АДМИНИСТРАЦИЯ ГОРОДА БЕРДСКА

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №11» г.БЕРДСК

| РАССМОТРЕНО | СОГЛАСОВАНО | УТВЕРЖДЕНО |
|---|---|---|
| МО классных руководителей | Зам. директора по ВР | Директором МБОУ СОШ №11 |
| _____Потапова И.В. | _____Руппель Н.А. | _____Видлер И.В. |
| Протокол №4 от 06.04.2026г | | Приказ №296р от 11.06.2026 |

# ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

естественно-научной направленности

# «Школа здоровья»

(базовый уровень)

Возраст обучающихся: 8-18 лет
Срок реализации программы: 3 года

Авторы-составители
программы:
авторский коллектив
педагогов МБОУ СОШ №11

г. Бердск, 2026

Внутренняя экспертиза проведена. Программа рекомендована к рассмотрению на педагогическом (методическом) совете учреждения.

Зам. директора ОО по ВР

_____/Н.А.Руппель

Подпись ФИО

«24» апреля 2026г.



2

## ПАСПОРТ ПРОГРАММЫ

| | |
|---|---|
| **1. Сведения об образовательной организации** | |
| 1.1. Полное наименование организации | Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №11» г. Бердск Новосибирской области |
| 1.2. Полное наименование учредителя ОО | Администрация г. Бердска Новосибирской области. |
| 1.3. Юридический и фактический адрес | 633009, Новосибирская область, г.Бердск, Микрорайон, № 12 |
| 1.4. Должность, фамилия, имя, отчество директора | Директор МБОУ СОШ №11 Видлер Ирина Владимировна |
| 1.5. Телефон, факс | (8-383-41) 48655 |
| 1.6. Адреса электронной почты, официального сайта, интернет-сообщества | e-mail: s_11_berdsk@edu54.ru<br>сайт: https://11sch.edusite.ru/<br>интернет-сообщество: https://vk.com/school11113 |
| **2. Сведения о программе** | |
| 2.1. Полное название программы | Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» |
| 2.2. Направленность | Естественно-научная |
| 2.3. Уровень | Базовый |
| 2.4. Нормативное, правовое обеспечение | • «Конституция Российской Федерации» (принята 12.12.1993 с изменениями, одобренными 01.07.2020);<br>• Федеральный закон от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 31.07.2020г №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;<br>• Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан» от 21.11.2011 № 323-ФЗ;<br>• Указ Президента РФ от 21.07. 2020г № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 г.»;<br>• Указ Президента РФ от 09.11.2022г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;<br>• Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями);<br>• Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г №1897 (с изменениями и дополнениями);<br>• Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г №413 (с изменениями и дополнениями);<br>• Примерная программа воспитания (разработанная Институтом |

| | |
|---|---|
| | изучения детства, семьи и воспитания РАО, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 года № 3/22).<br>• Федеральные основные образовательные программы (приказы от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования», от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования», от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»).<br>• Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».<br>• Приказ Минобразования Новосибирской области от 14.05.2018г №1165 «О региональном навигаторе дополнительного образования детей».<br>• Устав МБОУ СОШ №11 г.Бердск<br>• Рабочая программа воспитания (выписка из ООП НОО, ООП ООО, ООП СОО) утверждена приказ №80р от 18.02.2026, внесены изменения приказ №182 от 08.04.26 |
| 2.5. Разработчики программы | Педагоги МБОУ СОШ №11 |
| 2.6. Исполнители программы | Педагогические работники, учителя-предметники МБОУ СОШ №11. |
| 2.7. Цель программы | Создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности. |
| 2.8. Задачи программы | 1. <u>Предметные:</u><br>• сформировать основы здоровье сберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;<br>• сформировать представления о полезных и вредных факторах для организма;<br>• сформировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;<br>• научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние экологического состояния природной среды на здоровье человека.<br><u>2. Метапредметные:</u><br>• развить умения и навыки по ведению здорового образа жизни;<br>• способствовать формированию личной ответственности за природу и своё здоровье;<br>• развить умение сравнивать, анализировать, делать выводы;<br>• развить умение проводить самостоятельные наблюдения;<br>• развить коммуникативные навыки, умение работать в команде, эффективно распределять обязанности.<br><u>3. Личностные:</u><br>• воспитать потребность в ведении здорового образа жизни; совершать выбор модели поведения в пользу здорового образа |

| | |
|---|---|
| | жизни;<br>• воспитать экологическую ответственность;<br>• воспитать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья. |
| 2.9. Срок реализации | 3 года, 2026 – 2027, 2027 – 2028, 2028-2029 учебные года |
| 2.10. Планируемые результаты | Личностные результаты:<br>• сформирована потребность в ведении здорового образа жизни;<br>• привито понимание экологической ответственности человека, в том числе школьника;<br>• развиты трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья.<br>Метапредметные результаты:<br>• развиты умения и навыки ведения здорового образа жизни;<br>• сформировано чувство ответственности за природу и своё здоровье;<br>• развиты умения сравнивать, анализировать, делать выводы; проводить самостоятельные наблюдения;<br>• развиты коммуникативные навыки, умение работать в команде, эффективно распределять обязанности.<br>Предметные результаты:<br>• сформированы основы здоровье сберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью; представления о полезных и вредных факторах для организма;<br>• сформирована положительная мотивация на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;<br>• сформировано понимание обучающихся себя как части окружающего мира, тесной взаимосвязи с ним, понимание влияния экологического состояния природной среды на здоровье человека. |

## Раздел 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ

### 1.1. Пояснительная записка

Проблема сохранения и укрепления здоровья граждан Российской Федерации – один из приоритетов, обусловленный государственной политикой, регулирующей формирование здоровья школьников и высокой степени ответственности за это образовательных организаций. Согласно Федеральному закону «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г №273-ФЗ, Федеральному закону «Об основах охраны здоровья граждан» от 21.11.2011 № 323-ФЗ, образовательные организации обязаны не только обеспечивать безопасные условия, организовывать питание, проводить санитарно-гигиенические мероприятия, но и пропагандировать здоровый образ жизни и следить за физической активностью обучающихся.

Здоровье человека является условием и базисом для раскрытия потенциала личности. От того, насколько успешно удается сформировать и закрепить валеологические ориентации и навыки здорового образа жизни в периоды детства и юности, зависит в последующем реальный образ жизни человека. Программа «Школа здоровья» направлена на формирование у школьников представления о здоровье как одной из главных ценностей жизни, включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного, психологического здоровья, основы личной безопасности в окружающей среде. Формирование понимания ценности жизни, значимости в жизни каждого человека природы, гармонии в общении с окружающими людьми.

***Направленность программы*:** естественно-научная.

***Актуальность программы.*** Здоровье современных школьников — это комплексная проблема, вызванная высокими учебными нагрузками, гиподинамией, цифровизацией, распространенностью вредных привычек. У современных школьников чаще диагностируются функциональные нарушения и хронические заболевания: костно-мышечной системы, зрения, пищеварительной и эндокринной систем, низкая физическая подготовка, психологическая и эмоциональная нестабильность. Кроме того отсутствие устойчивых приоритетов здоровья у детей и подростков, неумение быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни и основных навыков сохранения здоровья является существенным фактором формирования девиантного поведения. Решению этой проблемы способствует систематическое образование подрастающего поколения в области здоровья и здорового образа жизни. Своевременное формирование устойчивых ценностных ориентаций на здоровье, физическую культуру позволит избежать детям приобретения опыта вредных привычек, сохранить потребность в двигательной активности, укрепить растущий организм.

***Отличительные особенности программы, новизна.*** Реализация программы «Школа здоровья» предполагает комплексный подход к обучению школьников здоровому образу жизни. Первый аспект – физическое здоровье: гигиена и физическая подготовка, закаливание и основы правильного питания, профилактика заболеваемости и основы личной безопасности жизнедеятельности. Второй аспект – нравственное здоровье: воспитание здоровых привычек и навыков, социально значимые ценности и цели. Третий аспект – психическое здоровье: психогигиена, владение собственными эмоциями.

Отличительной особенностью программы является ее интегративный характер – связь внеурочных мероприятий, событий с имеющимися знаниями, полученными в учебной деятельности, межпредметные связи учебных предметов окружающий мир, биология, физическая культура, ОБЗР с основами валеологии и психологии. Использование альтернативных вариантов профилактического воздействия, направленных на формирование осознанного здорового поведения, способствующего успешной социальной адаптации и противостоянию вредным привычкам, мотивации на личностные

ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психологического здоровья.

Данная программа не просто дает обучающимся знания о здоровье и здоровом образе жизни, но и формирует базу знаний и практических навыков здорового образа жизни, потребность в ведении здорового образа жизни, систематических занятиях физической культурой и спортом, отказе от вредных привычек.

***Целевая аудитория.*** Программа адресована обучающимся 2-11-х классов МБОУ СОШ №11 (ориентировочно возраст 8-18 лет). Программа рекомендована и для детей с ОВЗ.

***Условия набора обучающихся.*** Для обучения принимаются все желающие обучающиеся МБОУ СОШ №11. Прием производится на основании заявления о зачислении на дополнительную общеразвивающую программу. Заявление о зачислении, в том числе заявление в соответствии с социальным сертификатом, может быть направлено в электронном виде посредством заполнения экранных форм на ФГИС «Единый портал государственных и муниципальных услуг (функций)». Комплектование группы осуществляется на добровольной основе, допускается комплектование группы из обучающихся одного класса.

***Объем программы:*** программа рассчитана на три года обучения. Объем программы – 102 часа. Ежегодно по 34 часа.

***Срок обучения по программе:*** 01.09.2026 – 31.05.2029.

***Срок освоения программы:*** три года.

***Форма обучения:*** очная, очно-заочная, допускается использование дистанционной формы и сочетание различных форм получения образования и форм обучения. При возможном использовании дистанционной формы обучения предполагается применение программного обеспечения Skype, учебного профиля Сферум в VK Мессенджер.

***Язык программы:*** русский.

***Уровень программы:*** базовый.

***Особенности организации образовательного процесса.*** Занятия по программе проводятся в группе. Состав групп постоянный, утвержденный приказом директора школы на учебный год. Занятия могут проводиться с группой полностью, допускается проведение занятий с частью группы (экскурсионные поездки, посещение спектаклей, участие в соревнованиях, социально значимых акциях и т.д.). Количественный состав группы обучающихся от 10 до 32 человек.

Формы организации деятельности обучающихся на занятии: индивидуальная, парная, групповая. Используются следующие формы занятий: игра, соревнования, беседа, конкурс, наблюдение, досуги и праздники, работа с иллюстрированным материалом, просмотр видео материалов, изобразительная деятельность по тематике программы, экскурсии, выполнение проектов, практикум (выполнение практических исследований, опытов, заданий по самоконтролю и динамики показателей физического развития и.т.д.).

Обучение основывается на следующих педагогических **принципах:**

- личностно-ориентированного подхода;
- сотрудничества, позитивности (создание поддерживающей, доброжелательной атмосферы);
- духовности (связь между ценностями: жизнь, здоровье, добро, помощь, человек, его внутренний мир, поведение);
- природосообразности (возраст обучающихся, «от простого – к сложному»);
- систематичности, последовательности, повторяемости и наглядности.

***Режим занятий*.** Продолжительность одного академического часа - 40 мин. Общее количество часов в неделю – 1 час (возможно комбинирование, использование каникулярного времени). В соответствии с п.8. приказа Минпросвещения РФ от 22.07.2022г №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»,

дополнительные образовательные программы могут реализовываться в течение всего календарного года, включая каникулы.

### 1.2. Цель и задачи программы.

***Цель:*** создание условий для формирования культуры здорового и безопасного образа жизни обучающихся как компонента базовой культуры личности.

***Задачи:***

1. Предметные:

- сформировать основы здоровье сберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью;
- сформировать представления о полезных и вредных факторах для организма;
- сформировать положительную мотивацию на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- научить обучающихся ощущать себя частью окружающего мира, видеть тесную взаимосвязь с ним, понимать влияние окружающей среды на здоровье человека.

2. Метапредметные:

- развить умения и навыки по ведению здорового образа жизни;
- способствовать формированию личной ответственности за своё здоровье;
- развить умение сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развить умение проводить самостоятельные наблюдения;
- развить коммуникативные навыки, умение работать в команде, эффективно распределять обязанности.

3. Личностные:

- воспитать потребность в ведении здорового образа жизни; совершать выбор модели поведения в пользу здорового образа жизни;
- воспитать трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья;
- привить волевые качества личности, такие как: выдержка, самообладание, настойчивость, решительность и т.д.; развить положительные черты характера и нравственные основы личности, такие как: организованность, скромность, уважение, чувство собственного достоинства, справедливости, взаимопомощи и т.д.

### 1.3.Содержание программы.

Программа «Школа здоровья» состоит из трех модулей, каждый из которых представляет собой детальное изучение ключевых направлений, соответствующих основным компонентам сферы «здоровья»: физическое и психическое здоровье; здоровый жизненный стиль; культура безопасности жизнедеятельности; правильное, рациональное питание; профилактика вредных привычек.

***Учебный план (на каждый год обучения)***

| № | Название модуля | Количество часов | | | Формы аттестации, контроля |
|---|---|---|---|---|---|
| | | всего | теория | практика | |
| 1 | Что такое здоровье. Здоровый образ жизни. | 15 | 4 | 11 | Беседа. Опросы. Практические задания. Викторины, выпуск газет, проектная деятельность. Сдача нормативов. Анализ здоровья детей и физического развития |
| 2 | Здоровье или | 12 | 3 | 9 | Беседа. Опросы. |

| | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|
| | вредные привычки. | | | | Практические задания. Викторины, выпуск газет, проектная деятельность. Мониторинг личностного роста, уровня мотивации на ЗОЖ |
| 3 | Основы безопасности жизнедеятельности. | 7 | 1 | 6 | Беседа. Опросы. Практические задания. Викторины, выпуск газет, проектная деятельность. |
| | ИТОГО: | 34 | 9 | 25 | |

***Содержание учебного плана (три года).***

**Что такое здоровье. Здоровый образ жизни (15 часов в год).**

Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни. Пути его формирования. Кто такой здоровый человек. Проект «Моя система красоты и здоровья»

Режим дня. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».

Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения.Практическая работа «Мой сон»

Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.

Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи. Косметика и ее применение. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Уход за волосами. Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.

Понятие «осанка». Что влияет на формирование осанки? Позвоночник и его функции, профилактика нарушений осанки. Технология выполнения упражнений на формирование правильной осанки.

Органы дыхания. Правила дыхания при выполнении упражнений, ходьбе, беге, прыжках. Методики диафрагмально-релаксационного дыхания. Правила выполнения дыхательных упражнений.

Глаза – основные помощники человека. Гигиена зрения. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.

Уши. Особенности строения. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.

Гигиена полости рта. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта.

Есть или не есть – правильное питание школьника. Витамины с грядки.

Понятие «Разминка». Виды мышц, их значение в обеспечении движений человека. Характеристика мышц. Техника выполнения упражнений для разминки отдельных частей тела. Физкультура и спорт – слагаемые здоровья. Комплекс утренней зарядки. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека. Народные и подвижные игры. Спортивные соревнования, турниры, первенства.

**Здоровье или вредные привычки (12 часов в год).**

Что такое болезнь, почему мы болеем. Кто и как защищает нас от болезней.

Если хочешь быть здоров – закаляйся. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма.Как правильно начать закаливающие процедуры.

Что значит вредные привычки. Что такое воля. Понятие о волевом поступке и волевом действии. Структура волевого действия. Развитие и воспитание воли. Сила воли и как она помогает противостоять вредным привычкам.

Мой жизненный выбор. Нехорошие слова и недобрые шутки. «Что такое хорошо и что такое плохо». Формирование «Я-концепции» в подростковом возрасте. Духовное здоровье: чтобы душа была здоровой. Формула самооценки. Способы повышения самооценки. Азбука общения. Структура межличностного общения. Вербальные и невербальные средства общения. Развитие навыков межличностного общения.

Что такое эмоции и их значение в жизни человека. Длительность эмоций и настроение. Способы выражения эмоций. Эмоции положительные и отрицательные. Управление эмоциями. Деструктивные эмоции. Эмоции, эмоциональные состояния и здоровье человека.

Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. Проявление черт характера. Характер и успешность человека.

Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. Виды темперамента. Темперамент и общение. Индивидуальный стиль поведения.

**Основы безопасности жизнедеятельности (7 часов в год).**

Природные факторы здоровья. Существа, живущие рядом (растения, животные, микроорганизмы). Что такое ощущение. Как возникают ощущения. Как мы ощущаем окружающий мир. Все ли мы можем ощутить.

Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте, в общественных местах. Как правильно вести себя на воде.

Первая помощь при травмах и несчастных случаях. Значение первой помощи и правила её оказания. Первая помощь при ушибах. Первая помощь при порезах, ранах, кровотечении. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

## 1.4. Планируемые результаты

1.4.1. Личностные результаты:

- сформирована потребность в ведении здорового образа жизни;
- сформированы понимание полезных и вредных факторов для организма, ценностное отношение к здоровью, мотивация на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;
- развиты трудолюбие, стремление добиваться поставленной цели в укреплении своего здоровья.

1.4.2. Метапредметные результаты:

- развиты умения и навыки ведения здорового образа жизни;
- сформировано чувство ответственности за своё здоровье;
- развиты умения сравнивать, анализировать, делать выводы; проводить самостоятельные наблюдения;
- развиты коммуникативные навыки, умение работать в команде, эффективно распределять обязанности.

1.4.3. Предметные результаты:

- сформированы основы здоровье сберегающего поведения, ценностного отношения к здоровью; представления о полезных и вредных факторах для организма;
- сформирована положительная мотивация на оздоровление, укрепление собственного здоровья, на ведение здорового образа жизни;

- развиты волевые качества, положительные черты характера и нравственные основы, способствующие становлению здоровой физически и духовно личности.

## Раздел 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ

### 2.1. Календарный учебный график

| Год обучения (уровень) | Дата начала занятий | Дата окончания занятий | Количество учебных недель | Количество учебных дней | Количество учебных часов | Режим занятий |
|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 год обучения | 1 сентября 2026г. | 31 мая 2027г. | 34 | 34 | 34, 1 час в неделю | 1 академический час |
| 2 год обучения | 1 сентября 2027г. | 31 мая 2028г. | 34 | 34 | 34, 1 час в неделю | 1 академический час |
| 3 год обучения | 1 сентября 2028г. | 31 мая 2029г. | 34 | 34 | 34, 1 час в неделю | 1 академический час |

**Календарный учебный график (приложение 1)**

### 2.2. Условия реализации программы.

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

Занятия проводятся в МБОУ СОШ №11 г.Бердска, оборудованных в соответствии с санитарными нормами. Компьютер (ноутбук) и мультимедийное оборудование. Столы и стулья для педагога и обучающихся. Используются дополнительные ресурсы МБОУ СОШ №11: большой и малый спортивные залы, конференц-зал, стадион, баскетбольная и волейбольная площадки, пришкольная территория, столовая.

Возможно использование спортивных и игровых площадок эко-парка «Школьный», прилегающего к МБОУ СОШ №11.

Допускается использование территории и ресурсов лесной зоны г.Бердска; учреждений спорта и дополнительного образования – СК «Зима-лето», ДЮСШ «Авангард», ДООЦТ «Юность», ФСК «Метелица»; парков отдыха «Зеленый остров», «На камнях».

***Информационное обеспечение.*** Электронные образовательные ресурсы (аудио, видео), компьютерные программы. Методический материал (карточки с заданиями, картины, рисунки). Инструкции по технике безопасности. Демонстрационный материал (плакаты, фотографии, слайд - программы, фотоальбомы, мультимедийные презентации). Учебно-методическая, познавательная и иная литература (энциклопедии, сборники, серии книг для школьников). Тесты, анкеты, опросники. Сборники подвижных, народных игр.

***Кадровое обеспечение.*** В реализации программы принимают участие педагогические работники МБОУ СОШ №11 г.Бердска (классные руководители, учителя-предметники), назначенные на учебный год приказом по общеобразовательной организации. Все педагогические работники, участвующие в реализации программы, имеют педагогическое образование или окончили курсы переподготовки, своевременно проходят курсы повышения квалификации, владеют современными педагогическими технологиями и методиками обучения, знают психологические особенности обучающихся данной возрастной категории.

### 2.3. Формы аттестации.

Текущий контроль: проводится в течение учебного года по окончании изучения раздела (темы) программы и может проводиться на каждом занятии. Цель: определение

степени усвоения обучающимися учебного материала, готовность к восприятию нового материала, выявление учащихся, отстающих или опережающих обучение; подбор наиболее эффективных методов и средств для дальнейшего обучения.

Форма контроля: беседа, опрос, практические задания, викторины, выпуск газет, проектная деятельность, сдача нормативов, анализ здоровья детей и физического развития, мониторинг личностного роста, уровня мотивации на ЗОЖ.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: результаты опросов, анкет, мониторинга, сдачи нормативов, викторин, игр, соревнований, проект.

Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

- высокий уровень: обучающийся освоил 80 – 100 % объёма знаний, умений и навыков, предусмотренными программой за конкретный период, выполняет творческие (проектные) задания; имеет углубленный интерес к деятельности, к достижению наилучшего результата; коммуникабелен, активен, сформированы социально значимые компетенции. Может работать самостоятельно, не испытывает затруднений при выполнении заданий, в выполнение заданий вносит элемент творчества. Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня и занимает призовые места;
- средний уровень: объем усвоенных знаний, умений и навыков у обучающегося составляет 50 – 70 %, сформирована система знаний, выполняет задания на основе образца; имеет устойчивый интерес в выбранной деятельности, стремится к творческой работе. Специальную терминологию освоил не в полной мере. Принимает активное участие в предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня;
- низкий уровень: обучающийся овладел менее 50% объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, выполняет лишь простейшие практические задания; испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога; эпизодически принимает участие в предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня. Специальную терминологию не употребляет.
- программу не освоил – обучающийся овладел менее чем 30% объема знаний, предусмотренных программой.

Итоговая аттестация: осуществляется по завершению изучения программы. Цель: проверка освоения программы, определение изменения уровня развития качеств личности каждого ребёнка, его способностей, определение результатов обучения.

Форма контроля: опрос, проект.

Формы отслеживания и фиксации образовательных результатов: результаты опросов, готовый проект. Фиксация результатов обучающихся осуществляется в пределах следующих областей оценки результативности: предметной, метапредметной, личностной.

Критерии оценки:

Предметные результаты: основным объектом оценки предметных результатов являются теоретические знания и практические умения в предметной области. Критерии оценки уровня теоретической и практической подготовки:

- высокий уровень: обучающийся освоил 80 – 100 % объёма знаний, умений и навыков, предусмотренными программой за конкретный период, выполняет творческие (проектные) задания; имеет углубленный интерес к деятельности, к достижению наилучшего результата; коммуникабелен, активен, сформированы социально значимые компетенции. Может работать самостоятельно, не испытывает затруднений при выполнении заданий, в выполнение заданий вносит элемент творчества. Специальные термины употребляет осознанно и в полном соответствии с их содержанием. Принимает активное участие в большинстве предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня и занимает призовые места;

- средний уровень: объем усвоенных знаний, умений и навыков у обучающегося составляет 50 – 70 %, сформирована система знаний, выполняет задания на основе образца; имеет устойчивый интерес в выбранной деятельности, стремится к творческой работе. Специальную терминологию освоил не в полной мере. Принимает активное участие в предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня;
- низкий уровень: обучающийся овладел менее 50% объёма знаний, умений, навыков, предусмотренных программой, выполняет лишь простейшие практические задания; испытывает серьёзные затруднения при самостоятельной работе, выполняет задания при поддержке педагога; эпизодически принимает участие в предлагаемых мероприятий, конкурсах и соревнованиях различного уровня. Специальную терминологию не употребляет;
- программу не освоил – обучающийся овладел менее чем 30% объема знаний, предусмотренных программой.

Метапредметные результаты: основным объектом оценки метапредметных результатов служит сформированность коммуникативных компетенций, ряда регулятивных, коммуникативных и познавательных универсальных действий, которые направлены на анализ учащимся своей познавательной деятельности и управлению ею.

Личностные результаты: самоопределение (внутренняя позиция обучающегося, самоидентификация, самоуважение и самооценка); смыслообразование: мотивация (учебная, социальная), границы собственного знания и незнания); ценностная и морально-этическая ориентация, ориентация на выполнение нравственных норм; способность к решению моральных проблем; оценка своих поступков).

### 2.4. Оценочные материалы

Используются следующие методы отслеживания результативности:

- педагогическое наблюдение;
- педагогический анализ результатов выполнения обучающимися заданий, участия обучающихся в мероприятиях, активности обучающихся на занятиях;
- мониторинг (самооценка обучающегося, наполняемость портфолио).

### 2.5. Методические материалы

***Педагогические технологии, применяемые при реализации программы:*** личностно-ориентированные педагогические технологии; проблемное обучение; информационно – коммуникационная технология; проектная и исследовательская технология; творческо-продуктивная технология; технология развивающего обучения.

***Методы обучения:*** объяснительно-иллюстративные; репродуктивные; методы проблемного изложения; частично поисковые методы; исследовательские.

***Формы организации учебного процесса.*** Используются следующие формы занятий: игра, беседа, конкурс, наблюдение, досуги и праздники, работа с иллюстрированным материалом, просмотр видео материалов, изобразительная деятельность по тематике программы, экскурсии, выполнение проектов.

***Дидактические материалы.*** В реализации программы применяются дидактические материалы (средства): визуальные: исследовательские, опытно-экспериментальные работы и проекты обучающихся, справочники, энциклопедии, фотографии, и т.п.; аудиовизуальные: видеофильмы, виртуальные экскурсии, ИКТ – презентации и т.п.; символические: рисунки, схемы, карты и т.п.

### 2.6. Рабочая программа воспитания

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Школа здоровья» способствует дополнению и расширению содержания «Программы воспитания МБОУ СОШ №11 на 2020-2025гг».

Цель и задачи рабочей программы воспитания дополнительной образовательной общеразвивающей программы «Школа здоровья» соответствуют цели и задачам «Программы воспитания МБОУ СОШ №11 на 2020-2025гг».

***Цель:*** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

***Задачи воспитания:***

- обеспечить усвоение обучающимися знаний норм, духовно-нравственных ценностей, традиций, которые выработало российское общество (социально значимых знаний);
- формировать и развивать личностные отношения к этим нормам, ценностям, традициям (их освоение, принятие);
- побуждать к приобретению соответствующего этим нормам, ценностям, традициям социокультурного опыта поведения, общения, межличностных и социальных отношений, применения полученных знаний;
- налаживать контакт «ребенок-ребенок», «ребенок-родитель», «ребенок-педагог», «педагог-родитель» и мотивировать на позитивное общение и совместную творческую деятельность через проведение досуговых и культурно-массовых мероприятий.

***Личностные результаты освоения обучающимися общеобразовательных программ*** включают осознание российской гражданской идентичности, сформированность ценностей самостоятельности и инициативы, готовность обучающихся к саморазвитию, самостоятельности и личностному самоопределению, наличие мотивации к целенаправленной социально значимой деятельности, сформированность внутренней позиции личности как особого ценностного отношения к себе, окружающим людям и жизни в целом.

***Направления воспитания***

- ***гражданское воспитание*** – формирование российской гражданской идентичности, принадлежности к общности граждан Российской Федерации, к народу России как источнику власти в Российском государстве и субъекту тысячелетней российской государственности, уважения к правам, свободам и обязанностям гражданина России, правовой и политической культуры;
- ***патриотическое воспитание*** – воспитание любви к родному краю, Родине, своему народу, уважения к другим народам России; историческое просвещение, формирование российского национального исторического сознания, российской культурной идентичности;
- ***духовно-нравственное воспитание*** – воспитание на основе духовно-нравственной культуры народов России, традиционных религий народов России, формирование традиционных российских семейных ценностей; воспитание честности, доброты, милосердия, справедливости, дружелюбия и взаимопомощи, уважения к старшим, к памяти предков;
- ***эстетическое воспитание*** – формирование эстетической культуры на основе российских традиционных духовных ценностей, приобщение к лучшим образцам отечественного и мирового искусства;
- ***физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия*** – развитие физических способностей с учѐтом

возможностей и состояния здоровья, навыков безопасного поведения в природной и социальной среде, чрезвычайных ситуациях;

- ***трудовое воспитание*** – воспитание уважения к труду, трудящимся, результатам труда (своего и других людей), ориентация на трудовую деятельность, получение профессии, личностное самовыражение в продуктивном, нравственно достойном труде в российском обществе, достижение выдающихся результатов в профессиональной деятельности;
- ***экологическое воспитание*** – формирование экологической культуры, ответственного, бережного отношения к природе, окружающей среде на основе российских традиционных духовных ценностей, навыков охраны, защиты, восстановления природы, окружающей среды;
- ***ценности научного познания*** – воспитание стремления к познанию себя и других людей, природы и общества, к получению знаний, качественного образования с учѐтом личностных интересов и общественных потребностей.

***Формы воспитания*** – индивидуальные (беседа, разговор, наблюдение, совместный поиск решения проблемы); групповые (игры, творческие группы, групповая дискуссия, кейсы ситуаций); коллективные (коллективные творческие дела, конференции, конкурсы, игры).

**2.7. Календарный план воспитательной работы**

| № | Форма и название мероприятия, события | Направления воспитательной работы | Цель и краткое содержание | Сроки проведения |
|---|---|---|---|---|
| 1 | Акция «Мы за мир!», посвящённая Дню солидарности в борьбе с терроризмом | Духовно – нравственное, гражданское, патриотическое | Формирование общественного сознания и гражданской позиции у подрастающего поколения по неприятию ими идеологии терроризма, экстремизма | Сентябрь |
| 2 | Акция «Школа – территория дружбы, доброты, уважения» | Духовно – нравственное | Воспитание уважения к людям старшего поколения (Декада пожилого человека), уважения к профессии учителя (День учителя) | Октябрь |
| 3 | Уроки безопасности | Физическое воспитание, формирование культуры здорового образа жизни и эмоционального благополучия | Оформление уголков безопасности. Профилактика ДТП, безнадзорности, правонарушений и пр. | Сентябрь/ октябрь |
| 4 | День народного единства | Гражданское, патриотическое воспитание | Формировать социально ценностные установки поведения. | Ноябрь |
| 5 | Праздничная программа «Улыбка мамы» | Воспитание семейных ценностей | Поддержать традиции бережного отношения к женщине, особо отметить значение в нашей жизни матери. | Ноябрь |

| | | | | |
|---|---|---|---|---|
| 6 | Акция «Покорми птиц» | Экологическое воспитание | Содействие воспитанию бережного отношения к птицам | Ноябрь-март |
| 7 | Акция «Всем миром» | Духовно – нравственное воспитание | Воспитание эмпатии к людям с ОВЗ, социализация детей с ОВЗ | Декабрь |
| 8 | Акция «Новый год у ворот» | Эстетическое, экологическое воспитание | Эстетическое воспитание через праздничное украшение школы и новогодние праздники, бережное отношение к хвойным растениям. | Декабрь |
| 9 | Викторина «Умники и умницы» | Интеллектуальное воспитание | Развитие интереса к учению, формирование положительной мотивации к учебной деятельности | Январь |
| 10 | Беседа «Блокадный Ленинград» | Гражданско-патриотическое воспитание | Содействие воспитанию уважительного отношения к памяти блокадников в годы Великой Отечественной войны. | Январь |
| 11 | Месячник гражданственности и патриотизма | Гражданское, патриотическое воспитание | Совершенствование системы патриотического воспитания молодежи, развитие и укрепление связей с общественными ветеранскими организациями, формирование молодого человека с активной гражданской позицией, патриота – защитника Отечества. | Февраль |
| 12 | Мероприятия ко Дню российской науки, Фестивали проектов | Ценности научного познания | Формирование и развитие навыков проектной деятельности, познавательное, общеинтеллектуальное развитие. | Февраль-апрель |
| 13 | Праздничная программа «Разгуляй Масленица!» | Культуротворческое и эстетическое воспитание | Поддержание традиций и содействие воспитанию уважения к родной культуре | Март |
| 14 | Гагаринский урок «Космос – это мы» | Гражданское, патриотическое воспитание | Патриотическое воспитание подрастающего поколения на примерах подвигов Советских и Российских лётчиков-космонавтов; популяризация достижений страны в пилотируемой космонавтике и расширение международного сотрудничества в области космонавтики. | Апрель |
| 15 | Акция «Наследники Победы» «Георгиевская ленточка | Духовно-нравственное, гражданское, патриотическое воспитание | Выражение уважения к ветеранам, дань памяти павшим на поле боя, благодарность людям, отдавшим все для фронта. | Май |

## 3. Список литературы

***Нормативные документы***


1. «Конституция Российской Федерации» (принята 12.12.1993 с изменениями, одобренными 01.07.2020);
2. Федеральный закон от 29.12.2012г №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», Федеральный закон от 31.07.2020г №304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;
3. Федеральный закон «Об основах охраны здоровья граждан» от 21.11.2011 № 323-ФЗ;
4. Указ Президента РФ от 21.07. 2020г № 474 «О национальных целях развития РФ на период до 2030 г.»;
5. Указ Президента РФ от 09.11.2022г № 809 «Об утверждении Основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
6. Федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 06.10.2009 №373 (с изменениями и дополнениями);
7. Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010г №1897 (с изменениями и дополнениями);
8. Федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки РФ от 17.05.2012 г №413 (с изменениями и дополнениями);
9. Примерная программа воспитания (разработанная Институтом изучения детства, семьи и воспитания РАО, одобрена решением Федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 23 июня 2022 года № 3/22).
10. Федеральные основные образовательные программы (приказы от 18 мая 2023 г. № 372 «Об утверждении федеральной образовательной программы начального общего образования», от 18 мая 2023 г. № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования», от 18 мая 2023 г. № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования»).
11. Приказ Минпросвещения РФ от 27.07.2022г №629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам».
12. Приказ Минобразования Новосибирской области от 14.05.2018г №1165 «О региональном навигаторе дополнительного образования детей».
13. Устав МБОУ СОШ №11 г.Бердск
14. «Программа воспитания МБОУ СОШ №11 на 2020-2025гг» (утверждена приказ №171р от 28.08.2020г, внесены изменения приказ №315р от 31.08.2022г)


***Список используемой литературы и электронных ресурсов:***


1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Березина, В. А. Формирование основ культуры здорового образа жизни в системе образования / В.А. Березин // Воспитание школьников. – 2015. –№ 5
3. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.
4. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма – СПб.: Детство-пресс, 2001.
5. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – Спб, 1997г
6. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. – Спб, 1996г

7. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. – Спб, 1997г
8. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
9. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
10. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998
11. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
12. Латохина Т.И. Творим здоровье души и тела. – Спб, 1997г
13. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
14. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.
15. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост. Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.
16. Некрасова, З. Как обучать ребенка навыкам безопасности? / Заряна Некрасова, Нина Некрасова //Основы безопасности жизнедеятельности. – 2019. – № 9.
17. Обухова Л.А., Лемяскина Н.А. Пугачева, О. В. Формирование ценности здоровья и здорового образа жизни / О.В.Пугачева, Н.Н. Ключникова // Дополнительное образование и воспитание. – 2016.
18. Ослепительная улыбка на всю жизнь. Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы./Под ред. Г. М.Королева. – М.: Медиасфера, 1996г.
19. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
20. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. – Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
21. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
22. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
23. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.
24. Шмаков, С. Детям о здоровье//С. Шмаков// Здоровье всех от А до Я. – 2007.

**Приложение 1**

**Календарный учебный график на 2026-2027 учебный год**

| № | дата | форма занятия | кол-во часов | тео-рия | практика | тема занятия | форма контроля |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| 1 | | вводное беседа | 1 | 1 | | Понятие о здоровом образе жизни. | опрос |
| 2 | | Беседа, практическая работа | 1 | | 1 | Режим дня. Практическая работа «Составление режима дня» | практи-кум |
| 3 | | Беседа, игра | 1 | | 1 | Сон и его значение для здоровья. | опрос практи-кум |
| 4 | | Беседа, | 1 | 1 | | Понятие о личной гигиене. | опрос |
| 5 | | Беседа, творческая работа | 1 | | 1 | Уход за кожей. | опрос практи-кум |
| 6 | | Беседа, рассказ, презентация | 1 | 1 | | Понятие «осанка». Что влияет на формирование осанки? | опрос |
| 7 | | Беседа, практическая работа | 1 | | 1 | Глаза – основные помощники человека. Гигиена зрения. | опрос практи-кум |
| 8 | | Беседа, рассказ, презентация | 1 | 1 | | Уши. Причины нарушения слуха. | опрос |
| 9 | | Беседа, практическая работа | 1 | | 1 | Гигиена полости рта. | опрос практи-кум |
| 10 | | Беседа, практическая работа | 1 | | 1 | Есть или не есть – правильное питание школьника. | опрос практи-кум |
| 11 | | Беседа, практическая работа | 1 | | 1 | Движение - это жизнь. Комплекс утренней зарядки. | практи-кум |
| 12 | | Соревнования | 1 | | 1 | Народные и подвижные игры | практи-кум |
| 13 | | Соревнования | 1 | | 1 | Народные и подвижные игры | практи-кум |
| 14 | | Соревнования | 1 | | 1 | Народные и подвижные игры | практи-кум |
| 15 | | Соревнования | 1 | | 1 | Народные и подвижные игры | практи-кум |
| 16 | | Беседа, рассказ, презентация | 1 | 1 | | Что такое болезнь, почему мы болеем. Кто и как защищает нас от болезней. | опрос |
| 17 18 | | Беседа, практическая работа | 2 | 1 | 1 | Если хочешь быть здоров – закаляйся | практи-кум |
| 19 | | Беседа, | 1 | | 1 | Что значит вредные | практи- |

| | | | | | | | |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
| | | Тренинг | | | | привычки. Как противостоять им? | кум |
| 20 | | Беседа, игра | 1 | | 1 | Мой жизненный выбор. Нехорошие слова и недобрые шутки. | практи-кум |
| 21 | | Тренинг, игра | 1 | | 1 | «Что такое хорошо и что такое плохо» | практи-кум |
| 22 | | Творческое задание | 2 | 1 | 1 | Духовное здоровье: чтобы душа была здоровой. | практи-кум |
| 23 | | Тренинг, игра | 1 | | 1 | Азбука общения. | практи-кум |
| 24 | | Беседа, тренинг, игра | 1 | | 1 | Что такое эмоции и их значение в жизни человека. | практи-кум |
| 25 | | Тренинг, игра | 1 | | 1 | Управление эмоциями. | практи-кум |
| 26 | | Тренинг, игра | 1 | | 1 | Что такое характер. Черты характера как индивидуальная привычная форма его поведения и отношения в жизненных ситуациях. | практи-кум |
| 27 | | Тренинг, игра | 1 | | 1 | Что такое темперамент. Связь темперамента с особенностями поведения. | практи-кум |
| 28 | | Беседа, презентация | 1 | 1 | | Природные факторы здоровья. Существа, живущие рядом (растения, животные, микроорганизмы). | опрос |
| 29 | | Беседа, практическая работа | 1 | | 1 | Правила безопасного поведения в школе, дома, на улице, в транспорте, в общественных местах | опрос практи-кум |
| 30 | | Беседа, рассказ, презентация | 1 | | 1 | Как правильно вести себя на воде. | опрос |
| 31 | | Беседа с элементами практикума | 1 | | 1 | Первая помощь при ушибах. | опрос практи-кум |
| 32 | | Беседа с элементами практикума | 1 | | 1 | Первая помощь при порезах. | опрос практи-кум |
| 33 | | Беседа с элементами практикума | 1 | | 1 | Первая помощь при перегревании, обморожении и ожогах. | опрос практи-кум |
| 34 | | Творческое задание | 1 | | 1 | Итоговое занятие | практи-кум |