

муниципальное бюджетное образовательное учреждение
дополнительного образования
"Центр внешкольной работы"
Россия, 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
тел/факс (8-3912) 62-48-76, e-mail: cvr2008@mail.ru

Рассмотрено на методическом совете.
Председатель методического совета
Казакова О.А. _____
Протокол № _____ 52 _____ от

« 31 » августа _____ 2017 года.

Утверждаю
Директор МБОУ ДО ЦВР

Антоненко Т.А. _____

« 31 » августа _____ 2017 года.

Согласовано
Директор МБОУ СШ № 13

Ахметгалиев Д.Э. _____

« 31 » августа _____ 2017 года.

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА, РЕАЛИЗУЕМАЯ В СЕТЕВОЙ ФОРМЕ

«Навигатор здоровья»

Возраст обучающихся – 13-15 лет

Срок реализации программы – 1 год

Автор программы:

Фокина Екатерина Петровна,
педагог дополнительного образования,
Казакова Оксана Анатольевна,
заместитель директора по УВР.

Место реализации: г. Красноярск.

Красноярск

2017 год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Дополнительная общеразвивающая программа «Навигатор здоровья» имеет *социально-педагогическую направленность*. Программа разработана в 2017 году, срок реализации составляет 1 год. Программа рассчитана на возраст детей 13-15 лет.

Дополнительная общеразвивающая программа «Навигатор здоровья» носит комплексный характер и включает в себя три модуля: «Фитнес», «Биохимические процессы в организме», «Организация и планирование жизненного пространства».

В основе программы лежат следующие документы: программа «Физическая культура» основного общего образования (ГОС и ФГОС); Программа для обучающихся 8-9 и 10-11 классов по физической культуре на основе Фитнес – аэробики авторов составителей: Слуцкер О.С., Полухина Т.Г., Козырев В.С., Андреева С.В., Морозова О.Л., Лёвкин А.А.; программа основного общего образования (ФГОС) по биологии для 7 класса «Биология» Пономаревой И.Н., Кучменко В.С.; авторская программа «Основы безопасности жизнедеятельности. Рабочие программы. Предметная линия учебников. 5-9 классы. А.Т.Смирнов, Б.О.Хренников; программа «Химия пищи» ФГБОУ ВО «Саратовский национальный исследовательский государственный университет имени Н.Г. Чернышевского» Нечаев, А.П.

Проблемы сохранения здоровья обучающихся и формирование навыков ведения здорового образа жизни очень *актуальны* сегодня.

Здоровый образ жизни в данный момент находится если не на вершине своей популярности то, по крайней мере, где-то рядом. Сейчас действительно стало модно ходить в спортзалы и тренироваться. Огромный ажиотаж вокруг спорта, который виден не только по наполненным фитнес-центрам, но и по различным семинарам, посвящённым питанию и тренировкам, огромному количеству выпускаемой и востребованной продукции, связанной со спортом и здоровым образом жизни (модное снаряжение, удобная одежда и обувь,

многообразии гаджетов), спортивная фармакология, приносящая огромные доходы разного рода коммерсантам.

Это огромный рынок, где происходит спекуляция на идее здорового образа жизни. Но вот только много ли по-настоящему «здорового» кроется за информационным мусором и яркой оберткой фитнес-индустрии?

Подросток реагирует на информацию и воспринимает ее без отбора, в том виде, котором она поступает к нему. Информация для подростка — это внешний раздражитель. Как ребенок реагирует? Он должен ответить одновременно на четыре вопроса: Что делать? Зачем это нужно? Кому это нужно? Как я буду действовать? Если ответы есть, то совершается адекватное, разумное действие. Если нет ответа на один из вопросов или ответа вообще, то совершается неадекватное неразумное действие или действие не совершается вовсе. Подросток пытается найти ответы на вопросы в базе собственных знаний. Чтобы внешние знания стали собственными, подросток должен получить собственный жизненный опыт применения этих знаний. Иначе они так и останутся просто информацией.

Содержание программы «Навигатор здоровья» позволяет: получить детям подросткового возраста собственный жизненный опыт применения знаний о здоровом образе жизни, идентифицировать себя как «Человека здорового», ведущего здоровый образ жизни, сформировать уклад жизни, соответствующий здоровому образу жизни, опираясь исключительно на научно доказанные факты. Подростки учатся решать проблемы и принимать решения, сопротивляться давлению сверстников и средств массовой информации.

Новизна общеразвивающей программы «Навигатор здоровья» заключается в расширении и углублении основного образовательного содержания, которое ребёнок-подросток получает в школе и позволяет средствами дополнительного образования удовлетворить образовательные потребности семьи и индивидуальные избирательные интересы современного школьника. Курс «Навигатор здоровья» является интегрированным, взаимосвязанным с такими образовательными предметами, как биология,

химия, физическая культура, ОБЖ, обществознание, психология и предполагает более углубленное изучение некоторых аспектов превентивного обучения.

После реализации программы «Навигатор здоровья» обучающийся сможет самостоятельно выстраивать траекторию совершенствования своего образа жизни на основе осознанной самооценки возможностей, потребностей и целей.

Педагогическими условиями эффективности формирования самоидентификации подростка в учреждении дополнительного образования является обеспечение педагогами: реализации воспитанником собственных интересов в освоении занятий соответствующего профиля и публичной презентации своих достижений; освоения и интериоризации обучающимся языка, символов, знаков, ценностей; норм поведения, существующих во-внешкольном объединении; позитивного характера общения со сверстниками и взрослыми во внешнешкольном объединении. Таким образом, в Программе индивидуальная образовательная траектория рассматривается как замысел обучающегося относительно его собственного продвижения себя как «Человека здорового», оформленный и упорядоченный им в соответствие с научно доказанными фактами. Что соответствует ведущей педагогической идеи в работе с подростками — создание ситуации успеха в наиболее значимых видах деятельности, дающих возможность позитивного самоутверждения личности; формирование ценностных установок, что свидетельствует о *педагогической целесообразности* данной развивающей программы.

Обеспечивает целостность учебно-воспитательного процесса курса «Навигатор здоровья», применение основных педагогических *принципов*. (Приложение 1).

Цель программы «Навигатор здоровья»: формирование у детей подросткового возраста самоидентификации себя как здоровой личности, а также практически деятельного и оценочного отношения к окружающей среде и к своему здоровью, через осмысление информации с точки зрения научного подхода, и освоения базовых знаний о человеческом организме.

Для реализации целей программы ставятся следующие *задачи*:

- формировать у обучающихся основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровью;

- формировать представление о правильном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах;

- обучить навыкам и умениям физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;

- формировать представление о рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха, двигательной активности, учить ребёнка составлять, анализировать и контролировать свой режим дня;

- учить основам культурно-гигиенических навыков;

- дать представление о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомления и т. п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье;

- способствовать развитию у детей навыков критичного использования различных источников информации во всех видах деятельности;

- учить способам сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей и применять полученные знания в условиях социума;

- формировать умения организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- развивать оценочные компетентности обучающихся и умения выстраивать индивидуальные образовательные маршруты.

Программа рассчитана *на детей в возрасте 13-15 лет*, что соответствует подростковому возрасту. Прежде всего, в подростковом возрасте идет интенсивное нарастание массы и длины тела. В связи с этим фигура подростка

часто выглядит нескладной, вытянутой, непропорциональной. Это иногда тяжело переживается подростками и отражается на их психическом состоянии. В подростковом возрасте, как ни в каком другом, важна полноценная физическая активность.

Подростковый возраст - пора жизни, когда особенно волнуют общечеловеческие проблемы и ценности, начинает складываться моральное сознание, намечаются общие контуры жизненной позиции. В подростковом возрасте ребенок во всем сомневается, не доверяет чужому опыту, ему необходимо лично удостовериться, насколько гипотезы соответствуют истине, что делает *технологию проблемного обучения* одним из перспективных направлений изучения программы «Навигатор здоровья». Что способствует активизации учебной деятельности обучающихся, развития у них познавательных интересов, самостоятельности, исследовательских умений.

Основными методами проблемного обучения являются: метод монологического изложения, частично-поисковый метод, поисковый метод, метод программированных заданий, исследовательский метод (Приложение 2).

Формы учебных занятий: семинары (индивидуальная работа), проблемно-практические дискуссии (коллективная работа), практические занятия (коллективная работа), исследовательские уроки (индивидуальная работа), занятие в форме имитационной игры (групповая работа).

Условия приема детей на программу: прием детей проводится ежегодно в сентябре, на программу зачисляются дети, желающие заниматься по образовательной программе, не имеющие медицинских противопоказаний, установленных для занятий физической культурой, при письменном заявлении родителей и разрешении врача.

Занятие по программе проводятся с использованием сетевой формы в группе из 26 человек.

Программа рассчитана на общее количество часов в год — (144 часа).

Количество занятий в неделю:

1. «Организация и планирование жизненного пространства» - 2 раза в неделю по 1 часу;

2. «Фитнес» - 1 раз в неделю по 1 часу;

3. «Биохимические процессы в организме» - 1 раз в неделю по 1 часу.

Продолжительность групповых занятий составляет 45 минут с обязательным перерывом между занятиями 15 минут (СанПиН 2.4.4. 3172-14).

В рамках реализации цели дополнительной общеразвивающей программы успешно реализуются личностные, метапредметные и предметные **результаты освоения программы:**

Личностные результаты:

- понимание необходимости сохранения и укрепления своего здоровья, уважительное отношение к занятиям физической культурой, спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни, а также к людям, имеющим ограниченные возможности здоровья;

- принятие личной ответственности за непричинение своим поведением, поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей;

- сформированная внутренняя позиция ценностного отношения к жизни и здоровью, выражающаяся в готовности и способности к соблюдению общих правил здорового и безопасного образа жизни и реализацию их в реальном поведении и поступках;

- установление причинно-следственных связей между успехом в учебной и социальной сфере и собственным крепким здоровьем;

- сформированная положительная мотивационная основа, выраженная в развитой способности к самооценке своего режима дня, соблюдения правил здорового и безопасного образа жизни;

- сформированная положительная мотивационная основа, выраженная в развитой способности к постоянному самообразованию и самосовершенствованию в области ЗОЖ с учетом новых представлений и знаний;

- сформированы навыки самостоятельного выражения и представления своего мировоззрения через ИОТ.

Метапредметные результаты:

- развитые навыки критичного использования различных источников информации;

- владеет способам сравнения, обобщения, систематизации, выявления причинно-следственных связей;

- умеет организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;

- выстраивает индивидуальные образовательные маршруты.

Предметные результаты:

- сформированные у обучающихся основы теоретических знаний и практических умений, относящихся к физическим возможностям человека и его здоровья. Предметные результаты соответствуют разделам программы.

Отслеживания результатов освоения программы осуществляется 2 раза в год (сентябрь, май) через организацию диагностики «Рефлексивная самооценка своего здоровья» (Модификация «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» О.А.Карабановой) (Приложение 3). Промежуточный контроль освоения теоретических знаний проходит в форме интерактивной игры «Эрудит» два раза в год (декабрь и май) (Приложение 4). Итоговая диагностика происходит через искусственное событие-индикатор «Территория здоровья» (Приложение 5), а также представление и защиту своих индивидуальных образовательных маршрутов.

Способ реализации и финансирование сетевого взаимодействия отражен в договоре о сетевой форме реализации дополнительной общеразвивающей программы «Навигатор здоровья» (Приложение 6).

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

«НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

№	Раздел	Темы.	кол-во часов			Основные требования к знаниям, умениям и навыкам учащихся
			всего	теория	практика	
1. ФИТНЕС- 32 ч. Красноярск, ул. Шевченко, 8, МБОУ ДО «ЦВР» Реализует Фокина Е.П.						
1.1	Введение в раздел «Фитнес»	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Спортивная гигиена. Ознакомление обучающихся с планом занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правилам поведения после занятий).	1	1	-	Знать: правила техники безопасности, путей эвакуации. Противопоказания для занятий аэробикой. Понимать: требования к месту занятий, оборудованию и инвентарю, к внешнему виду, правилам поведения до и после занятий. Уметь: применять гигиенические знания и навыки. Знать: порядок выполнения упражнений
1.2	Физическая культура человека	Роль и значение физической культуры и спорта. Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия.	2	1	1	Рассказывать и понимать роль и значение физической культуры и спорта в профилактике заболеваний, укреплении здоровья. Определять оптимальный двигательный режим в целях

		Фитнес как средство сохранения здоровья				профилактики нарушений в состоянии здоровья. Раскрывать способы воздействия средств фитнеса для поддержания физического, психического и социального здоровья
1.3	Аэробная тренировка	Базовая аэробика. Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	6		6	Уметь соблюдать правила техники безопасности во время занятий аэробикой. Демонстрировать разученные ранее упражнения и комплексы классической аэробики, степ аэробики, танцевальной аэробики.
		Степ-аэробика. Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	6		6	Различает базовые элементы без смены лидирующей ноги; базовые элементам со сменой лидирующей ноги. Знать: принцип построение занятия: разминка, аэробная часть, силовая часть, заминка). Выявлять принадлежность элементов к различным стилям танцевальной аэробики
		Танцевальная аэробика Танцевальные шаги (элементы). Техника движения руками. Комплексы из изученных танцевальных элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	5		5	

1.4	Функциональный тренинг	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на баланс с мячом. Силовые и статодинамические упражнения. Упражнений стретчинга. Составление индивидуальных комплексов из изученных упражнений.	7	1	6	Осваивать упражнения на развитие силы мышц верхних и нижних конечностей, туловища, описывать технику выполнения упражнений, выявлять типичные ошибки и активно помогать их исправлению. Соблюдают правила дыхания при выполнении упражнений с отягощением, контролировать нагрузку по частоте сердечных сокращений. Преодолевают трудности и проявлять волевые качества личности при выполнении упражнений силовой выносливости, помогать и оказывать поддержку сверстникам. Демонстрируют технику выполнения изученных элементов.
	Тестирование	Входное тестирование ЗУН по контрольным упражнениям. Итоговое тестирование ЗУН по контрольным упражнениям	2		2	Знать: порядок выполнения упражнений Уметь: выполнить контрольные упражнения.
<p>2. БИОХИМИЧЕСКИЕ ПРОЦЕССЫ В ОРГАНИЗМЕ-36 ч. 3. . Красноярск, ул. Рейдовая, 67а, МБОУ СШ № 13. 4. Реализует Наумук Э.А.</p>						

2.1	Введение в раздел «Биохимические процессы в организме»	<p>Правила техники безопасности нахождения и занятия в кабинете химии, правила поведения на занятиях.</p> <p>Главные компоненты нашей пищи.</p> <p>Практическая работа «Наличие в семенах воды, микроэлементов, белка, углеводов, жира».</p>	3	2	1	<p>Знать: правила техники безопасности, путей эвакуации.</p> <p>Понимает: требования к месту занятий, оборудованию и инвентарю, к внешнему виду, правилам поведения до и после занятий.</p> <p>Знает: химический состав пищи; основные методики химического анализа;</p> <p>Знает обозначения на этикетках продуктов.</p>
2.2	Понятие о сбалансированном питании.	<p>Практическая работа «Наш суточный рацион».</p> <p>Кислотно-щелочной баланс в пище – важный фактор правильного питания.</p> <p>Практическая работа «Проверяем: сколько «кислой» и «щелочной» пищи в нашем рационе».</p>	3	1	2	<p>Знает обозначения на этикетках продуктов.</p> <p>экологические и медицинские проблемы, возникающие при приёме некачественной пищи.</p> <p>Проводит химический эксперимент, соблюдая правила безопасной работы,</p>
2.3	Углеводы в пище	<p>Практическая работа «Почему незрелые яблоки кислые?»</p> <p>Практическая работа «Съедобный клей».</p>	2		2	<p>Знает состав и строение углеводов.</p> <p>Различает простые и сложные углеводы.</p> <p>Осознает к чему приводит избыток и недостаток углеводов.</p>
2.4	Белки в пище	<p>Практическая работа «Денатурация белка»</p> <p>Практическая работа «Цветные реакции на белки».</p>	2		2	<p>Знает состав и строение белков. Незаменимые аминокислоты, их значение. Плюсы и минусы животных и растительных белков.</p>

2.5	Жиры в пище	Практическая работа «Собьем масло» Практическая работа «Свойства жиров». Транс – жиры.	1		1	Знает состав и строение жиров. Классифицирует растительные и животные жиры, незаменимые жиры. как в кабинете химии, так и в повседневной жизни.
.6	Органические кислоты	Практическая работа «Меняем цвет капусты». Практическая работа «Обнаружение лимонной кислоты (пищевой добавки E330) в плодово-ягодном мороженом».	2		2	Применяет теоретические знания на практике; определяет состав продуктов по обозначениям на этикетках с использованием готовых таблиц. Правильно выбирает продукты питания, анализирует информацию на этикетках.
2.7	Витамины в пище	Практическая работа «Определение витамина С в напитках». Практическая работа «Определение витамина А».	2		2	Классифицирует витамины. Анализирует содержание витаминов в продуктах и их сохранение. Осознает заболевания, связанные с недостатком витаминов.
2.8	Пищевые волокна	Практическая работа «Презентация волокна».	1		1	Владеет основными методами, способами и средствами получения пищевого волокна.
2.9	Вода – необходимый компонент нашей пищи	Практическая работа «Очистка воды» Практическая работа «Что растворено в водопроводной воде». Практическая работа «Что растворено в минеральной воде или вода — универсальный растворитель».	5		6	Понимает, что вода — это важнейший фактор сохранения и укрепления нашего здоровья. Соблюдает питьевой режим.

		Практическая работа «Выращиваем кристаллы сахара соли. Практическая работа «Растения и вода».				Умеет измерять, наблюдать и составлять описания проводимых исследований.
2.10	Микроэлементы и макроэлементы пищи	Практическая работа «Определение дефицита микроэлементов в своем организме (диагностика волос)». Практическая работа «Определение некоторых химических элементов в пищевых продуктах». Проблема дефицита «металлов жизни» и «неметаллов жизни в пище» Практическая работа «Окрашивание пламени». Неорганические вещества пищи Практическая работа «Малахитовое яйцо».	6		6	Понимает роль микроэлементов в организме человека. Владеет методикой проведения экспериментов по заданной методике. Анализирует результат.
2.11	Опасны ли добавки к пище?	Практическая работа «Сахарное поседение шоколада». Практическая работа «Свойства красителей, входящих в состав жевательной резинки». Практическая работа «Обнаружение подсластителей». Практическая работа «Обнаружение сахарозы». Практическая работа «Обнаружение углеводов в молочном мороженом». Практическая работа «Кола и молоко».	6		6	Знает обозначения на этикетках продуктов. экологические и медицинские проблемы, возникающие при приёме некачественной пищи; Знаком с таблицей расшифровки значений номеров Е. Перечень наиболее опасных пищевых добавок и влияние, которое они оказывают на организм человека.
2.12	Работа над проектом «Навигатор здоровья»	Практическая работа «Актуальность проекта и задачи». Практическая работа «Содержание и выводы по работе». Защита проекта.	3		3	Знает: основные этапы создания проекта. критерии оценивания защиты выполненного проекта.

						Учащиеся должны уметь; выбирать и обосновывать тему проекта; подбирать необходимую информацию для реализации проекта; прорабатывать структуру совместной деятельности участников; проекта; оформлять результаты проектной деятельности, Учащиеся должны уметь: оценивать выполненный проект; защищать проекта.
<p>3.ОРГАНИЗАЦИЯ И ПЛАНИРОВАНИЕ ЖИЗНЕННОГО ПРОСТРАНСТВА-72 ч. Красноярск, ул. Шевченко, 8 МБОУДО «ЦВР» Реализует Казакова О.А.</p>						
3.1	Введение в раздел «Организация и планирование жизненного пространства»	Некоторые вопросы коучинга: целеполагание, мотивация. Диагностика «Рефлексивная самооценка своего здоровья».	4	1	3	Демонстрируют имеющиеся сведения о ЗОЖ.
3.2	Психотипы	Психотипы: аудиалы, визуалы, кинестетики.	2	1	1	Выделяют основные признаки аудиалов, визуалов, кинестетиков. Определяют личный доминирующий психотип,
3.3	Жизненное пространство	Жизненное пространство: зонирование, организация рабочего места, организация системы хранения, организация спортивной сумки, организация школьного портфеля.	8	3	5	Определяют основные зоны в личной комнате. Определяют основные работы в каждой зоне; составляют график работ.

						Организуют рабочее место в соответствии с доминирующим психотипом. Организуют системы хранения (зонируют шкаф) в соответствии с доминирующим психотипом.
3.4	Планирование.	Планирование: принципы, функции, виды, общие способы организации планирования, способы организации планирования с учетом психотипа и личных потребностей и особенностей, Электронные приложения-органайзеры для телефонов и ПК.	11	4	7	Знают основные принципы планирования. Знают основные функции планирования. Знают основные виды планирования. Знают основные способы организации планирования: план-сетка, перспективный план, схема Ганта, еженедельник, ежедневник, чек-лист и т.п.). Применяют способы организации планирования согласно заданному доминирующему психотипу.
3.5	Ежедневник	Ежедневник: назначение, виды, разделы, оформление и организация данных с учетом личных особенностей.	5	2	3	Умеют пользоваться приложениями – органайзерами для телефонов, планшетов. Умеют пользоваться ПО ПК для организации планирования.

						Знают и создают проекты разделов ежедневника согласно личному доминирующему психотипу.
3.6	Выбор – выйти или остаться в зоне комфорта.	Зона комфорта, самооценка, управление стрессом, преодоление страха неудачи, организация отдыха, полезные привычки.	8	3	5	<p>Понимают и используют методики релаксации и управления собой в стрессовых ситуациях.</p> <p>Понимают, откуда берётся страх неудачи, анализируют создавшуюся ситуацию согласно плану, планируют шаги по преодолению ситуации.</p> <p>Понимают понятие «зона комфорта», причины и способы выхода из зоны комфорта. Выбор – выйти или остаться в зоне комфорта.</p>
3.7	Биоритмы	Биоритмы: день, неделя, месяц, год. Биоритмы сна, активности, физиологические согласно возрасту.	1	1	0	Знают основные биоритмы.
3.8	Режим дня	Режим дня с учетом школьных занятий и тренировок, расписание на день, неделю с учетом школьных занятий, тренировок, досуга.	2	1	1	Составляют расписание на день, неделю, месяц согласно выбранного способа организации данных, личного доминирующего психотипа с учетом биоритмов.

3.9	Дневник спортсмена	Назначение, функции, организация личного дневника, заполнение.	2	1	1	Знают, что такое дневник спортсмена, способы организации данных в дневнике. Составляют дневник спортсмена согласно личным потребностям с помощью электронных приложений для ПК и мобильных телефонов. Составляют дневник спортсмена согласно личным потребностям.
3.10	Промежуточный контроль усвоения знаний	Игра «Эрудит»: проверка усвоения информации	1	0	1	Знает: химический состав пищи; основные методики химического анализа; организация и планирование жизненного пространства; основные содержательные линии в области физической культуры и спорта.
3.11	Питание	Питание: пищевые биоритмы, расстройства пищевого поведения, диеты, пищевая гигиена, питьевой режим, дневник питания, заболевания при нарушении режима питания, питание в период тренировок, питание в период соревнований, питание во время соревнований, питание после соревнований.	10	4	6	Понимают принципы рационального питания. Соблюдают режим питания (определенное время приема пищи и определенное количество пищи при каждом приеме). Осознают основные потребности организма человека в определенном

						количестве и соотношении пищевых веществ.
3.12	Гигиена	Гигиена: биоритмы гигиенические и физиологические, функции и строение кожи, особенности ухода за разными типами кожи, правила личной гигиены, особенности гигиены подростка, физиологические особенности гигиены, гигиена спортсмена, заболевания при нарушении правил личной гигиены.	7	6	1	Владеет и применяет на практике знания о предметах санитарии и гигиены тела.
3.13	Первая доврачебная помощь	Первая доврачебная помощь: при бытовых травмах, при спортивных травмах.	2	1	1	Знают и умеют оказать доврачебная помощь: при бытовых травмах, при спортивных травмах.
3.14	Технология составления ИОМ	Технология составления ИОМ: что такое ИОМ, структура ИОМ, постановка целей, задач, анализ имеющихся ресурсов, отбор содержания программного материала, отбор способов решения поставленных задач, отбор критериев оценки и способов отслеживания результата, формулирования сроков достижения.	7	3	4	Знают правила для эффективной постановки цели; знакомы с моделями (техниками) постановки цели: SMART+? SPIRO, GROW. Могут сформулировать цель, используя модель SPIRO. Знают приёмы и способы мотивации к достижению планируемых результатов, к выполнению сложных и неприятных задач. Понимают пути оценивания личностных достижений. Дневник достижений (изменений).

3.15	Событийный мониторинг	«Территория здоровья»: игра в режиме реального времени. Диагностика «Рефлексивная самооценка своего здоровья»	2	0	2	Осмысленно объясняет причину выбора, свободно видит различные варианты действий в заданной ситуации, ответственно определяет итоговый вариант выбора.
3.16	Итоговый контроль усвоения знаний	Игра «Эрудит»: проверка усвоения информации	1	0	1	Знает: химический состав пищи; основные методики химического анализа; организация и планирование жизненного пространства; основные содержательные линии в области физической культуры и спорта.
ВСЕГО			144	44	100	

СОДЕРЖАНИЕ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ «НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ».

Дополнительная общеразвивающая программа включает в себя относительно самостоятельные, но тесно взаимосвязанные между собой модули:

1. «Фитнес»

Раздел «Фитнес» направлен на повышение уровня физической подготовки, на стабилизацию и отработку техники выполнения физических упражнений, способствующих оздоровлению организма, воспитанию правильной осанки, коррекции фигуры. На занятиях раздела «Фитнес» подростки имеют возможность обогатить двигательный опыт и отобрать необходимые физические упражнения для составления индивидуального плана тренировок с учетом знаний и индивидуальных потребностей.

Разделы	Содержание	Форма организации
Введение в раздел «Фитнес»	Правила техники безопасности нахождения и занятия в зале аэробики, правила поведения на занятиях. Спортивная гигиена. Ознакомление обучающихся с планом занятий. Инструкция для занимающихся аэробикой (требования к местам занятий, оборудованию и инвентарю, к одежде занимающихся, к причёске, правилам поведения после занятий).	Проблемно-практическая дискуссия (коллективная работа), практическое занятие.
Физическая культура человека	Роль и значение физической культуры и спорта. Организация здорового образа жизни, оптимальной двигательной активности в целях профилактики заболеваний и укрепления здоровья. Гиподинамия. Фитнес как средство сохранения здоровья.	Исследовательское занятие у (индивидуальная работа), проблемно-практическая дискуссия (коллективная работа).
Аэробная тренировка	Базовая аэробика. Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений.	Практическое занятие.

	Степ-аэробика. Техника базовых шагов (элементов) без смены лидирующей ноги (унилатеральные). Техника движения руками. Комплексы из изученных базовых элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	Практическое занятие.
	Танцевальная аэробика Танцевальные шаги (элементы). Техника движения руками. Комплексы из изученных танцевальных элементов и подбор музыки с учетом интенсивности и ритма. Составление индивидуальных комплексов и комбинаций из изученных упражнений	Практическое занятие.
Функциональный тренинг	Комплексы упражнений на развитие физических качеств. Упражнения на баланс с мячом. Силовые и статодинамические упражнения. Упражнений стретчинга. Составление индивидуальных комплексов из изученных упражнений.	Практическое занятие.
Тестирование	Входное тестирование ЗУН по контрольным упражнениям. Итоговое тестирование ЗУН по контрольным упражнениям.	Практическое занятие

Ожидаемые предметные результаты модуля «Фитнес»

Обучающиеся умеют:	Обучающиеся знают /понимают
<ul style="list-style-type: none"> -организовывать рабочее место, грамотно использовать оборудование. - владеть правильной техникой выполнения базовых движений и модификаций классической аэробики, степ-аэробики, танцевальной аэробики. - уверенно выполнять базовые шаги аэробики отдельно и в связках; -выполнять силовые элементы с большими усилениями. -соблюдать, чувствовать музыкальный такт и ритм при выполнении упражнений. -передавать эмоциональную составляющую музыки. -взаимодействовать в группе 	<ul style="list-style-type: none"> - основные понятия физической культуры и спорта. - основные регуляторы нагрузки в занятиях фитнесом; объективные и субъективные методы определения нагрузки; -ударность в уроках аэробики; -способы повышения интенсивности в уроках аэробики. -названия основных базовых шагов в аэробике; -понятие танцевального рисунка; - критерии оценки технического выполнения фитнес-аэробики.

-взаимодействовать со сверстниками - грамотно использовать оборудование.	
---	--

2. *Раздел «Биохимические процессы в организме»* направлен на углубление знаний по химии и биологии, развитие познавательных способностей учащихся, повышение интереса учащихся к предметам естественного цикла, развитие умений и навыков в работе с информационными источниками, развитие умений и навыков оформления проектов, создания презентаций, совершенствование практических умений и навыков в химическом эксперименте рассмотрение таких важных проблем человечества как здоровье и долголетие человека.

Разделы	Содержание	Форма организации
Понятие о сбалансированном питании.	Практическая работа «Наш суточный рацион» Кислотно-щелочной баланс в пище – важный фактор правильного питания. Практическая работа «Проверяем количество «кислой» и «щелочной» пищи в нашем рационе».	Практическая работа. Лабораторная работа Проблемно-практические дискуссии
Углеводы в пище	Практическая работа «Почему неспелые яблоки кислые?». Практическая работа «Съедобный клей».	Практическая работа. Лабораторная работа
Белки в пище	Практическая работа «Денатурация белка» Практическая работа «Цветные реакции на белки».	Практическая работа. Лабораторная работа
Жиры в пище	Практическая работа «Собьем масло». Практическая работа «Свойства жиров». Транс – жиры.	Лабораторная работа Лабораторная работа
Органические кислоты	Практическая работа «Меняем цвет капусты». Практическая работа «Обнаружение лимонной кислоты (пищевой добавки E330) в плодово-ягодном мороженом».	Лабораторная работа Практическая работа.
Витамины в пище	Практическая работа «Определение витамина С в напитках». Практическая работа «Определение витамина А».	Лабораторная работа

		Практическая работа.
Пищевые волокна	Практическая работа «Презентация волокна».	Практическая работа.
Вода – необходимый компонент нашей пищи	Практическая работа «Очистка воды». Практическая работа «Что растворено в водопроводной воде». Практическая работа «Что растворено в минеральной воде или вода — универсальный растворитель». Практическая работа «Выращиваем кристаллы сахара соли». Практическая работа «Растения и вода».	Лабораторная работа Практическая работа.
Микроэлементы и макроэлементы пищи	Практическая работа «Определение дефицита микроэлементов в своем организме (диагностика волос)». Практическая работа «Определение некоторых химических элементов в пищевых продуктах». Проблема дефицита «металлов жизни» и «неметаллов жизни» в пище. Практическая работа «Окрашивание пламени». Неорганические вещества пищи Практическая работа «Малахитовое яйцо».	Практическая работа. Лабораторная работа
Опасны ли добавки к пище?	Практическая работа «Сахарное поседение шоколада». Практическая работа «Свойства красителей, входящих в состав жевательной резинки». Практическая работа «Обнаружение подсластителей». Практическая работа «Обнаружение сахарозы». Практическая работа «Обнаружение углеводов в молочном мороженом». Практическая работа «Кола и молоко».	Лабораторная работа Практическая работа Семинар (индивидуальная работа), проблемно-практические дискуссии (коллективная работа)
Работа над проектом «Навигатор здоровья»	Практическая работа «Актуальность проекта и задачи». Практическая работа «Содержание и выводы по работе». Защита проекта.	Практическая работа

**Ожидаемые предметные результаты
модуля «Биохимические процессы в организме»**

Обучающиеся умеют:	Обучающиеся знают /понимают
---------------------------	------------------------------------

<ul style="list-style-type: none"> -организовывать рабочее место, грамотно использовать химическое оборудование, -проводить химический эксперимент, соблюдая правила безопасной работы, -определять химический состав пищи; -анализировать обозначения на этикетках продуктов. -различают простые и сложные углеводы. -осознает, к чему приводит избыток и недостаток углеводов. -определять состав основных элементов пищи, -применять теоретические знания на практике; -определять состав продуктов по обозначениям на этикетках с использованием готовых таблиц; -правильно выбирать продукты питания, анализируя информацию на этикетках; -классифицировать витамины, анализировать содержание витаминов в продуктах; -применять основные методы, способы и средства получения пищевого волокна. 	<ul style="list-style-type: none"> - правила техники безопасности при работе в химическом кабинете, пути эвакуации; -понимают требования к месту занятий, оборудованию и инвентарю, к внешнему виду, правилам поведения до и после занятий; -основные методики химического анализа; -обозначения на этикетках продуктов, -экологические и медицинские проблемы, возникающие при приёме некачественной пищи и недостатке витаминов; -состав и строение белков; -значение незаменимых аминокислот; -плюсы и минусы животных и растительных белков.
---	--

3. «*Организация и планирование жизненного пространства*»

Раздел «Организация и планирование жизненного пространства» дополнительной общеразвивающей программы «Навигатор здоровья» направлен на системную организацию своего жизненного и рабочего пространства.

Разделы	Содержание	Форма организации
Введение в раздел «Организация и планирование жизненного пространства»	Некоторые вопросы коучинга: целеполагание, мотивация. Диагностика «Рефлексивная самооценка своего здоровья»	Практические дискуссии (коллективная работа), практические занятия (коллективная работа).
Психотипы	Психотипы: аудиалы, визуалы, кинестетики.	Семинар (индивидуальная работа) Практические занятия

		(индивидуальная работа).
Жизненное пространство	Жизненное пространство: зонирование, организация рабочего места, организация системы хранения, организация спортивной сумки, организация школьного портфеля.	Проблемно-практические дискуссии Практические занятия (индивидуальная работа).
Планирование.	Планирование: принципы, функции, виды, общие способы организации планирования, способы организации планирования с учетом психотипа и личных потребностей и особенностей, Электронные приложения-органайзеры для телефонов и ПК.	Практические занятия (индивидуальная работа).
Ежедневник	Ежедневник: назначение, виды, разделы, оформление и организация данных с учетом личных особенностей.	Практические занятия (индивидуальная работа).
Выбор – выйти или остаться в зоне комфорта.	Зона комфорта, самооценка, управление стрессом, преодоление страха неудачи, организация отдыха, полезные привычки.	Практические занятия (индивидуальная работа).
Биоритмы	Биоритмы: день, неделя, месяц, год. Биоритмы сна, активности, физиологические согласно возрасту.	Практические занятия (индивидуальная работа).
Режим дня	Режим дня с учетом школьных занятий и тренировок, расписание на день, неделю с учетом школьных занятий, тренировок, досуга.	Практические занятия (индивидуальная работа).
Дневник спортсмена	Назначение, функции, организация личного дневника, заполнение.	Практические занятия (индивидуальная работа).
Промежуточный контроль усвоения информации	Игра «Эрудит»: проверка усвоения информации.	занятие в форме имитационной игры (групповая работа).
Питание	Питание: пищевые биоритмы, расстройства пищевого поведения, диеты, пищевая гигиена, питьевой	Практические занятия

	режим, дневник питания, заболевания при нарушении режима питания, питание в период тренировок, питание в период соревнований, питание во время соревнований, питание после соревнований.	(индивидуальная работа работа).
Гигиена	Гигиена: биоритмы гигиенические и физиологические, функции и строение кожи, особенности ухода за разными типами кожи, правила личной гигиены, особенности гигиены подростка, физиологические особенности гигиены, гигиена спортсмена, заболевания при нарушении правил личной гигиены.	Семинар (индивидуальная работа), исследовательские уроки (индивидуальная работа).
Первая доврачебная помощь	Первая доврачебная помощь: при бытовых травмах, при спортивных травмах.	семинары (индивидуальная работа), исследовательские уроки (индивидуальная работа)
Технология составления ИОМ	Технология составления ИОМ: что такое ИОМ, структура ИОМ, постановка целей, задач, анализ имеющихся ресурсов, отбор содержания программного материала, отбор способов решения поставленных задач, отбор критериев оценки и способов отслеживания результата, формулирования сроков достижения.	семинары (индивидуальная работа), проблемно-практические дискуссии (коллективная работа), практические занятия (коллективная работа), исследовательские уроки (индивидуальная работа), занятие в форме имитационной игры (групповая работа).
Событийный мониторинг	«Территория здоровья»: игра в режиме реального времени. Диагностика «Рефлексивная самооценка своего здоровья».	семинары (индивидуальная работа), проблемно-практические дискуссии (коллективная работа), практические занятия (коллективная работа),

		исследовательские уроки (индивидуальная работа), занятие в форме имитационной игры (групповая работа).
--	--	--

Ожидаемые предметные результаты модуля «Организация и планирование жизненного пространства»

Обучающиеся умеют:	Обучающиеся знают /понимают
<ul style="list-style-type: none"> -выделять основные признаки аудиалов, визуалов, кинестетиков; -определять личный доминирующий психотип; -определять основные зоны в личной комнате, работы в каждой зоне; составляют график работ; -организовывать рабочее место в соответствии с доминирующим психотипом; -организуют системы хранения (зонируют шкаф) в соответствии с доминирующим психотипом; -организовывать планирование согласно заданному доминирующему психотипу; -пользоваться приложениями – органайзерами для телефонов, планшетов, ПК для организации планирования, электронных дневников; -составлять расписание на день, неделю, месяц согласно выбранного способа организации данных, личного доминирующего психотипа с учетом биоритмов. -владеет и применяет на практике знания о предметах санитарии и гигиены тела; -оказывать доврачебную помощь: при бытовых травмах, при спортивных травмах; -осмысленно объяснять причину выбора, свободно видит различные варианты действий в заданной ситуации, ответственно определяет итоговый вариант выбора. 	<ul style="list-style-type: none"> -признаки основных психотипов личности по способу восприятия; -основные принципы, функции, виды, способы организации планирования; - проекты разделов ежедневника согласно личному доминирующему психотипу; -методики релаксации и управления собой в стрессовых ситуациях. - откуда берётся страх неудачи, анализируют создавшуюся ситуацию согласно плану, планируют шаги по преодолению ситуации; -понятие «зона комфорта», причины и способы выхода из зоны комфорта; - что такое дневник спортсмена, способы организации данных в дневнике, составляют дневник спортсмена согласно личным потребностям с помощью электронных приложений для ПК и мобильных телефонов; -принципы рационального питания; -осознают основные потребности организма человека в определенном количестве и соотношении пищевых веществ; -правила для эффективной постановки цели; знакомы с моделями (техниками) постановки цели: SMART+? SPIRO, GROW, Могут сформулировать цель, используя модель SPIRO; -приёмы и способы мотивации к достижению планируемых результатов, к выполнению сложных и неприятных задач; -пути оценивания личностных достижений.

УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩЕЙ ПРОГРАММЫ
«НАВИГАТОР ЗДОРОВЬЯ»

№	Наименование модулей ДОП	Требования к кадровому обеспечению	Информационно-методическое обеспечение	Материально-техническое обеспечение
1.	Химические процессы в организме	Учитель химии	<p>1. Анастасова А.П., М., Человек и его здоровье. М.: Просвещение 1997г.</p> <p>2. Жванко Ю.Н., Панкратова Г.В., Мамедова З.И. Аналитическая химия и технологический контроль в общественном питании.–М.:Высшая школа,1989.</p> <p>3. Скурихин Н.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. – М.: Высшая школа,1991.</p> <p>4. Суворова, Н.Н. Коваленко И.А, Федотова Л.А. Человек и его здоровье. Нижний Новгород 2002г.</p> <p>5. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В., Миронова В.С., Шепило И.Н. Физиология человека. Изд. 3-е М.: Просвещение 1982г.</p> <p>6. Каплун А. П. «Биотехнология, химия, медицина//Химия в школе» - 1994-№2-с.6-13.</p> <p>7. «Книга о вкусной и здоровой пище//под редакцией Н. П. Могильского. – М.: ЭКСМО, 2003</p>	<p>Перечень лабораторного оборудования:</p> <ul style="list-style-type: none"> • аналитические лабораторные весы, • сушильный шкаф, • вытяжной шкаф, • аппарат для встряхивания, • водяная баня, • микроскоп, • спиртовые горелки, • лабораторная посуда. • хим. реактивы.
2	Фитнес	Учитель физической культуры, тренер-преподаватель, ПДО с квалификацией «Фитнес-инструктор групповых направлений».	<p>1. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002</p> <p>2. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.</p> <p>3. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с</p>	<p>Спортивный зал</p> <p>Технические средства обучения:</p> <ul style="list-style-type: none"> • музыкальный центр не менее 100 Дб, pitch-control, CD-Player, I-Pod/Pad подключение • ноутбук <p>Экранно-звуковые пособия: аудиозаписи, видеозаписи</p>

		<p>Инструктор тренажёрных залов.</p>	<p>отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.</p> <p>4. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.</p> <p>5. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).</p> <p>6. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.</p> <p>7. Колесникова С.В.Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.-Ростов н/Д.:Феникс,2005-157с.</p> <p>8. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий.М.:”Терра-Спорт, Олимпия-Пресс”, 2001.-64с.</p> <p>9. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.</p> <p>10. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (Танцевальная аэробика, Танцевальная аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24</p> <p>11. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.</p> <p>12. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений.1-11 кл./Авт.-</p>	<p>Учебно-практическое оборудование:</p> <ul style="list-style-type: none"> • мат гимнастический • коврики для занятий йогой, стрейчингом • степ платформы • гантели • утяжелители • мячи fit ball • мячи резиновые диаметр 15 см.
--	--	--------------------------------------	--	---

			сост. А.П. Матвеев, Т.В. Петрова, -3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2005.-94,[2] с.	
3	Организация и планирование жизненного пространства	Педагог: <ul style="list-style-type: none"> • ОБЖ, • пользующийся авторитетом у подростков, • ведущий здоровый образ жизни. 	<ol style="list-style-type: none"> 1. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем / И.Л. Добротворский. – М.: "Приор-издат", 2003. – 272 с. 2. Коддлер И. Успешная организация вашего времени / И. Коддлер. – М., 2003. – 64 с. 3. Малышев М. Новые информационные технологии в управлении социально-трудовой деятельностью: В 3 ч. / М. Малышев. – Уфа: ЮНИТИ, 1999. – 460 с. 4. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Джулия Моргенстерн. – М., 2002 – 256 с. 5. Свириденко С. Информация и информационные технологии в современном обществе / С. Свириденко. – М., 1993. 6. Ньюстром Д.В. Организационное поведение. Поведение человека на рабочем месте / Д.В. Ньюстром, К. Дэвис. – СПб, 2000. – 448с. 7. http://www.improvement.ru – Организация времени: эффективность, успех, развитие. 8. http://www.daytimer.com – Инструменты планирования времени. 9. http://www.timemanager.ru – Тайм-менеджмент. 10. http://www.palm.com – Электронные планировщики времени. 11. http://www.calendar.yahoo.com – Календари и программы планирования времени. 	Технические средства обучения: <ul style="list-style-type: none"> • ПК (программы создания презентаций, текстовый редактор, интернет-браузер), • проектор, • принтер, • флип-чарт.

СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Анастасова А.П., М., Человек и его здоровье. М.: Просвещение 1997г.
2. Аэробика: теория и методика проведения занятий/Учебное пособие для ВУЗов физической культуры.-СпортАкадемПресс.-М., 2002
3. Бегун. И.С., Грибачева М.А. Методические рекомендации для учителей физической культуры по составлению годового и тематического планирования. Центр «Школьная книга» М.2007. стр.
4. Добротворский И.Л. Самоменеджмент: Эффективные технологии: Практическое руководство для решения повседневных проблем / И.Л. Добротворский. – М.: "Приор-издат", 2003. – 272 с.
5. Евсеев С.П. Технологии физкультурно-спортивной деятельности: Примерная программа дисциплины для специальности 022500 Физическая культура для лиц с отклонениями в состоянии здоровья (адаптивная физическая культура) / Евсеев С.П., Аесенова О.Э. – М.: РИО РГУФК, 2004. – 34 с.
6. Жванко Ю.Н., Панкратова Г.В., Мамедова З.И. Аналитическая химия и технологический контроль в общественном питании.–М.:Высшая школа,1989.
7. Захаров Е. Н., Карасев А. В., Сафонов А. А. Энциклопедия физической подготовки (Методические основы развития физических качеств) / Под общей ред. А. В. Карасева. – М.: Лептос, 1994. – 368 с.
8. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена: основы теории и методики воспитания [Текст] / В. М. Зациорский. 3-е изд. – М. : Советский спорт, 2009 – 200 с. : ил. (Серия «Спорт без границ»).
9. Иванова О., Поддубная Ж. 100 упражнений стретчинга для всех групп мышц//Спорт в школе.- 1998.-№ 37-38, октябрь.
10. Каплун А. П. «Биотехнология, химия, медицина//Химия в школе» - 1994-№2-с.6-13.
11. Коддлер И. Успешная организация вашего времени / И. Коддлер. – М., 2003. – 64 с.
12. Колесникова С.В.Детская аэробика: Методика, базовые комплексы.- Ростов н/Д.:Феникс,2005-157с.

13. Крючек Е.С. Аэробика. Содержание и методика проведения оздоровительных занятий. М.: "Терра-Спорт, Олимпия-Пресс", 2001.-64с.
14. Лисицкая Т.С. , Сиднева Л.В. Аэробика в 2 т.:1 том Теория и методика. М.: Федерация аэробики, 2002.-232с.
15. Лисицкая Т.С. Базовые виды аэробики (Танцевальная аэробика, Танцевальная аэробика, силовые виды групповых упражнений, фитнес-гимнастика) : прогр. курса по выбору для специальности 032101.65 : рек. Умо по образованию в обл. физ. культуры и спорта : утв. эксперт. учеб.-метод. советом РГУФКСиТ / сост. Лисицкая Т.С. [и др.] ; Рос. гос. ун-т физ. культуры, спорта и туризма. – М., 2009. – 12 с.: табл. – Библиогр.: с. 12 (6 назв.). – 12.24
16. Лисицкая Т.С., Сиднева Л.В. Аэробика: В 2 т. Т.II Частные методики. – М.: Федерация аэробики России, 2002. – 216 с.
17. Малышев М. Новые информационные технологии в управлении социально-трудовой деятельностью: В 3 ч. / М. Малышев. – Уфа: ЮНИТИ, 1999. – 460 с.
18. Моргенстерн Дж. Тайм менеджмент. Искусство планирования и управления своим временем и своей жизнью / Джулия Моргенстерн. – М., 2002 – 256 с.
19. Свириденко С. Информация и информационные технологии в современном обществе / С. Свириденко. – М., 1993.
20. Скурихин Н.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика. – М.: Высшая школа, 1991.
21. Суворова, Н.Н. Коваленко И.А, Федотова Л.А. Человек и его здоровье. Нижний Новгород 2002г.
22. Физическая культура. Программы для общеобразовательных учреждений. 1-11 кл./Авт.-сост. А.П.Матвеев, Т.В.Петрова, -3-е изд., стереотип.- М.: Дрофа, 2005.-94,[2] с.
23. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В., Миронова В.С., Шепило И.Н. Физиология человека. Изд. 3-е М.: Просвещение 1982г.

24. Ньюстром Д.В. Организационное поведение. Поведение человека на рабочем месте / Д.В. Ньюстром, К. Дэвис. – СПб, 2000. – 448с.
25. <http://www.improvement.ru> – Организация времени: эффективность, успех, развитие.
26. <http://www.daytimer.com> – Инструменты планирования времени.
27. <http://www.timemanager.ru> – Тайм-менеджмент.
28. <http://www.palm.com> – Электронные планировщики времени.
29. <http://www.calendar.yahoo.com> – Календари и программы планирования времени.

Основные принципы формирования программы

Освоение материала программы «Навигатор здоровья» направленно:

- на реализацию принципа вариативности, который заложен в планировании учебного материала в соответствии материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, учебный кабинет, лаборатория, инвентарь, оборудование) и возрастными особенностями учащихся;

- на реализацию принципа актуальности, основанного на ценностях, значимых для человека 13-15 лет. В этом возрасте идет активный поиск ответов на множество вопросов. Кто я? Какой я? Почему я так поступаю? Кем и каким я буду? Обучающиеся самостоятельно, в процессе занятий находят ответы на эти вопросы;

-реализация принципа проблемности в педагогическом взаимодействии ведет и к изменению ролей и функций педагога и обучающегося. Педагог не воспитывает, не дает готовые знания о здоровом образе жизни, но актуализирует, извлекает из сознания обучающегося, стимулирует глубоко скрытую тенденцию к личностному росту, поощряет его исследовательскую активность, создает условия для совершенствования обучения, для самостоятельного обнаружения и постановки познавательных проблем и задач сохранения своего здоровья;

-реализацию принципа мотивации. Педагог управляет вниманием обучающихся, разъясняет смысл предстоящей деятельности, обеспечивает успешное выполнение стоящих перед ними задач, обеспечивает детей оперативной информацией, оценивает процесс и результаты педагогической деятельности по развитию мотивационной сферы;

- на реализацию принципа активности, который базируется на мастерстве педагога и его способности реагировать и изменять занятие в соответствии с требованиями участников занятия. Взаимодействие строится на максимальном

вовлечении участников в работу. Древнее высказывание гласит: «Скажи мне – я забуду, покажи мне – я запомню, дай мне поучаствовать - я пойму»;

- на реализацию принципа позитивности – необходимо показать подростку, что все его потребности можно реализовать позитивно, и даже проблемные ситуации имеют конструктивный способ их разрешения;

- принцип гибкости требует построения основных направлений программы таким образом, чтобы можно было легко обеспечить изменение содержания обучения и методов его усвоения к индивидуальным возможностям и потребностям обучающихся. Необходимо отметить, что исследования в области здорового образа жизни не стоят на месте, а, напротив, динамично развиваются. Разделы дополнительной общеразвивающей программы «Навигатор здоровья» могут содержательно видоизменяться в интересах повышения эффективности оздоровительного процесса, как только появляется необходимость в выборе инновационных средств, методов, организационных форм занятий, современного инвентаря и оборудования;

- на реализацию принципа системности, который предусматривает тесную взаимосвязь содержания основных разделов программы.

Методы и приемы проблемного обучения

Частично-поисковая деятельность при выполнении эксперимента, на лабораторных работах; в ходе проблемных семинаров, эвристических бесед. Педагог продумывает систему проблемных вопросов, ответы на которые опираются на имеющуюся базу знаний, но при этом не содержатся в прежних знаниях, т.е. вопросы должны вызывать интеллектуальные затруднения учащихся и способствовать мыслительному поиску. Педагог должен придумать возможные «косвенные подсказки» и наводящие вопросы, он сам подытоживает главное, опираясь на ответы учеников.

Самостоятельная исследовательская деятельность, когда учащиеся самостоятельно формулируют проблему и решают ее (решение творческой задачи, разработка и защита проектов) с последующим контролем педагога, что обеспечивает продуктивную деятельность— творчество, а также уровень наиболее эффективных и прочных «знаний-трансформаций».

Проблемный семинар можно провести в форме деловой дидактической игры, когда небольшие рабочие группы, организованные на базе группы, доказывают друг другу преимущества своей гипотезы, концепции. Решение серии проблемных задач может быть вынесено на урок систематизации и обобщения знаний или на практическое занятие, посвященное проверке или оценке определенной теоретической модели или методики. Основными методами проблемного обучения являются метод проблемного изложения, частично-поисковый и исследовательский методы.

Метод проблемного изложения является переходным от исполнительской к творческой деятельности. На определенном этапе обучения учащиеся еще не в силах самостоятельно решать проблемные задачи, а поэтому педагога показывает путь исследования проблемы, излагая ее решение от начала и до конца. Хотя учащиеся при таком методе обучения не участники, а всего лишь наблюдатели хода размышлений, они получают хороший урок разрешения интеллектуальных затруднений.

Методика «Рефлексивная самооценка своего здоровья» (Модификация «Рефлексивная самооценка учебной деятельности» О.А.Карabanовой)

Назначение: формирование рефлексивности (осознанности и обоснованности) своего психофизиологического здоровья, в учебной деятельности, личностного действия, самоопределения в отношении эталона «здоровый человек».

Возраст: 13 – 15 лет.

Форма выполнения задания: письменный опрос.

Описание задания:

Учащимся предлагают в свободной форме письменно ответить на вопросы:

1. Как ты считаешь, кого можно назвать здоровым человеком? Назови критерии, которые подходят под понятие «здоровый человек».
2. Считаешь ли ты себя здоровым человеком?
3. Если нет, то чем ты отличаешься от здорового человека?
4. Что тебе нужно сделать, чтобы ты мог уверенно сказать про себя: «Я здоровый человек»?

Критерии оценивания: адекватность выделения качеств здорового человека (утомляемость, выносливость, качество жизни, положительные отношения к здоровому образу жизни, интерес к спорту и т.д.).

Уровни рефлексивной самооценки:

1. Называет только один критерий здорового человека.
2. Называет два критерия здорового.
3. Называет более двух критерий здорового.
4. Даёт адекватное определение отличий «Я» от «Я - здоровый человек».

Уровни оценивания:

1. Называет только кто такой здоровый человек.
2. Называет кто такой здоровый человек и по каким критериям это определяется.
3. Даёт характеристику по нескольким сферам, даёт адекватное определение задач саморазвития, решение которых необходимо для реализации требований роли «здоровый человек»;
 - нет ответа;
 - называет достижения;
 - указывает на необходимость самоизменения и саморазвития.

Пояснительная записка
к мультимедийному продукту «Эрудит»

Название: Игра «Эрудит».

Программа, в которой создана разработка: PowerPoint 2007.

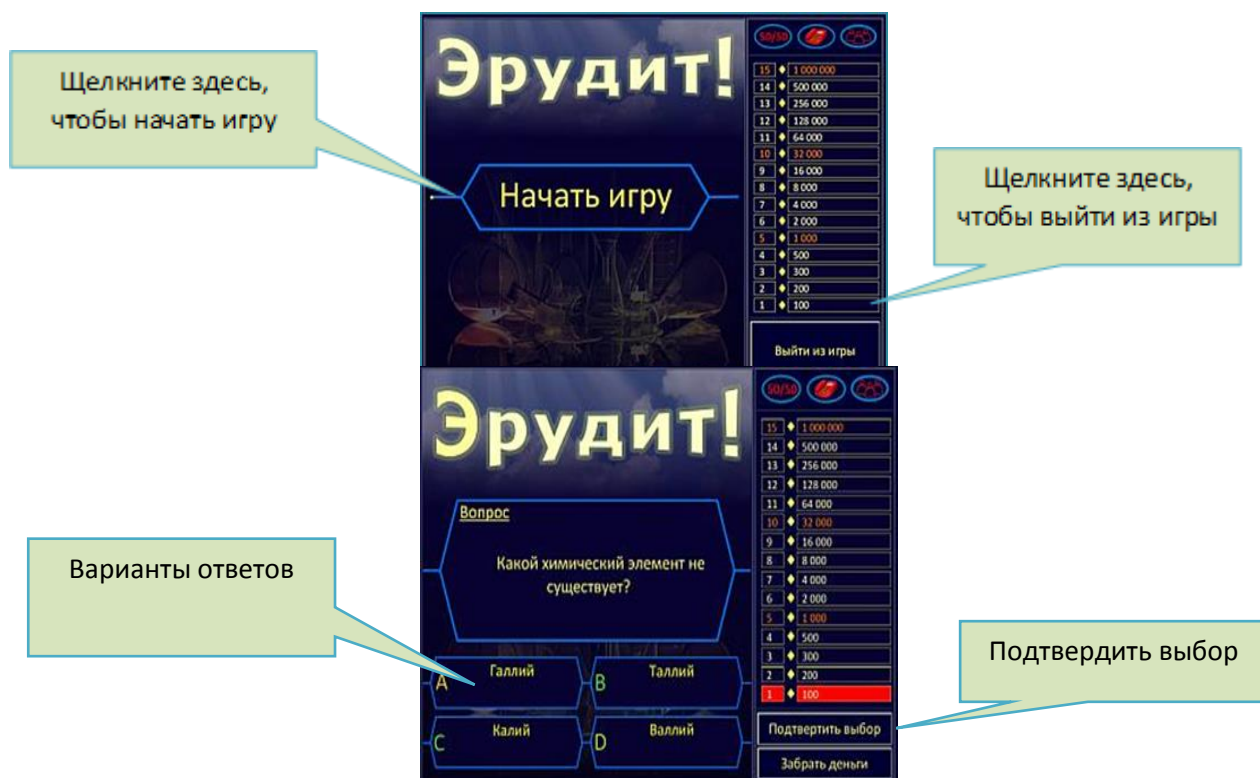
Презентация содержит элементы программирования Visual Basic, поэтому при запуске в PowerPoint 2007 необходимо выбрать «Включить это содержимое».

Данная игра - аналог телешоу "Кто хочет стать миллионером?"

Список литературы:

- 1) Научно-методический журнал «Химия в школе» №3 2003. Стр.63-70
Разработка педагога Т.К. Васильевой «Стать миллионером может эрудит»
- 2) С.М.Курганский «Внеклассная работа по химии»
- 3) Компьютерная игра «Миллионер» Сайт <http://www.kivlab.com/games/>
(источник звуков, комментариев и некоторых идей реализации)

Особенности управления: активные элементы на слайдах и формах.



Итоговая диагностика событие-индикатор «Территория здоровья»

Цель проведения события-индикатора «Территория здоровья» – создать для участников условия, помогающие описывать свой выбор, то есть, осмысленно объяснять причину выбора, свободно видеть различные варианты действий в этой ситуации, ответственно определять итоговый вариант выбора.

Задачи:

1. включить обучающихся по программе «Навигатор здоровья» в предлагаемую форму исследовательской деятельности;
2. создать для участников ситуацию выбора и анализа и дать им возможность представить различные варианты действия;
3. умение анализировать различные источники информации;
4. формировать навыки презентации и публичных выступлений, обучающихся;
5. использовать возможности компьютерных технологий для динамичного проведения исследования.

Событие проходит в форме конкурса исследовательских работ, создаваемых в режиме реального времени.

Событие в рамках программы представляется как ситуация развития, которая переживается и осознаётся ребёнком как значимая в его собственном образовании. Особенностью данного события является использование интегрированных межпредметных исследовательских проектов.

В качестве экспертов выступают педагоги-психологи учреждений. Во время экспертизы заполняется лист оценивания с последующей обработкой и анализом действий каждого участника.

Договор о сетевой форме реализации дополнительной общеобразовательной программы «Навигатор здоровья»

г. Красноярск

31 августа 2017 г.

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы» на основании лицензии на осуществление образовательной деятельности от 20 марта 2015 года серия 24Л01 регистрационный №0001065 (срок действия Лицензии - бессрочно), выданной Службой по контролю в области образования министерства образования и науки Красноярского края, в лице директора Антоненко Татьяны Алексеевны, действующего на основании приказа министерства образования и науки Красноярского края № 260л/с от 23.10.2014г., Устава, именуемое в дальнейшем «Организация № 1», и Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя школа № 13", на основании лицензии от 18 ноября 2015г № 8350-л, выданной Службой по контролю в области образования министерства образования и науки Красноярского края, в лице директора Ахметгалиева Дамира Энваровича, действующего на основании приказа Главного управления образования образования и науки Красноярского края №306л/с от 01.09.2017, именуемая в дальнейшем «Организация № 2», в дальнейшем вместе именуемые «Стороны», заключили настоящий Договор о нижеследующем:

1. Предмет договора

Стороны реализует дополнительную общеобразовательную программу «Навигатор здоровья» (далее – образовательная программа) социально-педагогической направленности, продолжительность реализации 1 год (144 часа), возраст обучающихся 14-15 лет с использованием сетевой формы (Приложение 1).

Образовательная программа разработана Организацией № 1, утверждается и реализуется Сторонами совместно.

2. Статус обучающихся

2.1. Стороны реализуют образовательную программу в отношении обучающихся, принятых в установленном законодательством порядке на обучение по ней.

В Организациях № 1 и №2 обучающиеся являются обучающимися по дополнительной общеобразовательной программе.

2.2. Перечень обучающихся согласуется Сторонами не позднее, чем 3 дня до начала реализации общеобразовательной программы (Приложение 2).

Общее количество обучающихся по образовательной программе составляет 26 человек.

2.3. Стороны в соответствии с календарными учебными графиками реализации

образовательной программы направляют друг другу протоколы аттестации обучающихся, на основании которых Стороны осуществляют зачет результатов освоения обучающимися дисциплин (модулей) образовательной программы.

3. Финансовое обеспечение реализации образовательной программы

3.1. Образовательная программа реализуется Организацией № 1 за счет бюджетных ассигнований краевого бюджета – субсидии на выполнение государственного задания – оказание государственных услуг по реализации дополнительных общеобразовательных программ.

3.2. Образовательная программа реализуется Организацией № 2 за счет муниципального бюджета

4. Условия и порядок осуществления образовательной деятельности при реализации образовательной программы

4.1. Организация № 1 реализует общеобразовательную программу в части дисциплин (модулей) (Приложение 1).

Организация № 2 реализует общеобразовательную программу в части дисциплин (модулей) (Приложение 1).

4.2. При реализации части общеобразовательную программы, предусмотренной пунктом 4.1 настоящего Договора, Стороны используют необходимые помещения, материально-технические, программные и информационно-методические ресурсы для обеспечения качества оказываемой образовательной услуги, соответствующего требованиям СанПиН 2.4.4.3172-14 и общеобразовательной программе.

4.3. Организация № 1 по результатам освоения общеобразовательную программы и сдачи итоговой аттестации выдает обучающимся справку об окончании обучения по общеобразовательной программе по образцу, устанавливаемому ей самостоятельно.

Организация № 2 по результатам освоения образовательной программы и сдачи итоговой аттестации выдает обучающимся справку об обучении или периоде обучения по образцу, устанавливаемому ей самостоятельно.

5. Обязанности Сторон

5.1. Стороны обязаны:

5.1.1. Реализовывать часть образовательной программы, указанной в пункте 4.1 настоящего Договора, самостоятельно;

5.1.2. Ознакомить обучающихся со своими уставами, с лицензиями на осуществление образовательной деятельности, другими документами, регламентирующими организацию и осуществление образовательной деятельности, правами и обязанностями обучающихся при реализации образовательной программы;

5.1.3. Создать обучающимся необходимые условия для освоения образовательной программы;

5.1.4. Проявлять уважение к личности обучающихся, не допускать физического и психологического насилия;

5.1.5. Предоставлять другой Стороне протоколы аттестации обучающихся, в соответствии с пунктом 2.3 настоящего Договора.

5.1.6. Во время реализации части образовательной программы нести ответственность за жизнь и здоровье обучающихся, своевременно проводить инструктаж по технике безопасности

6. Срок действия Договора

6.1. Договор вступает в силу с момента его подписания Сторонами.

6.2. Реализация образовательной программы по настоящему Договору начинается с 01.09.2017 года.

6.3. Договор заключен Сторонами на срок до 31.05.2018 года, либо до наступления момента выполнения Сторонами в полном объеме взятых на себя обязательств.

7. Ответственность Сторон

7.1. В случае неисполнения или ненадлежащего исполнения обязательств Стороны несут ответственность в соответствии с законодательством Российской Федерации.

7.2. Стороны освобождаются от ответственности за частичное или полное неисполнение обязательств по Договору, если такое неисполнение является следствием обстоятельств непреодолимой силы (форс-мажорных обстоятельств): стихийных природных явлений (землетрясения, наводнения), войн, революций, ограничительных и запретительных актов государственных органов, непосредственно относящихся к выполнению настоящего Договора. Указанные обстоятельства должны возникнуть после заключения Договора, носить чрезвычайный, непредвиденный и непредотвратимый характер и не зависеть от воли Сторон.

7.3. О наступлении и прекращении вышеуказанных обстоятельств Сторона, для которой создалась невозможность исполнения обязательств по настоящему Договору, должна немедленно известить другую Сторону в письменной форме, приложив соответствующие подтверждающие документы.

7.4. В случае наступления форс-мажорных обстоятельств срок исполнения обязательств по Договору отодвигается соразмерно времени, в течение которого будут действовать такие обстоятельства и их последствия.

8. Порядок изменения и прекращения договора

8.1. Условия, на которых заключен настоящий Договор, могут быть изменены по

соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.

8.2. В случае изменения адресов и платежных реквизитов Стороны обязуются уведомить об этом друг друга в срок 3 дней.

8.3. Настоящий Договор может быть прекращен по соглашению Сторон или в судебном порядке по основаниям, предусмотренным законодательством Российской Федерации.

9. Реквизиты и подписи Сторон

Организация № 1

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение дополнительного образования «Центр внешкольной работы»
Почтовый адрес: 660123, г. Красноярск, ул. Юности, 23
Тел./факс (8391)2624876
ИНН/КПП 2462022404/246201001
р/с 40701810204071000532
л/с 20196Ц51350
Казначейство края в банке Отделение Красноярск, г. Красноярск (ИНН 2460071540 КПП 246001001)
БИК 040407001
Директор

_____ Т.А. Антоненко

М.п.

Организация № 2

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Средняя школа № 13
Почтовый адрес: 660067, г. Красноярск, ул. Рейдовая, 67А
тел./факс 291-09-23
ИНН / КПП 2462023260 / 246201001
Управление Федерального казначейства по Красноярскому краю Отделение Красноярск г. Красноярск
р/с 40701810204071000532
л/с 20196Ц51270
БИК 040407001
Директора

_____ Д.Э. Ахметгалиев

М.п.

Реализация дополнительной общеразвивающей программы «Навигатор здоровья»

№	Наименование раздела ДОП	Адрес места реализации	Количество часов по разделу за год (всего 144 часа)	Педагог, реализующий дополнительную общеразвивающую программу, Сторона.
1.	Биохимические процессы в организме	Г. Красноярск, ул. Рейдовая, 67а, МБОУ СШ № 13	36	Наумук Э.А., Организация № 2
2	Фитнес	Г. Красноярск, ул. Шевченко, 8	36	Фокина Е.П., Организация № 1
3	Организация и планирование жизненного пространства	Г. Красноярск, ул. Шевченко, 8	72	Казакова О.А., Организация № 1