

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ «ЛИЦЕЙ» Р.П. СТЕПНОЕ СОВЕТСКОГО РАЙОНА  
САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ**

Рассмотрено и рекомендовано на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
От «29» августа 2022 г.



«Утверждаю»  
Директор МБОУ «Лицей» р.п. Степное  
Е.Ю. Миткевич  
Приказ № 186  
От «31» августа 2022 г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
(ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ) ПРОГРАММА**

# **«Культура здоровья»**

**Направленность:** естественнонаучная

**Срок реализации:** 8 месяцев

**Возраст детей:** 10-11 лет

**Составитель программы:**

Платонова Анжела Юрьевна  
педагог дополнительного образования

р.п. Степное, 2022

## **Комплекс основных характеристик программы**

### **1.1 Пояснительная записка**

Современный учебный процесс направлен не столько на достижение результатов в области предметных знаний, сколько на личностный рост ребенка. Обучение по новым образовательным стандартам предусматривает организацию внеурочной деятельности, которая способствует раскрытию внутреннего потенциала каждого ученика, развитие и поддержание его таланта.

Одним из ключевых требований к биологическому образованию в современных условиях и важнейшим компонентов реализации ФГОС является овладение учащимися практическими умениями и навыками, проектно – исследовательской деятельностью. Современное общество и высокие темпы его развития предъявляют все новые, более обширные требования к человеку и его здоровью. В ряду приоритетных ценностей человека здоровью отводится первостепенное значение. Сохранение здоровья подрастающего поколения является самой насущной проблемой государства. Программа «Культура здоровья» направлена на формирование у учащихся 5 класса интереса к изучению биологии, освоение знаний о взаимоотношениях человека с природой, изменениях в системах органов человека под воздействием природных и антропогенных факторов, профилактике заболеваний, развитие практических умений, применение полученных знаний на практике, подготовка учащихся к участию в олимпиадном движении.

Реализация программы «Культура здоровья» осуществляется с требованиями следующих нормативных документов:

1. Федерального Закона Российской Федерации от 29.12.2012 г. № 273 «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Национального проекта «Образование» (утв. президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и национальным проектам (протокол от 3 сентября 2018 г. № 10);

3. «Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (утв. приказом Министерства Просвещения Российской Федерации от 9 ноября 2018 г. № 196, с изменениями от 30.09.2020 года)

4. «Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)» (утв. письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.15 № 09-3242);

5. «Санитарных правил 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи» (утв. Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020г. №28)

6. Устава ОУ

**Направленность:** естественнонаучная

**Актуальность программы:** определяется положением современной биологии среди других естественнонаучных дисциплин, ответственного отношения к собственному здоровью, а также важностью приобщения обучающихся к основам исследовательской и экспериментальной деятельности.

**Новизна дополнительной общеразвивающей программы** заключается в том, что данная программа была разработана с учетом запросов детей, к изучению особенностей строения и жизнедеятельности человеческого организма, а также в овладение практическими умениями и навыками.

**Отличительная особенность** заключается в том, что программа раскрывает перед обучающимися интересные и важные стороны практического использования биологических знаний. Лабораторные занятия проводятся с использованием современного оборудования. В программу внедрены компьютерные технологии, что в свою очередь обеспечивает более высокий уровень подготовки обучающихся.

**Адресат программы:** 10 -11 лет.

**Возрастные особенности учащихся 10-11 лет** (учащиеся 5 класса). Для детей этого возраста характерны: живой интерес к окружающей жизни, жажда ее познания, огромная восприимчивость к тому, что узнают самостоятельно. Заметно повышается произвольность психических процессов – восприятия, мышления и речи, внимания, памяти, воображения.

**Объем программы:** 34 часа.

**Срок освоения программы:** 8 месяцев.

**Режим занятий:** очно, 1 занятие - 1 раз в неделю по 45 минут.

**Цель программы:** сохранение здоровья и применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни.

**Задачи программы:**

- формирование осознанного отношения школьников к своему здоровью;
- воспитание бережного отношения к природе;
- развитие творческого мышления и навыков самостоятельной работы обучающихся.

### **Планируемые результаты:**

В рамках данной программы учащиеся овладевают следующими знаниями, умениями и способами деятельности.

- характеризовать воздействие экологических факторов на организм человека;
- объяснять, как связаны здоровье и образ жизни, как вредные привычки и пагубные пристрастия влияют на организм человека;
- умение работать с разными источниками биологической информации, анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую.

### **К концу обучения учащиеся должны:**

Знать:

1. об организме человека и его функционировании;
2. об опасности и последствиях вредных привычек на организм человека;
3. характеризовать влияние природы и социальной среды на здоровье человека.

Уметь:

1. анализировать свою работу, исправлять ошибки, восполнять пробелы в знаниях из разных источников информации;
2. взаимодействовать в команде в процессе совместной деятельности;
3. соблюдать меры профилактики отравлений, вирусных и бактериальных заболеваний, стрессов, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); правил поведения в природной среде.

## **1.2 Содержание программы**

### **1.2.1 Учебный план**

№ п/п	Наименование разделов, тем	Количество часов			Формы аттестации/ контроля
		Всего	Теори я	Прак тика	
	<b>Введение (2 ч)</b>				
1	Науки, изучающие человека. Цели и задачи курса	1	1		Беседа. Тестирование
2	Общий обзор организма человека	1	1		Работа в группах
	<b>Гигиена и здоровье (7 ч)</b>				
3	Твоё здоровье – что это?	1	1		Лекция
4	Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья.	1	1		Беседа
5	Режим дня, необходимость его соблюдения	1	1		Викторина
6	Составление индивидуального режима дня	1		1	Практическая работа
7	Активный и пассивный отдых.	1	1		Работа в группах

8	Представление об инфекционных заболеваниях, способы первичной «пассивной» защиты от инфекции.	1	1		Беседа
9	Проект «Если хочешь быть здоров»	1		1	Проектная деятельность
	<b>Вредные привычки в раннем возрасте (4 ч)</b>				
10	Невидимые враги человека. Курение.	1	1		Просмотр видеоролика
11	Невидимые враги человека. Алкоголь.	1	1		Беседа
12	Антинарко — что это?	1	1		Лекция
13	Проект «Я не буду, не хочу»	1		1	Проектная деятельность
	<b>Экология и наше здоровье (5 ч)</b>				
14	Вызов врача на дом	1	1		Викторина
15	Осторожное обращение с лекарствами	1	1		Лекция
16	Экологическое состояние природы и наше здоровье	1	1		Просмотр видеоролика
17	Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем	1	1		Работа в группах, опрос
18	Человек-часть природы	1	1		Игра
	<b>Если хочешь быть здоров (8 ч)</b>				
19	Сон – лучшее лекарство	1	1		Лекция
20	Значение витаминов для организма человека	1	1		Работа в группах. Тестирование
21	Как следует питаться	1	1		Беседа
22	Полезные пищевые	1	1		Игра

	продукты				
23	Составление дневного рациона	1		1	Практическая работа
24	Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	1		1	Исследовательская деятельность. Создание презентаций, докладов
25	Мы дружим с физкультурой и спортом	1		1	Создание презентаций, докладов
26	Как сохранить улыбку здоровой	1	1		Беседа, опрос
	<b>Познаем себя (8 ч)</b>				
27	Из чего мы состоим?	1		1	Лабораторный практикум
28	Строение скелета человека	1		1	Лабораторный практикум
29	Статическая и динамическая работа мышц	1		1	Лабораторный практикум
30	Антропометрия. Оценка физического развития человека	1		1	Лабораторный практикум
31	Система кровообращения. Функциональные приборы	1		1	Лабораторный практикум
32	Измерение жизненной ёмкости легких	1		1	Лабораторный практикум
33	Определение темперамента	1		1	Лабораторный практикум
34	Отчетная конференция	1		1	Исследовательская деятельность. Создание презентаций, докладов
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>	

### 1.2.2 Содержание программы Введение (2 ч)

Постановка целей и задач курса. Техника безопасности. Науки, изучающие человека. Общий обзор организма человека. Формирование культуры здоровья по отношению к себе и окружающим людям.

### **Гигиена и здоровье (7 ч)**

Понятие о гигиене. Чистота залог здоровья. Гигиена одежды и обуви: правильный выбор в зависимости от погоды, назначения, индивидуальных особенностей. Гигиена полости рта, временные и постоянные зубы, стоматологические заболевания и их профилактика, уход за зубами. Режим дня, необходимость его соблюдения, активный и пассивный отдых, сон как эффективный отдых.

Представление об инфекционных заболеваниях, способы первичной «пассивной» защиты от инфекции.

Поликлиника и больница. Вызов врача на дом, специализация врачебных услуг, служба спасения.

Медикаменты: польза и вред, осторожное обращение с лекарствами.

### **Вредные привычки в раннем возрасте (4 ч)**

Профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни.

### **Экология и наше здоровье (5 ч)**

Что такое экология? Способы охраны природы, экологические связи в природе. Связи между экологическим состоянием природы и нашим здоровьем. Примеры экологических катастроф.

### **Если хочешь быть здоров (8 ч)**

Проводится беседа о пользе здорового сна. Даются советы о восстановлении сна, если нарушился сон.

Представление об основных пищевых веществах, значение витаминов для организма человека, полезные пищевые продукты. Процесс пищеварения, основные правила рационального питания. Обработка пищевых продуктов. Изучаются правила хорошего тона, теория закрепляется практикой, формируется положительный настрой. Закрепляются здоровые принципы питания.

Беседа о закаливании, обтирании и обливании, о виде микробов. Знакомство с признаками здорового и закаленного человека. Выполнение оздоровительных пауз. Подготовка и проведение спортивной игры "Мы дружим с физкультурой и спортом".

Зуб - это живой орган. Беседа о молочных и коренных зубах, о зубной щетке. Изучается строение зуба (коронка, корень, шейка). Проводится практикум "чистка зубов"

Беседа о пользе воды для организма. Знакомство с советами доктора Воды. Проводится анализ ситуации "Грязнуля". Обсуждение вопроса: Как надо правильно мыть руки.

Как правильно ухаживать за зубами, выбирать зубную щетку.

### **Познаем себя (8 ч)**

Лабораторные и практические работы, позволяющие изучить организм человека.

**Практические и лабораторные работы:**

- Лабораторная работа №1: «Изучение микроскопического строения тканей организма человека»
- Лабораторная работа №2: «Строение скелета человека»
- Лабораторная работа №3: «Утомление при статической и динамической работе мышц»
- Лабораторная работа №4: «Антропометрия. Оценка физического развития человека»
- Лабораторная работа №5: «Система кровообращения. Функциональные приборы»
- Лабораторная работа №6: «Измерение жизненной ёмкости легких»
- Практическая работа №1 «Составление индивидуального режима дня»
- Практическая работа №2: «Определение темперамента по методике А. Белова»
- Работа с информацией (посещение библиотеки)
- Оформление доклада и презентации по определенной теме

**Формы аттестации планируемых результатов программы:**

Входной: тестирование.

Промежуточный: викторины, тестирование, практические и лабораторные работы, создание презентаций, докладов.

Итоговый: создание презентаций, докладов.

**Условия для реализации программы:**

Для успешной реализации программы необходимо соблюдать ряд условий:

1. Наличие начальных теоретических знаний.
2. Возможность получить практические навыки при выполнении биологического эксперимента.
3. На рабочем столе учителя должны быть методические пособия, дидактические материалы.

**Программа построена на принципах:**

Доступности – при изложении материала учитываются возрастные особенности детей, один и тот же материал по-разному преподаётся, в зависимости от возраста и субъективного опыта детей. Материал располагается от простого к сложному. При необходимости допускается повторение части материала через некоторое время.

Наглядности – человек получает через органы зрения почти в 5 раз больше информации, чем через слух, поэтому на занятиях используются как наглядные материалы, так и обучающие программы.

Активности – для активизации деятельности детей используются такие формы обучения, как занятия-исследования, викторины, совместные обсуждения поставленных вопросов и свободное творчество.

## **2. Комплекс организационно-педагогических условий**

### **2.1 Методическое обеспечение программы**

Основная методическая установка программы — обучение навыкам исследовательской и практической деятельности.

Индивидуальное освоение ключевых способов деятельности происходит на основе системы заданий и опроса. Большинство заданий выполняется с помощью с широким использованием дидактического материала, методических наработок (слайд — и видео фильмы, коллекции, влажные препараты, микроскоп и микропрепараты, таблицы и учебные пособия).

В задачи учителя входит создание условий для реализации ведущей подростковой деятельности — авторского действия, выраженного в проектных формах работы. На определенных этапах обучения учащиеся используется проектный метод обучения. Выполнение проектов завершается защитой результатов и рефлексией.

Отбор методов обучения обусловлен необходимостью формирования информационной и коммуникативной компетентностей. Решение данной задачи обеспечено наличием в программе курса следующих элементов данных компетенций:

- социально-практическая значимость компетенции - создание ситуации взаимопомощи, заинтересованности в результатах коллективной работы.);
- личностная значимость компетенции (зачем необходимо быть компетентным в области естественнонаучной деятельности);
- перечень реальных объектов действительности, относящихся к данным компетенциям (например: компьютер, таблицы, медицинская аптечка, коллекции др.);
- знания, умения и навыки, относящиеся к данным объектам;
- способы деятельности по отношению к данным объектам;
- минимально необходимый опыт деятельности ученика в сфере данной компетенции;
- индикаторы — учебные и контрольно-оценочные задания по определению уровня компетентности ученика.

Освоение ключевых способов деятельности происходит на основе системы заданий и анализ. Методические рекомендации по организации (групповых, индивидуальных, практических) занятий.

#### **Формы организации учебных занятий.**

Практические и лабораторные работы, эксперименты, наблюдения, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа,

консультации, проектная и исследовательская деятельность, в том числе с использованием ИКТ.

**Самостоятельная работа.** Изучение нового материала носит сопровождающий характер.

Учащиеся овладеют:

- представлением об исследовании, проекте, сборе и обработке информации, составлении доклада, публичном выступлении;
- будут знать, как выбрать тему исследования, структуру исследования;
- умением видеть проблему, выдвигать гипотезы, планировать ход исследования, давать определения понятиям, работать с текстом, делать выводы;
- умением работать в группе, прислушиваться к мнению членов группы, отстаивать собственную точку зрения;
- планированием и постановкой биологического эксперимента

**Индивидуальная учебная деятельность** с диагностики уровня подготовки учащихся завершается тестированием и презентацией своей работы.

Для освоения учащимися полного курса программы используются следующие **методы обучения**:

- **словесные:** предоставление теоретического материала технических приёмов, новых терминов и понятий;
- **наглядные:** демонстрация педагогом коллекций, моделей, использование презентаций, видео примеров;
- **практические:** записи, рисование, составление планов;
- **репродуктивный метод:** защита исследовательских работ, мини-конференция с презентациями, доклад, выступление, презентации.
- **проблемный метод:** нахождение исполнительских средств для решения поставленной задачи;
- **творческий метод:** определяет качественно-результативный показатель практического воплощения программы; благодаря ему, проявляется индивидуальность, инициативность, особенности мышления ученика.

На занятиях используются следующие **педагогические технологии**:

- технология развивающего обучения;
- технология проблемного обучения;
- здоровьесберегающая технология;
- личностно – ориентированные технологии.

## **2.2 Условия реализации программы**

### **2.2.1 Материально-техническая база**

- Кабинет.
- Компьютер.

- Принтер.
- Колонки.
- Мультимедиа проектор.
- Экран.
- Микроскопы.
- Цифровая лаборатория.
- Оборудование для экспериментов.
- Коллекции
- Модели.

### **2.2.2 Программно-методическое обеспечение:**

- методическая и учебная литература, справочный материал;
- наглядные материалы: видеоролики выступлений.

### **2.2.3. Кадровое обеспечение:** педагог дополнительного образования.

## **2.3 Список литературы**

### **Для педагога:**

1. Анастасова Л.П. Человек и окружающая среда.- М.:Просвещение , 1997
2. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда: Учебн. пособие. М.: Новая школа, 2008.
3. Воротников А.А. Биология и анатомия: Универ. Энцикл. шк. Ми.: ТОО «Харвест», 2005
4. Зайцев Г.К., Колбанов В.В. Колесникова М.Г. Педагогика здоровья. СПб, 1994
5. Проблемы жизни в окружающей среде: Учебн. Пособ. Саратов: Изд-во Саратов. ун-та, 2005
6. Трещева О.Л. Программно-методические основы обучения здоровому образу жизни учащихся общеобразовательных школ. «Теория и практика физической культуры» Журнал №10-2000г
7. Юдин Г.Н. Главное чудо света.-М.:Педагогика, 1991

### **Для учащихся:**

1. Вайнер Э.Н. Программа обучения здоровому образу жизни для учащихся пятых классов : пособие для учителя/ Э.Н. Вайнер // Здоровье детей (газета). - 2005. - №15.
2. Ротенберг Р. Расту здоровым: Детская энциклопедия здоровья. - М: ФиС, 1991
3. Татарникова Л.Г., Поздеева М.В. Валеология подростка. Пособие к курсу «Валеология» для учащихся 5-7 классов. СПб: Петроградский и К, 1996
4. Энциклопедия для детей. Том 19. Экология / Глав. ред. В.А. Володин. – М.: Аванта +, 2001.
5. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Экология. /Авт.-сост. А.Е. Чижевский. М.: Изд-во АСТ, 2005

6. Я познаю мир: Детская энциклопедия: Медицина. /Авт.-сост. Н.Ю. Буянова по общей редакцией О.Г. Синн. М.: ООО «Фирма «Издательство АСТ», 1999

**Интернет-ресурсы:**

1. Единая коллекция ЦОР. Предметная коллекция «Биология»  
/collection
2. Российская электронная школа. <https://resh.edu.ru/>
3. Таблицы и схемы по биологии. <https://infotables.ru/biologiya>