

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

«СОГЛАСОВАНА»

Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

Д.В.Кузьмина

31.08.2026 г.

«РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА»

Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга

(протокол от 31.08.2026 г. № 13)

«УТВЕРЖДЕНА»

Приказом ГБОУ школы 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31.08. 2026 г. № 284-Д

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

Сертификат: 0088EA35369DD89EB484E17FA91B4973E4
Владелец: Зимина Елена Ивановна
Действителен: с 28.05.2026 до 21.08.2027

Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности

«БУДЬ ЗДОРОВ»

Возраст учащихся от 9 до 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Лесная Ирина Викторовна
Педагог дополнительного образования

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная программа «Будь здоров» имеет социально-гуманитарную направленность.

Программа «Будь здоров» направлена на формирование у подростков культуры здорового и безопасного образа жизни, а также на развитие социальной активности через популяризацию ценностей здоровья в сверстнической среде. В возрасте 10–13 лет происходит активный процесс социализации, поэтому программа сочетает в себе медицинские и гигиенические аспекты с развитием навыков коммуникации и социального проектирования.

Актуальность:

Актуальность программы обусловлена возрастающей потребностью общества в формировании здорового образа жизни подрастающего поколения. В современных условиях цифровизации и гиподинамии важно развивать у детей осознанное отношение к своему физическому и психическому здоровью, а также формировать навыки безопасного социального поведения и профилактики вредных привычек. Программа направлена на компенсацию дефицита знаний о здоровье и развитие практических навыков, которые позволят учащимся успешно противостоять негативным социальным факторам.

Новизна программы:

Новизна заключается в интегративном подходе, сочетающем социально-психологические тренинги с практическими занятиями по культуре здоровья. Программа делает акцент не только на физическом аспекте, но и на социально-коммуникативном благополучии ребенка в коллективе.

Уровень освоения: общекультурный.

Адресат программы:

Все желающие учащиеся в возрасте от 9 до 14 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к самопознанию и культуре здорового образа жизни.

Объем и срок освоения:

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения: 1 учебный год (36 учебных недель).

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 академических часа.

Цель:

Формирование у учащихся устойчивых установок на здоровый образ жизни и социально-ответственное поведение через приобретение знаний о человеке и практических навыков сохранения здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- Дать представление об анатомо-физиологических особенностях организма и правилах личной гигиены.
- Познакомить с основами рационального питания и режимом дня.
- Обучить методам самоконтроля и оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- Развивать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Способствовать развитию эмоционального интеллекта и навыков стрессоустойчивости.
- Развивать коммуникативные и регулятивные способности учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и жизни окружающих.
- Формировать активную жизненную позицию в вопросах профилактики негативных зависимостей.
- Культивировать чувство ответственности и коллективизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Сформированность системы ценностей, ориентированной на здоровый образ жизни.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и регулировать свою деятельность (режим дня, физические нагрузки).
- Способность к эффективному взаимодействию в группе, аргументации своей позиции в дискуссиях.

Предметные результаты:

- Знание факторов, как укрепляющих, так и разрушающих здоровье человека.
- Овладение техниками правильного дыхания, гимнастики и элементарными приемами психологической разгрузки.

Учащиеся будут знать:

- Составляющие здорового образа жизни и принципы закаливания.
- Правила безопасного поведения в социуме и экологические аспекты здоровья.

Будут уметь:

- Составлять индивидуальный график режима дня и сбалансированное меню.
- Применять на практике физические упражнения для коррекции осанки и снятия утомления.

Организационно-педагогические условия реализации программы

Язык реализации: русский.

Форма обучения: занятия проводятся в очной форме.

Особенности реализации:

Программа адаптирована для работы в малых группах, что позволяет использовать личностно-ориентированный подход и учитывать индивидуальные темпы развития каждого ребенка.

Условия набора на обучение:

Принимаются все желающие на основании заявления родителей (законных представителей) и при отсутствии медицинских противопоказаний.

Условия реализации программы:

Программа рассчитана на детей и подростков от 9 до 14 лет.

Срок реализации программы - 1 год.

Количество учащихся в группах: 1 года обучения – не менее 15 человек.

Учебно-тренировочная нагрузка на группу: 2 раза в неделю по 2 часа -1 год обучения.

Формы организации и проведения занятий:

Занятия проводятся в форме лекций-бесед, тренингов, деловых игр, практических работ, мастер-классов и дискуссионных клубов. Форма организации учащихся на занятии: групповая, игровая, индивидуально-игровая, в парах, в малых группах. Форма проведения занятий: индивидуальное, практическое, комбинированное.

Особенности организации образовательного процесса:

Предусмотрено проведение тематических Дней здоровья, участие в спортивно-социальных акциях и проведение совместных с родителями круглых столов по вопросам воспитания здорового ребенка.

Материально-техническое оснащение:

- Учебный кабинет, оснащенный партами и стульями.
- Компьютер, проектор, экран для демонстрации презентаций.
- Коврики для гимнастики, спортивный инвентарь (мячи, скакалки).
- Наглядные пособия (плакаты, муляжи), канцелярские принадлежности.

Кадровое обеспечение:

Занятия ведет педагог дополнительного образования.

Учебный план

№	Наименование раздела/темы	Всего (час)	Теория (час)	Практика (час)	Формы контроля
1	Вводное занятие. Инструктаж по ТБ.	2	1	1	Беседа, наблюдение
2	Анатомия и физиология человека	20	10	10	Тестирование, опрос
3	Гигиена и режим дня	18	6	12	Выполнение практических заданий
4	Рациональное питание	24	8	16	Практическая работа, беседа
5	Двигательная активность и закаливание	30	10	20	Наблюдение, выполнение заданий
6	Психология здоровья и общения	24	8	16	Тренинг, наблюдение
7	Профилактика вредных привычек	24	10	14	Дискуссия, тестирование
8	Итоговое занятие. Фестиваль «Мы за ЗОЖ»	2	0	2	Выполнение практических заданий
	ИТОГО:	144	53	91	

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

УТВЕРЖДЕН
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026 г. № 284-Д
Директор_____Е.И.Зими́на

Календарный учебный график
реализации дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров»

Год обучения	Дата начала обучения по программе	Дата окончания обучения по программе	Всего учебных недель	Всего учебных дней	Количество учебных часов	Режим занятий
1 год	01.09	27.05	36	36	144	2 раза в неделю по 2 часа

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 578
Приморского района Санкт-Петербурга

СОГЛАСОВАНА
Заведующий ОДОД
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
_____Д.В.Кузьмина
31 августа 2026 г.

РАССМОТРЕНА и ПРИНЯТА
Педагогическим Советом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
(протокол от 31 августа 2026 г. № 13)

УТВЕРЖДЕНА
Приказом
ГБОУ школы № 578
Приморского района
Санкт-Петербурга
от 31 августа 2026 г. № 284-Д
Директор _____Е.И.Зими́на

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

к дополнительной общеразвивающей программе
социально-гуманитарной направленности

«БУДЬ ЗДОРОВ»

Год обучения 1

Возраст учащихся от 9 до 14 лет

Срок реализации программы: 1 год

Разработчик программы:
Лесная Ирина Викторовна
Педагог дополнительного образования

Уровень освоения: общекультурный.

Адресат программы:

Все желающие учащиеся в возрасте от 9 до 14 лет, независимо от пола, проявляющие интерес к самопознанию и культуре здорового образа жизни.

Объем и срок освоения:

Объем программы: 144 часа.

Срок освоения: 1 учебный год (36 учебных недель).

Режим занятий: 2 занятия в неделю по 2 академических часа.

Цель:

Формирование у учащихся устойчивых установок на здоровый образ жизни и социально-ответственное поведение через приобретение знаний о человеке и практических навыков сохранения здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- Дать представление об анатомо-физиологических особенностях организма и правилах личной гигиены.
- Познакомить с основами рационального питания и режимом дня.
- Обучить методам самоконтроля и оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- Развивать потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании.
- Способствовать развитию эмоционального интеллекта и навыков стрессоустойчивости.
- Развивать коммуникативные и регулятивные способности учащихся.

Воспитательные:

- Воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и жизни окружающих.
- Формировать активную жизненную позицию в вопросах профилактики негативных зависимостей.
- Культивировать чувство ответственности и коллективизма.

Планируемые результаты:

Личностные результаты:

- Сформированность системы ценностей, ориентированной на здоровый образ жизни.
- Развитие самостоятельности и личной ответственности за свои поступки.

Метапредметные результаты:

- Умение планировать и регулировать свою деятельность (режим дня, физические нагрузки).
- Способность к эффективному взаимодействию в группе, аргументации своей позиции в дискуссиях.

Предметные результаты:

- Знание факторов, как укрепляющих, так и разрушающих здоровье человека.
- Овладение техниками правильного дыхания, гимнастики и элементарными приемами психологической разгрузки.

Учащиеся будут знать:

- Составляющие здорового образа жизни и принципы закаливания.
- Правила безопасного поведения в социуме и экологические аспекты здоровья.

Будут уметь:

— Составлять индивидуальный график режима дня и сбалансированное меню.

— Применять на практике физические упражнения для коррекции осанки и снятия утомления.

Содержание программы.

Тема 1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности (2 часа)

Теория: Цели и задачи курса. Кодекс поведения в группе. Инструктаж по правилам техники безопасности в учебном кабинете и во время занятий физическими упражнениями. Понятие «Здоровье» как комплексная ценность.

Практика: Игры на знакомство и сплочение коллектива. Первичное анкетирование уровня знаний о ЗОЖ.

Форма контроля: Беседа, наблюдение.

Тема 2. Анатомия и физиология человека (20 часов)

Теория: Общее представление о строении организма. Системы органов (опорно-двигательная, сердечно-сосудистая, дыхательная, пищеварительная) и их функции. Работа мозга и нервной системы.

Практика: Работа с анатомическими атласами и муляжами. Распознавание топографии органов. Лабораторные опыты по определению частоты пульса и дыхания в покое.

Форма контроля: Тестирование, опрос.

Тема 3. Гигиена и режим дня (18 часов)

Теория: Личная гигиена (уход за кожей, зубами, волосами). Гигиена зрения и слуха.

Биологические ритмы человека. Важность сна. Правильное чередование труда и отдыха.

Практика: Составление личного распорядка дня. Мастер-класс по правильной чистке зубов. Отработка алгоритма мытья рук. Обучение правильной организации рабочего места для выполнения домашних заданий.

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Тема 4. Рациональное питание (24 часа)

Теория: Понятие о белках, жирах, углеводах и витаминах. Пирамида питания. Режим приема пищи. Польза воды. Вред «фастфуда» и газированных напитков. Энергетическая ценность продуктов.

Практика: Чтение этикеток продуктов (выявление скрытого сахара и добавок). Расчет калорийности обеда. Составление сбалансированного меню на выходной день. Дидактическая игра «Полезно — вредно».

Форма контроля: Практическая работа, беседа.

Тема 5. Двигательная активность и закаливание (30 часов)

Теория: Гиподинамия и её последствия. Виды физической активности. Принципы закаливания (постепенность, систематичность). Влияние солнца, воздуха и воды на укрепление иммунитета.

Практика: Разучивание комплекса утренней гимнастики. Дыхательные упражнения (гимнастика А.Н. Стрельниковой). Упражнения для коррекции осанки и профилактики плоскостопия. Подвижные игры на свежем воздухе.

Форма контроля: Наблюдение, выполнение заданий.

Тема 6. Психология здоровья и общения (24 часа)

Теория: Связь настроения и физического состояния. Эмоции и чувства. Способы борьбы со стрессом. Конфликты и пути их мирного решения. Правила эффективной коммуникации.

Практика: Тренинг по управлению гневом. Упражнения на релаксацию и снятие мышечных зажимов. Ролевые игры по моделированию ситуаций общения со сверстниками и взрослыми. Арт-

терапевтические занятия.

Форма контроля: Тренинг, наблюдение.

Тема 7. Профилактика вредных привычек (24 часа)

Теория: Механизмы формирования зависимостей. Влияние табакокурения (включая вейпинг) и алкоголя на растущий организм. Психологическая манипуляция в рекламе вредных продуктов. Умение говорить «нет».

Практика: Дискуссионный клуб «Мифы и реальность». Создание плакатов или социальных видеороликов против вредных привычек. Моделирование ситуаций отказа от нежелательных предложений.

Форма контроля: Дискуссия, тестирование.

Тема 8. Итоговое занятие. Фестиваль «Мы за ЗОЖ» (2 часа)

Теория: Не предусмотрена.

Практика: Командные спортивные эстафеты. Презентация творческих проектов по итогам курса. Викторина на знание пройденного материала. Подведение итогов, награждение.

Форма контроля: Выполнение практических заданий.

Учебно-методический комплекс дополнительной общеразвивающей программы «Будь здоров».

Список литературы для педагогов и учащихся.

Список литературы для педагогов:

- Баль Л. В., Барканова В. В. Психология выживания учащихся в экстремальных условиях. — М.: ООО «ТИД «Русское слово — РС», 2018.
- Зайцев Г. К. Школьная валеология: педагогические основы обеспечения здоровья учащихся. — СПб.: Акцидент, 2021.
- Ковалько В. И. Здоровьесберегающие технологии в начальной школе. 1-4 классы. — М.: ВАКО, 2022.
- Обухова Л. А. Школа докторов природы. 135 уроков здоровья: 1-4 классы. — М.: ВАКО, 2020.
- Татарникова Л. Г. Педагогическая валеология: Генезис. Тенденции развития. — СПб.: Петроград, 2019.

Список литературы для детей и родителей:

- Доман Г. Как обеспечить своему ребенку физическое превосходство. — М.: АСТ, 2017.
- Коростелев Н. Б. 50 уроков здоровья: Рассказы. — М.: Детская литература (любое издание).
- Монтиньяк М. Секреты здорового питания детей. — М.: Оникс, 2015.
- Сонькин В. Д. Растить здоровым. Книга для учащихся начальной школы. — М.: Вентана-Граф, 2021.
- Энциклопедия для детей. Тело человека. — М.: Махаон, 2023.

Интернет-источники:

- **takzdorovo.ru** — Официальный портал Минздрава России о здоровом образе жизни (статьи, советы, калькуляторы здоровья).
- **fcst.ru** — Сайт Федерального центра организационно-методического обеспечения физического воспитания.
- **fond-edu.ru** — Сайт Национального фонда защиты детей от жестокого обращения (материалы по профилактике и психологии).
- **vospitatel.com.ua** — Методический кабинет для педагогов и воспитателей (разработки внеклассных мероприятий).
- **zdorovoe-pokolenie.rf** — Всероссийский образовательный проект по формированию культуры питания среди школьников.

Методические и оценочные материалы.

Методические материалы

Методы, приемы и технологии обучения:

- **Игровые технологии:** Ролевые игры («На приеме у врача»), подвижные игры, квесты («Тропа здоровья»), имитационное моделирование (отработка навыков оказания первой помощи).

- **Технология проектной деятельности:** Исследовательские проекты («Витамины в моей тарелке»), творческие работы (создание плакатов, буклетов).
- **Здоровьесберегающие технологии:** Обязательные динамические паузы, пальчиковая гимнастика, соблюдение режима проветривания, упражнения для коррекции осанки и зрения.
- **Метод проблемного обучения:** Создание ситуаций выбора (например, выбор между полезным и вредным продуктом), требующих анализа и аргументации.
- **Интерактивные методы:** Мозговой штурм, дискуссии, групповая работа.

Перечень дидактических средств:

- Наглядные пособия (таблицы «Строение человека», «Пищевая пирамида», «Режим дня»).
- Демонстрационные муляжи (муляжи овощей, фруктов, макет зубов).
- Расходные материалы для творчества (бумага, краски, клей, ватманы).
- Спортивный инвентарь (мячи, скакалки, обручи, коврики).
- Аптечка (учебная) для демонстрации средств гигиены и первой помощи.

Список электронно-образовательных ресурсов

- **Российская электронная школа (РЭШ).** Виртуальные уроки и интерактивные задания по окружающему миру и биологии.
- **Учи.ру.** Интерактивные курсы для начальной и средней школы, разделы, посвященные биологии и экологии.
- **МЭШ (Московская электронная школа).** Сценарии занятий, посвященные гигиене, строению человека и безопасности жизнедеятельности.
- **Портал «Здоровое питание».** Проект Роспотребнадзора с интерактивными калькуляторами калорий, тестами и образовательными мультфильмами.
- **Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов.** Методические материалы и наглядные пособия.

Оценочные материалы

Система контроля выстроена в соответствии с планируемыми результатами (личностными, метапредметными, предметными).

Виды контроля и периодичность:

1. **Входной контроль (сентябрь):** Проводится в начале учебного года для определения базового уровня знаний о ЗОЖ.
 - *Форма:* Анкетирование, беседа.
2. **Текущий контроль (в течение года):** Осуществляется после изучения каждого модуля.
 - *Форма:* Практические задания, мини-викторины, наблюдение.
3. **Итоговый контроль (май):** Проводится в конце курса.
 - *Форма:* Фестиваль «Мы за ЗОЖ», презентация итогового проекта, итоговое тестирование.

Формы и методы отслеживания результатов:

- **Личностные результаты:** Наблюдение за поведением ребенка (соблюдение гигиены, активность на переменах), анализ динамики ценностного отношения к здоровью через анкету «Мой выбор».
- **Метапредметные результаты:** Оценка умения работать в команде во время игр, анализ способности находить информацию в ЭОР, участие в дискуссиях.

- **Предметные результаты:** Тесты на знание физиологии и правил гигиены, правильное выполнение практических упражнений (завязывание повязок, комплексы ЛФК).

Формы фиксации результатов:

- **Протокол педагогического наблюдения.**
- **Индивидуальная карта достижений учащегося.**
- **Портфолио творческих работ (плакаты, проекты).**

Критериальный аппарат:

Оценка результатов проводится по трем уровням:

- **Высокий уровень:** Ребенок знает нормы ЗОЖ, аргументированно объясняет их важность, без ошибок выполняет практические задания, применяет навыки в повседневной жизни (по отзывам родителей).
- **Средний уровень:** Ребенок владеет основными понятиями, но иногда затрудняется в объяснении причинно-следственных связей; выполняет задания с небольшими подсказками.
- **Низкий уровень:** Ребенок имеет фрагментарные знания, испытывает сложности при выполнении практических действий, слабо мотивирован на сохранение здоровья.

Для мониторинга эффективности программы «Будь здоров» используются следующие инструменты фиксации результатов.

1. Карта входящей/итоговой диагностики предметных и метапредметных результатов

Заполняется педагогом на основе наблюдений, тестов и практических заданий.

№	ФИО учащегося	Знание основ гигиены и режима дня (0-3 балла)	Умение классифицировать продукты (полезные/вредные) (0-3 балла)	Навык выполнения упражнений (зарядка/ЛФК) (0-3 балла)	Умение работать в группе над проектом (0-3 балла)	Итоговый балл	Уровень (Н/С/В)
1	Иванов Иван	2	3	2	3	10	Средний
2	Петров Сидор	3	3	3	2	11	Высокий
3	...						

Критерии оценивания:

- **0 баллов** — отсутствие навыка/знания;
- **1 балл** — допускает много ошибок, требуется постоянная помощь;
- **2 балла** — владеет информацией, совершает незначительные ошибки;
- **3 балла** — выполняет всё верно и самостоятельно.

2. Карта наблюдения за личностными результатами

Позволяет отследить динамику изменения отношения к собственному здоровью.

Показатель (критерий)	Начало года (да/нет)	Конец года (да/нет)	Примечание
Соблюдает правила личной гигиены без напоминания			(мытьё рук, опрятность)
Проявляет интерес к спортивным и подвижным играм			
Выбирает здоровую еду (отказ от чипсов/газировки)			
Имеет установку на безопасный образ жизни			
Уровень мотивации к занятиям ЗОЖ			(высокий/низкий)

3. Анкета для учащихся «Мое отношение к здоровью»

(Письменный опрос или интерактивное голосование)

№	Вопрос	Варианты ответов	Балл
1	Считаешь ли ты, что здоровье зависит от тебя?	А) Да, полностью. Б) Частично. В) Нет, от врачей.	А-2, Б-1, В-0
2	Как часто ты делаешь зарядку по утрам?	А) Каждый день. Б) Иногда. В) Никогда.	А-2, Б-1, В-0
3	Что ты выберешь в качестве перекуса?	А) Овощ/фрукт. Б) Бутерброд. В) Шоколадный батончик.	А-2, Б-1, В-0
4	Чистишь ли ты зубы 2 раза в день?	А) Всегда. Б) Редко. В) Забываю.	А-2, Б-1, В-0

Интерпретация результатов:

- **6-8 баллов:** Сформировано ценностное отношение к здоровью.
- **3-5 баллов:** Знания есть, но привычки сформированы недостаточно.
- **0-2 балла:** Низкий уровень осведомленности и мотивации.

4. Лист оценки итогового творческого проекта

Используется при защите плакатов или лэпбуков в конце учебного года.

Параметр оценки	ФИО ребенка / Группы	Самооценка (0-1)	Оценка педагога (0-1)
Полнота раскрытия темы здоровья			
Оригинальность оформления			
Аргументированность защиты (речь)			
Аккуратность выполнения			
ИТОГО:			

5. Сводная таблица результатов освоения программы (для отчета)

Группа	Количество учащихся	Высокий уровень (чел/%)	Средний уровень (чел/%)	Низкий уровень (чел/%)
Группа №1	15	10 (77%)	4 (20%)	1 (3%)
Группа №2	...			
ИТОГО по ДОП:				

