

Министерство образования и науки Смоленской области
муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя школа № 7 г. Ярцева

Рассмотрено на заседании
педагогического совета
протокол № 18
от 30.08.2024 г.

Утверждено
приказ № 169 от 30.08.2024 г.

Директор школы
О.А. Терехова



Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественно-научной направленности
«Валеология»

Возраст обучающихся: 11-17 лет

Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Куприянова Людмила Леонидовна,
педагог дополнительного образования

г. Ярцево, 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная программа «Валеология» является программой естественно-научной направленности.

Содержание дополнительной общеобразовательной программы «Валеология» ориентировано развитие познавательных способностей и общеучебных умений и навыков.

Дополнительная общеобразовательная программа «Эрудит» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования, утвержденного приказом Минобрнауки РФ № 373 от 06.10.2009 г., концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина РФ. Разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

1. Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012N273-ФЗ.
2. Концепция развития дополнительного образования детей в РФ до 2030 года (Распоряжение правительства РФ от 31.03.2022г. № 678-р)
3. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022 г. № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
4. Письмо Минобрнауки РФ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242 «О направлении информации. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»
5. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» от 28.09.2020г. № 28
6. Положение о дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе
7. Устав МБОУ СШ №7 г. Ярцева

Содержание общеобразовательной программы направлено на то, чтобы дать обучающимся не только знания, но и обеспечить формирование и развитие познавательной активности, творческого мышления, умений и навыков целенаправленного труда.

Реализация Программы продолжает изучение естественнонаучных дисциплин, начатое в начальной школе, одновременно являясь пропедевтической основой для изучения естественных наук в старшей школе.

Выявление и развитие одаренных детей осуществляется на основе итогов конкурсов, выставок и иных мероприятий, достигнутых практических результатов в основных областях деятельности.

Программа адаптируется для детей с ограниченными возможностями здоровья и создает равные стартовые возможности, что обеспечивает условия для их успешной социализации.

Программа доступна для обучающихся проживающих в сельской местности. При реализации программы используются дистанционные технологии, что позволяет детям успешно обучаться по программе.

Программа доступна для обучающихся находящихся в трудной жизненной ситуации и возможна в форме дистанционного обучения.

Возможно использование программы в сетевой форме

Актуальность программы

Реализация дополнительной общеобразовательной программы «Валеология»:

- предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьном курсе биологии;
- позволят предупредить развитие некоторых заболеваний, вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции;
- следование нормам здорового образа жизни, поддержка работоспособности, предупреждение утомления;
- позволяет развивать умения и навыки по соблюдению, формированию у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению.

Новизна программы заключается в том, что она основывается на современной науке - валеологии. Организация образовательной деятельности воспитанников строится на основе игровой деятельности, что помогает поддерживать интерес в ходе всей деятельности, а также физическую и умственную работоспособность детей, что, в свою очередь, дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Очень важно не упустить те возможности, которые дает детство для формирования у детей берегающего и ответственного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих их людей, для приобретения детьми устойчивых навыков здорового образа жизни.

Детям необходимо активно изучать свой организм, свои возможности и слабые места, знать принципы восстановления функций и систем организма. Наиболее рационально формировать все эти навыки у детей в игровой форме, включая их в режимные моменты, в ход занятий, использовать в кружковой работе.

Педагогическая целесообразность дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Валеология» состоит в предупреждении заболеваний и стимулировании здорового образа жизни детей и подростков. Бесспорно, что основу здорового образа жизни, выработку потребности в соблюдении его норм и правил, необходимо начинать со школьного возраста, поскольку фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте. Именно в подростковом возрасте формируются такие качества личности, как коммуникабельность, нравственность, духовность, честность, а также гигиенические привычки и навыки, необходимые здоровые потребности. Как показывает международный опыт, чтобы достичь успеха в поднятии уровня санитарно-гигиенической грамотности в сохранении и укреплении здоровья, необходимо в значительной степени повысить ответственность учащихся за свое здоровье. Привитие обучающимся навыков личной гигиены, всех аспектов валеологии будет способствовать повышению медико-гигиенических знаний, предупреждению заболеваний, травматизма, отравлений организма, предупреждению близорукости и нарушения осанки, различных инфекционных заболеваний. Приобретенные кружковцами гигиенические знания по формированию здорового образа жизни станут надежной опорой в сохранении здоровья будущих граждан.

Основной целью общеобразовательной программы «Валеология» является формирование основ здорового образа жизни и принципов валеологии, выработка гигиенических навыков и мотивации к здоровым потребностям, практическое применение методов оздоровления.

При изучении программного материала решаются следующие **задачи**:

1. Помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и валеологии.
2. Формировать осознанное отношение к своему здоровью.
3. Научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности.
4. Использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Отличительные особенности

- занятия разрабатываются и проводятся в режиме развивающего обучения, что позволяет использовать различные методические и образовательные подходы в реализации учебного материала с учетом преемственной связи содержания программы;
- познавательный материал, в основном, передается через диспуты, экскурсии, наблюдения и другие интерактивные методы;
- занятия проходят в доверительной, партнерской обстановке;
- программа составлена на основе здоровьесберегающих технологий с включением блоков о культуре здоровья;
- обучающиеся оказываются активными участниками образовательного процесса.

Объем и срок освоения программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Валеология» рассчитана на 1 год, 102 часа.

Занятия проходят с сентября по май. В период летних каникул дети занимаются самостоятельно.

Режим проведения занятий: 2 раза в неделю.

Количество учебных недель: 34 недели.

Продолжительность занятия: 1 час (1 академический час – 45 минут) с 10-минутным перерывом.

Форма обучения: очная.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

Объединение комплектуется из обучающихся 11-17 лет, так как возрастные и психофизические особенности детей, базовые знания, умения и навыки.

Количество обучающихся в группе: от 10 до 15 человек. Обучающиеся принимаются в группу по желанию, по заявлению родителей.

Уровни сложности программы

Дополнительная общеобразовательная программа «Валеология» предполагает освоение содержания программы на разных уровнях углубленности, доступности и степени сложности, исходя из диагностики и стартовых возможностей каждого из участников общеобразовательной программы «Валеология».

Формы и режим занятий

Единицей измерения учебного времени и основной формой организации образовательного процесса по общеобразовательной программе «Валеология» является

групповое учебное занятие. Форма организации обучающихся: фронтальная, групповая, индивидуальная.

Формы проведения занятий

Занятия проводятся в групповой форме, значительное место занимают занятия интерактивного характера: создание проблемных ситуаций и их решение, диспуты, обсуждения, экскурсии, ролевые игры, викторины и др. Поощряется инициативность и самостоятельность.

Данная программа создает условия для приобретения общих (универсальных) способов действия (способностей и умений), позволяющих обучающемуся понимать ситуацию, достигать результатов, что составляет основу (сущность) компетентностного подхода в дополнительном образовании. Дополнительная общеобразовательная программа «Валеология» направлена на становление следующих ключевых (сквозных) компетентностей:

- познавательная компетентность (способность к обучению в течение всей жизни как в личном профессиональном, так и в социальном аспекте; использование наблюдений, измерений, моделирования; комбинирование известных алгоритмов деятельности в ситуациях, не предполагающих стандартного их применения);

- коммуникативная компетентность (владение различными средствами устного общения; выбор адекватных ситуациям форм вербального и невербального общения, способов формирования и формулирования мысли; владение способами презентации себя и своей деятельности);

- организаторская компетентность (планирование и управление собственной деятельностью; владение навыками контроля и оценки деятельности; способность принимать ответственность за собственные действия; владение способами совместной деятельности).

Программа обеспечивает становление ряда специальных компетентностей (способность быстрого реагирования и быстрого принятия решений в условиях дефицита времени).

Планируемые результаты освоения обучающимися общеобразовательной программы «Валеология» (универсальные учебные действия)

В результате освоения программы, обучающиеся должны овладеть теоретическими и практическими знаниями. Уметь использовать межпредметные понятия и знания, полученные в других предметных областях.

Личностные:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблемна основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;
- развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- смысловое чтение;
- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ- компетенции); развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Предметные:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;

- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

Система отслеживания и оценивания результатов

В систему отслеживания и оценивания результатов по общеобразовательной программе «Валеология» входят: педагогическое наблюдение, педагогический анализ, мониторинг познавательной деятельности.

Контроль познавательной деятельности проводится в несколько этапов:

Входной контроль в начале учебного года необходим, чтобы определить уровень подготовки обучающихся (в виде бесед, тестирования или тренинга).

Текущий контроль проводится в течении всего года, с целью определения уровня усвоения материала обучающимися и корректировки в обучающей программе.

Промежуточный контроль проводится после каждой темы, или блока взаимосвязанных тем, позволяет определить уровень знаний.

Итоговый контроль проводится в конце года (тестирование или самостоятельная работа, в которых обучающиеся демонстрируют свои знания и умения, накопленные за год, например «Валеологический квест»).

Учебный план

№ п/п	Название разделов	Теория	Практика	Всего
1.	Введение. Валеология как наука о сохранении здоровья.	2	2	4
2.	Организм как функциональная система. Системы органов человека.	6	10	16
3.	Гигиена и человек.	4	10	14
4.	Правила здорового питания.	6	10	16
5.	Профилактика заболеваний органов и систем.	6	10	16
6.	Экология и здоровье.	4	14	18
7.	Вредные привычки и человек.	6	4	10
8.	Безопасное поведение.	2	4	6
9.	Итоговое занятие.	1	1	2
	Всего	37	65	102

Содержание программы

1. Введение (4 часа)

Теория (2 часа).

1.1. Знакомство, правила поведения в кружке, правила техники безопасности. Валеология как наука о сохранении здоровья. История становления валеологии как науки (2 часа).

Практика (2 часа).

1.2. Определение понятий «здоровье», «болезнь» «здоровый образ жизни». Связь валеологии с другими науками о человеке. Основные этапы формирования здорового образа жизни. Составление паспорта здоровья.

2. Организм как функциональная система (16 часов)

Теория (6 часов).

2.1. Системы органов человека. Строение скелета человека.

2.2. Взаимодействие систем органов.

2.3. Пищеварительная система.

2.4. Врождённые патологии органов, наследственные или приобретённые под влиянием неблагоприятной экологической обстановки.

2.5. Нервная система.

Практика (10 часов).

2.6. Дыхательная система. Моделирование органов дыхательной системы.

2.7. Органы слуха. Моделирование органов слуха при помощи пластилина.

2.8. Мочевыделительная система. Изучение мочевыделительной системы по средством моделирования (пластилин).

2.9. Мышечная система. Изучение видов мышечной ткани посредством моделирования (пластилин).

2.10. Влияние экологии на организм. «Валеологическое лото» (настольная игра).

2.11. Сердечно-сосудистая система. Врождённые патологии органов, наследственные или приобретённые под влиянием неблагоприятной экологической обстановки. Просмотр учебного видео.

2.12. Системы органов и влияние на них пагубных привычек. Тренинг «Сердце курильщика. Алкоголика. Наркомана».

2.13. Итоговое тестирование по теме " Организм, как функциональная система".

3. Гигиена и человек (14 часа)

Теория (4 часов).

3.1. Личная гигиена.

3.2. Гигиена волос.

3.3. Гигиена тела.

3.4. Гигиена полости рта.

Практика (10 часов).

3.5. Гигиена одежды. Сортировка гардероба по временам года.

3.6. Санитарно-гигиенические нормы. Гигиена жилища.

3.7. Уход за домашними питомцами, правила содержания их в доме.

3.8. Санитарные требования к питьевой воде. Способы очистки воды. Лабораторная работа.

3.9. Оценка качества воды. Безопасные чистяще-моющие средства. Подготовка рефератов.

3.10. Микроорганизмы, их влияние на здоровье человека. Изучение микрофлоры полости рта (зубного налета) с помощью ученического микроскопа.

3.11. Паразиты и здоровье человека. Моделирование циклов развития человеческой аскариды (пластилин).

3.12. Итоговое тестирование по теме " Гигиена и человек".

4. Правила здорового питания (16 часов)

Теория (6 часов).

4.1 Основы рационального питания.

4.2. Основные питательные вещества и их значение для организма человека (белки, жиры, углеводы, витамины, микроэлементы).

4.3. Системы питания и их научное обоснование.

Практика (10 часов).

4.4. Вегетарианство. Польза и вред. Приготовление овощных и фруктовых салатов. Сервировка, украшение блюд, как способ улучшения аппетита.

4.5. Теория главного фактора в питании. Раздельное питание. Составление меню рационального питания.

4.6. Режим питания. Системы оздоровления П.Брэга, Г.П.Малахова, П.Иванова, В.Травкина, М.Нарбекова и др. Спорт и питание.

4.7. Итоговое тестирование по теме " Правила здорового питания".

5. Профилактика заболеваний органов и их систем (16 часов)

Теория (6 часов).

5.1. Факторы образа жизни, факторы внешней среды, биологические факторы, влияющие на здоровье различных органов и систем организма человека.

5.2. Заболевания желудочно-кишечного тракта (гастрит, кишечные инфекции, паразитарные заболевания). Профилактика заболеваний желудочно-кишечного тракта.

5.3. Заболевания органов дыхательной системы (ОРЗ, ОРВИ, грипп и др инфекции). Профилактика заболеваний дыхательной системы. Пневмония, бронхит, отит, гайморит – последствия гриппа.

5.4. Заболевания сердечно-сосудистой системы. Способы профилактики.

5.5. Заболевания нервной системы и их профилактика. Аутотренинг.

Практика (11 часов).

5.6. Заболевания опорно-двигательного аппарата. Правильная осанка, способы ее выработки.

5.7. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Обучение технике массажа при сколиозе и плоскостопии.

5.8. Иммуитет - укрепление защитных сил организма. Имунная гимнастика.

5.9. Пути укрепления защитных сил организма.

5.10. Виды иммунитета, сопротивляемость и устойчивость организма к воздействию повреждающих факторов. Просмотр научно- популярного фильма.

5.11. Механизм действия защитных сил организма. Фитотерапия как способ укрепления иммунитета.

5.12. Сопротивляемость организма к различным заболеваниям.

5.13. Способы сохранения и повышения иммунитета. Составление комплекса упражнений оздоровительной гимнастики.

5.14. Итоговое тестирование по теме " Профилактика заболеваний органов и их систем".

6. Экология и здоровье (18 часов)

Теория (4 часа).

6.1. Человек и окружающая среда.

6.2. Взаимосвязь человека и природы.

Практика (14 часа).

6.3. Охрана окружающей среды. «Экологические шахматы» (настольная игра).

6.4. Значение воздуха в жизни человека. Экскурсия в парк.

6.5. Вода, как неотъемлемая часть в сохранении здоровья человека. Конкурс плакатов на тему: «Вода – это жизнь!».

6.6. Влияние солнца на организм человека. Вред и польза загара. Солнечные ванны.

6.7. Влияние места жительства на здоровье человека. Долгожительство. География моего рода.

6.8. Растительный мир и здоровье человека. Экология жилища. Уход за комнатными растениями.

6.9. Охрана окружающей среды, как один из способов формирования ценностной сферы обучающихся. Природоохранная акция « Нажми на мусор».

6.10. Итоговое тестирование по теме " Экология и здоровье".

7. Вредные привычки и человек (10 часов)

Теория (6 часов).

7.1. Пагубные привычки. Табакокурение. Анкетирование.

7.2. Алкоголизм. Изготовление агитационных буклетов « Алкоголь - зло!».

7.3. Наркомания, токсикомания. Изготовление агитационных буклетов.

Практика (4 часа).

7.4. Вредные привычки и семья. Тренинг.

7.5. Влияние телевидения, интернет ресурсов на сознание человека. Компьютерные игры и здоровье. Тренинг.

8. Безопасное поведение (6 часов)

Теория (2 часа).

8.1. Правила поведения на дороге. Правила дорожного движения. Изготовление настольной игры.

Практика (4 часов).

8.2. Безопасное поведение в природе. Экскурсия в природу.

8.3. Правила обращения с бытовыми приборами. Один дома!. Спички детям- не игрушка! Правила поведения при пожаре. Изготовление плакатов, буклетов.

8.4. Правила поведения в общественном транспорте. Поведение, безопасное для окружающих.

8.5. Итоговое тестирование по теме " Безопасное поведение".

9. Итоговое занятие (2 часа).

КАЛЕНДАРНЫЙ ГРАФИК

Месяц	Тема занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Форма контроля
Сентябрь	Вводное занятие	Беседа, практическое занятие	4	Анкетирование, опрос
Октябрь	Организм как функциональная система. Системы органов человека.	Учебное занятие	16	Решение задач, конкурс, тестирование
Ноябрь	Гигиена и человек.	Учебное занятие	14	Решение задач, конкурс, тестирование
Декабрь	Правила здорового питания.	Учебное занятие	16	Решение задач, конкурс, тестирование
Январь	Профилактика заболеваний органов и систем.	Учебное занятие	16	Решение задач, конкурс, тестирование
Февраль	Экология и здоровье.	Учебное занятие	18	Решение задач, конкурс,

				тестирование
Март	Вредные привычки и человек.	Учебное занятие	10	Решение задач, конкурс, тестирование
Апрель	Безопасное поведение.	Учебное занятие	6	Решение задач, конкурс, тестирование
Май	Итоговое занятие.	Учебное занятие	2	Решение задач, конкурс, тестирование

План воспитательной деятельности План внеурочной деятельности

Направление внеурочной деятельности	Наименование мероприятия, форма организации
Спортивно-оздоровительное	Игровая программа «Веселые старты»
Духовно-нравственное	Участие в социальных акциях
Организация здорового образа жизни	Беседы о личной гигиене, здоровом питании
Научно-познавательная проектная деятельность	Информационные часы, беседы, викторины, проекты и т.п.
Художественно-эстетическое	Посещение концертов, спектаклей, культурно-досуговых мероприятий
Патриотическое	Нравственно-патриотические беседы
	Участие в муниципальных и региональных мероприятиях, направленных на патриотическое воспитание

План досуговой деятельности

№ п/п	Наименование мероприятия, форма организации	Сроки
1.	Посещение концертов, спектаклей, культурно-досуговых мероприятий	В течение года
2.	Участие в концертах, спектаклях, викторинах, квестах и других мероприятиях, проводимых на базе МБУДО ЦДТ	В течение года
3.	Интеллектуальные игры с элементами беседы и выступлением обучающихся	Ноябрь, март

Обобщение и распространение опыта работы

№ п/п	Наименование мероприятия, форма проведения	Способ и форма участия	Дата проведения
1.	Мастер-класс обучающихся	Активный участник, очно	март
2.	Открытое занятие	Активный участник, очно	май
3.	Участие в конкурсах	Активный участник, очно, дистанционно	В течение года

МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ПО ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ «ЭРУДИТ»

№ п /п	Темы	Формы занятий	Приёмы и методы	Дидактический материал	Техническое оснащение, материалы и инструменты	Формы подведения итогов
1.	Вводное занятие	Беседа, практическое занятие	Беседа, практические упражнения	Инструктажи, памятки для обучающихся <ul style="list-style-type: none"> • Что такое валеология • Зачем нужна валеология 	Тетрадь, ручка.	опрос
2.	Организм как функциональная система. Системы органов человека.	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение. Демонстрационные: просмотр фотографий и методических пособий по теме.	Карточки, таблицы <ul style="list-style-type: none"> • Первые правила • Системы органов человека 	Тетрадь, ручка	Тестирование
3.	Гигиена и человек.	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение. Демонстрационные: просмотр фотографий и методических пособий по теме.	Карточки, таблицы, иллюстрации <ul style="list-style-type: none"> • Гигиена человека • Зачем нужно соблюдать правила 	Тетрадь, ручка	Тестирование

				личной гигиены		
4.	Правила здорового питания.	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение.	Карточки, таблицы, иллюстрации <ul style="list-style-type: none"> ● Здоровое питание ● Правила здорового питания 	Тетрадь, ручка	Тестирование
5.	Профилактика заболеваний органов и систем.	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение. Демонстрационные: просмотр фотографий и методических пособий по теме.	<ul style="list-style-type: none"> ● Виды заболеваний ● Профилактика заболеваний 	Тетрадь, ручка	Тестирование
6.	Экология и здоровье.	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение. Демонстрационные: просмотр фотографий и методических пособий по теме.	Карточки, таблицы, иллюстрации <ul style="list-style-type: none"> ● Экология ● Влияние экологии на здоровье 	Тетрадь, ручка	Тестирование
7.	Вредные привычки и человек.	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение. Демонстрационные: просмотр фотографий и методических пособий по теме.	Карточки, таблицы, иллюстрации <ul style="list-style-type: none"> ● Вредные привычки ● Влияние вредных привычек на здоровье 	Тетрадь, ручка	Тестирование
8.	Безопасное поведение.	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение.	Карточки, таблицы, иллюстрации	Тетрадь, ручка	Тестирование

			Демонстрационные: просмотр фотографий и методических пособий по теме.	<ul style="list-style-type: none"> ● Безопасное поведение ● Правила безопасного поведения 		
9.	Итоговое занятие. Итоговая аттестация	Учебное занятие	Словесные методы: рассказ, объяснение. Демонстрационные: просмотр фотографий и методических пособий по теме.	Фотографии	Тетрадь, ручка	Тестирование

МОНИТОРИНГ РЕЗУЛЬТАТОВ ОБУЧЕНИЯ РЕБЕНКА ПО ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЕ

Показатели (оцениваемые параметры)	Критерии	Степень выраженности оцениваемого качества	Возможное кол-во баллов	Методы диагностик
1	2	3	4	5
ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ				
I. Теоретическая подготовка ребенка: <i>1. Теоретические знания (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</i>	<i>Соответствие теоретических знаний ребенка программным требованиям;</i>	<ul style="list-style-type: none"> • минимальный уровень (ребенок овладел менее 1\2 объема знаний, предусмотренных программой); • средний уровень (объем усвоенных знаний составляет более 1\2); • максимальный уровень (ребенок освоил практически весь объем знаний, предусмотренных программой за конкретный период). 	1 5 10	Наблюдение, тестирование, контрольный опрос и др.
<i>2. Владение специальной терминологией</i>	<i>Осмысленность и правильность использования специальной терминологии</i>	<ul style="list-style-type: none"> • минимальный уровень (ребенок, как правило, избегает употреблять специальные термины); • средний уровень (ребенок сочетает специальную терминологию с бытовой); • максимальный уровень (специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием) 	1 5 10	Собеседование
II. Практическая подготовка ребенка: 1. Практические	<i>Соответствие практических умений и навыков программным требованиям</i>	<ul style="list-style-type: none"> • минимальный уровень (ребенок овладел менее чем 1\2 предусмотренных умений и навыков); • средний уровень (объем усвоенных 	1 5	

<p>умения и навыки, предусмотренные программой (по основным разделам учебно-тематического плана программы)</p> <p>2. Владение специальным оборудованием и оснащением</p>	<p><i>Отсутствие затруднений в использовании специального оборудования и оснащения</i></p>	<p>умений и навыков составляет более 1\2);</p> <ul style="list-style-type: none"> • <i>максимальный уровень</i> (ребенок овладел практически всеми умениями и навыками, предусмотренными программой за конкретный период). • <i>минимальный уровень</i> умений (ребенок испытывает серьезные затруднения при работе с оборудованием); • <i>средний уровень</i> (работает с оборудованием с помощью педагога); • <i>максимальный уровень</i> (работает с оборудованием самостоятельно, не испытывает особых трудностей). 	<p>10</p> <p>1</p> <p>5</p> <p>10</p> <p>1</p>	<p>Контрольное задание</p> <p>Контрольное задание</p>
<p>3. Творческие навыки</p>	<p><i>Креативность в выполнении практических заданий</i></p>	<ul style="list-style-type: none"> • <i>начальный</i> (элементарный) уровень развития креативности (ребенок в состоянии выполнять лишь простейшие практические задания педагога); • <i>репродуктивный</i> уровень (выполняет в основном задания на основе образца); • <i>творческий уровень</i> (выполняет практические задания с элементами творчества). 	<p>5</p> <p>10</p>	<p>Контрольное задание</p>

**ПРОТОКОЛ ИТОГОВОЙ АТТЕСТАЦИИ ОБУЧАЮЩИХСЯ
по дополнительной общеразвивающей программе «Валеология»**

педагог дополнительного образования Куприянова Л.Л.

Форма проведения: тестирование

№ п/ п	ФИО обучающегося	Направления оценки						Средний балл учащегося (низкий – н; средний – с; высокий – в)
		Что такое валеология	Знать систему органов человека	Знать гигиену человека	Знать правила здорового питания	Знать профилактик у заболеваний	Экология и здоровье. Вредные привычки	
1.								
2.								
3.								
4.								
5								
...								
9.								
10.								
11.								
12.								
Средний балл по направлению								

Дата « ____ » _____ 20 ____ г.

Подпись педагога _____

КОНТРОЛЬНЫЕ НОРМАТИВНЫЕ ТРЕБОВАНИЯ

Тест оценивается по бальной системе: 5,4,3 балла, все результаты ниже 3х баллов оцениваются 2 балла.

Отлично: от 18-20 баллов

Хорошо: от 15-17 баллов

Удовлетворительно: от 12-14 баллов

Неудовлетворительно: от 11 и ниже

1. Под физической культурой понимают:

- а) часть общей культуры, связанная преимущественно с физическим воспитанием; +
- б) массовая форма занятий физическими упражнениями, направленная на укрепление здоровья населения;
- в) уровень физической подготовленности населения, обеспечиваемый занятиями физическими упражнениями.

2. К показателям, характеризующим физическое развитие человека, относятся:

- а) показатели уровня физической подготовленности и спортивных результатов
- б) уровень и качество сформированных жизненно важных двигательных умений и навыков
- в) показатели телосложения, здоровья и развития физических качеств +

3. Здоровье можно определить как:

- а) состояние полного физического, душевного и социального благополучия; +
- б) отсутствие болезней и физических дефектов;
- в) качество приспособления организма к условиям внешней среды.

4. Здоровье в большей степени зависит:

- а) от состояния системы здравоохранения;
- б) от образа жизни человека; +
- в) от наследственности, от экологических факторов +

5. Образ жизни определяется:

- а) конституцией человека
- б) уровнем, качеством и стилем жизни
- в) привычными формами поведения +

6. Выберите признак нездорового образа жизни

- А) активная жизненная позиция;
- Б) несбалансированное питание; +
- В) полноценный отдых;
- Г) регулярная двигательная активность

7. Уровни здоровья:

- А) общественное, групповое, индивидуальное;
- Б) общественное, групповое, общемировое;
- В) групповое, индивидуальное, собственное; +

8. Материальные и социальные факторы, окружающие человека - это

- А) условия жизни;
- Б) качество жизни; +
- В) стиль жизни;
- Г) уровень жизни

9. Вид здоровья, характеризующий состояние органов и систем человека и наличие резервных возможностей называется

- А) физическое здоровье; +

- Б) духовное здоровье;
- В) нравственное здоровье;
- Г) социальное здоровье;

10. Отметьте составляющую нездорового образа жизни

- А) полноценный отдых;
- Б) гиподинамия;+
- В) отсутствие вредных привычек;
- Г) сбалансированное питание

11. Понятие, не являющееся признаком здоровья:

- А) устойчивость к действию повреждающих факторов;
- Б) принадлежность к группе людей по половому признаку;+
- В) функционирование организма в пределах нормы;
- Г) наличие резервных возможностей организма.

12. Какого уровня здоровья не существует?

- А) групповое;
- Б) среднестатистическое;+
- В) общественное;
- Г) личное

13. Типом телосложения, генотипом, уровнем обмена веществ, функциональным состоянием организма характеризуется

- А) моральное здоровье человека;
- Б) физическое здоровье человека;+
- В) психическое здоровье человека;
- Г) социальное здоровье человека

14. Чему равен идеальный вес взрослого человека (по индексу Кетле)?

- А) 370 – 400 г/ см;
- Б) 500-600 г/ см;
- В) 250-300 г/ см;
- Г) 430-480 г/ см;+

15. Укажите существующий тип телосложения:

- А) мегастеник;
- Б) астеник;+
- В) аутстеник;
- Г) физикстеник

16. Белки лучше всего усваиваются в сочетании с

- А) овощами; +
- Б) минеральными веществами;
- В) витаминными напитками;
- Г) крупами;
- Д) хлебом

17. Пищу следует принимать до занятий физическими упражнениями за

- А) 45-55 минут;
- Б) 3-3,5 часа;
- В) 30 минут;
- Г) 1,5-2 часа.+

18. Жиры выполняют следующие функции в организме человека:

- А) защитные;
- Б) терморегулирующие;
- В) энергообеспечивающие;
- Г) все вышеперечисленные+

19. Что является предметом изучения валеологии?

- А) самосохранение человека;
- Б) здоровье человека;+
- В) человек;
- Г) жизнь клетки;

20. Что является объектом изучения валеологии?

- А) все живое;
- Б) человек;+
- В) здоровый образ жизни;
- Г) вредные привычки

21. Здоровье человека на 50% зависит от

- А) наследственности;+
- Б) образа жизни;
- В) медицины;
- Г) внешней среды

22. «Валео» - в переводе с латинского означает

- А) здоровье; +
- Б) состояние;
- В) наука;
- Г) человек

23. Поведение и мышление человека, обеспечивающее ему здоровое долголетие, называется

- А) рациональная жизнь;+
- Б) здоровый образ жизни;
- В) эффективный образ жизни;
- Г) здоровье

СОВРЕМЕННЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ ТЕХНОЛОГИИ:

- технология личностно-ориентированного развивающего обучения;
- технология коллективного взаимо-обучения;
- здоровьесберегающие технологии;
- проблемно-игровые технологии;
- технология знаково-символических средств;
- технология деятельностного метода, развитие критического и творческого мышления.

МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОСНАЩЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Общеобразовательная программа «Валеология» обеспечена учебно-методическим комплексом, состоящим из кабинета, столы и стулья, учебников, журналов, альбомов, фотографий, технологических карт.

ИНФОРМАЦИОННОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ПРОГРАММЫ

Литература, используемая педагогом

1.Белов В.И. Энциклопедия здоровья. М., 2021

2. Шутова С.В. Экология человека, *Тамбов, Юлис, 2022*
3. О.Н. Богданович. Здоровый образ жизни (Внеклассные мероприятия) *Мозырь, ООО ИД «Белый ветер», 2020*
4. Журналы «Биология в школе»
5. Природоведение. Биология. Естествознание.
Содержание образования. Сборник нормативно – правовых документов и методических документов. *М, Вентана - Граф, 2020- 240с. (Современное образование)*
6. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
М., Просвещение, 2021

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ

Формы организации занятий:

- Основными формами учебно-тренировочного процесса являются:
- Групповые учебно-тренировочные занятия.
- Групповые и индивидуальные теоретические занятия.
- Восстановительные мероприятия.
- Тестирование.
- Конкурсы, викторины.

Словесные методы и приемы:

- Описание.
- Объяснение.
- Рассказ.
- Разбор.
- Указание.

Наглядные методы и приемы:

- Использование учебных наглядных пособий.
- Видеофильмы, DVD, слайды.
- Метод жестикуляции.

Личностное развитие детей - одна из основных задач учреждений дополнительного образования. Высокий профессионализм педагога способствует формированию у ребенка способности выстраивать свою жизнь в границах достойной жизни достойного человека. Специфика воспитательной работы в дополнительном образовании состоит в том, что педагог дополнительного образования может проводить ее во время учебно-тренировочных занятий и на спортивных мероприятиях.

МЕТОДИКИ, ДЛЯ ВЫЯВЛЕНИЯ И РАЗВИТИЯ ДЕТЕЙ С ВЫДАЮЩИМИСЯ СПОСОБНОСТЯМИ

1. Диагностика вербальной и невербальной креативности (Гилфорда Дж.).
2. Тест творческого мышления П. Торренса.
3. Тест креативности Ф. Вильямса.
4. Методика «Круги» Э.Вартега
5. Методика оценки общей одаренности.
6. Методика «Интеллектуальный портрет».
7. Определение уровня проявления способностей ребенка (Сизанов А.Н.).
8. Методика «Как я вижу себя» (Савенков А.И.).
9. Опросник выявления одаренных учащихся (Задорина Е.Н.).
10. Шкала поведенческих характеристик одаренных школьников (Рензулли Дж. в адаптации Поповой Л.В.).
11. Анкета «Как распознать одаренность» (Л.Г. Кузнецова, Л.П. Сверч).
12. Опросник креативности Д. Джонсона.
13. Групповой интеллектуальный тест (ГИТ).
14. Прогрессивные матрицы Дж. Равенна.
15. Тест Д. Векслера.
16. Вербальный тест творческого мышления «Необычное использование».
17. Тест вербальной креативности RAT (С. Медник).
18. Тест на самоопределение предпочтительных видов деятельности одаренных школьников.
19. Определение уровня познавательной потребности (Юркевич Ю.С.).
20. Шкала детских способностей Маккарти.