

Министерство образования Омской области
Профессиональное бюджетное образовательное учреждение
Омской области
«Омский строительный колледж»

Принята на заседании
педагогического совета
от « 5 » апреля 2023 г.
Протокол № 4

Утверждаю
Директор БПОУ ОО «ОСК»
Л.В. Кузеванова
« 5 » апреля 2023 г.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
дополнительного образования детей и взрослых
«Основы здорового образа жизни»

Возраст обучающихся: от 15 лет

Срок реализации: 1 год

Составители:
педагог дополнительного образования
Арбузина Н.Р.

Омск
2023 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка	3
1.1. Актуальность программы	3
1.2. Особенность программы	3
1.3. Особенности организации образовательного процесса	3
1.4. Цель программы	4
1.5. Задачи	4
1.6. Планируемые результаты	4
2. Учебно-тематическое планирование	5
3. Содержание программы	6
4. Контрольно-оценочные средства	7
4.1. Информационная карта	8
5. Условия реализации программы	10
5.1. Дидактические материалы	10
5.2. Материально-техническое обеспечение	10
6. Список литературы	10
6.1. Список основной и дополнительной литературы	10
6.2. Информационные ресурсы	11

1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Основы здорового образа жизни» имеет физкультурно-оздоровительную направленность (ориентирована на формирование у обучающихся мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья, формирование у них навыков здорового образа жизни, пропаганду здорового образа жизни, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом).

1.1. Актуальность программы

Актуальная проблема современного образования – сохранения здоровья молодежи в период обучения. Интенсификация учебного процесса, недостаточная двигательная активность, неблагоприятные формы поведения, несоблюдение принципов здорового образа жизни приводят к ухудшению состояния здоровья студентов.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа дополнительного образования детей и взрослых «Основы здорового образа жизни» (далее - Программа) направлена на всестороннее развитие личности, вовлечение обучающихся в систематические занятия физической культурой и спортом, формирование у них мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья.

Реализация Программы способствует комплексному решению задач сохранения и укрепления здоровья обучающихся с учетом возрастных и индивидуальных особенностей организма.

1.2. Особенность программы

Программа предполагает освоение обучающимися основ здорового образа жизни. Также обучающиеся получают навыки коллективного и группового взаимодействия, взаимовыручки.

Форма обучения: очная. Возраст обучающихся: от 15 лет.

Количество обучающихся: 15-20 человек.

Трудоемкость программы: 1 год обучения: 80 часов.

Режим занятий: 2 раза в неделю по 2 часа (перерыв между занятиями 5 минут).

Длительность занятия – 45 минут.

1.3. Особенности организации образовательного процесса

Условия набора обучающихся в группу: набираются обучающиеся на базе БПОУ ОО «ОСК». Формирование группы:

1. Запись на Программу,
2. Беседы с обучающимся;

3. Набор на обучение по Программе производится по заявлению обучающихся, с предоставлением медицинской справки от врача о состоянии здоровья (при условии, если обучающийся планирует выполнение нормативов испытаний (тестов) ГТО).

Условия добора обучающихся: самостоятельное освоение пройденного материала и выполнение практических заданий.

1.4. Цель программы

Популяризация здорового образа жизни, вовлечение обучающихся в занятия физической культурой и спортом, воспитание бережного отношения к собственному здоровью и потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью.

1.5. Задачи

1. *Образовательные задачи:*

- формирование у обучающихся мотивации и устойчивого интереса к укреплению здоровья;
- формирование навыков бережного отношения к своему здоровью;
- популяризация Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) в студенческой среде.

Воспитательные

- прививать гигиенические навыки;
- содействовать развитию познавательных интересов, творческой активности и инициативы;
- стимулировать развитие волевых и нравственных качеств,
- определяющих формирование личности обучающегося;
- формировать потребность в систематических занятиях физкультурой и спортом.

1.6. Планируемые результаты

Личностные - формирование гражданской позиции и патриотизма, общественной активности личности, общей культуры, формирование ценностных ориентаций, в том числе навыков здорового образа жизни, мотивов и способности к саморазвитию, самостоятельности и т.п.;

Метапредметные:

познавательные - развито пространственное мышление, память, внимание, самоконтроль;

коммуникативные - развитие мотивации к выбранному виду деятельности, способности к рефлексии, потребности в саморегуляции, умение взаимодействовать и сотрудничать;

Предметные - усвоение обучающимися опыта творческой деятельности, а также приобретение знаний о ценности ведения здорового образа жизни, навыки ведения здорового образа жизни, режима питания, режима дня, знания о ВФСК ГТО, возрастных ступенях, нормах (тестах), расположении региональных центров тестирования, процедуре прохождения испытаний.

2. Учебно - тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов	Общее количество часов	В том числе		Формы контроля
			теория	практика	
1	Физическая культура в социальной и профессиональной деятельности человека	6	2	4	Опрос Практическая работа
2	Физическая культура в формировании здорового образа жизни личности.	32	12	20	Опрос Практическая работа
3	Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне»	24	4	20	Опрос Регистрация Сдача нормативов
4	Развитие студенческого спорта в России	18	6	12	Опрос Практическая работа
	Всего	80	24	56	

3. Содержание учебного (тематического) плана

1. Физическая культура в социальной и профессиональной деятельности человека (6 часов). Политика государства в области укрепления здоровья. Воздействие ФКиС на экономику и общество. Экономические аспекты увеличения продолжительности жизни. Воздействие ФКиС на экономический рост.

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие.

Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная

2. Физическая культура в формировании здорового образа жизни личности (32 часа). Здоровый образ жизни – основополагающий фактор здоровья человека. Рациональное питание в режиме ЗОЖ. Роль режима труда и отдыха дня для сохранения здоровья. Психоэмоциональная культура как компонент здорового образа жизни. Вредные привычки, их профилактика. Закаливание

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие.

Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная

3. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне» (24 часа). Знакомство с ВФСК ГТО, его структурой, целями и задачами, возрастными ступенями. Центры тестирования ГТО. Всероссийские стимулирующие конкурсы #яГотов, ГТО: Будь в Команде России. Фестивали ГТО. Всероссийский фестиваль ГТО среди обучающихся профессиональных образовательных организаций. Выполнение нормативов испытаний (тестов) ГТО для инвалидов и лиц с ограниченными возможностями здоровья

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие.

Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная

4. Развитие студенческого спорта в России (18 часов). Направления развития студенческого спорта. Всероссийские спортивные организации студентов. Всероссийские проекты, направленные на развитие студенческого спорта. Студенческий спортивный клуб и его роль в формировании ЗОЖ студентов

Форма организации учебного занятия: беседа, практическое занятие.

Форма организации деятельности обучающихся: коллективная, групповая, индивидуальная.

4. Контрольно-оценочные средства

Мониторинг образовательных результатов по программе осуществляется в течение года и имеет следующую структуру: текущая диагностика, промежуточная диагностика, итоговая диагностика (Таблица 1).

Текущая диагностика проводится в течение учебного года по темам программы, не предполагает фиксацию результатов в итоговых диагностических картах.

Процедура проведения итоговой педагогической диагностики может проводиться на одном или на нескольких занятиях. Формы проведения таких занятий: итоговое занятие.

Таблица 1

Вид диагностики	Вид диагностических процедур	Цель, задачи (краткая характеристика)	Объект контроля	Инструментарий 1 год обучения
Стартовая диагностика	Выявление метапредметных, личностных УУД, необходимых для занятий по программе	Оценка предметных, метапредметных, личностных УУД	Педагогическое наблюдение	Стартовая диагностика
Текущая диагностика	Контроль результатов освоения тем программы	Оценка образовательных результатов темам	Выполнение практических заданий, опрос, педагогическое наблюдение	Текущая диагностика
Промежуточный	Контроль промежуточных результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов	Выполнение практических заданий, опрос, педагогическое наблюдение	Промежуточный
Итоговая диагностика	Контроль результатов освоения программы	Оценка планируемых результатов за год (по уровням)	Тестирование, игра на определение развития личностных качеств, пед. наблюдение	Итоговая диагностика

Оценивание сформированности личностных, метапредметных, предметных универсальных учебных действий производится по трем уровням освоения образовательных результатов дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы на основании демонстрация показателей и критериев освоения планируемых результатов, представленных в Информационной карте, фиксируется в Индивидуальной диагностической карте сформированности личностных, предметных, метапредметных универсальных учебных действий.

В итоговой ведомости учета освоения личностных, метапредметных, предметных результатов освоения программы фиксируются уровни освоения программы обучающимися группы, выводится средний показатель освоения обучающимися образовательных результатов программы.

4.1 Информационная карта

сформированности личностных, предметных, метапредметных действий
(стартовая, промежуточная, итоговая диагностика)

Таблица 2

№ п/п	Критерии	Показатели	Баллы			
			Разб алов ка	Старт овая	Пром ежуто чная	Итог овая
1	Личностные					
	Чувство ценности здоровья	Осознает важность ведения здорового образа жизни	3			
		Не в полной мере осознает важность ведения здорового образа жизни	2			
		Не осознает важность ведения здорового образа жизни	1			
	Навыки межвозрастного сотрудничества	Имеет навыки межвозрастного сотрудничества, помогает младшим прислушивается к старшим	3			
		Навык проявляется не в полной мере	2			
Не умеет сотрудничать с занимающимися разного возраста		1				
2	Метапредметные					
2.1	Познавательные					
	Навык работы с информацией	Имеет навыки самостоятельной работы с информацией (поиск, обработка, представление)	3			
		Навык проявляется не в полной мере (поиск, обработка информации осуществляются с посторонней помощью, представление информации затруднено)	2			
Не имеет навыка работы с информацией (осуществляет поиск, но		1				

		не умеет обрабатывать и представлять ее)				
	Навык приема и сохранения целей и задач занятия	Владеет полностью способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	3			
		Не в полной мере владеет способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	2			
		Не владеет полностью способностью сохранения задач занятия и поиском средств их осуществления	1			
2.2	Регулятивные					
	Внутренняя дисциплина (регулярность посещения занятий)	Регулярно посещает занятия, занимается с полной ответственностью	3			
		Пропускает занятия только по уважительной причине, редко	2			
		Нерегулярно посещает занятия	1			
	Умение сравнивать, оценивать, контролировать учебные действия	Владеет полностью умением сравнивать результаты, устанавливает причинно-следственные связи	3			
		Не в полной мере владеет умением сравнивать результаты, не устанавливает причинно-следственные связи	2			
Не владеет умением сравнивать результаты, устанавливать причинно-следственные связи		1				
2.3	Коммуникативные					
	Умение работать в группе, конфликтность	Умеет работать в группе, находит общий язык со всеми, не конфликтует ответственно играет роли определенные ему группой	3			
		В группе работает, но чаще старается выполнить задание самостоятельно, нечасто, но конфликтует с участниками группы	2			
		Не умеет работать в группе, конфликтует	1			
	Умение вести монолог, диалог, аргументировать собственную точку зрения	Умеет вести монолог, диалог, аргументирует свою точку зрения	3			
		Диалог возможен только с помощью стороннего лица, аргументация затруднена	2			
Не общается, не имеет своей точки зрения, не может ее аргументировать		1				
		Имеет навыки самостоятельной работы в организации тренировочной	3			

	Навык самостоятельной работы	деятельности, иных видов деятельности				
		Навык проявляется не в полной мере	2			
		Не имеет навыка самостоятельной работы в организации тренировочной деятельности, иных видов деятельности	1			
3.	Предметные					
	Знание терминологии, понятий в настольном теннисе	Знает термины, понятия свободно применяет их	3			
		Знания терминов, понятий затруднено, применение эпизодично, не всегда верно	2			
		Не знает терминов, понятий, не применяет их	1			
	Сформированы базовые навыки по знанию игры в настольный теннис	Базовые навыки по основным темам курса присутствует	3			
		Базовые навыки присутствует не в полной мере	2			
		Базовые навыки отсутствует	1			

Уровни освоения программы 1 года обучения:

17

Выше базового - 33 – 25 баллов;

Базовый - 24 – 17 баллов;

Ниже базового – 11-16 баллов.

5. Условия реализации программы

5.1. Дидактические материалы

1. Схемы, видео-ролики, инструктивные ролики.
2. Памятки по составлению режима дня, гигиене

5.2. Материально – техническое обеспечение

Требования к помещению и его оборудованию: Для проведения лекционных и практических занятий рекомендуется использовать учебные аудитории оснащенные компьютером, проектором и экраном, с количеством посадочных мест не менее 20.

Требования к экипировке обучающихся:

спортивная форма (при условии, если обучающийся планирует выполнение нормативов испытаний (тестов) ГТО).

6. Список литературы

6.1. Список основной и дополнительной литературы

Нормативно-правовые документы:

1. Федеральный закон от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»

2. Концепция развития дополнительного образования обучающихся (утверждена распоряжением Правительства Российской Федерации от 04 сентября 2014 г. № 1726-р)

3. Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (утвержден Приказом Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008)

4. СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования обучающихся» (утверждены постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 4 июля 2014 г. № 41)

Литература для педагога:

1. Всероссийский физкультурно-спортивный комплекс «Готов к труду и обороне»: документы и методические материалы / Н.В. Паршикова, В.В. Бабкин, П.А. Виноградов, В.А. Уваров. – М.: Советский спорт, 2014 – 60 с.

2. Методические рекомендации по организации физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО)», утвержденные приказом Министерства спорта Российской Федерации от 21 сентября 2018 г. № 814

3. Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер.- Электрон. дан.-М.: Флинта, 2011.- 448 с.

Литература для обучающихся:

1. Вайнер Э.Н. Валеология [Электронный ресурс]: учебник / Э.Н. Вайнер.- Электрон. дан.-М.: Флинта, 2011.- 448 с.

6.2. Информационные ресурсы

1. Министерство спорта Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020 – Режим доступа: <http://minsport.gov.ru>
2. Министерство науки и высшего образования Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020 – Режим доступа: <http://minobrnauki.gov.ru>
3. Министерство просвещения Российской Федерации [Электронный ресурс]. – 2020 –режим доступа: <http://edu.gov.ru>
4. Сайт Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО) [Электронный ресурс]. – 2020 Режим доступа: <http://www.gto.ru>
5. Национальная информационная сеть «Спортивная Россия» [Электронный ресурс]. –2016 Режим доступа: [http:// http://infosport.ru](http://http://infosport.ru)
6. Takzdorovo.ru – официальный Интернет-портал Министерства здравоохранения Российской Федерации [Электронный ресурс]. - Режим доступа: <https://www.takzdorovo.ru/>.