

МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
ГИМНАЗИЯ № 13 Г. ТОМСКА

УТВЕРЖДАЮ  
Директор гимназии №13  
Яблуновская Л.В.  
Пр. №391-О от 29.08.2023г.



СОГЛАСОВАНО  
на заседании НМС  
Протокол № 1 от 29.08.23  
Председатель НМС  
Лобастова М.П. *Лобастова*

## ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

естественнонаучной направленности

« Школа докторов прикормот. Сами себе я помогаю и здоровье берегу »  
название программы

Срок реализации 4 года

Программа рассчитана на детей 7 - 11 лет.

Составитель: Карпегина А.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Отряд волонтеры» - «Школа докторов природы» предназначена для дополнительного образования обучающихся 1-4 классов. Программа является модульной и состоит из 4 автономных модулей. Рассчитана на 2 - 4 года обучения (по усмотрению учителя). При разработке программы учитывались следующие нормативные документы:

- Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приложение к письму Департамента молодежной политики, воспитания и социальной поддержки детей Минобрнауки России от 11.12.2006 г. № 06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
- Концепция развития дополнительного образования детей от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей от 4 июля 2014г. № 41;
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 09.11.2018 г. №196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление правительства РФ от 5 августа 2013г. №662 «Об осуществлении мониторинга системы образования»;
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, разработанная во исполнение Национальной стратегии и утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года № 996-р;
- Устав МАОУ гимназия №13 г. Томска

В школе сегодня значительное место отводится здоровьесберегающим технологиям. И это не случайно, очевидно, что здоровье будущего поколения и всего общества напрямую связано с сохранением экологии детства.

Здоровье - важнейшая ценность человеческой жизни. И понимание этого должно приходиться к человеку как можно раньше. Как подготовить наших детей к здоровой продуктивной жизни? Как, развивая интеллектуально, приучить школьников к физической активности, здоровому образу жизни, правильной организации каждого дня?

По мнению ученых, здоровье напрямую зависит от образа жизни человека, поэтому важно уже с детских лет сформировать у ребенка понимание необходимости соблюдения здорового образа жизни, желание заботиться о своем здоровье и его сохранении. При этом следует помнить, что не менее важную роль необходимо относить к психическому и физическому состоянию других людей, окружающих нас в жизни.

«На занятиях в «Отряде волонтеры» - Школа докторов природы» дети учатся быть полезными не только себе, но и окружающим, нести свои знания, умения, свой опыт в другие детские коллективы.

Курс имеет духовно-нравственную и здоровьесберегающую направленность и сориентирован на развитие у детей человеческих качеств, отвечающих представлениям об истинной человечности: доброте и способности сопереживать.

В структуру и содержание курса заложена система заданий и упражнений, направленных на включение младших школьников в деятельностное освоение материала с целью овладения универсальными учебными действиями и формирования способности самостоятельно успешно усваивать новые знания, умения и компетенции, включая ведущую образовательную компетенцию – умение учиться.

Предлагаемый курс направлен на формирование первоначальных представлений детей об элементарных нормах здорового образа жизни.

Занятия по направлению «Школа докторов природы» развивают у ребенка чувства ценности и ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, расширяют знания и навыки гигиенической культуры.

Для этого весь материал и способы представления информации выстроены с учётом максимального включения школьников в практическую деятельность. Преобладают задания и вопросы, инициирующие детское действие: проектные и творческие задания, практические, коллективные и групповые работы, индивидуальные и парные, учебные диалоги и выступления.

Особое значение имеет практическая направленность содержания курса с опорой на социальный опыт ученика, связь с действительностью и учебными предметами. Так, беседа о необходимости соблюдения режима дня подкрепляется практическими заданиями, повышающими самоорганизацию школьников. Многие дети в этом возрасте уже должны в соответствии с правилами дорожного движения переходить дорогу, знать, как вести себя с незнакомыми людьми, уметь ориентироваться в разных, порой непростых ситуациях.

Возможности для дифференцированного и личноно – ориентированного образования, а также педагогики сотрудничества - так же являются основой данного курса.

В целом, занятия по направлению «Школа докторов природы», в интересной и занимательной форме позволяет обратить внимание ребенка на свое здоровье, учит заботиться о своем организме, а также получить определённый опыт выступлений и умения передавать свои знания.

Занятия в «Отряде волонтеры» по направлению «Школа докторов природы» может реализовываться в любой группе учащихся и не требует от них специальной предварительной подготовки. Однако возможен вариант (в случае заинтересованности в данной работе учителя), когда он будет изучаться на протяжении всего периода обучения в начальной школе.

Программа дополнительного образования рассчитана на учащихся 7 – 11 лет и предполагает 2-4 года (по усмотрению учителя). Учитель самостоятельно планирует деятельность группы в соответствии с особенностями и возможностями учащихся.

**Направленность программы:** естественнонаучная.

**Цель программы:**

научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить свое здоровье, применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

**Задачи программы:**

- 1) способствовать становлению мотивационной сферы ребёнка; реализации усвоенных знаний и представлений гигиенического поведения;
- 2) воспитывать бережное отношение к здоровью и понимание необходимости ведения здорового образа жизни;
- 3) формировать компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности;
- 4) формировать ответственное отношение к занятиям спортом, активному досугу;
- 5) способствовать саморазвитию физического и психического здоровья, желанию вести активную оздоровительную деятельность, тем самым укреплять свое здоровье и оказывать помощь окружающим, быть толерантными;
- 6) прививать внимательное отношение к природе, окружающему миру;
- 7) научить быстро и правильно принимать решения в возникающих жизненных ситуациях.

**Программа для обучающиеся** начальных классов, возраст:7-11 лет

**средний численный состав:**10-12 человек.

**Методы обучения**

- информационный рассказ;

- иллюстрация;
- демонстрация наглядного материала;
- изучение источников;
- упражнение;
- частично-поисковый (эвристический) метод;
- публичное выступление.

### **Режим занятий**

I модуль (I год обучения) – 1 час в неделю, в год -34 занятия

II модуль (II-III год обучения) - 1 час в неделю, в год -34 занятия

III модуль (VI год обучения) - час в неделю, в год-34 занятия

### **Формы организации деятельности детей**

Работа строится в направлении личностно-ориентированного взаимодействия с ребенком, делается акцент на самостоятельное экспериментирование и поисковую активность детей.

Игра (ролевая, ситуативная, деловая и т.д.); презентация; урок-рефлексия; репетиция; творческая мастерская; концерт; акция; тренинг; мастер-класс.

**Формы организации деятельности детей:** игра (ролевая, ситуативная, деловая и т.д.); экскурсия; презентация; урок-рефлексия; репетиция; творческая мастерская; концерт; акция; тренинг; мастер-класс.

## **I. УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОТРЯД ВОЛОНТЁРЫ» – «ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ»**

<b>№</b>	<b>Раздел / Тема занятия</b>	<b>Всего часов</b>	<b>Теория</b>	<b>Практика</b>
1	<b>МОДУЛЬ I (1 год обучения) «В гармонии с окружающим миром»</b>	34	28	6
2	<b>МОДУЛЬ II (2 год обучения) «Законы здоровья»</b>	34	28	6
3	<b>МОДУЛЬ II (3 год обучения) «Законы здоровья»</b>	34	23	11

4	<b>МОДУЛЬ III</b> ( 4 год обучения) <b>«Уроки здоровья»</b>	34	30	4
---	--	----	----	---

**II. СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКОГО ПЛАНА  
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОТРЯД ВОЛОНТЁРЫ» –  
«ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ»**

**МОДУЛЬ I. «В гармонии с окружающим миром».**

В процессе изучения данного модуля дети расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, учатся понимать связи между своими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни. По возможности, в завершении данного раздела, можно организовать поход одного дня (поход выходного дня). Цель и длительность похода определяются исходя из погодных условий, состава группы. К походу следует готовиться вместе со школьниками, ставя целью развить и укрепить на практике полученные знания.

Что такое экология? Что такое окружающая среда? Наблюдение за растительным и животным миром. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Наша среда обитания. Основы безопасности жизнедеятельности в городе. Как вести себя в чрезвычайной ситуации. Выбираем безопасный маршрут. Экскурсия в центр города. Правила дорожного движения. Что такое ГИБДД, и кто такой инспектор ДПС. Мой дом - моя крепость. Перед экраном телевизора; компьютера. Всемирная паутина: поиск информации в Интернете. Правила безопасности: вирусы и мошенники. Растения и человек. «Лесная сказка» Экскурсия в музей Леса (Тимирязево)

**МОДУЛЬ II. «Законы здоровья».**

Содержание данного модуля нацелено на ознакомление детей с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получают возможность расширить, систематизировать, а главное - практически применить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье. Рациональному поведению в различных ситуациях школьники учатся, участвуя в имитационно-игровых ситуациях, получают опыт публичных выступлений, участвуют в викторинах, конкурсах, выставках, разучивают подвижные игры и обучают других детей.

Здоровье как одна из ценностей человеческой жизни. Необходимость укреплять свое здоровье, заботиться о нем, уметь оказать первую медицинскую помощь себе и окружающим, не навредить своему организму.

Факторы, которые влияют на здоровье: условия и образ жизни, питание, наследственность, внешняя среда, природные условия, здравоохранение. Образ жизни, вредные и полезные привычки, тренировка и спорт. Правильное питание. Игры, которые развивают силу, выносливость. Правила оказания первой помощи. Учимся на практике оказывать первую помощь при ушибах, вывихах. Первая помощь в экстремальных ситуациях: тепловой и солнечный удары, остановка кровотечения. Вызов скорой помощи.

Итоговая игра – соревнование. Силачи и Геркулесы. Занятие – обобщение. Сообщения учащихся об Олимпийских играх; задания на самопроверку; КТД: наша копилка интересных фактов. Спортивный праздник.

### **МОДУЛЬ III. «Уроки здоровья».**

Занятия проходят в виде уроков-презентаций, уроков-праздников, расширяя и дополняя знания учащихся, носят практическую направленность, и, самое главное, обучающиеся несут свои знания в массы: они готовят сценки, викторины, мероприятия-праздники и выступают перед учащимися 1-4 классов, пропагандируя ЗОЖ.

Что такое здоровье. Вредные привычки. Мы – одна семья. Мальчишки и девчонки. Конкурс рисунков «Моя семья». Дружба. Игры народов мира. Дружба. Игры народов мира.

Уроки – праздники. День здоровья. Умеем ли мы правильно питаться. Урок – презентация «Я выбираю кашу!». Питаемся по правилам. Викторина «Правильное питание»

## **III. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «ОТРЯД ВОЛОНТЁРЫ» – «ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ»**

### **Личностные УУД:**

У обучающихся будут сформированы такие понятия:

- общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей человеческой жизни;
- установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятельности;

- способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
- чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
- чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
- основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности; приобщение к красоте родной природы;
- уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям через командные и подвижные игры;
- знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
- представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.
- развитие интереса к различным видам физкультурно-спортивной и оздоровительной деятельности;
- развитие устойчивого следования моральным нормам и этическим требованиям в поведении учащихся в познавательной и досугово-игровой деятельности;
- развитие осознание элементов здоровья, готовность следовать в своих действиях и поступках нормам здоровьесберегающего поведения;
- развитие осознанного понимания чувств других людей и сопереживания им, выражающееся в оказании помощи и поддержки партнерам по играм, общению;
- развитие начальных представлений о ценности и уникальности природного мира.

#### **Регулятивные (УУД):**

- вместе с учителем ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические особенности;
- понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего места;
- принимать и сохранять познавательные задачи, в том числе практические;
- планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможности и условия ее реализации;
- осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
- адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
- вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок

#### **Регулятивные (УУД):**



- умение самостоятельно определять цели своего развития, ставить и формулировать для себя задачи в познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- способность самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения познавательных задач;
- формирование умения соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
- осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня развития физических и психических качеств;
- учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях
- характеризовать роль и значение режима дня в сохранении и укреплении здоровья.
- точно и полно передавать партнеру необходимую информацию для выполнения дальнейших действий; задавать вопросы, необходимые для организации деятельности
- контролировать свои действия в коллективной работе;

#### **Познавательные (УУД):**

- осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая пространство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
- осуществлять запись о состоянии своего здоровья и самочувствия до и после выполнения физических упражнений;
- определять понятия, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.
- проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые коррективы, учитывая характер сделанных ошибок;
- осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета;

#### **Коммуникативные УУД**

- адекватно использовать коммуникативные, прежде всего речевые, средства для решения различных коммуникативных задач игровой и групповой деятельности;
- ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
- разрабатывать единую тактику в игровых действиях, учитывая мнения партнеров по команде;
- отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;
- соблюдать правила взаимодействия с игроками;
- во время подвижных игр учитывать реакцию партнера на игру, следить за действиями других участников в процессе групповой или игровой деятельности.

### СИСТЕМА ОЦЕНКИ РЕЗУЛЬТАТОВ

Реализация программы дополнительного образования «Школа докторов природы» предусматривает безотметочную систему оценивания. Оценивание эффективности проводимых занятий происходит в рамках конкурсов, фестивалей, проектов. Промежуточная аттестация проводится не реже одного раза в год в конце года обучения. Результаты промежуточной аттестации служат основанием для перевода обучающегося на следующий год обучения. По завершении всего курса программы проводится итоговая аттестация обучающихся. Формы проведения итогов реализации дополнительной общеобразовательной программы: открытые и аттестационные занятия, участие в конкурсах, фестивалях, олимпиадах.

Ф.И.О. обучающе-го	Международный Конкурс-игра по ОБЖ «Муравей» (Центр доп.о образования «Снейл»)	Всероссийская викторина «Азбука дорожного движения» ( <a href="https://uspeh.ts.ru.ru/">https://uspeh.ts.ru.ru/</a> )	Всероссийская викторина «Территория безопасности» ( <a href="https://uspeh.ts.ru.ru/">https://uspeh.ts.ru.ru/</a> )	Всероссийский образовательный марафон «Безопасное детство». В викторина «Азбука здоровья.» ( <a href="https://uspeh.ts.ru.ru/">https://uspeh.ts.ru.ru/</a> )	Школьный Конкурс – игра для обучающихся 1-4 классов «Здоровым быть здорово!»

### IV. ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ

## **ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ (КАДРОВЫЕ) УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ ОТРЯДА «ВОЛОНТЁРЫ» – «ШКОЛА ДОКТОРОВ ПРИРОДЫ»**

Педагогическая деятельность по реализации данной дополнительной общеобразовательной программы осуществляется лицами, имеющими среднее профессиональное или высшее образование и отвечающими квалификационным требованиям, указанным в квалификационных справочниках, и (или) профессиональным стандартам.

Образовательная организация вправе привлекать к реализации данной дополнительной общеобразовательной программы лиц, получающих высшее или среднее профессиональное образование в рамках укрупненных групп направлений подготовки высшего образования и специальностей среднего профессионального образования «Образование и педагогические науки» в случае рекомендации аттестационной комиссии и соблюдения требований, предусмотренных квалификационными справочниками.

### **РЕСУРСНОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ**

1. Организационно-педагогические: активное участие в школьных мероприятиях, возможность участия в городских и областных фестивалях и конкурсах.
2. Кадровые: педагог дополнительного образования.
3. Материально-технические: помещение для занятий; оборудование: аудио, видео, аппаратура, фоно- и видеотеки.
4. Методическое обеспечение: дидактические материалы на различных носителях (памятки, рекомендации, опорные карты, буклеты и др.).

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

1. Гринченко И. С. Игра в теории, обучении, воспитании и коррекционной работе. - М., 2002.
2. Девчонки - мальчишки. Школа ремесел: познавательный журнал по декоративно-прикладному искусству / О. Кудина. - М.: ООО «Формат-М».
3. Еремеева В.Д. Мальчики и девочки: учить по-разному, любить по-разному: нейропедагогика - Самара : Издательство «Учебная литература», 2005. - 160 с.
4. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. - СПб., 1997.
5. Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. - СПб., 1996.

6. Зайцев Г.К. Школьная валеология: научное обоснование и программное обеспечение. - СПб., 1997.
7. Зайцев Г.К. Твои первые уроки здоровья. - СПб., 1995.
8. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. Твое здоровье: укрепление организма.-СПб., 1998.
9. Макеева А.Г., Лысенко И.В. Организация педагогической профилактики наркотизма среди младших школьников / Под. ред. М.М. Безруких. - СПб., 1999.
10. Николаева А.П., Колесов Д.В. Уроки профилактики наркомании в школе. - М., 2003.
11. Ослепительная улыбка на всю жизнь: Методическое пособие по гигиене полости рта для начальной школы / Под ред. Г.М. Королева. - М., 1996.
12. Смирнова Т.В. Удивительные приключения Ани в стране Ознобышей: книга для чтения. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2003. - 40 с.
13. Свирель: детский экологический журнал для чтения в кругу семьи и в школе для детей среднего школьного возраста / гл. ред. Г. Турчин. - М.: Редакция альманаха «Лазурь».
14. Товпинец И.П. Уроки здоровья: книга для чтения в 3-4 классе. - Самара : Корпорация «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2007. - 176 с.
15. Смирнова Т.В. Живые картинки. Природа и мы: книга для чтения. - Самара : Издательский дом «Федоров» : Издательство «Учебная литература», 2005. - 144 с.
16. Филя: журнал для детей о природе/гл. ред. И. Антипенко. - М.: Издательский дом «Веселые картинки».
17. Фишман И.С., Перельгина Е.А. Победители стихий: рабочая тетрадь для 4 класса: компетентностно-ориентированные задания. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом «Федоров», 2008. - 96 с.
18. Фишман И.С., Перельгина Е.А. Методические рекомендации по формированию ключевых компетентностей учащихся начальной школы (с использованием рабочих тетрадей «Победители стихий» и «Символика класса»). - 2-е изд. - Самара: Издательство «Учебная литература»: Издательский дом Федоров, 2008. - 128 с.
19. Шаулин В.Н. и др. Физическая культура: учебник (1-4 класс). - Самара: Издательство «Учебная литература» : Издательский дом «Федоров», 2011. - 176 с.