

Администрация муниципального округа Верхний Тагил  
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя  
общеобразовательная школа №4  
Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Принята на заседании  
педагогического совета  
от «27» августа 2025 г.  
Протокол №1



дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа  
«ТРАЕКТОРИЯ ЛИЧНОГО КАЧЕСТВА ЖИЗНИ»  
ДЛЯ ДЕВОЧЕК

*Стартовый уровень*

Возраст обучающихся: 14-17 лет  
Срок реализации: 1 год

В разработке программы участвовал:  
Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»  
МАОУ СОШ №4 (*Шестовских А.С. – педагог дополнительного образования*)

г. Верхний Тагил  
2025 год

## **Раздел №1. Комплекс основных характеристик программы**

### **1. Пояснительная записка**

С целью создания равных условий получения качественного образования в отдалённых территориях Свердловской области, в рамках национального проекта «Образование» открываются центры образования цифрового и гуманитарного профилей «Точки роста».

Целями деятельности центров являются создание условий для внедрения новых методов обучения и воспитания, образовательных технологий, обеспечивающих освоение обучающимися основных и дополнительных общеобразовательных программ цифрового, технического и гуманитарного профилей. Рекомендуется использование инфраструктуры центров во внеурочное время как общественного пространства для развития общекультурных компетенций и цифровой грамотности населения, проектной деятельности, творческой, социальной самореализации детей, педагогов, родительской общественности.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траектория личного качества жизни» направлена на формирование здорового образа жизни девочки-подростка, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек.

**Направленность программы** – естественно-научная.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Траектория личного качества жизни» разработана в соответствии:

- Концепцией развития дополнительного образования детей, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;
- приказом Минпросвещения России от 09.11.2018 №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)»;
- методическими рекомендациями для субъектов Российской Федерации по вопросам реализации основных и дополнительных общеобразовательных программ в сетевой форме, утвержденных Министерством просвещения России 28.06.2019г №МР-81/02вн;

- Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Положением об организации реализации дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ в сфере информационных и телекоммуникационных технологий в сетевой форме, а также с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий при реализации мероприятий региональных проектов «Цифровая образовательная среда», «Современная школа», «Успех каждого ребенка», обеспечивающих достижение результатов соответствующих федеральных проектов национального проекта «Образование», утвержденное приказом Министерства образования и молодежной политики Свердловской области от 01.04.2020 № 333-Д.

Программа курса «Траектория личностного качества жизни» предназначена для учащихся (девочек) 8-11-х классов.

**Актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.** Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние здоровья российских школьников вызывает тревогу у специалистов. Здоровье подрастающего поколения – тема достаточно актуальная во все времена, а в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа «Траектория личностного качества жизни» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья обучающихся. Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, и включает в себя, как теоретическую, так и практическую части.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни девочек - подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни- правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, индивидуальные особенности женского тела и психики, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни.

Программа учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков, помогая в социальной адаптации.

### **Новизна программы**

Основными принципами программы являются – принцип сознательности и активности в обучении, принципы гуманизации, дифференциации и связи обучения с практикой.

Специфика предполагаемой деятельности обучающихся обусловлена тем, что теоретические знания подкрепляются практическими занятиями. Практические занятия по программе связаны с использованием современных образовательных технологий, физкультурно-оздоровительных мероприятий и здоровьесберегающих технологий. Практические задания способствуют умению применять полученные теоретические знания на практике. Практические занятия проходят в разных формах- индивидуальных, в форме практических работ, экскурсий, семинаров, интернет-проектов.

Особенность реализации программы заложена также в отборе содержания и ее структуре, а именно, спиральная последовательность освоения содержания, акцентирование наиболее важных идей, логика прохождения программы.

При разработке программы за основу взяты такие методы как стимулирование и мотивации обучения, методы организации и осуществления учебных действий.

Для организации учебного процесса используются разные формы организации, чередование которых способствует достижению главных целей и задач программы.

### **Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.**

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека – это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависит от факторов окружающей среды.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, отражающаяся в:

- принципах обучения, а именно, учета психолого-возрастных особенностей обучающихся, гуманизации, доступности, преемственности, результативности;
- формах и методах обучения- объяснительно-иллюстративные (лекции, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом), репродуктивные (тестовые задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала), проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации, эвристическая беседа),

исследовательские (доклады, сообщение, составление кроссвордов, наблюдения);

- методах контроля и управления образовательным процессом- тестирование, анализ, анкетирование, беседа, практические и экспериментальные занятия;

- средствах обучения (модели, макеты, таблицы, приборы, аппараты, компьютер, интерактивная доска, проектор, учебные пособия, справочники и тд.

**Адресат общеразвивающей программы.** Программа применима для детей старшего школьного возраста (14-17 лет). Набор обучающихся осуществляется в начале учебного года. Поскольку занятия требуют индивидуального подхода, группы комплектуются из расчета 10-15 человек для одного учебного года.

**Возрастные особенности группы.** Чтобы программа была результативной, при ее реализации обязательно должны учитываться особенности данного возраста обучающихся.

Юношеский возраст считается одним из важнейших этапов становления и развития личности. В возрасте от 14 до 17 лет происходит формирование самосознания, что является главным итогом переходного возраста, по мнению советского психолога Л.С. Выготского. Растет уровень самостоятельности, возникает потребность в размышлении над теоретическими утверждениями и насущными вещами, растет социальная активность.

Так как в развитии личности велика роль социальных и педагогических факторов, то обучение должно быть организовано так, чтобы происходило стимулирование развития личности, включения механизмов осознания своей деятельности с развитием внутренней мотивации. Развитие интеллекта в этом возрасте тесно связано с развитием творческих способностей, проявлении инициативы.

**Объем и срок освоения общеразвивающей программы.** Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недель, 9 учебных месяцев. Объем программы составляет 72 учебных часа.

#### **Форма обучения.**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа реализуется в очной форме.

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры)

2) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы и зачетные работы)

3) индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями.

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности.

Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

**Режим занятий, периодичность и продолжительность занятий.** Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебных часа в день. В соответствии с нормами СанПиН продолжительность одного учебного часа для обучающихся в возрасте с 13 до 17 лет составляет 45 минут с перерывами между занятиями 15 минут.

**Условия реализации программы.** Образование по данной программе строится на основе педагогических технологии личностно-ориентированного образования и практико-ориентированного обучения. Теоретические и практические занятия проводят педагогические работники Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста» МАОУ СОШ №4.

По окончании реализации программы, обучающиеся получают сертификат об освоении дополнительной общеобразовательной программы, реализуемой в центре образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста», созданного на базе МАОУ СОШ №4.

## **2. Цель и задачи общеразвивающей программы**

**Цель программы:** формирование нового отношения к своему здоровью у девочек - подростков, устойчивых навыков здорового образа жизни на основе использования современных индивидуальных мобильных цифровых технологий, реализуемых с помощью гаджетов и приложений, культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровьесбережения.

**Задачи программы:**

**обучающие:**

-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;

-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;

- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

- формирование навыков сохранения своего здоровья, правильного питания, профилактика вредных привычек, ведения здорового образа жизни.

**развивающие:**

- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;

-развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;

-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке и выполнении практических и исследовательских работ.

***воспитательные:***

-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья.

**Ожидаемые результаты программы.** После окончания обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе «Траектория личного качества жизни» обучающиеся приобретут начальные компетенции в области организации личностного физического развития, основанного на принципах здорового образа жизни, а также навыки выполнения индивидуального проекта.

### **3. Содержание общеразвивающей программы**

Уровень сложности содержания программы имеет «Стартовый уровень».

#### **Раздел 1. «Введение. Женское здоровье». (12 час)**

Вводное занятие. Понятие «траектории личного качества жизни». Как управлять собственным здоровьем.

Технический и организационный инструктаж. Понятие о здоровье.

Особенности женского тела. Знакомимся с телом.

Личная гигиена. Выбор белья.

Возрастные изменения. Особенности организма.

ПМС. Нормализация цикла.

Гормональный фон.

Стресс. Снизить стресс.

Усталость. Управление своим состоянием.

Здоровый вес.

Красота. Сохранение и поддержание.

Психосоматика женских заболеваний.

## **Раздел 2. Физическое здоровье. Двигательная активность (28 часов)**

Движение-основа здоровья. Разные виды активности в зависимости от цикла.

Кардио – тренировки. Разновидности. Пульс.

Ходьба. Прогулка. Бег. Скакалка. Нейроскакалка. Связь тела и мозга. Танцы. Велосипед. Плавание. Аэробика. Зимние виды спорта (лыжи, коньки).

Силовые тренировки. Интервальные тренировки. Функциональные тренировки. Пилатес. Йога. Дыхательные практики.

Утренние и вечерние физические ритуалы. Растяжка. Практики на женское здоровье.

## **Раздел 3. Психическое здоровье. (12 ч)**

Секреты современной психологии. Как жить в мире с собой и другими.

Справляемся с тревогой и беспокойством. Границы личности. Здоровая самооценка. Как наши мысли, убеждения и действия влияют на самооценку.

Грани моего я. Мое представление о себе. Ограничивающие убеждения.

Ценности как основа жизненных выборов. Потребности. Эмоции как индикатор.

## **Раздел 4. Питание. Основы нутрициологии. (8 ч.)**

Пищеварительная система и биохимические основы питания. Энергия и ее расход. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Разнообразное питание Овощи и фрукты в рационе питания Морепродукты в рационе питания

Витамины. Значение витаминов

Белки в продуктах. Углеводы в продуктах. Жиры в продуктах.

Полезные и вредные продукты.

Физическая нагрузка и режим питания. Питьевой режим. Как сбросить(набрать) вес.

Масса тела и калорийность рациона. Типы телосложения, индекс массы тела.

Масса тела и калорийность рациона. Энергия и ее расход.

Составление индивидуального режима питания



## **Раздел 5. Способы поддержания женского здоровья. (6 часа)**

Фитотерапия. Ароматерапия. Разные техники массажа. Сон. Медитация. Дневники саморефлексии.

## **Раздел 6. Творческая энергия. (4 часа)**

Инь-Ян в каждой из нас. Позволь творческой энергии течь.

## **Раздел 7. Итоговые занятия (2 ч)**

Что такое женский круг. Роль женщины в современном мире. Отчет – проект.

### **4. Календарный учебный график**

Продолжительность образовательного процесса составляет 36 учебных недели. Объем программы составляет 72 часа. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 2 учебному часу в день.

С 1 сентября по 13 сентября осуществляется зачисление обучающихся в группы. Образовательный процесс начинается с середины сентября и заканчивается в конце мая. Обучение по данной программе осуществляется в течение учебного года, а также во время текущих каникул.

| № п/п | месяц    | Число | Форма занятия | Кол-во часов | Тема занятия                                                                                                                                                            | Форма контроля             |
|-------|----------|-------|---------------|--------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------|
| 1     | сентябрь | 17    | групповая     | 2            | Вводное занятие. Понятие «траектории личного качества жизни». Как управлять собственным здоровьем.<br><br>Технический и организационный инструктаж. Понятие о здоровье. | устный опрос, тестирование |

|    |          |    |           |   |                                                                             |                                       |
|----|----------|----|-----------|---|-----------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
| 2  | сентябрь | 24 | групповая | 2 | Особенности женского тела. Знакомимся с телом. Личная гигиена. Выбор белья. | Устный контроль                       |
| 3  | октябрь  | 1  | групповая | 2 | Возрастные изменения. Особенности организма. ПМС. Нормализация цикла        | тестирование                          |
| 4  | октябрь  | 8  | групповая | 2 | Гормональный фон. Стресс. Снизить стресс.                                   | Практические задания                  |
| 5  | октябрь  | 15 | групповая | 2 | Усталость. Управление своим состоянием. Красота. Сохранение и поддержание   | Устный контроль, тестирование         |
| 6  | октябрь  | 22 | групповая | 2 | Здоровый вес. Психосоматика женских заболеваний.                            | Устный контроль, тестирование         |
| 7  | октябрь  | 29 | групповая | 2 | Движение-основа здоровья. Разные виды активности в зависимости от цикла.    | Устный контроль, практическое задание |
| 8  | ноябрь   | 5  | групповая | 2 | Кардио – тренировки. Разновидности. Пульс.                                  | устный опрос, практические задания    |
| 9  | Ноябрь   | 12 | групповая | 2 | Ходьба. Прогулка.                                                           | Практические задания                  |
| 10 | ноябрь   | 19 | групповая | 2 | Бег. Виды бега. С учетом пульса.                                            | Тестирование                          |
| 11 | ноябрь   | 26 | групповая | 2 | Скакалка. Нейроскакалка. Связь тела и мозга.                                | Тестирование, практические задания    |
| 12 | декабрь  | 3  | групповая | 2 | Танцы.                                                                      | Тестирование,                         |

|    |         |    |           |   |                                                                                |                                       |
|----|---------|----|-----------|---|--------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |         |    |           |   |                                                                                | практические задания                  |
| 13 | декабрь | 10 | групповая | 2 | Плавание.                                                                      | тестирование                          |
| 14 | декабрь | 17 | групповая | 2 | Аэробика.                                                                      | Практические задания                  |
| 15 | декабрь | 24 | групповая | 2 | Зимние виды спорта(лыжи, коньки).                                              | Самоконтроль, Практические задания    |
| 16 | январь  | 14 | групповая | 2 | Силовые тренировки.                                                            | Самоконтроль, Практические задания    |
| 17 | январь  | 21 | групповая | 2 | Интервальные тренировки                                                        | Самоконтроль. Практические задания    |
| 18 | январь  | 28 | групповая | 2 | Функциональные тренировки.                                                     | Самоконтроль. Практические задания    |
| 19 | февраль | 4  | групповая | 2 | Пилатес. Йога. Дыхательные практики                                            | Устный контроль, Практические задания |
| 20 | февраль | 11 | групповая | 2 | Утренние и вечерние физические ритуалы. Растяжка. Практики на женское здоровье | Устный контроль. Практические задания |
| 21 | февраль | 18 | групповая | 2 | Секреты современной психологии. Как жить в мире с собой и другими.             | Практические задания                  |
| 22 | февраль | 25 | групповая | 2 | Справляемся с тревогой и беспокойством.                                        | Устный контроль, практические задания |
| 23 | март    | 4  | групповая | 2 | Границы личности. Здоровая самооценка.                                         | Устный контроль,                      |

|    |        |    |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                       |
|----|--------|----|-----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |        |    |           |   |                                                                                                                                                                                                                                                                              | практические задания                  |
| 24 | март   | 11 | групповая | 2 | Как наши мысли, убеждения и действия влияют на самооценку. Ограничивающие убеждения.                                                                                                                                                                                         | Устный контроль, практические задания |
| 25 | март   | 18 | групповая | 2 | Грани моего я. Мое представление о себе.                                                                                                                                                                                                                                     | Устный контроль, практические задания |
| 26 | март   | 25 | групповая | 2 | Ценности как основа жизненных выборов. Потребности. Эмоции как индикатор.                                                                                                                                                                                                    | Устный контроль, тестирование         |
| 27 | апрель | 1  | групповая | 2 | Пищеварительная система и биохимические основы питания. Энергия и ее расход. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения.<br>Разнообразное питание<br>Овощи и фрукты в рационе питания<br>Морепродукты в рационе питания<br>Полезные и вредные продукты. | Устный контроль, практические задания |
| 28 | апрель | 8  | групповая | 2 | Витамины. Значение витаминов<br>Белки в продуктах.<br>Углеводы в продуктах.<br>Жиры в продуктах.                                                                                                                                                                             | Устный контроль, Практические задания |
| 29 | апрель | 15 | групповая | 2 | Физическая нагрузка и режим питания.                                                                                                                                                                                                                                         | Устный контроль,                      |

|    |        |    |           |   |                                                                                                                                          |                                       |
|----|--------|----|-----------|---|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------|
|    |        |    |           |   | Питьевой режим. Как сбросить(набрать) вес. Масса тела и калорийность рациона                                                             | практические задания                  |
| 30 | апрель | 22 | групповая | 2 | Типы телосложения, индекс массы тела. Масса тела и калорийность рациона. Энергия и ее расход. Составление индивидуального режима питания | Устный контроль, практические задания |
| 31 | апрель | 29 | групповая | 2 | Фитотерапия. Ароматерапия.                                                                                                               | Устный контроль, практические задания |
| 32 | май    | 6  | групповая | 2 | Разные техники массажа.                                                                                                                  | Устный контроль, практические задания |
| 33 | май    | 13 | групповая | 2 | Сон. Медитация. Дневники саморефлексии.                                                                                                  | Устный контроль, практические задания |
| 34 | май    | 20 | групповая | 2 | Инь-Янь в каждой из нас.                                                                                                                 | Устный контроль, практические задания |
| 35 | май    | 27 | групповая | 2 | Позволь творческой энергии течь.                                                                                                         | Устный контроль, практические задания |
| 36 | июнь   | 3  | групповая | 2 | Что такое женский круг. Роль женщины в современном мире. Отчет – проект.                                                                 | Сдача нормативов, тестирование        |
|    |        |    |           |   |                                                                                                                                          |                                       |

## 5. Планируемые результаты

При изучении курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

*Личностные результаты направлены на:*

- формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- формирование навыков практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

*Предметные результаты:*

В результате реализации программы обучающиеся должны:

- знать факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- воспитать в себе ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих;
- сформировать культуру поведения в окружающей среде,
- уметь соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- уметь оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, объективно оценивать их.

*Метапредметные результаты.*

- выработать бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- уметь самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- оценивать и контролировать объективные показатели собственного здоровья;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей.

- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- уметь с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;
- осваивать правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.
- проявлять заботу о своих близких и любовь к ним, формируя более зрелую личность.

## **6. Условия реализации общеразвивающей программы**

### ***Материально-техническое обеспечение***

#### ***Требования к помещению:***

- помещение для занятий и освещение в них, отвечающие требованиям СанПин для учреждений дополнительного образования;
- столы, стулья по количеству обучающихся и 1 рабочим местом для педагога.

#### ***Оборудование:***

- напольная мобильная стойка для интерактивных досок с площадкой для крепления проекторов к стойке;
- МФУ формата А4;
- соединение с интернетом;
- ноутбук;

#### ***Кадровое обеспечение:***

Теоретические и практические занятия реализуются педагогическим(-и) работником(-ами) Центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста», возможно применение электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

#### ***Методическое обеспечение:***

Методические пособия, разработанные преподавателями с учётом конкретных задач, варианты демонстрационных программ, материалы по терминологии ПО, инструкции по настройке оборудования, учебная и техническая литература. Используются педагогические технологии индивидуализации обучения и коллективной деятельности.

## **7. Формы аттестации и оценочные материалы**

Цель контроля: выявление входного, текущего, промежуточного и итогового уровня теоретических знаний, практических умений и навыков, достижений, их соответствия планируемым результатам дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ.

Задачи контроля:

- оценка индивидуальных достижений (личностных, метапредметных, предметных) учащихся и динамика их изменения;
- соотнесение планируемых и достигнутых результатов образовательной деятельности по программе;
- внесение необходимых корректив в содержание и методику образовательной деятельности объединения.

Виды контроля: входной, текущий, промежуточный, итоговый.

Входной контроль – это оценка исходного уровня знаний учащихся перед началом образовательной деятельности (необходимость и способ определяется педагогом). Входной контроль проводится в сентябре. Необходимость и способ определяется педагогом дополнительного образования. Примерная форма входного контроля по программе представлена в приложении №1.

Текущий контроль – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной темы общеобразовательной программы. Отметка о ходе проведения контроля выставляется в журнал учета работы педагога дополнительного образования в объединениях (секции, кружке). Текущий контроль проводится в соответствии с календарно-тематическим планом. Форма, содержание, критерии и порядок осуществления текущего контроля определяется педагогом дополнительного образования.

Промежуточный контроль – это оценка качества усвоения учащимися содержания конкретной общеобразовательной программы по итогам учебного периода (полугодия). Промежуточная аттестация проводится в соответствии с календарно-тематическим планом и является обязательной. Результат фиксируются педагогом в карте педагогического мониторинга (приложение № 2) и сдаются в администрацию Образовательного учреждения.

Итоговый контроль – это оценка уровня достижений учащихся, заявленных в общеобразовательной программе по завершению года образовательной деятельности. Итоговый контроль – это оценка уровня достижений учащихся,



заявленных в дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе по завершению обучения. Результаты анализируются методистами ОДОД совместно с педагогом дополнительного образования. По итогам оформляется справка (приложение № 3).

Критерии оценки уровня освоения программы:

- высокий уровень – учащийся освоил весь объём 100-80%, предусмотренный программой за конкретный период;
- средний уровень – у учащегося объём усвоенных знаний составляет 79-50%;
- низкий уровень – учащегося овладел менее чем 50% объёма знаний, предусмотренных программой.

Участие обучающихся в конкурсных мероприятиях различного уровня является еще одной формой контроля усвоенных знаний и компетенций.

Результаты мониторинга фиксируется в бумажной форме по каждой группе отдельно.

## **8. Методические материалы**

Образовательный процесс осуществляется в очной форме.

В образовательном процессе используются следующие методы:

- 1) словесные (беседа, опрос, дискуссия и т.д.);
- 2) метод проблемного изложения (постановка проблемы и решение ее самостоятельно или группой);
- 3) метод проектов;
- 4) наглядные:
  - демонстрация плакатов, схем, таблиц, диаграмм;
  - использование технических средств;
- 5) практические:
  - практические задания;
  - анализ и решение проблемных ситуаций и т.д.

## **Список литературы**

1. Учебное пособие А.М. Пенькова, О.В. Покровского «Траектория личностного качества жизни»;
2. Учебное пособие. Ситдигов Ф.Г., Зиятдинова Н.И., Зефилов Т.Л. «Физиологические основы диагностики функционального состояния организма», 2019 год.

Форма входного контроля по дополнительной общеобразовательной  
общеразвивающей программе «Траектория личного качества жизни»

**Анкета для оценки уровня отношения учащихся к проблемам здоровья и  
здорового образа жизни**

*Дорогой друг!*

Просим принять участие в изучении отношения к своему здоровью.  
Внимательно прочтите вопросы и возможные варианты ответов. Выберите наиболее  
подходящий ответ и обведите его номер кружком.

Очень важно отвечать искренне и работать самостоятельно.  
Свою фамилию указывать не надо. Анонимность гарантируется.

**Пожалуйста, укажите**

1. Ваш возраст \_\_\_\_\_ (укажите полное число лет)

**2. Как вы оцениваете состояние своего здоровья?**

- 1. Хорошее
- 2. Удовлетворительное
- 3. Плохое
- 4. Затрудняюсь ответить

**3. Какие из ценностей, приведенных ниже, для Вас наиболее важны?**

Оцените их, проставив баллы от 8 (самое важное) до 1 (наименее важное)

Материальное благополучие,  
Качественное образование,  
Хорошее здоровье,  
Привлекательная внешность,  
Любимая работа,  
Возможность общаться с интересными людьми,  
Благополучная семья,  
Свобода и независимость.

**4. Какие условия для сохранения здоровья Вы считаете наиболее важными? Из  
приведенного перечня условий выберите и отметьте четыре наиболее важных для Вас.**

Хорошая наследственность,  
Хорошие экологические условия,  
Выполнение правил здорового образа жизни,  
Возможность консультаций и лечения у хорошего врача,  
Знания о том, как заботиться о своем здоровье,  
Отсутствие физических и умственных перегрузок,  
Регулярные занятия спортом,  
Достаточные материальные средства для хорошего питания, занятий спортом и т.д.

**5. Как вы относитесь к информации о том, как заботиться о здоровье?**

Это всегда интересная и полезная информация,  
 Иногда это достаточно интересная и полезная информация,  
 Не очень интересная и полезная информация,  
 Эта информация меня не интересует.

**6. Достаточно ли вы заботитесь о своем здоровье**

Вполне достаточно,  
 Не вполне достаточно,  
 Недостаточно.

**7. Откуда Вы узнаете о том, как заботиться о здоровье?**

|                   | Часто | От случая к случаю | Никогда |
|-------------------|-------|--------------------|---------|
| От родителей      |       |                    |         |
| От друзей         |       |                    |         |
| В школе           |       |                    |         |
| Из журналов, книг |       |                    |         |
| Из передач ТВ     |       |                    |         |
| Через интернет    |       |                    |         |
|                   |       |                    |         |

**8. Считаете ли вы следующее вредным для Вашего здоровья? (Вы должны ответить на каждую строчку таблицы.)**

|                                                                                                     | Вредно | Трудно сказать | Совсем не вредно |
|-----------------------------------------------------------------------------------------------------|--------|----------------|------------------|
| 1. Неправильное питание (очень много жирного и сладкого и очень мало овощей и фруктов) \ переедание |        |                |                  |
| 2. Употребление алкоголя                                                                            |        |                |                  |
| 3. Употребление наркотиков                                                                          |        |                |                  |
| 4. Сидячий образ жизни                                                                              |        |                |                  |
| 5. Курение                                                                                          |        |                |                  |
| 6. Недоедание                                                                                       |        |                |                  |

**9. Вы курите?**

Да, регулярно,  
 Нет,  
 Иногда, по настроению или «за компанию»  
 Только попробовал(а)

**10. Как часто Вы употребляете спиртные напитки?**

Никогда  
 Пару раз в год  
 Один или два раза в месяц  
 Каждую неделю  
 Почти каждый день.

**11. Пробовали ли Вы когда-нибудь наркотические или токсические вещества?**

Да  
 Нет

**12. В каком возрасте, по Вашему мнению, следует говорить о вреде алкоголя, курения, наркотиках и болезнях, передаваемых половым путем?**

**13. Какие темы о здоровье больше всего интересуют Вас?**(Вы можете выбрать больше чем одну тему)

Курение

Снижение и набор веса

Алкоголь

Половое воспитание

Нарушение питания

Влияние наркотиков

Инфекции, передаваемые половым путем

Физические упражнения и спорт

Управление эмоциями

Межличностные отношения

Женское здоровье

Психическое здоровье

Другое(указать что именно)

## КАРТА ПЕДАГОГИЧЕСКОГО МОНИТОРИНГА \_\_\_\_\_ год

ФИО педагога \_\_\_\_\_

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа (ДООП)

год обучения \_\_\_\_\_, группа № \_\_\_\_\_.

[illegible]

**СПРАВКА**  
о результатах подведения итогов усвоения ДООП  
МАОУ СОШ №4  
20\_\_\_/20\_\_\_ учебный год

Направленность \_\_\_\_\_,  
Объединение \_\_\_\_\_,  
Год обучения \_\_\_\_\_ (всего \_\_\_\_), группа № \_\_\_\_.  
ФИО педагога \_\_\_\_\_,  
Форма проведения \_\_\_\_\_,  
Присутствовали \_\_\_\_\_,  
\_\_\_\_\_.

| №   | Фамилия, имя учащегося | Результат |
|-----|------------------------|-----------|
| 1   |                        |           |
| 2   |                        |           |
| ... |                        |           |

- Уровень освоения программы – высокий, средний, низкий.

«\_\_» \_\_\_\_\_ 20\_\_ г.

\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_/\_\_\_\_\_

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН  
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

**СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП**

Сертификат 527227426247742686294735902159890388589213147274

Владелец Нехай Елена Александровна

Действителен с 15.09.2025 по 15.09.2026