




Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Карповская средняя общеобразовательная школа»

<p>«Рассмотрено» Руководитель ШМО  / М.В.Шмакова/ Протокол № 6 от «02» мая 2023г.</p>	<p>«Согласованно» Заместитель директора по УВР  / М.В. Бантюкова/ от «02» мая 2023г.</p>	<p>«Утверждаю» Директор МБОУ «Карповская СОШ»  / А.В.Скорлупин / Приказ № 13 от «02» мая 2023г.</p>
---	---	---



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

«Уроки здоровья»

Срок реализации программы: 1 год обучения

Объем программы: 34 часа

Возраст учащихся: 14-16 лет

класс: 9

Разработчик: **Шихова Фаина Александровна**
учитель биологии и химии

с. Карпово Второе,
2023г.

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

1. Федеральный Закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273ФЗ;
2. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
3. Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18 ноября 2015 года № 03242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающим программ»;
4. Распоряжение правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 года № 678-р «Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года»;
5. Распоряжение правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года №996-р «Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года»;
6. «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (Постановление Главного государственного санитарного врача России от 28.09.2020 №СП 2.4.3648-20);
7. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 года №2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
8. Приказ Министерства труда и социальной защиты Российской Федерации от 22.09.2021. № 652н « Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»
9. Уставом Кольской СОШ № 2 с учетом кадрового потенциала и материально-технических условий образовательного учреждения.

Ценность дополнительного образования заключается в том, что оно усиливает вариативную составляющую общего образования, способствует выявлению, развитию и реализации творческого потенциала детей и подростков. Если у ребенка есть возможность реализовать себя в творческой деятельности, то у него значительно больше возможностей стать успешной личностью.

Направленность образовательной программы - естественнонаучная.

Уровень освоения содержания программы - базовый.

Программа направлена на освоение новых знаний и практических навыков в области определения места человека в ряду живых существ, его генетическая связь с животными предками позволяют осознать учащимся единство биологических законов, их проявление на разных уровнях организации, понять взаимосвязь строения и функций органов и систем и убедиться в том, что выбор того или иного сценария поведения возможен лишь в определенных границах, за пределами которых теряется волевой контроль и процессы идут по биологическим законам, не зависящим от воли людей. Таким образом, выбор между здоровым образом жизни и тем, который ведет к болезни, возможен лишь на начальном этапе. Отсюда следует важность знаний о строении и функциях человеческого тела, о факторах, благоприятствующих здоровью человека и нарушающих его. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек — важный шаг к сохранению здоровья и высокой работоспособности..

1.1. Актуальность программы.

Программа на нивелирование следующих школьных факторов риска: школьные страхи, большие учебные нагрузки и трудности в усвоении школьной программы, интенсификация учебного процесса. Только наличие системы работы по формированию культуры здоровья и здорового образа жизни позволит сохранить здоровье обучающихся в дальнейшем. Так же программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья.

1.2. Новизна программы

.

1.3. Педагогическая целесообразность

Педагогическая целесообразность изучаемого курса заключается в том, что в процессе творческой деятельности нужно воспитать в учащихся качество необходимое в современном обществе: интеллектуальность, умение сотрудничать, инициативность, умение работать в коллективе взаимное обучение, коммуникативность, умение логически мыслить, умение решать проблемы, умение получать и использовать информацию, умение планировать, умение учиться.

1.4. Цель

программы

Выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

1.5. Задачи программы:

Образовательные задачи

- сконцентрировать внимание учащихся на ценностях здоровья и долголетия;
- помочь учащимся задуматься о необходимости быть здоровыми, приобщения к здоровому образу жизни;
- работать над формированием устойчивых навыков здорового образа жизни, гигиены питания;
- развивать творческие способности, память, внимание, познавательный интерес;
 - воспитывать ответственное отношение учащихся к своему здоровью

Воспитательные задачи данного проекта программы можно определить следующим образом:

- обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- организация содержательного досуга.

Развивающие задачи проекта программы следующие:

- сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

1.6. Условия реализации программы

Адресат программы: учащиеся от 8 до 12 лет.

Условия набора: в объединение принимаются все желающие без предварительного отбора. Условия добора: при наличии свободных мест в объединении учащиеся могут быть зачислены на основании вводной диагностики.

1.7. Срок реализации программы 1 год, 34 учебных недели. Форма обучения – очная, занятия проводятся в аудиториях. Уровень освоения программы – базовый. Наполняемость учебной группы: 10-12 человек. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 0.9 часа, всего 68 часов в год. Продолжительность занятия - 45 мин. Перерыв между занятиями – 10 мин.

1.8. Ожидаемые результаты освоения программы

Результаты Образовательные (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

-Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

-Строить речевые высказывания в устной форме;

-Адекватно воспринимать оценку учителя;

-Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

-Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты Развивающие (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

-Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

-Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

-Различать “полезные” и “вредные” продукты;

-Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;

-Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

-Заботиться о своем здоровье.

Результаты Воспитательные (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик

научится:

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

1.9. Способы определения результативности

Полученные знания, умения и навыки подтверждаются различными формами контроля знаний:

- Входящий контроль (Анкетирование, тестирование).
- Текущий контроль направлен на выявление особенностей деятельности учащихся с учетом зоны ближайшего развития; проводится в форме анализа творческих работ, т.е. активного обсуждения целей изучения данного раздела (темы) и степени достижения этих целей каждым учащимся; опирается на самооценку учащихся; (Разработаны и используются контрольно-измерительные материалы: карточки с заданием, тесты).
- Промежуточный контроль (Защита мини - проектов) оценка проектов учащихся, в зависимости от уровней, описывающих их подготовленность в двух основных разделах- проектирование и изготовление.
- Итоговый контроль (презентация портфолио, защита индивидуальных проектов семинар и др.).

Контроль предметных (программных) знаний, умений и навыков учащихся проводится в следующих формах:

- практическое занятие;
- контрольное занятие;
- выставка;
- защита творческой работы;
- презентация творческих проектов.

Методы контроля:

- опрос;
- тестирование;
- собеседование;
- наблюдение;
- практическая работа и др.

Формы демонстрации результатов обучения:

- открытые занятия;
- отчетные выставки творческих работ в конце года;
- участие в конкурсах.
- защита мини- проектов и индивидуальных проектов

2. УЧЕБНЫЙ ПЛАН

2.1. Учебный план первого года обучения.

№	Наименование раздела	Теория	Практика	Всего часов	Формы аттестации/ Контроля
1.	Раздел: «Здоровье в системе «человек-природа» 1.1.Средняя продолжительность жизни. 1.2.Календарный и биологический возраст. 1.3.Стратегия жизни долгожителей. 1.4.Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни. 1.5.Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. 1.6.Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека. 1.8.Влияние температуры на самочувствие	1 1 1 1 1 1		21	Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от температуры

2.	<p>человека. Как одеться по погоде</p> <p><i>1.9.Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от 1 погодных условий.</p> <p>1.10 Влияние магнитных бурь на самочувствие человека</p> <p>1.11. Режим дня.</p> <p>1.12. Биологические ритмы.</p> <p>1.13. Роль сна в здоровье человека. Понятие отдыха.</p> <p>1.14 <i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект) Защита мини-проектов: Мой режим дня Понятие о правильном питании.</p> <p>1.15. Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.</p> <p>1.16. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи.</p> <p><i>1.7.Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект). Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.</p> <p>Раздел: «Здоровье в системе «человек-</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>2</p> <p>1</p> <p>2</p>	<p>1</p> <p>2</p>		<p>Разработка собственного режима дня (мини-проект) Защита мини-проектов: Мой режим дня</p>
9					

<p>абиотические факторы»</p> <p>2.1 Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды</p> <p>2.2. Воздух жилых помещений</p> <p>2.3 Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации</p> <p>2.4 Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха</p> <p>2.5 Необходимый объем жидкости</p> <p>2.6 Питьевая вода – понятие</p> <p>2.7. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры</p> <p>2.8. <i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.</p> <p>2.9. Понятие биоритма.</p> <p>2.10. <i>Практическая работа:</i> Корректировка своего режима дня с позиции суточных режимов</p> <p>2.11 <i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического</p> <p>2.12. Суточные ритмы</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>	<p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p> <p>1</p>		<p><i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.</p> <p><i>Практическая работа:</i> Корректировка своего режима дня с позиции суточных режимов</p> <p><i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического</p>
---	--	---	--	---

физиологической активности человека 2.13. Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном этапе.	1			
Всего часов:	26	8	34	

3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

І. Раздел: «Здоровье в системе «человек-природа» (21 час)

ЗОЖ и долголетие. (4 часа)

Информационная часть: средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

Практическая часть: Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014). Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амеба полчаса?»

Здоровье и погода. (5 часов)

Информационная часть: Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. (Рекомендации необходимо предлагать самим ученикам. Преподаватель должен их корректировать.). Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

Практическая часть: Обсуждение вопросов учеников. Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода». (Развивающие мультфильмы для детей «Формула Ума!»)

Практическая работа: Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

Режим «труд-отдых» и здоровье. (6 часов)

Информационная часть: Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

Практическая часть: Просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками. Просмотр мультфильма «Смешарики: Азбука здоровья – Распорядок». Конкурс на лучший вывод по этому мультфильму.

Практическая работа: Разработка собственного режима дня (мини-проект)
Питание и здоровье. (6 часов)

Информационная часть: Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

Практическая часть: Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?». Обсуждение высказывания: «Мы то, что едим»

Практическая работа: Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

Формы организации работы: внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

II. Раздел: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (13 часов)

Воздух и здоровье. (4 часа)

Информационная часть: Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO₂, O₂. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

Практическая часть: дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

Вода и здоровье. (5 часов)

Информационная часть: Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

Практическая часть: Фильм «Тайны воды».

Практическая работа: Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

Биоритмы и здоровье. (5 часов)

Информационная часть: Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

Практическая часть: По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

Практическая работа: Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.

Практическая работа: Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

Формы организации работы: внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая и творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

Методическое обеспечение программы

При составлении образовательной программы в основу положены следующие принципы:

- единства обучения, развития и воспитания;
- последовательности: от простого к сложному;
- систематичности;
- активности;
- наглядности;
- интеграции;
- прочности;
- связи теории с практикой.

- *методы обучения* (словесный, наглядный практический; объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский проблемный; игровой, дискуссионный, проектный и др.) и воспитания (убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация и др.); метод информационной поддержки (самостоятельная работа с учебными источниками, специальной литературой, журналами, интернет – ресурсами).

- *формы организации образовательной деятельности:* индивидуальная, групповая

-*формы организации учебного занятия* - групповая, индивидуальная, фронтальная, работа в мини – группах (в динамических парах), практическое занятие, занятие – публичная презентация творческих проектов, занятие – беседа,- мозговой штурм,- мини – маркетинговое исследование, - экскурсия,- аукцион,- фантазия,- выставка,- конкурс,- презентация; продуктивная, ролевая игра, коллективная проектная (творческая) деятельность, тренинги.

- **педагогические технологии** - технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, технология коллективного взаимообучения, технология коллективной творческой деятельности, технология развития критического мышления через чтение и письмо, технология портфолио, технология педагогической мастерской, технология образа и мысли, технология решения изобретательских задач, здоровьесберегающая технология, проблемная (учебный, творческий проект), поисковые (наблюдение, мониторинг), развивающего обучения, диалоговая технология, технологии сотрудничества, информационно – коммуникативные технологии, игровые технологии, обеспечивающие целостность педагогического процесса и единства обучения, воспитания и развития учащихся, а также способствующие реализации компетентностного, системно – деятельностного, интегративно – технологического подходов в дополнительном образовании.

- **Алгоритм учебного занятия** – краткое описание структуры занятия и его этапов

Подготовительный этап – организационный момент. Подготовка учащихся к работе на занятии. Выявление пробелов и их коррекция. Проверка (творческого, практического задания).

Основной этап - подготовительный (подготовка к новому содержанию) Обеспечение мотивации и принятие детьми цели учебно – познавательной деятельности. Сообщение темы, цели учебного занятия и мотивация учебной деятельности детей (вопросы). Усвоение новых знаний и способов действий (использование заданий и вопросов, которые активизируют познавательную деятельность детей). Применение пробных практических заданий, которые дети выполняют самостоятельно. *Практическая работа.*

Итоговый этап – подведение итога занятия что получилось, на что надо обратить внимание, над чем поработать. Мобилизация детей на самооценку. Рефлексия.

- **дидактические материалы** – раздаточные материалы, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, образцы изделий и т.п.

4. Календарно учебный график на 2022 /2023 уч.год (базовый уровень)

№	группа	Сентябрь	октябрь	ноябрь	декабрь	январь	февраль	март	апрель	май	Итого по факту	Итого по плану
1.	1	4зан.	4зан.	4зан	4зан.	3зан	4зан.	4зан.		2за	34	34

		4ч.	4 ч.	.	4ч.	.	4ч.	4ч.	5зан.	н	зан.	зан.
				4ч.		3ч.			5ч.	2ч	34ч.	34 ч.
2.	2	4зан.	4зан.	4зан	4зан.	3зан		4зан.		2за	34	34
		4ч.	4 ч.	.	4ч.	4зан.	.	4ч.	5зан.	н	зан.	зан.
				4ч.		4ч.			5ч.	2ч	34ч.	34 ч.

Продолжительность учебного года – с 1 сентября по 31 мая

Каникулы – с 01 июня по 31 августа

Продолжительность учебных занятий:

гр.1 - 1 раз в неделю по 0,9 часа = 45 минут

Гр.2- 1 раз в неделю по 0,9 часа = 45 минут

¹ - **Начальный и стартовый контроль** – с 01 по 15 октября

² - **Контрольный срез** – с 20 по 28 декабря

³ - **Промежуточная аттестация** – с 20 по 30 апреля

⁴ - **Итоговая аттестация** – с 12 по 25 мая

5.Список литературы

Литература, используемая педагогом для разработки программы и организации образовательного процесса:

1. Борнеман О. В. За здоровьем... в библиотеку / О. В. Борнеман // Современная библиотека. – 2011. – № 8. – С. 42–43.
2. Бухаркина Е. Как стать неболейкой / Екатерина Бухаркина// Библиополе. – 2018. – № 4. – С. 52-56. О профилактике вредных привычек среди школьников – проект «Здоров будешь – все добудешь» МЦБС Чаинского района Томской области.
3. Гришина, Е. На зарядку становись! / Е. Гришина // Библиотека. – 2013. –№ 4. – С. 48-52. Роль библиотек в пропаганде здорового образа жизни и работа библиотек Сердобского р-на Пензенской обл. по продвижению здорового образа жизни в массы.
4. Дрешер, Ю. Н. Педагогические подходы к формированию здорового образа жизни и их применение в деятельности медицинских библиотек // Библиотековедение. – 2014. – № 3. – С. 116-121.
5. Зубкова, М. Библиотечный ЗОЖ-пост / М. Зубкова // Современная библиотека : научнопрактический журнал о библиотеках, чтении и книге. – 2019. –N 5.– С. 28-31. Реализация Большехаланской модельной сельской библиотекой волонтерского проекта для молодежи "Библиотечный ЗОЖ-пост".
6. Заиченко, Н. А. Отношение к здоровью участников образовательного процесса / Наталья Алексеевна Заиченко, Анастасия Александровна Сергушичева// Народное образование. – 2017. –№ 5. – С. 48-55. Опубликованы материалы исследования по выявлению факторов, влияющих на формирование культуры здоровьесбережения участников школьной жизни. Границами исследования являлась система общего образования Санкт-Петербурга.