

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение  
«Косулинская средняя общеобразовательная школа № 8»  
(МАОУ «Косулинская СОШ № 8»)

Принято на заседании  
методического совета  
МАОУ «Косулинская СОШ № 8»  
Протокол № 1 от 30.08. 2023г.

Утверждаю

Директор МАОУ «Косулинская СОШ № 8»

 И.А. Крамцова

Приказ № 391 от 30.08. 2023г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
социально - гуманитарной направленности

**«Производная здоровья»**

Возраст учащихся: лет

срок реализации: 1 год.

Автор — составитель:

Швецова Марина Геннадьевна

педагог дополнительного образования

с. Косулино 2023г.

## **I. Пояснительная записка**

Программа разработана с учётом:

Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» №273-ФЗ от 29 декабря 2012 года;

Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 года (утверждена распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. №678-р);

Приказа Министерства просвещения РФ от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении Порядка организации осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

Методическими рекомендациями по разработке и оформлению дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ от 18 ноября 2015 г. N 09-3242,

Методическими рекомендациями по организации независимой оценки качества дополнительного образования детей, направленных письмом Министерства образования и науки РФ от 28.04.2017г.№ВК — 1232/09

СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организации воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»

СП1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания;

Уставом и локальными актами МАОУ «Косулинская СОШ №8»

**Направленность программы** – социально-гуманитарная.

**Уровень программы** – базовый.

**Актуальность и практическая значимость** Распространение в молодежной среде различных социально-негативных явлений и связанные с этим социальные последствия приобретают устойчивый характер, все это является частью такого понятия, как асоциальное поведение.

Формирование интереса к здоровьесберегающим факторам – процесс, который необходимо организовать и сделать это лучше всего в процессе воспитания и обучения. Очень важно научить обучающихся правильно оценивать свой внутренний мир, свое сознание, свои чувства и восприятие действительности, окружающий его мир и позиционировать себя в нём, помочь им овладеть культурой личности, различными формами эффективной самоорганизации, умением общаться и разрешать конфликты, дать им знания, умения и навыки, необходимые для достижения дальнейших целей реализации собственной успешности в социуме.

Данная Программа актуальна, так как в рамках ее реализации обучающиеся получают навыки эффективного здоровьесберегающего построения собственного образа жизни и жизни окружающих его близких людей, на основе взаимоотношений,

на основе уважения и сотрудничества, возможность проявить себя в решении важных задач, понять свою роль и место в обществе, сделать осознанный выбор.

**Новизна Программы** основана на комплексном подходе в подготовке обучающихся к овладению набором знаний, умений и навыков, необходимых для реализации сбережения здоровья, профилактической направленности на достижение собственной успешности в социуме. Кроме того, в Программу включен раздел, посвященный вопросам развития конфликтной компетенции в подростковом возрасте.

**Отличительной особенностью** данной программы является то, что она дает возможность развиваться личности ребенка как в теоретической, так и в практической деятельности.

### **Адресат общеразвивающей программы:**

**Возраст учащихся:** 11 – 14 лет.

**Срок реализации программы:** 1 год.

**Объем программы:** 35 часов, 35 учебных недели, 1 час в неделю (1 группа).

**Режим занятий:** 1 час в неделю (по 1 академическому часу).

**Наполняемость:** 20-30 человек.

Группа сформирована с учетом индивидуально-психологических, физических и иных особенностей и состояний учащихся.

*Средний школьный возраст учащихся* характеризуется общим подъемом жизнедеятельности и глубокой перестройкой всего организма. Восприятие подростка более целенаправленно, планомерно и организовано. Основным внутренним мотивом является не освоение новых знаний, а ориентация на результат. В этот период ключевое значение приобретает ценностно-ориентационная активность. Наиболее главное психологическое новообразование этого возраста – это умение старшеклассника планировать свою дальнейшую жизнь.

**Форма обучения:** фронтальная, групповая.

**Виды занятий:** беседы, ролевые игры, конкурсы, тренинг, круглый стол, видео-экскурсия практическая работа.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы:** анкетирование, конференция-форум, презентация работ, тестирование.

**Цель программы:** Создать условия для формирования у обучающихся навыков здорового образа жизни как к приоритетному личностному и общественному качеству.

Процесс реализации поставленной цели включает решение **следующих задач:**

### Обучающие:

- формировать навыки ведения здорового образа жизни, как альтернативе всем видам асоциальных явлений современного социума.
- обучать основам психологической и коммуникативной культуры;
- формировать умения применять на практике, полученные на занятиях знания;
- формировать способности к рефлексии;
- формировать умения видеть проблемы, формулировать задачи и искать средства их решения.

### Развивающие:

- формировать у обучающихся эмоциональную устойчивость в сложных жизненных ситуациях, волю и настойчивость;
- создание условий для личностного роста подростков и самореализации, для формирования позитивного отношения к себе и окружающему миру;
- развивать творческие и интеллектуальные способности обучающихся;
- формировать умение самокритичного отношения к себе.

### Воспитывающие:

- мотивировать к социально значимой общественно полезной деятельности;
- воспитывать у обучающихся социально-активную жизненную позицию с доминированием ценностей здорового образа жизни, действенной установки на отказ от всевозможных видов асоциальной направленности;
- формировать навыки, необходимые для жизни в демократическом обществе: социальную активность и дисциплину, инициативность, нравственность и трудолюбие.

## II. Содержание программы

### Учебно-тематический план

№	Наименование раздела, тема	Количество часов			Форма работы
		Всего	Теория	Практика	
1.	Занятие по профилактике вредных привычек.	2	1	1	Интерактивный классный час
2.	Психологические тренинги-занятия: «Улыбнись жизни,	2	1	1	беседа

	ты ей нравишься»				
3.	Мониторинг-занятие: «Мои приоритеты жизнедеятельности»	2	1	1	<i>воспитательный час</i>
4.	Диагностика «Мои увлечения», «Доминирующие мотивы», «Самооценка», «Уровень социализации».	2	1	1	<i>час общения</i>
5.	Урок «Жизни», посвященный Международному дню предотвращения суицида.	2	1	1	<i>Интерактивная встреча-беседа</i>
6.	Занятие «Сохраняй свое здоровье»	3	2	1	<i>познавательный час</i>
7.	Мониторинг-анкетирование «Проверь себя на прочность», диагностика стрессоустойчивости	2	1	1	<i>тестирование</i>
8.	Интерактивный классный час «Как нами манипулируют», посвященная профилактике табакокурения	2	1	1	<i>Интерактивные встречи-беседы</i>
9.	«Табачная манипуляция» - игровой квест по профилактике курения	2	1	1	<i>игра - викторина</i>
10.	Занятие по профилактике распространения ВИЧ-инфекции	2	1	1	<i>Интерактивные программы</i>
11.	«Статус» - тестирование - анкетирование	2	1	1	<i>воспитательный час</i>
12.	«Подросток и закон» -занятия по профилактике правонарушений и экстремизма среди подрастающего поколения	2	1	1	<i>Интерактивные встречи-беседы</i>
13.	«Преступление и наказание» - беседа-диспут	2	1	1	<i>беседа</i>
14.	Школьная акция-ярмарка «Здоровые вкусы»,	2	1	1	<i>Интерактивные программы</i>

	посвященная здоровому питанию				<i>квесты</i>
15.	«Здоровое питание – путь к долголетию»	2	1	1	<i>Игровой квест</i>
16.	Мониторинг-анкетирование «Тебе, зачем это нужно?»	2	1	1	<i>Тестирование</i>
17.	Творческая акция «Нам не все равно!», посвященная здоровому образу жизни	2	1	1	<i>акция</i>
<b>Всего</b>		<b>35</b>	<b>18</b>	<b>17</b>	

## **Содержание учебного плана**

### **Раздел 1. Вводное занятие. День трезвости.**

*Теория.* Знакомство. План работы. Техника безопасности. Обсуждение проблемы алкоголизма. Поиск альтернативы.

*Практика.* Просмотр фото - и видеоматериалов с целью более подробного введения в дополнительную общеразвивающую программу. Провести ряд исследований по средствам тестирования-анкетирования.

### **Раздел 2. «Улыбнись жизни – ты ей нравишься!»**

*Теория:* Анкетирование. Тестирование. Мониторинг.

*Практика:* Дать оценку благополучия (выявление неблагополучных) мест проживания и досуга подростков. Оценку социально-психологического климата в группах. Реализовать тренинговые программы по профилактике употребления наркотических веществ, алкоголя и табакокурения, а также по ведению здорового образа жизни.

### **Раздел 3. Мои приоритеты жизнедеятельности**

*Теория.* Мониторинг. Тест-анкета. Анализ.

*Практика.* Провести ряд исследований по средствам тестирования-анкетирования. Привести соответствующую статистику. Меры воздействия и меры профилактики и т.п.

### **Раздел 4. Диагностика «Мои увлечения», «Доминирующие мотивы», «Самооценка», «Уровень социализации».**

*Теория:* Мониторинг. Тест-анкета. Анализ.

*Практика.* Провести ряд исследований по средствам тестирования-анкетирования. Реализовать тренинговые программы по профилактике асоциальных явлений, а также по ведению здорового образа жизни.

#### **Раздел 5. Урок «Жизни», посвященный Международному дню предотвращения суицида**

*Теория:* Беседа. Видеопрезентация. Доводы.

*Практика:* Повысить уровень информированности среди обучающихся по проблеме аддиктивного и противоправного поведения. Снижение уровня асоциальных явлений в школьной среде.

#### **Раздел 6. «Сохраняй свое здоровье», о вреде употребления всех ПАВ**

*Теория:* Вопрос-ответ. Проблема. Решение.

*Практика:* Проведение практически работ по мониторингу: опросы, анкетирование, тренинги и др. для отработки полученных знаний предлагается решение ситуативных упражнений.

#### **Раздел 7. «Проверь себя на прочность».**

*Теория:* Мониторинг-анкетирование. Диагностика стрессоустойчивости

*Практика:* Общение. Диспут. Решение задач.

#### **Раздел 8. «Как нами манипулируют»**

*Теория:* Вред курения. Проблема. Решение.

*Практика.* Вовлечение несовершеннолетних в деятельность по профилактике асоциальных явлений. Формирование и популяризация семейных ценностей для обучающихся.

#### **Раздел 9. «Табачная манипуляция»**

*Теория:* Анкетирование. Беседа. Видеопрезентация.

*Практика:* Игра. Тест. Беседа. Решение проблемы.

#### **Раздел 10. Занятия по профилактике распространения ВИЧ-инфекции**

*Теория:* Вопросы. Проблема. Решение.

*Практика.* Вовлечение несовершеннолетних в деятельность по профилактике асоциальных явлений. Формирование и популяризация семейных ценностей для обучающихся.

#### **Раздел 11. «Статус» - тестирование – анкетирование**

*Теория:* Анкетирование. Беседа. Видеопрезентация.

*Практика:* Игра. Тест. Беседа. Решение проблемы.

#### **Раздел 12. «Подросток и закон»**

*Теория:* Вопросы. Проблема. Решение. Видеопрезентация.

*Практика.* классный час по профилактике правонарушений и экстремизма среди подрастающего поколения. Вовлечение несовершеннолетних в деятельность по профилактике асоциальных явлений. Формирование и популяризация семейных ценностей для обучающихся.

### **Раздел 13. «Преступление и наказание»**

*Теория:* Беседа. Видеопрезентация. Доводы.

*Практика:* Повысить уровень информированности среди обучающихся по проблеме аддиктивного и противоправного поведения. Снижение уровня асоциальных явлений в школьной среде.

### **Раздел 14. Школьная акция-ярмарка «Здоровые вкусности», посвященная здоровому питанию**

*Теория:* Определение задачи. Видеопрезентация проблемы. Оформление. Презентация.

*Практика.* Вовлечение несовершеннолетних в деятельность по профилактике неправильного питания. Формирование культа здоровой еды.

### **Раздел 15. «Здоровое питание – путь к долголетию».**

*Теория:* Анкетирование. Тестирование. тренинги. Видеопрезентация

*Практика.* Вовлечение несовершеннолетних в деятельность по профилактике неправильного питания. Формирование культа здоровой еды.

### **Раздел 16. Мониторинг-анкетирование «Тебе, зачем это нужно?»**

*Теория:* Мониторинг-анкетирование. Диагностика.

*Практика:* Общение. Диспут. Решение задач.

### **Раздел 17. Творческая акция «Нам не все равно!», посвященная здоровому образу жизни**

*Теория:* Беседа. Задача. Подготовка.

*Практика:* Пропаганда здорового образа жизни, как о приоритетном в жизни по средствам творчества и занятий спортом. Снижение уровня асоциальных явлений в школьной среде.

## **Планируемые результаты**

В результате изучения данного курса у обучающихся должны быть сформированы личностные, регулятивные, познавательные и коммуникативные универсальные учебные действия:

### **Метапредметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- расширять, систематизировать исходные представления о природных и социальных объектах и явлениях как компонентах единого мира.
- осознавать своё место в мире; понимать опасность и безопасность;



- в результате прохождения программы обучающиеся будут знать основы безопасного поведения на улице, выделять нужную информацию; читать информацию по дорожным знакам; оценивать дорожную ситуацию, применять полученные знания правил на практике.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- записывать, фиксировать информацию об окружающем мире с помощью инструментов ИКТ
- осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий;
- осуществлять синтез как составление целого из частей, самостоятельно достраивая и восполняя недостающие компоненты;

### **Личностные результаты:**

У обучающихся сформируется:

- установка на здоровый образ жизни;
- учебно-познавательный интерес к новому материалу и способам решения новой задачи;
- ориентация на понимание причин успеха во внеучебной деятельности, в том числе на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи;
- способность к самооценке на основе критериев успешности внеучебной деятельности;
- основы гражданской идентичности личности в форме осознания «Я» как гражданина России,
- осознание ответственности человека за общее благополучие,
- ориентация в нравственном содержании и смысле как собственных поступков, так и поступков окружающих людей в игровой деятельности;
- знание основных моральных норм на профилактических занятиях и ориентации на их выполнение;

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- адекватного понимания причин успешности/неуспешности внеучебной деятельности;

### **Предметные результаты:**

Обучающиеся научатся:

- соблюдать правила поведения и предупреждения травматизма во время практических занятий и после них;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителя, товарищей, родителей и других людей во время индивидуальных и групповых заданий;

- оценивать правильность выполнения действий
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации;
- учитывать установленные правила в планировании и контроле способа решения;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату
- различать способ и результат действия.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи;
- проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения действия и вносить необходимые коррективы в исполнение как по ходу его реализации, так и в конце действия.
- организовывать и проводить рейды по профилактике всех вышеуказанных асоциальных явлений;
- самостоятельно адекватно оценивать правильность выполнения упражнений, заданий учителя и вносить коррективы в исполнение по ходу реализации и после.

### **III. Организационно-педагогические условия**

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

*Помещение* (кабинет дополнительного образования):

- парта двухместная – 15-16 шт.
- стул детский – 25-30 шт.
- стул для педагога - 1 шт.
- тумба для звуковоспроизводящей аппаратуры - 1 шт.
- компьютер - 1 шт.
- принтер - 1 шт.
- телевизор - 1 шт.
- DVD - 1 шт.
- доска магнитно-маркерная - 1 шт.

#### **Методическое обеспечение программы:**

- методические разработки и планы-конспекты занятий;
- дидактические материалы;
- зрительный ряд: видеофильмы, фотоальбомы, репродукции, журналы, буклеты, альбомы, слайды;
- литературный ряд: стихи, легенды, высказывания;

- музыкальный и видео ряд: аудиокассеты и диски с подбором мелодии соответствующих темам занятий.

### Формы проведения аттестации по общеразвивающей программе

№ п/п	Сроки	Этап аттестации	Формы контроля
1.	Начало учебного года (сентябрь)	Прогностический мониторинг	Опрос определения исходного уровня знаний по профилактике асоциальных явлений
2.	В течение первого полугодия	Промежуточный контроль за выполнением заданий	Наблюдение, опрос, беседа, участие в Марафоне творческих программ по пропаганде здорового образа жизни
3.	В течение второго полугодия	Промежуточный контроль за выполнением заданий	Наблюдение, опрос, беседа, ежегодное участие в акции «Нам не все равно».
4.	В конце учебного года	Итоговый контроль.	Он-лайн тесты, контрольные упражнения, выполнение практических заданий. Выставка рисунков, плакатов, поделок.

### Оценочные материалы

*Методы оценки* – деятельность учащихся безоценочная.

В течении учебного года ученики участвуют в конкурсах и выставках, получают грамоты. Формы контроля: тестирование, конкурсы, викторины, игры.

*Контроль за реализацией программы:* осуществляется в соответствии с планом школьного мониторинга (проверка журналов; проведение диагностических работ по теории профилактики; анализ сводок МВД (комиссии по делам несовершеннолетних) по случаям)

### Методическое обеспечение программы

*Методы обучения:* словесный, наглядный, практический; объяснительно иллюстративный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой.

*Методы воспитания:* убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.

*Формы организации учебного занятия:* лекция, практическое занятие, комбинированное занятие: беседа, игра, практическая работа, конкурсы

*Педагогические технологии:* технология группового обучения, игровая технология, технология коллективного взаимообучения, коммуникативная технология обучения, технология коллективной творческой деятельности.

## **Кадровое обеспечение программы.**

Педагог, имеющий педагогическое образование, владеющий коммуникативно-информационными технологиями, владеющий возрастными особенностями детей.

## **Материально-техническое обеспечение программы.**

Учебно - тренировочный комплекс (руль тренировочный, перекресток, обучающие стенды), компьютер, проектор, экран, велосипед.

## **Санитарно-гигиеническая требования.**

Занятия должны проводиться в кабинете, соответствующем требованиям ТБ, пожарной безопасности, санитарным нормам. Кабинет должен хорошо освещаться, и периодически проветриваться. Необходимо также наличие аптечки с медикаментами для оказания первой медицинской помощи.

## **IV. Список литературы**

### **Для педагогов:**

1. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. М., 1997.
2. Беличева С.А. Превентивная психология. М., 1995.
3. Бочарова В.Г. Профессиональная социальная работа: личностно-ориентированный подход. М., 1999.
4. Василькова Ю.В. «Методика и опыт работы социального педагога», М., 2001 г.
5. Василькова Ю.Н., Василькова Т.А. Социальная педагогика. М., 1999.
6. Дети группы риска в общеобразовательной школе / Под ред. С.В. Титовой. СПб.: Питер, 2008.
7. Дормаш С.В., Заводова Т.Е. «Социальный педагог», Минск 2004г.
8. Иванов В.Н. Девиантное поведение: причины и масштабы // Социально-политический журнал. 1995. № 2.
9. Криволап Н.С., Заводова Т.Е., Минич О.А. «В помощь классному руководителю» Минск 2003г.
10. Лебедев Д.И. Детское общественное движение переходного периода: тенденции, противоречия, перспективы // Внешкольник. № 25, 1999.
11. Ляпина Е.Ю. «Профилактика социально- опасного поведения школьников», Волгоград, 2007 г.
12. Мудрик А.В. Социальная педагогика. М., 1999.
13. Нагавкина Л.С., Крокинская О.К., Косабуцкая С.А. «Социальный педагог: введение в должность», С-Пб, 2004г.
14. Олиференко Л.Я., Шульга Т.И., Дементьева И.Ф. Социально-педагогическая поддержка детей группы риска. – М.: Издательский центр «Академия», 2000.
15. Перешеина Н.В., Заостровцева М.Н. Девиантный школьник: Профилактика и коррекция отклонений. – М.: ТЦ Сфера, 2006.

### **Интернет ресурсы:**

1. <https://www.youtube.com/watch?v=nKVeRDiZaes>
2. <https://www.youtube.com/watch?v=MKpbRheaejI>
3. <https://www.youtube.com/watch?v=UhmZ11Npmzo>