

ДЕПАРТАМЕНТ КУЛЬТУРЫ ГОРОДА МОСКВЫ  
**Государственное бюджетное профессиональное образовательное учреждение  
(колледж) города Москвы "Московское хореографическое училище при  
Московском государственном академическом театре танца "Гжель"  
(ГБПОУ колледж г. Москвы "МХУ при МГАТТ "Гжель")**

**ОДОБРЕНА**

ПЦК общеобразовательных, гуманитарных  
и социально-экономических дисциплин  
Государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения (колледжа) города Москвы  
"Московское хореографическое  
училище при Московском государственном  
академическом театре танца "Гжель"  
Протокол № 1 от 31 августа 2022 г.

**УТВЕРЖДЕНА**

Приказом Государственного бюджетного  
профессионального образовательного  
учреждения (колледжа) города Москвы  
"Московское хореографическое  
училище при Московском государственном  
академическом театре танца "Гжель"  
от 31 августа 2022 г. № 41

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА МОДУЛЯ  
"ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ"**

**Направление:** спортивно-оздоровительное

**Форма организации:** классные часы и беседы

**Возраст обучающихся:** 10-16 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Разработчики программы:** Захарова В.А., преподаватель гимнастики;  
Шарипова Е.В., методист ГБПОУ колледжа г. Москвы "МХУ при МГАТТ  
"Гжель"

**Москва  
2022**

## 1. ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Внеурочная познавательная деятельность является одним из самых распространенных видов внеурочной деятельности. Данная программа организована в форме классных часов, бесед, образовательных путешествий, образовательных событий, викторин. Каждая из этих форм обладает достаточно большим воспитательным потенциалом, реализация которого является задачей педагога, организующего свою работу в соответствии с новыми федеральными государственными образовательными стандартами.

Педагогу, работающему с детьми по настоящей программе, предоставляется возможность планомерно достигать результатов разного уровня познавательной деятельности. Реализуя предлагаемое программой содержание занятий с детьми, подбирая этому содержанию формы, педагог постепенно переходит от простых результатов к более сложным. Программа ориентирована на учащихся подросткового возраста и может быть реализована в работе педагога как с отдельно взятым классом, так и с группой учащихся из разных классов и параллелей.

**Цель программы:** способствовать освоению учащимися основных социальных норм, необходимых им для существования в современном обществе, - в первую очередь это нормы ведения здорового образа жизни, нормы сохранения и поддержания физического, психического и социального здоровья.

### **Задачами программы являются:**

- научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия;
- обеспечить знание и выполнение санитарно- гигиенических правил, соблюдения здоровьесберегающего режима дня;
- сформировать первоначальные представления об оздоровительном влиянии природы на человека;
- сформировать отрицательное отношение к алкоголю, курению, применению ПАВ.

**Направление** развитие личности, в рамках которого разработана данная программа- спортивно-оздоровительное.

- **Актуальность** данного курса заключается в следующем: предлагаемый учебный материал отвечает необходимости сформировать ценностное отношение обучающихся к своему здоровью, к здоровью близких и окружающих людей.

Реализация данной программы определяется ее модульным характером, что предполагает:

- вариативность при выборе площадок для реализации;
- вариативность способов реализации. Основной вариант в рамках внеурочной деятельности.

Программа является модульной и состоит из трех автономных модулей (общим объемом 87 часов):

Модуль 1. Клуб путешествий «Планета «Здоровье»,

Модуль 2. Дискуссионный зал «Формула правильного питания».

Модуль 3. «Беседы о здоровье».

Занятия в рамках модуля 1 «Планета «Здоровья» позволяют любой личностный интерес ребенка углубить до образовательного, то есть такого, который определяет внутренний рост личности, ее интеллектуальное и духовное развитие.

Отличие образовательного путешествия от экскурсии состоит в том, что предполагает точно определенную цель и программу действий во время его проведения. Из пассивного слушателя ребенок превращается в соавтора путешествия.

Воспитательная направленность занятий в рамках модуля 2 дискуссионного зала «Формула правильного питания» связана в основном с формированием ценностного отношения школьников к здоровью, формированию готовности у подростков заботиться и укреплять собственное здоровье.

Модуль 3 «Беседы о здоровье» ориентирован, в первую очередь, на развитие познавательной мотивации учащихся и формирование их ценностного отношения к собственному здоровью.

## **2. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА**

***Предметные результаты.*** В результате изучения данного курса учащиеся:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний.

3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

4. Влияние факторов риска на здоровье человека.

5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи.

6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм.

7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.

8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем.

10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей).

11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей.

12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

**Метапредметные результаты.** В результате изучения данного курса учащиеся приобретут:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми.
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье.
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность.
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

**Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека.
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

**Формы подведения итогов**

Итоговое занятие проводится в виде презентации творческих работ (докладов, презентаций) по выбранной теме.

### 3.ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ урока	Наименование разделов и тем	Количество часов	Оборудование
<b>Клуб путешествий «Планета «Здоровье» (1(5) – 2(6) классы</b>			
<b>1(5) класс</b>			
1.	Здоровый образ жизни	2	ММУ
2.	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	2	ММУ
3.	Рациональное питание	2	ММУ
4.	Движение - это жизнь Промежуточный контроль	2	ММУ
5.	Виды травм и первая медицинская помощь	2	ММУ
6.	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	ММУ
7.	"Здоровые привычки - здоровый образ жизни"	2	ММУ
8.	Режим питания	2	ММУ
9.	Итоговое занятие. Презентация проекта	1	ММУ
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	
<b>2(6) класс</b>			
1.	Здоровый образ жизни	2	ММУ
2.	Закаливание и его значение в укреплении здоровья	2	ММУ

3.	Рациональное питание	2	ММУ
4.	Движение - это жизнь Промежуточный контроль	2	ММУ
5.	Виды травм и первая медицинская помощь	2	ММУ
6.	Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья	2	ММУ
7.	Чистота - залог здоровья	2	ММУ
8.	Живые организмы и их влияние на здоровье	2	ММУ
9.	Итоговое занятие. Презентация проекта	1	ММУ
	<b>Итого</b>	<b>17</b>	

**Дискуссионный зал «Формула правильного питания»**

**3(7) класс**

1.	Правильные» и «неправильные» продукты – в чем разница?	2	ММУ
2.	Чем грозит нездоровый рацион?	2	ММУ
3.	Секреты сбалансированного рациона.	2	ММУ
4.	Здоровому питанию все возрасты покорны.	2	ММУ
5.	Всеу свое время. Сезонное питание.	2	ММУ
6.	Еда и миф. Развенчание мифов и заблуждений.	2	ММУ
7.	Главные правила питания зимой.	2	ММУ
8.	Правильное питание – основа здоровья.	2	ММУ
9.	Подготовка к итоговому занятию. Презентация проекта	2	ММУ

	<b>Итого</b>	<b>18</b>	
<b>4(8), 1(8) классы</b>			
1.	Здоровье — одно из важнейших условий полноценной жизни человека	2	ММУ
2.	Как вы питаетесь?	2	ММУ
3.	Сезонное питание	2	ММУ
4.	Как правильно худеть	2	ММУ
5.	Что такое рациональное питание	2	ММУ
6.	Пирамида продуктов жизнедеятельности	2	ММУ
7.	Основные правила здорового питания	2	ММУ
8.	Разработка сбалансированного меню	2	ММУ
9.	Подготовка к итоговому занятию. Презентация проекта	2	ММУ
	<b>Итого</b>	<b>18</b>	
<b>5(9), 2(9) классы. «Беседы о здоровье»</b>			
1.	"Я здоровье берегу, сам себе я помогу".	1	ММУ
2.	"Кто наши враги"	1	ММУ
3.	"Правильный режим питания"	1	ММУ
4.	"Вредные привычки и их преодоление".	1	ММУ
5.	"Здоровый образ жизни - главное условие профилактики возникновения вредных привычек".	1	ММУ

6.	"Бросай курить - ты уже не маленький"	1	ММУ
7.	"Память: как ее тренировать"	1	ММУ
8.	"Особенности влияния никотина и других токсических веществ на развитие организма человека".	1	ММУ
9.	"Кушайте на здоровье"	1	ММУ
10	"Нет наркотикам".	1	ММУ
11	"О ВИЧ-инфекции".	1	ММУ
12	"Суд над наркоманией".	1	ММУ
13	"Зависимость здоровья человека от окружающей среды".	1	ММУ
14	"Вредные привычки и здоровье человека"	1	ММУ
15	"Гигиена умственного труда"	1	ММУ
16	"Экзамены без стресса"	1	ММУ
17	Презентация проекта	1	ММУ
	<b>Итого:</b>	<b>17</b>	
	<b>Всего</b>	<b>87</b>	

ММУ – мультимедийное обеспечение



## 4. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ МОДУЛЯ "ЗДОРОВОЕ ПОКОЛЕНИЕ"

### Модуль 1. Образовательные путешествия клуба «Планета «Здоровье»

#### *Принципы работы секции образовательных путешествий*

Работа в секции образовательных путешествий основана на следующих принципах:

1. Любой личностный интерес ребенка можно углубить до образовательного, то есть такого, который определяет внутренний рост личности, ее интеллектуальное и духовное развитие.

2. Позиция взрослого рядом с ребенком – это позиция тьютора, то есть того, кто идет рядом, а не впереди, кто готов обсуждать интерес ребенка, пути и способы сбора информации, варианты реализации интереса, причем все это с целью определения значимости выбора для самого ребенка. Тьютор не дает готовых решений, он только спрашивает, но спрашивает так, чтобы вопрос «продвигал» вперед.

3. Отличие образовательного путешествия состоит в том, что предполагает точно определенную цель и программу действий во время его проведения. Из пассивного слушателя ребенок превращается в соавтора путешествия.

#### *Типы путешествий и путешественников.*

##### **Путешествие-исследование**

*(Пример: «Кулинарное путешествие»)*

Путешествия-экспедиции – наиболее приемлемый образ учения в подростковой школе. На этом поле пересекаются интересы учеников, нуждающихся в это время в активной, практической школе, и учителей, которым необходимо, чтобы ребята постепенно присваивали культурные ценности человечества. И здесь чрезвычайно важно, чтобы все, что будет делаться, делалось абсолютно серьезно, без скидок на возраст и неподготовленность. Четкие экспедиционные цели, задачи, задания, формы и сроки отчетности абсолютно необходимы – тем основательнее будут мотивы что-либо изучать. Виды экспедиций – археологические, фольклорные и этнографические, экологические экспедиции. Факты говорят об одном – работа подростков наравне с настоящими учеными и мастерами дает огромный образовательный эффект, повышает их самооценку, мотивацию к дальнейшему учению.

##### **Путешествие – профессиографическая экскурсия**

*(Пример: «Где и как готовят пищу»)*

Слово экскурсия (excursio) латинского происхождения и в переводе на русский язык означает вылазку, посещение какого-либо места или объекта с целью его изучения. Экскурсии являются весьма эффективной формой. С помощью экскурсий ребята непосредственно знакомятся с изучаемыми предметами и явлениями. Экскурсии позволяют повышать уровень научности укреплять его связь с жизнью, с практикой.

Экскурсии дает возможность знакомить учащихся с производством, с применением научных знаний в промышленности и сельском хозяйстве.

## **Модуль 2. Дискуссионный зал «Формула правильного питания»**

Проведение бесед в дискуссионном зале позволяет научиться учащимся решать познавательные и практические задачи, отражающие типичные жизненные ситуации, оценивать явления и события, происходящие в социальной жизни, участвовать в обучающих играх (ролевых, ситуативных, деловых), тренингах, моделирующих ситуации из реальной жизни.

Формат проведения занятий в виде дискуссионных диспутов как нельзя лучше помогает в решении этих задач. Дискуссия – одна из форм внеурочной деятельности, в которой отражены обучающие, развивающие, воспитательные, коммуникативные аспекты. Дискуссия развивает в молодых людях навыки, необходимые для эффективного общения в любой сфере деятельности.

## **Модуль 3. «Беседы о здоровье»**

Для успешного проведения беседы необходима, прежде всего, серьезная подготовка к ней преподавателя. Педагог обязан четко определить тему беседы, ее цель, составить план-конспект, подобрать наглядные пособия, сформулировать основные и вспомогательные вопросы, которые могут возникнуть по ходу беседы, продумать методику ее организации и проведения - порядок включения вопросов, по каким узловым положениям необходимо сделать обобщения и выводы и т. д. Очень важно правильно формулировать и задавать вопросы. Они должны иметь логическую связь между собой, раскрывать в совокупности сущность изучаемого вопроса, способствовать усвоению знаний в системе. По содержанию и форме вопросы должны соответствовать уровню развития учащихся. Легкие вопросы не стимулируют активной познавательной деятельности, серьезного отношения к познанию. Не следует также задавать «подсказывающих» вопросов, содержащих готовые ответы.

Высказываясь в беседе, человек формулирует свои мысли не в одном, а в нескольких предложениях. Вопросы преподавателя требуют более подробного описания увиденного, пережитого, побуждают к выражению оценок, личного отношения к обсуждаемой теме. Речевая деятельность человека в беседе отличается от разговора, прежде всего внутренним программированием, обдумыванием своего высказывания, большей произвольностью. Обучаемые учатся речи-доказательству, умению обосновывать свою точку зрения, вступать в «дискуссию». Словарный запас при этом активизируется, уточняется и дополняется.

## 5.ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### Дидактические и методические материалы:

- Наглядные пособия–готовые творческие работы, позволяющие продемонстрировать обучаемым варианты выполнения;
- Тематические презентации;
- Методические указания о последовательности выполнения отдельных элементов.

### Перечень рекомендуемых учебных изданий, интернет – ресурсов, дополнительной литературы

1. Коррекция ненадлежащей массы тела. Рациональное питание// Зав. клиническим отделением «Центр здоровья» при ФГБУ «ГНИЦПМ» Минздрава России Туманова Ю.О.
2. Лукьянова Т. Территория ВИЧ / Т. Лукьянова // Аргументы и факты. – 2013.
3. Методические рекомендации: Школа отказа от курения:/Потапова Л. П., Полянская И. А., Латаева Г. В., Богомолова Н. Д., Штернис Т. А. - Кемерово, 2013.
4. Николаев Ю.С. «Удовольствие» или здоровье ? / Ю.С. Николаев, Е.И. Нилов. –Москва: Физкультура и спорт, 1985
5. Опасно. Наркотики! / ред.-сост. М. И. Никитин. - Москва: Воскресенье, 1998.
6. Оганов Р.Г. (под ред.) ВНОК Школа здоровья. Артериальная гипертония. Руководство для врачей, М.: ГЭОТАР-Медиа, 2008.
7. Савина Е.А. Борьба за не-зависимость / Е.А. Савина; беседовала В. Посашко //Фома, 2012.

### Интернет-ресурсы

1. <https://школа.здоровое-питание.рф/lessons/>
2. [www.cgon.ru](http://www.cgon.ru)
3. [www.nsportal.ru](http://www.nsportal.ru)
4. <http://www.zdorovajaplaneta.ru/zdorovyj-obraz-zhizni-zozh/>