.2022 № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/405245425/?ysclid=li32z1bq5o229464864>;

6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 №467 «Об утверждении Целевой модели развития региональных систем дополнительного образования детей» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/73178052/?ysclid=li330udbh8832793959>;

7. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021 № 652 «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://normativ.kontur.ru/document?moduleId=1&documentId=414971&ysclid=li332oga8j212129265>;

8. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <https://base.garant.ru/71770012/?ysclid=li334hz4m9109405043>;

9. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации и министерства просвещения Российской Федерации от 05.08.2020 № 882/391 «Об организации и осуществлении образовательной деятельности по сетевой форме реализации образовательных программ» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://www.garant.ru/products/ipo/prime/doc/74526602/?ysclid=li336l19yk487753082>;

10. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года (распоряжение Правительства РФ от 29.05. 2015 № 996-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://static.government.ru/media/files/f5Z8H9tgUK5Y9qtJ0tEFnyHlBitwN4gB.pdf>;

11. Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года // Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<http://publication.pravo.gov.ru/Document/View/0001202204040022>;

12. Постановление главного санитарного врача РФ от 28.09. 2020 №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодёжи» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://docs.cntd.ru/document/566085656>;

13. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://base.garant.ru/400289764/?ysclid=li339m2s4p438841429>;

14. Постановление Правительства Республики Коми от 11.04. 2019 № 185 «О стратегии социально-экономического развития Республики Коми на период до 2035 года» [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://clck.ru/TjJbM>;

15. План мероприятий по реализации Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года в Республике Коми (утвержден распоряжением Правительства Республики Коми от 06.09.2022 № 385-р) [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://base.garant.ru/405263135/?ysclid=li33etlq3i252804576> ;

16. Решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 10.12.2019 № 44/2019-619 "О внесении изменений в решение Совета МО ГО "Сыктывкар" от 08.07.2011 № 03/2011-61 "О Стратегии социально-экономического развития МО ГО "Сыктывкар" до 2030 года" [Электронный ресурс]. – Режим доступа:

<https://clck.ru/TjJea>;

17. Методические рекомендации Министерства образования и молодежной политики Республики Коми по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в Республике Коми от

19.09.2019 № 07-13/631 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://sykt-uo.ru/files/.pdf?ysclid=li33hnzjce205693060>;

18. Примерная программа воспитания утвержденная на заседании Федерального учебно-методического объединения по общему образованию 02.06.2020 [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://form.instrao.ru>;

19. Устав МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/>;

20. Лицензия на осуществление деятельности МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/>;

21. Положение об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам – дополнительным общеразвивающим программам МУ ДО «ЦППМиСП» [Электронный ресурс]. – Режим доступа: <http://cppmisp.ucoz.com/>.

2.Список литературы для педагогов.

1.Дерюгина М.Ю. Педагогические условия формирования ЗОЖ учащихся. М.,2007. -78-80с.

2.Малахов Б.Б. Половое воспитание подростка. Пособие для учителей. М.,2009.

3.Назарова Е.Н. Здоровый образ жизни и его составляющие. М., Академия,2008.

4.Ишухина Е.В. Формирование здорового образа жизни школьников. М.. 2011.

3.Список литературы для учащихся.

1. Маюров А.Н., Маюров Я.А. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух: учебное пособие для учеников 7 – 11 классов М.: Педагогическое общество России. 2004г.

2.Ляхович А.В., Лозовская А.С. Это надо знать о ВИЧ\СПИД. Медицина для Вас. Москва 2003г.