

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ШКОЛА №60»



МУНИЦИПАЛ КОНЬДЭТО  
ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ УЖЪЮРТ  
«ОГЪЯДЫШЕТОНЪЯ ШОРЪЁЗО  
60-ТИ НОМЕРО ШКОЛА»

Тверская ул., д. 58, г. Ижевск, Удмуртская Республика, 426052, тел.54-38-48  
e-mail: [sc060@izh-shl.udmr.ru](mailto:sc060@izh-shl.udmr.ru), сайт: <https://shkola60izhevsk-r18.gosweb.gosuslugi.ru>

ПРИНЯТО  
на заседании  
педагогического совета  
протокол №11 от 28.08.2024г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ «СОШ №60»  
\_\_\_\_\_ Л.Н.Кунаева  
«02» сентября 2024года

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА  
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ  
«АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»

Возраст обучающихся: 11-17 лет  
Срок реализации: 1 год  
Составитель: Ямщикова Е.Н.  
Педагог дополнительного образования

Ижевск, 2024г.

## Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Азбука здоровья» разработана с учетом современных нормативно-правовых документов, отраженных в Локальном акте МБОУ СОШ №60 г. **Направленность программы** – Естественнонаучная.

### Актуальность

Предлагаемый курс призван восполнить отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья у населения нашей страны. Он предполагает воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

Программа модернизации образования в России определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

Потребность быть здоровым – биологическая потребность. Быть здоровым – значит чувствовать себя защищенным, способным к саморазвитию, быть устремленным в будущее. У всех народов мира принято желать здоровья. Как стать здоровым? Как научить ребенка быть здоровым? Всемирная организация здравоохранения (ВОЗ) определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Педагогическая литература дает следующие определения.

- Здоровье физическое – это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.
- Здоровье психическое – это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.
- Здоровье социальное – это моральное самообладание, адекватная оценка своего «я», самоопределение личности в социальных условиях микро- и макросреды.

Здоровье – ключевая ценность для любого человека независимо от его местожительства. В Древней Греции ценилась гармония духа и тела. В Европе на смену культу тела пришло презрение к плоти. Несмотря на взаимное проникновение культур, мотивация на сохранение здоровья на Западе и Востоке различается. Западный человек для достижения конкретных

целей стремится развивать определенные качества тела, ставит перед собой узкие цели, например закалить тело, накачать мускулы, избавиться от лишнего веса. Он тренирует тело, чтобы получить власть над обстоятельствами. Восточный человек стремится к единению с миром. Занятия спортом нужны ему для того, чтобы получить радость слияния с миром, найти гармонию с собой и миром. Во всем нужна мудрая мера

**Уровень программы** – ознакомительный

Программа адресована для детей 11 – 17 лет.

Количество обучающихся в группе- 13-15 человек

Форма организации образовательного процесса – групповая, индивидуальная, фронтальная.

Программа рассчитана на 144 часа в год – 2 раза в неделю по 2 академических часа.

## **Цель и задачи программы**

### **Цель:**

выработать у учащихся навыки безопасного поведения для решения вопросов личной и коллективной безопасности, необходимости сохранения здоровья.

### **Задачи:**

- ознакомить учащихся с научным пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, определением связи между правом человека на - здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- помочь овладеть способами и методиками самодиагностики состояния здоровья;
- сформировать культуру приобретения навыков личной гигиены, двигательной активности, полезных привычек;
- дать знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;

## Планируемые результаты

### Личностные

*знать:*

- составляющие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- функции и показатели здоровья;
- факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;
- наследственные болезни и наследственная предрасположенность к некоторым заболеваниям, способы их предупреждения;
- болезни, зависящие от образа жизни и привычек;
- способы профилактики вредных привычек;
- о стрессе как реакции адаптации;
- о влиянии социума на состояние здоровья;
- особенности природной среды как источника инфекционных заболеваний.

*уметь:*

- вести здоровый образ жизни;
- заботиться о собственном здоровье;
- корректировать воздействие окружающей среды;
- повышать адаптационные способности организма;
- проводить самодиагностику состояния здоровья;

### Метапредметные

- анализировать состояние городской среды, влияние условий жилого помещения на здоровье;
- прогнозировать состояние здоровья;

### Предметные

- использовать методики оздоровления;
- осуществлять профилактику заболеваний.

## Учебный план

№ п/п	Наименование раздела, темы	Количество часов			Форма аттестации (контроля)
		Всего	Теория	Практика	
1	<b>Потребность быть здоровым</b>	28	14	14	Представление презентаций
2	<b>Потребность знать свой организм</b>	28	14	14	<i>Проектная деятельность</i>
3	<b>Потребность жить в благоприятной окружающей среде</b>	28	14	14	Проба по Бутейко Проект: «Идеальный дом»
4	<b>Потребность вести здоровый образ жизни</b>	28	14	14	Определение состояния пищеварительной системы
5	<b>Потребность заботиться о здоровье</b>	32	16	16	<i>Составление «Памятки отдыхающему»</i>
		144	35	109	

### Содержание учебного плана

#### **Тема 1. Потребность быть здоровым**

**Теория:** Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни.

Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней.

Болезни, зависящие от образа жизни и привычек.

Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.

#### **Практика:**

1. Анализ статистических данных по России, области и городу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности).
2. Составление и анализ родословных.

*Проектная деятельность*

- Представление презентаций «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве». «Кто я? Кто ты?», «Право на здоровье».

## **Тема 2. Потребность знать свой организм**

**Теория:** Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья.

**Практика:** по самодиагностике состояния здоровья.

*Проектная деятельность:* составление паспорта здоровья.

## **Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде**

**Теория:** Здоровье – основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска.

Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации организма.

Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания.

Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье. Среда жилого помещения.

**Практика:**

1. Уровень здоровья, оценка состояния иммунитета.
2. Проба по Бутейко.

*Проект:* «Идеальный дом»

## **Тема 4. Потребность вести здоровый образ жизни**

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья.

Культура питания, культура движения. Семья и здоровье. Химическая зависимость. Социальные болезни.

*Практические работы*

1. Определение состояния пищеварительной системы.
2. Определение общего состояния дыхательной системы.

*Проект:* «Здоровые потребности».

## **Тема 5. Потребность заботиться о здоровье**

**Теория:** Знакомство с методиками оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие.

**Практика:** «Определение степени закаленности».

*Проект* «Как стать долгожителем?».

В структуру занятий входят лекции, беседы, игры, встречи с медицинскими работниками. Но все же ведущая роль отводится активным формам и методам обучения. Решение познавательных и ситуативных задач, моделирование проблемных ситуаций позволяет обсудить поведенческие реакции и найти оптимальные пути решения. Приводятся некоторые доступные для учащихся системы оздоровления организма, которые позволяют сформировать здоровьесберегающие привычки. Материалы курса можно использовать как на специальных занятиях, так и в любое свободное время; на проведение валеопауз достаточно 5–10 минут

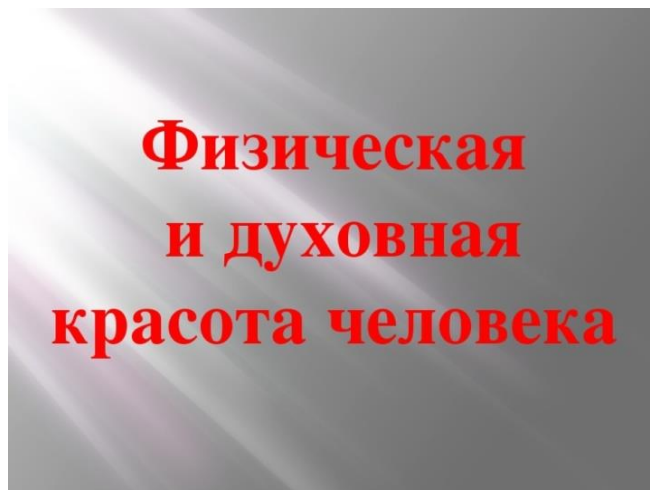


Оценочные материалы:

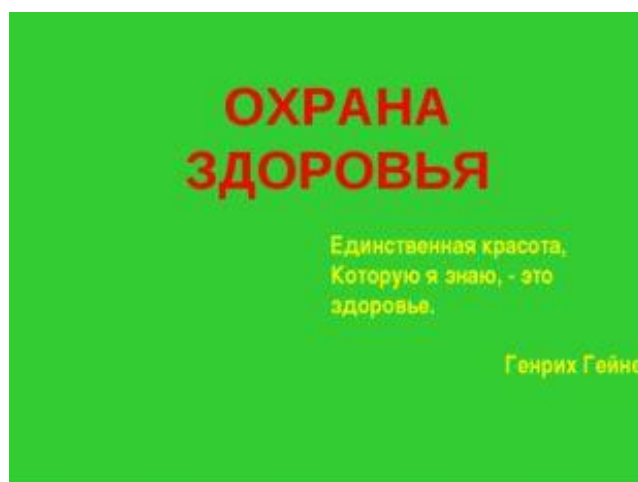
Формы контроля: практическая работа, проект

## **Презентации**

1. «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве»

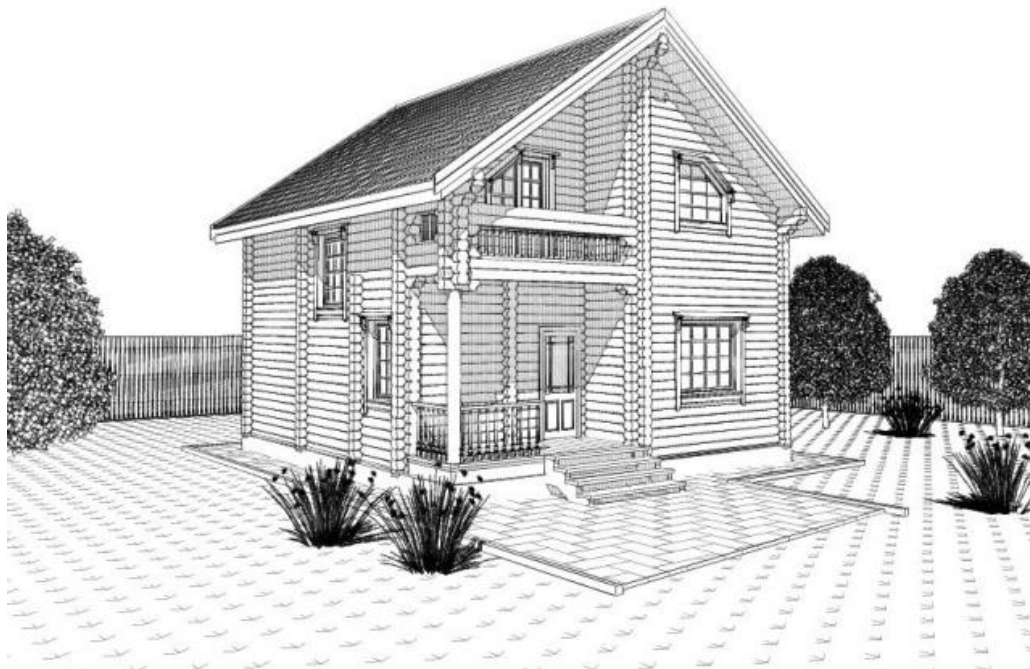


2. «Право на здоровье»

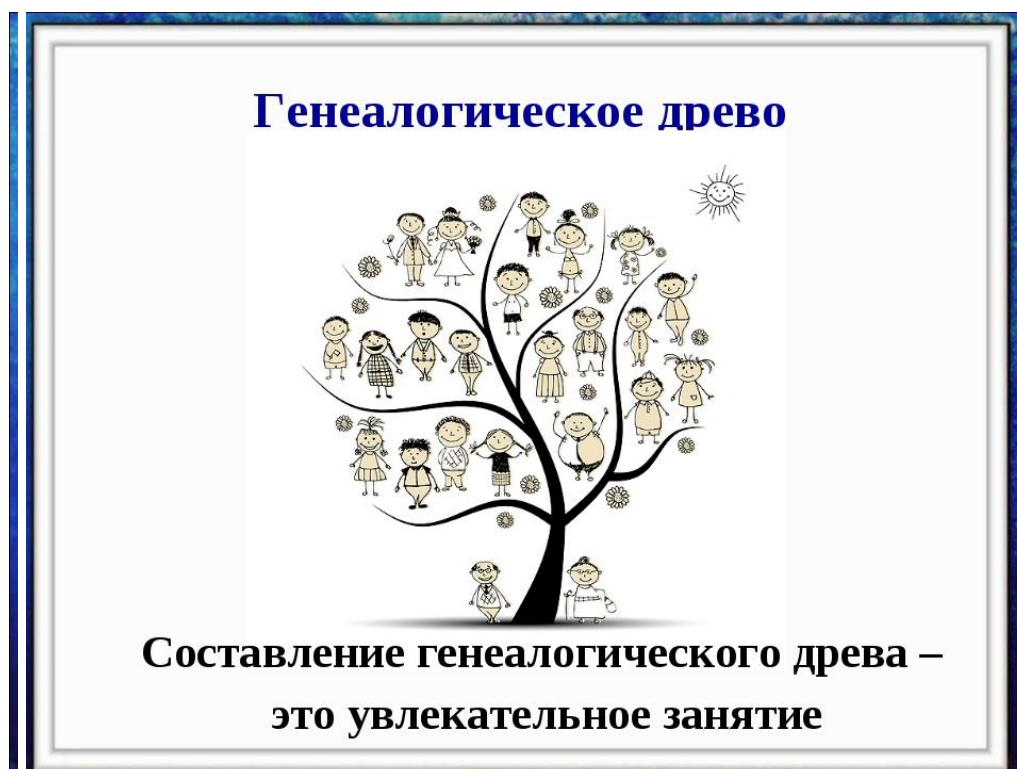


## Проект

### 1. «Идеальный дом»



### 2. Составление и анализ родословных



### 3. Составление паспорта здоровья

# 1 этап – разработка ПАСПОРТА ЗДОРОВЬЯ

**ПАСПОРТ ЗДОРОВЬЯ**

Ф. И. О. \_\_\_\_\_, возраст, \_\_\_\_, пол, \_\_\_\_, тел. \_\_\_\_\_  
 Факультет \_\_\_\_\_, группа \_\_\_\_\_

Присланы	1 курс, дата		2 курс, дата		3 курс, дата		4 курс, дата	
	Данные обследуемого	Оценка	Данные обследуемого	Оценка	Данные обследуемого	Оценка	Данные обследуемого	Оценка
<b>Физическая подготовка</b>								
Вег 100 м								
Вег 3(2) км								
Правильн. дышу								
Сильн. и ритмич. рук.								
Подъем туловища								
Спорт, результаты, учеб. отставание								
Общая оценка физ. подготовленн.								
<b>Оценка физического развития</b>								
Рост, см								
Масса тела, кг								
Индекс массы тела								
Кистевая динамом. левая рука	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже
Кистевая динамом. прав. рука	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже	абсолютн. относит.	Нор. выше, ниже
<b>Сердечно-сосудистая система</b>								
ЧСС покоя, уд/мин								
АД								
АД пульс								
АП		отл., хор., уд., неуд.		отл., хор., уд., неуд.		отл., хор., уд., неуд.		отл., хор., уд., неуд.
КВ		отл., хор., уд., неуд.		отл., хор., уд., неуд.		отл., хор., уд., неуд.		отл., хор., уд., неуд.
ВИ		хор., уд., неуд.		хор., уд., неуд.		хор., уд., неуд.		хор., уд., неуд.
<b>Функциональные пробы и тесты</b>								
Органопроба		хор., уд., неуд., переутомление		хор., уд., неуд., переутомление		хор., уд., неуд., переутомление		хор., уд., неуд., переутомление
Проба с приседаниями	ЧСС после ЧСС через 5 мин	% достиж. не вос.	ЧСС после ЧСС через 5 мин	% достиж. не вос.	ЧСС после ЧСС через 5 мин	% достиж. не вос.	ЧСС после ЧСС через 5 мин	% достиж. не вос.
<b>Аппарат взрывчатого действия</b>								
ЖЕЛ		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма
ОФВ1		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма
Проба Штанге		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма		норма, ниже н. выше норма

## Паспорт здоровья

№/№ пп	Показатель	Данные	Результат	Оценка в баллах
1	Масса тела (кг)			
	Рост (см)			
2.	ЖЕЛ (мл)			
	Масса тела (кг)			
3.	Динамометрия кисти (кг)			
	Масса тела (кг)			
4.	ЧСС х АД макс			
	100			
5.	Функциональная проба «20 приседаний»	(уд/мин)		
		по сле		
6.	Общая выносливость			
	12 ти минутный тест Купера (км)			
Итого баллов				
Уровень здоровья				

## Практическая работа

### 1. «Определение степени закаленности»



## Определение степени закаливания

Вид процедур	Степень активности	Очки
Воздушные ванны	Не принимает	2
	Принимает при температуре 10-15 градусов	1
	Принимает при температуре ниже 10 градусов в движении	0
Пребывание на свежем воздухе (в день)	Менее 1 часа	2
	1-2 часа	1
	Больше 2 часов	0
Водные процедуры	Не принимает	2
	Частичное обтирание	1
	Контрастный или холодный душ	0

**Материально-технические условия:**

1. Кабинет биологии
2. Компьютер для педагога
3. Проектор

**Кадровое обеспечение**

Программу реализует педагог дополнительного образования.

**Раздел 2. «Комплекс организационно-педагогических условий»**  
**Календарный учебный график на 2024-2025 год**

**Педагог:** \_\_\_\_\_

Сентябрь				Октябрь				Ноябрь					Декабрь			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17
2-8	9-15	16-22	23-29	30-6	7-13	14-20	21-27	28-3	4-10	11-17	18-24	25-1	2-8	9-15	16-22	23-29
4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У
16 часов				32 часа				52 часа					68 часов			

Январь				Февраль				Март					Апрель				Май			
Недели \ даты				Недели \ даты				Недели \ даты					Недели \ даты				Недели \ даты			
18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	32	33	34	35	36	37	38
6-12	13-19	20-26	27-02	3-9	10-16	17-23	24-2	3-9	10-16	17-23	24-30	31-6	7-13	14-20	21-27	28-4	5-11	12-18	19-25	26-1
4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 У	4 А	4 А	4 А	4 А
84 часа				100 часов				120 часов					136 часов				144 часа			

У – учебные занятия    А – аттестация





## **Рабочая программа воспитания**

### **Цель и задачи воспитания**

Педагогический коллектив видит своих воспитанников как высоконравственных, творческих, компетентных граждан России, которые не отделяют судьбу Отечества от своих личных судеб, способных взять на себя ответственность за настоящее и будущее своей страны, живут, соблюдая духовно-культурные традиции народов России.

На основании воспитательного идеала и базовых ценностей (семья, труд, Отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек) поставила следующую цель воспитания обучающихся на уровне младшего школьного возраста (начального общего образования) таким целевым приоритетом является создание благоприятных условий для усвоения школьниками социально значимых знаний – знаний основных норм и традиций того общества, в котором они живут.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- 1) быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- 2) быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- 3) знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- 4) беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- 5) проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- 6) стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- 7) быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;



- 8) соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- 9) уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;
- 10) быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших.

Знание младшим школьником данных социальных норм и традиций, понимание важности следования им имеет особое значение для ребенка этого возраста, поскольку облегчает его вхождение в широкий социальный мир, в открывающуюся ему систему общественных отношений.

### **Педагоги школы планируют достижение воспитательной цели через решение воспитательных задач:**

- 1) реализовывать воспитательные возможности общешкольных ключевых дел, поддерживать традиции их коллективного планирования, организации, проведения и анализа в школьном сообществе;
- 2) реализовывать потенциал классного руководства в воспитании школьников, поддерживать активное участие классных сообществ в жизни школы;
- 3) вовлекать школьников в кружки, секции, клубы, студии и иные объединения, работающие по школьным программам дополнительного образования, реализовывать их воспитательные возможности;
- 4) поддерживать использование на занятиях интерактивных форм занятий с учащимися;
- 5) инициировать и поддерживать ученическое самоуправление – как на уровне школы, так и на уровне классных сообществ;
- 6) поддерживать деятельность функционирующих на базе школы детских общественных объединений и организаций;
- 7) организовывать для школьников экскурсии, походы и реализовывать их воспитательный потенциал;
- 8) организовывать профориентационную работу со школьниками;
- 9) организовать работу школьных медиа, реализовывать их воспитательный потенциал;
- 10) развивать предметно-эстетическую среду школы и реализовывать ее воспитательные возможности;

1) организовать работу с семьями школьников, их родителями или законными представителями, направленную на совместное решение проблем личностного развития детей.

Планомерная реализация поставленных задач позволит организовать в школе интересную и событийно насыщенную жизнь детей и педагогов, что станет эффективным способом профилактики антисоциального поведения школьников.

### **Результаты.**

Обучающиеся учатся соответствовать предъявляемым нормам и принятым традициям поведения.

Выделение данного приоритета связано с особенностями детей младшего школьного возраста: с их потребностью самоутвердиться в своем новом социальном статусе - статусе школьника, то есть научиться соответствовать предъявляемым к носителям данного статуса нормам и принятым традициям поведения. Такого рода нормы и традиции задаются в школе педагогами и воспринимаются детьми именно как нормы и традиции поведения школьника. Знание их станет базой для развития социально значимых отношений школьников и накопления ими опыта осуществления социально значимых дел и в дальнейшем, в подростковом и юношеском возрасте. К наиболее важным из них относятся следующие:

- 1) быть любящим, послушным и отзывчивым сыном (дочерью), братом (сестрой), внуком (внучкой); уважать старших и заботиться о младших членах семьи; выполнять посильную для ребёнка домашнюю работу, помогая старшим;
- 2) быть трудолюбивым, следуя принципу «делу — время, потехе — час» как в учебных занятиях, так и в домашних делах, доводить начатое дело до конца;
- 3) знать и любить свою Родину – свой родной дом, двор, улицу, город, село, свою страну;
- 4) беречь и охранять природу (ухаживать за комнатными растениями в классе или дома, заботиться о своих домашних питомцах и, по возможности, о бездомных животных в своем дворе; подкармливать птиц в морозные зимы; не засорять бытовым мусором улицы, леса, водоёмы);
- 5) проявлять миролюбие — не затевать конфликтов и стремиться решать спорные вопросы, не прибегая к силе;
- 6) стремиться узнавать что-то новое, проявлять любознательность, ценить знания;
- 7) быть вежливым и опрятным, скромным и приветливым;
- 8) соблюдать правила личной гигиены, режим дня, вести здоровый образ жизни;
- 9) уметь сопереживать, проявлять сострадание к попавшим в беду; стремиться устанавливать хорошие отношения с другими людьми; уметь прощать обиды, защищать слабых, по мере возможности помогать

нуждающимся в этом людям; уважительно относиться к людям иной национальной или религиозной принадлежности, иного имущественного положения, людям с ограниченными возможностями здоровья;

10) быть уверенным в себе, открытым и общительным, не стесняться быть в чём-то непохожим на других ребят; уметь ставить перед собой цели и проявлять инициативу, отстаивать своё мнение и действовать самостоятельно, без помощи старших

#### **Календарный план воспитательной работы**

№	Месяц	Название мероприятия (краткое содержание)
1	Сентябрь	Практические работы по самодиагностике состояния здоровья
2	Декабрь	Проект: «Здоровые потребности».
3	Март	Практическая работа «Определение степени закаленности»
4	Май	Проект «Как стать долгожителем?»

### **Список литературы для педагога:**

1. Е.А.Заикина «Будь здоров», элективный курс для учащихся 8-11 классов, 2016г.
2. Издательский дом «Первое сентября» газета «Биология»
3. Александрова В.П., Болгова И.В. «Культура здоровья человека: Практикум с основами экологического проектирования. 8 класс – М.: ВАКО, 2015.»
4. Евдокимова Т.А., Клубкова Е.Ю., Дидур М.Д. Фитбол-гимнастика в оздоровлении организма. Методическое руководство для специалистов ЛФК и фитнес-центров. СПб, 2000.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В. Здоровье и красота вашей осанки. М.:Сов.Спорт, 2002.
6. Онучин Н.А. Дыхательная гимнастика для детей. М., СПб: АСТ,Сова, 2005.
7. Останко Л.В. Сто веселых упражнений для детей. СПб: Коронапринт, 2005.

### **Список литературы для обучающихся:**

1. Гостюшин А.В. Патрикеев, А.Ю. Подвижные игры.1-4 класса. М.: Вако, 2007. - 176с. - / Мозаика детского отдыха
2. Антропова, М.В., Кузнецова, Л.М. Режим дня школьника. М.: изд. Центр «Вентана-граф». 2002.- 205 с.
3. Маюров А.Н. Уроки культуры здоровья. В здоровом теле – здоровый дух. Уч. пособие для ученика и учителя. М.: Педагогическое общество России, 2004.
4. Энциклопедический справочник. Здоровье детей. М.: Русское энциклопедическое товарищество, 2004.