Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
Отделение дополнительного образования детей «РИТМ»

ПРИНЯТА
Педагогическим советом
ГБОУ лицей №378
Решение от 28.08.2026
Протокол №13

УТВЕРЖДЕНА
Приказом № 555 от 02.09. 2026
Директор ГБОУ лицей №378
Кировского района Санкт-Петербурга
_____ С.Ю. Ковалюк

Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Подписано цифровой подписью: Директор лицея Ковалюк С.Ю.
Дата: 2026.09.21 11:02:03 +03'00'

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

«АТЛАС ЗДОРОВЬЯ»

Срок реализации: год
Возраст обучающихся: 13- 16 лет

Разработчик программы:
Рубекина Юлия Александровна,
педагог дополнительного образования

СТРУКТУРНЫЕ КОМПОНЕНТЫ ПРОГРАММЫ

1.	**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА** …….	2
1.1. - 1.7.	Основные характеристики программы ……..	2
1.8. – 1.12.	Организационно-педагогические условия реализации программы ……	3
2.	**УЧЕБНЫЙ ПЛАН** …….	5
3.	**КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК** ……..	6
4.	**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПЕРВОГО ГОДА ОБУЧЕНИЯ** ……..	7
4.1.	Особенности организации образовательного процесса ……...	7
4.2.	Задачи ……	7
4.3.	Содержание ……..	7
4.4.	Планируемые результаты обучения ……..	9
4.5.	Календарно-тематическое планирование …….	10
5.	**МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ** ……..	14
5.1.	Список литературы …….	15
5.2.	Приложения …….	16

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

1.1. Направленность дополнительной образовательной программы. Программа имеет социально-гуманитарную направленность.

1.2. Адресат программы. В объединение принимаются девочки и мальчики 13 - 16 лет, проявившие интерес к теме сохранения здоровья и не имеющие медицинских противопоказаний для занятий с использованием компьютерных технологий.

1.3. Актуальность программы. Быть здоровым – это естественное стремление каждого человека. На протяжении веков представление о том, что значит быть здоровым, почти не изменилось. Здоровье, как естественное состояние человека, расценивалось и на Западе и на Востоке одинаково. Врачи и философы древности совершенно справедливо полагали, что человек – неотъемлемая часть окружающего мира – большой вселенной. И сам он – маленькая вселенная, микрокосмос – должен жить в постоянной связи и гармонии с окружающим миром. Секрет этой гармонии прост: здоровый образ жизни. Он включает в себя и поддержание физического здоровья, и отсутствие вредных привычек, и стремление оказать помощь тем, кто в ней нуждается.

Разработка Программы «Атлас здоровья» продиктована необходимостью решения проблемы снижения показателей здоровья, как взрослого, так и детского населения.

Данная Программа направлена на содействие улучшению здоровья обучающихся, и на этой основе, обеспечения нормального физического развития растущего организма и разностороннюю физическую подготовленность.

Дополнительная общеразвивающая программа «Атлас здоровья» выстроена на **основе следующих нормативных документов:**

1) Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29.12. 2012 года (с изменениями и дополнениями 2016-2017);
2) Порядок организации и осуществления образовательной деятельности к дополнительным образовательным программам (приказ Министерства Просвещения РФ от 09.11.2018 №196)
3) Концепция развития дополнительного образования детей (утверждена распоряжением Правительства РФ от 04.09.2014 № 1726-р)

Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН №19 от 02.06.2026 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей».

4) Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах ГБОУ лицея №378.

1.4. Уровень освоения программы – общекультурный.

1.5. Объем и срок реализации программы. Программа рассчитана на 1 год обучения, всего 144 часа

1.6. Цели и задачи программы:

Цель: Формирование физически и психологически крепкой личности, путём приобщения ее к здоровому образу жизни.

Задачи:

Обучающие:

- сформировать представление о культуре питания, о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о правилах личной гигиены;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью подростков, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Развивающие:

- развить у обучающихся потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье:

- развить личностное мышление по сохранению и укреплению здоровья на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Воспитательные:

- воспитать правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитать сочувствие, ответственность, доброту, любовь к природе и окружающему миру.

1.7. Планируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- сформируются потребности (мотивов, побуждений) в поведении и деятельности, направленные на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья;
- сформируются навыки и умения работать с различными источниками знаний;
- разовьются память, внимание, умение наблюдать и правильно воспринимать те или иные поступки и действия, как свои, так и окружающих людей

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- разовьют способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- приобретут умения организовывать и управлять своей познавательной деятельностью, определять её цели и задачи, выбирать средства и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.

Познавательные:

- сформируются и разовьются по средствам знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов - умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу;
- разовьются: рациональное мышление, эстетическое воображение, стремление к прекрасному.

Коммуникативные:

- разовьются коммуникативные навыки, умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться).

Предметные результаты:

- сформируется представление о культуре питания, о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о правилах личной гигиены;
- получат представление о негативных факторах риска здоровью подростков, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- получат представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучатся элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

1.8. Язык реализации. Образовательная деятельность осуществляется на русском языке.

1.9. Форма обучения. Программа реализуется **в очной форме** обучения.

1.10. Условия набора и формирования групп.

В объединение принимаются учащиеся в возрасте 12-14 лет, без требований к полу учащихся, проявляющие интерес к сбережению здоровья, здоровому образу жизни. Без специальной подготовки в этой области, с согласия родителей (заявления).

Набор производится по заявлениям родителей всех желающих учащихся 13 – 16 лет. Возможен дополнительный набор на свободные места по результатам собеседования.

Количество обучающихся в группах по программе с учетом вида деятельности, санитарных норм и норм наполняемости - не менее 15 человек.

1.11. Формы организации и проведения занятий.

Форма организации учебного процесса при реализации программы – учебное занятие.

Формы организации занятий. По программе проводятся аудиторные занятия всем составом группы, возможно групповые и индивидуальные занятия с применением дистанционных технологий.

Формы проведения занятий: обучающее занятие, защита проекта, беседа, инструктаж, игра, соревнование, тестирование.

Ф***ормы организации деятельности обучающихся на занятии:***

- фронтальная: работа педагога со всеми учащимися одновременно (беседа, показ, объяснение и т.п.)
- групповая: организация работы (совместные действия, общение, взаимопомощь) в командах для выполнения определенных задач;
- индивидуальная**:** организуется для работы с отдельными детьми, для коррекции пробелов в знаниях и отработки отдельных навыков.

1.12. Материально-техническое оснащение:

- Компьютер на каждого обучающегося
- Проектор
- Экран

2. **УЧЕБНЫЙ ПЛАН**
20__ / 20__ года обучения
Дополнительная общеразвивающая программа
«АТЛАС ЗДОРОВЬЯ»

№	Разделы и темы программы	Количество часов			Формы контроля, аттестации
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	4	4	-	Беседа, наблюдение
2	Здоровье – богатство на все времена	20	6	14	Дискуссия Защита проекта
3	Движение – жизнь	36	8	28	Презентация, обсуждение
4	Компьютер – враг или друг	16	6	10	Презентация, дискуссия
5	Питание и здоровье	20	6	14	Обсуждение Защита проекта
6	Вредные привычки.	36	8	28	Презентация, обсуждение
7	Человек и природа	10	4	6	Наблюдение
8	Итоговое занятие	2	2	-	Награждение
	Итого	**144**	**44**	**100**	

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____202_ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____202_ г

3. КАЛЕНДАРНЫЙ УЧЕБНЫЙ ГРАФИК РЕАЛИЗАЦИИ
дополнительной общеразвивающей программы «Атлас здоровья»
на 20__ / 20__ учебный год

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	31.05	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

4. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
к дополнительной общеразвивающей программе
«АТЛАС ЗДОРОВЬЯ»

4.1. Особенности организации образовательного процесса обучения

Весь учебный материал Программы распределён в соответствии с возрастным принципом комплектования учебной группы и рассчитан на последовательное и постепенное расширение теоретических знаний, практических умений и навыков. Для более чёткой картины познания своей физиологии, гигиены, правильного питания, здорового образа жизни занятия сочетают в себе различные технологии, в том числе и компьютерные. Которые дают обучающимся самостоятельно, более детально прорабатывать интересующие вопросы. Проектные технологии помогают делиться правильными знаниями как с обучающимися по программе, так и с другими учащимися лицея. А сочетание с игровыми технологиями, такими как квест, квиз, спортивный праздник, делает занятие (мероприятие) не только познавательным, но и двигательным, зрелищным, т.е. благоприятно влияющим на эмоционально составляющую, которая в свою очередь улучшает психофизическое состояние каждого обучающегося.

4.2. Задачи программы.

Обучающие:

- сформировать представление о культуре питания, о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о правилах личной гигиены;
- дать представление о негативных факторах риска здоровью подростков, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- дать представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучить элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации).

Развивающие:

- развить у обучающихся потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье:
- развить личностное мышление по сохранению и укреплению здоровья на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.

Воспитательные:

- воспитать правильное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих;
- воспитать сочувствие, ответственность, доброту, любовь к природе и окружающему миру.

4.3. Содержание программы 1 года обучения

1. **Вводное занятие.**

Теория Инструктаж по технике безопасности.
Знакомство с расписанием, планом, формами работы творческого объединения.

2. **Здоровье – богатство на все времена**

Теория Составляющие ЗОЖ. Общее понимание здоровья. Резервы организма. Нравственный аспект здоровья. СПИД (лекция), Инфекционные болезни, признаки, профилактика.

Практика Работа над проектами по ЗОЖ (групповые) и их защита:

- двигательная активность
- рациональное питание
- отказ от вредных привыче
- умение управлять своим здоровьем.
- инфекционные болезни, признаки, профилактика.

Дискуссия «Ценность здоровья и здорового образа жизни в представлениях учащихся».

3. **Движение – жизнь**

Теория Физическая активность и здоровье. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать. Влияние неправильной осанки на здоровье. Определение правильности осанки, наличия плоскостопия. Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о

гигиене ССС. Физкультминутки, зарядка, тренировка. Подготовка к спортивным соревнованиям с привлечением учащихся лицея

Практика. Проведение спортивных соревнований (мероприятий) для учащихся лицея

4. Компьютер – враг или друг?

Теория Компьютер. Телевидение, видео, компьютерные игры. Как избежать зависимость от компьютерных игр?

Сколько времени можно проводить у компьютера или телевизора?

Как уберечь зрение с молоду, на каком расстоянии должен находится монитор или телевизор. Компьютерные игры, их вред и польза.

Злоупотребление временем, проведенным у монитора, может пагубно отразиться на качестве жизни в целом.

Излишняя яркость, пусть и невидимое, но все же неизбежное мерцание изображения и блики на стекле мониторов заставляют глаза излишне напрягаться.

Длительное напряжение глазных мышц при работе на компьютере, а также частая смена изображений нередко приводит к переутомлению, головным болям и бессоннице.

От переизбытка данных, различной информации происходит перевозбуждение головного мозга. Устают зрительные центры в коре головного мозга.

Во время долгой работы в сидячем положении происходит неравномерное распределение нагрузки на мышцы спины и межпозвонковые диски, что может спровоцировать сколиоз у подростков, а у взрослых – остеохондроз, сильнейшие головные боли и даже невралгии.

Чрезмерное использование интернета для общения и развлечений приводит к сильной зависимости. Виртуальная жизнь понемногу замещает реальную, общение с близкими и друзьями интересует все меньше, а привычные ценности и стремления постепенно утрачивают смысл.

Бесконтрольный доступ к компьютеру опасен и для детей: наличие в интернете большого количества неприемлемой (нецензурная брань, порнографическое содержание и т.п.) для них информации может привести к серьезным последствиям – различным эмоциональным психическим отклонениям и т.д.

Практика. Оформление и представление презентаций, проектов по темам затронутым в теоретической части

5. Питание и здоровье

Теория Культура питания. Теория аппетита. Основные правила рационального питания.

Практика Составление меню на неделю. Защита индивидуальных проектов (самостоятельный выбор) о правильных продуктах, режиме питания и т.д.

6. Вредные привычки.

Теория

- Алкоголизм**.** Воздействие алкоголя на организм. Стадии алкоголизма. Миф или реальность.История виноделия.
- Курение. Последствия и побочные явления курения. Портрет курильщика. Здоровье курильщика. В борьбе за чистый воздух. Реклама и антиреклама.
- Наркомания. Признаки злоупотребления. Решения, которые я принимаю. Как помочь другим. Наркотики и закон.
- Играмания. Вред зависимости. Как избавиться самому. Как помочь избавиться другим.
- Обжорство. Причины, как избавиться и помочь другим

Практика

- Алкоголизм**.** 3Д плакат, презентация
- Курение. Диспут
- Наркомания. Листовка (индивидуальная работа)
- Играмания. Обжорство Защита проекта

7. **Человек и природа**

***Теория*.** История развития взаимоотношений человека с природой. Человечество – это часть природы. Влияние климатических факторов на здоровье. Влияние температуры, давления, влажности. Загрязнение воздуха и окружающей среды Подготовка к походу (выбор маршрута, техника безопасности и т.д.)

Практика. Поход

8. Итоговое занятие

***Теория*.** Подведение итогов. Награждение лучших обучающихся.

4.4. Панируемые результаты освоения программы:

Личностные результаты:

- сформируются потребности (мотивов, побуждений) в поведении и деятельности, направленные на сохранение своего здоровья, ответственного отношения к окружающей среде как фактору здоровья;
- сформируются навыки и умения работать с различными источниками знаний;
- разовьются память, внимание, умение наблюдать и правильно воспринимать те или иные поступки и действия, как свои, так и окружающих людей

Метапредметные результаты:

Регулятивные:

- разовьют способность к самостоятельному приобретению новых знаний и практических умений;
- приобретут умения организовывать и управлять своей познавательной деятельностью, определять её цели и задачи, выбирать средства и применять их на практике, оценивать достигнутые результаты.

Познавательные:

- сформируются и развьются по средствам знаний познавательных интересов, интеллектуальных и творческих результатов - умение вести самостоятельный поиск, анализ, отбор информации, её преобразование, сохранение, передачу;
- разовьются: рациональное мышление, эстетическое воображение, стремление к прекрасному.

Коммуникативные:

- разовьются коммуникативные навыки, умение самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться).

Предметные результаты:

- сформируется представление о культуре питания, о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, о правилах личной гигиены;
- получат представление о негативных факторах риска здоровью подростков, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;
- получат представление о влиянии позитивных и негативных эмоций на здоровье, в том числе получаемых от общения с компьютером, просмотра телепередач, участия в азартных играх;
- обучатся элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);

УТВЕРЖДЁН
Приказом №___ от _____202_ г.
Директор ГБОУ лицей №378
_____ С.Ю. Ковалюк
«____» _____202_ г

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН
на 20__ / 20__ учебный год
дополнительная общеразвивающая программа
«АТЛАС ЗДОРОВЬЯ»

№	Дата	Наименование раздела, темы	Кол-во час	Форма занятия	Форма контроля
1		Вводное занятие.	3	Беседа Инструктаж по ТБ	Устный опрос
2		Здоровье – богатство на все времена Составляющие ЗОЖ	2	Дискуссия	Наблюдение
3		Здоровье – богатство на все времена Здоровье и здоровый образ жизни	2	Беседа	Наблюдение
4		Здоровье – богатство на все времена Резервы организма. Правила личной гигиены	2	Презентация	Наблюдение
5		Здоровье – богатство на все времена Вирусы, последствия вирусной инфекции, профилактика	2	Презентация	Наблюдение
6		Движение - это жизнь Подготовка к спортивному мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
7		Спортивное мероприятие (соревнование) Направление - ЗОЖ	2	Соревнование	Наблюдение
8		Здоровье – богатство на все времена СПИД. Что это такое и как защитить себя.	2	Лекция	Наблюдение
9		Здоровье – богатство на все времена Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Гиподинамия и как ее избежать	2	Презентация	Наблюдение
10		Здоровье – богатство на все времена Влияние неправильной осанки на здоровье	2	Дискуссия	Наблюдение
11		Здоровье – богатство на все времена. «Определение правильности осанки, наличия плоскостопия»	2	Обсуждение	Наблюдение
12		Здоровье – богатство на все времена «Действие нагрузки на работу сердца». Беседа о гигиене ССС	2	Обсуждение	Наблюдение
13		Здоровье – богатство на все времена Защита проектов	2	Защита проектов Обсуждение	Наблюдение
14		Движение - это жизнь Подготовка к спортивному празднику	2	Праздник	Наблюдение
15		Спортивный праздник Направление – ЗОЖ	2	Праздник	Наблюдение
16		Компьютер – враг или друг	2	Обсуждение	Наблюдение

		Телевидение, видео, компьютерные игры			
17		Компьютер – враг или друг Как избежать зависимость от компьютерных игр?	2	Обсуждение	Наблюдение
18		Компьютер – враг или друг Сколько времени можно проводить у компьютера?	2	Обсуждение	Наблюдение
19		Компьютер – враг или друг Береги зрение с молоду	2	Обсуждение	Наблюдение
20		Компьютер – враг или друг. Вредные сайты, и как избежать неприятное общение с виртуальными друзьями	2	Обсуждение	Наблюдение
21		Компьютер – враг или друг «Делу время, потехе час» «Правильная» презентация	2	Обсуждение	Наблюдение
22		Компьютер – враг или друг Защита проектов. Самостоятельный выбор темы	2	Защита проектов Обсуждение	Наблюдение
23		Компьютер – враг или друг Защита проектов. Самостоятельный выбор темы	2	Защита проектов Обсуждение	Наблюдение
24		Движение - это жизнь Подготовка к мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
25		Спортивное мероприятие Направление – Компьютерные игры	2	Компьютерный квиз	Наблюдение
26		Питание и здоровье. «О чем расскажет упаковка»	2	Обсуждение	Наблюдение
27		Питание и здоровье Питательные вещества, чужеродные примеси пищи	2	Обсуждение	Наблюдение
28		Питание и здоровье Культура питания. Приглашаем к чаю	2	Обсуждение	Наблюдение
29		Питание и здоровье Рациональное питание и культура здоровья.	2	Обсуждение	Наблюдение
30		Питание и здоровье Кулинарный конкурс «Пир горой».	2	Конкурс	Наблюдение
31		Движение - это жизнь Подготовка к спортивному мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
32		Спортивное мероприятие (соревнование) Направление – спортивное питание	2	Обсуждение	Наблюдение
33		Вводное занятие	2	Беседа Инструктаж по ТБ	Устный опрос
34		Питание и здоровье. Режим питания. Диеты. Переедание	2	Обсуждение	Наблюдение
35		Питание и здоровье Вредные продукты. Не совместимые продукты	2	Обсуждение	Наблюдение
36		Питание и здоровье. Газированные напитки. Фастфуд	2	Обсуждение	Наблюдение
37		Питание и здоровье. Здоровое меню на неделю	2	Обсуждение	Наблюдение
38		Питание и здоровье. Защита проектов	2	Защита проектов. Обсуждение	Наблюдение

39		Движение - это жизнь Подготовка к спортивному мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
40		Спортивное мероприятие (соревнование) Направление – ЗОЖ	2	Соревнование	Наблюдение
41		Вредные привычки. Курить – здоровью вредить.	2	Обсуждение	Наблюдение
42		Вредные привычки. Состав табачного дыма	2	Обсуждение	Наблюдение
43		Вредные привычки. Анатомо – физиологические последствия курения. Патологическое влечение к курению	2	Обсуждение	Наблюдение
44		Вредные привычки. Побочные явления курения. Острая интоксикация табаком и ее лечение	2	Обсуждение	Наблюдение
45		Движение - это жизнь Подготовка к спортивному мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
46		Спортивное мероприятие (соревнование) Направление - ЗОЖ	2	Соревнование	Наблюдение
47		Вредные привычки. Алкоголизм. Влияние алкоголя на растущий организм	2	Обсуждение	Наблюдение
48		Вредные привычки. Алкогольные стадии, изменение сознания.	2	Обсуждение	Наблюдение
49		Вредные привычки. Алкоголизм, как не попасть в сеть к «зеленому змею»	2	Лекция	Наблюдение
50		Вредные привычки 3Д презентация	2	Практическая работа Обсуждение	Наблюдение
51		Движение - это жизнь. Подготовка к спортивному мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
52		Спортивное мероприятие (соревнование) Направление - ЗОЖ	2	Соревнование	Наблюдение
53		Вредные привычки. Статистика наркомании. Кто считается наркоманом.	2	Просмотр и обсуждение фильма	Наблюдение
54		Вредные привычки. Наркомания – это болезнь, или распущенность. Как не попасть в наркотическую зависимость. Наркотики и закон	2	Обсуждение презентации	Наблюдение
55		Вредные привычки Разработка агитационной листовки «Мир – против наркотиков»	2	Самостоятельная работа	Наблюдение
56		Вредные привычки «Скажи вредным привычкам-нет»	2	Обсуждение	Наблюдение
57		Движение - это жизнь Подготовка к спортивному мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
58		Спортивное мероприятие (соревнование) Направление - ЗОЖ	2	Соревнование	Наблюдение
59		Вредные привычки Игрaмания. Признаки играмана. Причины	2	Обсуждение	Наблюдение
60		Вредные привычки. Игрaмания и	2	Обсуждение	Наблюдение

		закон			
61		Вредные привычки. Защита проектов	2	Обсуждение	Наблюдение
62		Вредные привычки. Обжорство. Причины. Как бороться с этими недугом	2	Обсуждение	Наблюдение
63		Вредные привычки. Отказ от пищи. Причины. Как бороться с этими недугом	2	Обсуждение	Наблюдение
64		Вредные привычки. Защита проектов.	2	Защита проектов Обсуждение	Наблюдение
65		Движение - это жизнь. Подготовка к спортивному мероприятию	2	Обсуждение	Наблюдение
66		Спортивное мероприятие (соревнование) Направление - ЗОЖ	2	Соревнование	Наблюдение
67		Человек и природа. Подготовка к походу (еда, вода, палатка и т.д.), распределение обязанностей. Выбор маршрута	2	Беседа. Инструктаж	Наблюдение
68		Человек и природа. Выход на природу	6	Инструктаж Поход	Наблюдение
69		Итоговое занятие	2	Награждение лучших обучающихся	Наблюдение
		Итого	**144**		

5. МЕТОДИЧЕСКИЕ И ОЦЕНОЧНЫЕ МАТЕРИАЛЫ

Методы и приёмы, используемые на занятиях:
1.Наблюдение
2.Тестирование
3.Беседа
4.Проектная деятельность
Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Дидактические средства - методическая литература.
Образовательные технологии:

- информационные,
- личностно-ориентированные,
- игровая,
- здоровьесберегающая,
- технология сотрудничества,

Формы подведения итогов реализации программы являются:

- Анализ выполненных работ. Общее обсуждение со всеми учащимися группы.
- Участие в конференциях, конкурсах.
- По окончании первого и второго годов награждение лучших учащихся.

Формы фиксации результатов

- Диагностические карты. Входная диагностика-октябрь. Промежуточная диагностика – январь. Итоговая диагностика – апрель – май, по годам обучения *(см приложение №1)*
- Информационная карта «Определение уровня развития личностных качеств учащихся» *(см приложение №2)*
- Анкета для учащихся «Изучение интереса к занятиям у учащихся объединения» *(приложение №3)*
- Анкета для родителей «Отношение родительской общественности к качеству образовательных услуг и степень удовлетворенности образовательным процессом в объединении» *(см. приложение №6)*
- Фотографии учащихся на занятиях, соревнованиях, походах и т.п.

Требования к проведению контроля

- Систематичность,
- Объёмность,
- Дифференцированный подход, учитывающий особенности учебного курса

5.1. СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

Литература для учащихся:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989год
5. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988год
7. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования « Советское здравоохранение. 1981год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994год

Литература для педагога:

1. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [С.В. Третьякова]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем пео новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0
2. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-7 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
3. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г.
4. “Руководство для среднего медицинского персонала школ”, Москва, издательство “Медицина” 1991г.
5. “Справочник практического врача”, Москва, издательский дом “Рипол классик” 2009г.
6. Справочник фельдшера, Москва, “Эксли пресс” 2002г.
7. Расти здоровым; Москва Физкультура и спорт 1993г.
8. Ю.П. Лисицын, И.В. Полунина «Здоровый образ жизни ребенка» Москва 1984 год
9. Профилактика и лечение гриппа” Р.И. Карпухин, Ленинград, Медицина, Ленинградское отделение 1991г.
10. Л.А. Лещинский «Берегите здоровье» Москва «Физкультура и спорт» 1995год
11. Г.И.Куценко, Ю.В Новиков «Книга о здоровом образе жизни» – Санкт Петербург 1997год
12. «Здоровый образ жизни. Социально-философские и медико-биологические проблемы.» Кишинев 1991год.

5.2. ПРИЛОЖЕНИЯ

Приложение №1

к общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлас здоровья»

Диагностика результативности освоения программы 1 год обучения

Наименование объединения **«Атлас здоровья»**

Педагог:

Вид диагностики - входящая/промежуточная/итоговая/

Год обучения ___ Группа № ___

№ п\п	Ф.И. обучающегося			Подготовка проекта	Участие в спортивных мероприятиях	Приведение доказательных аргументов к определённой теме	Средний показатель результативности Программы
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
9							
10							
11							
12							
13							
14							
15							
15ч – 100% 1ч – 7%		Итог в %	Высокий				
			Средний				
			Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Критерии	Подготовка проекта	Участие в спортивных мероприятиях	Дискуссия. Приведение доказательных аргументов к определённой теме
В – высокий уровень	Проект подготовлен самостоятельно, правильно и доказательно выстроен, Информация доступна , актуальна и интересна.	Активное участие в организации и проведении спортивных соревнований (мероприятий)	Быстро приводит правильные доказательные аргументы (более 3х), ведёт диалог, имеет четкую правильную позицию по данному вопросу
С – средний уровень	Проект подготовлен с помощью педагога. Защищён самостоятельно	Участие в проведении мероприятий как помощник	Приводит правильные доказательные аргументы (менее 3х) ведёт диалог, имеет правильную позицию по данному вопросу
Н – низкий уровень	Проект подготовлен и защищён с помощью педагога,	Отказ от подготовки и проведении спортивных мероприятий	Приводит правильный доказательный аргумент , диалог ведет не уверено, или вообще отказывается от него

Приложение №2

к общеобразовательной общеразвивающей программе «Атлас здоровья»

Таблица исследования уровня социализации 1 год обучения

Наименование объединения **« Атлас здоровья»**
Педагог:
Вид социометрии: /**входная/промежуточная/итоговая**
Год обучения_____ Группа №_____

№ п\п	Ф.И. обучающегося		Коммуникабельность	Лидерские качества	Внимание	Средний показатель результативности Программы
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
15ч – 100% 1ч – 6,6%	Итог в %	Высокий				
		Средний				
		Низкий				

В – высокий уровень С – средний уровень Н – низкий уровень

Приложение №4

Анкета для учащихся в творческих объединениях

Дорогой друг!

Нам, педагогам, очень важно знать, с какими интересами, мечтами, желаниями ты пришёл в это объединение.

Ответь, пожалуйста, что привело тебя в данный коллектив?

Ознакомься с предложенными вопросами, отметь их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная с наиболее значимых для тебя:

- ☐ Надежда заняться любимым делом
- ☐ Желание узнать что-то новое, интересное
- ☐ Надежда найти новых друзей
- ☐ Надежда на то, что занятия помогут лучше понять самого себя
- ☐ Желание узнать о том, что не изучают в школе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут преодолеть трудности в учебе
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут в будущем приобрести интересную профессию
- ☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут исправить имеющиеся недостатки
- ☐ Желание провести свободное время с пользой

Спасибо!

Приложение №6

Анкета для родителей

Уважаемые родители!

Мы приглашаем вас принять участие в исследовании, результаты которого позволят в дальнейшем более квалифицированно и с большей пользой для Вашего ребёнка решать вопросы образования и воспитания.

Что послужило основанием выбора коллектива для Вашего ребёнка?

Ознакомьтесь с предложенным перечнем возможных мотивов, отметьте их цифрами 1, 2, 3 и т. д., начиная, с наиболее значимых для Вас:

☐ Желание ребёнка заняться любимым делом

☐ Желание развить способности ребёнка

☐ Желание дать ребёнку разностороннее образование

☐ Желание занять свободное время ребёнка

☐ Желание найти ребёнку интересных друзей среди детей, посещающих данный коллектив

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребёнку в учёбе в школе

☐ Желание подготовить ребёнка к выбору профессии

☐ Надежда на то, что занятия в коллективе помогут ребенку преодолеть его недостатки: научат общаться со сверстниками, сформируют трудовые и учебные навыки, разовьют интересы

☐ Желание дополнить образование ребёнка областями знаний вне школьной программы

☐ Что еще, напишите:_____

Спасибо!