

Администрация

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №4

Центр образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»

Принята на заседании
педагогического совета
от «27» 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 обще развивающая 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 обще развивающая 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 обще развивающих 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 здоровье сберегающих 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 стимулирования 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 переменами между занятиями 15 минут.

Условия реализации программы. Образование по данной программе строится на основе педагогических технологий 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 получат 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 здоровье сбережения.

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. Скалка. Нейроскалка. 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. Растворка. 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.
Границы 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. 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	Границы 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. Разнообразное питание Овощи и фрукты в рационе питания Морепродукты в рационе питания Полезные и вредные продукты.	Устный контроль, практические задания
28	апрель	8	групповая	2	Витамины. Значение витаминов Белки в продуктах. Углеводы в продуктах. 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 учащихся 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 определяются 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 освоенных знаний и компетенций.

Результаты мониторинга фиксируются 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. Ситдиков Ф.Г., Зиятдинова Н.И., Зефиров 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 № ____.

№ п/п	Ф И учащегося	Входная диагностика	Предметные результаты обучения по программе								Метапредметные результаты обучения по программе								Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы								% освоения программы учащимся	
			Предметные результаты обучения по программе				Метапредметные результаты обучения по программе				Результаты личностного развития детей в процессе освоения программы																	
			Теоретическая подготовка		Практическая подготовка		Предметные достижения ребёнка		итого, %		Учебно-интеллектуальные умения		Учебно-коммуникативные умения		Учебно-организационные умения и навыки		итого, %		Организационно-волевые качества		Ориентационные качества		Поведенческие качества		итого, %			
1			1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2		
2																												
3																												
4																												
5																												
15																												
ИТОГО																												

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