

Бюджетное образовательное учреждение
«Чекрушанская средняя общеобразовательная школа»
Тарского муниципального района Омской области

Утверждаю
Директор БОУ «Чекрушанская СОШ»
О.В. Поляничкина
приказ № 95
от «30 » августа 2024г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
Школьная лаборатория «Будь здоров»

Направленность: Естественная

Целевая группа: 14-16 лет

Общая трудоёмкость: 72 часа (1 год)

Форма реализации: очная

Уровень сложности содержания программы: базовый и повышенный

Автор: Чистякова Наталья Васильевна,
педагог дополнительного образования

Чекрушево 2024

Содержание

1. Пояснительная записка.....	3
2. Учебно-тематическое планирование.....	6
3. Содержание программы.....	8
4. Контрольно-оценочные средства.....	9
5. Условия реализации программы.....	11
6. Список литературы.....	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Будь здоров» имеет естественнонаучную направленность и предназначена для организации практической исследовательской деятельности учащихся в системе дополнительного образования.

Актуальность программы: В настоящее время дополнительное образование нуждается во внедрении инновационных технологий и использовании новых форм работы.

Программа «Будь здоров» для 8 - 9 класса разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования муниципального бюджетного общеобразовательного учреждения. Курс анатомии и физиологии человека занимает особое место при изучении биологии в школе. Это обусловлено высокой степенью значимости предлагаемой информации для повседневной жизни каждого человека, повышенным интересом учащихся к данному разделу. Тем не менее, в рамках школьной программы учитель постоянно сталкивается с дефицитом времени, необходимого для формирования элементарных практических умений, касающихся изучения особенностей человеческого организма.

Этот возрастной период характеризуется стремлением подростков к признанию их способностей сверстниками и взрослыми, к самореализации, профессиональной ориентации. Данный возраст наиболее благоприятный для развития творческого мышления, поэтому необходимо предлагать обучающимся решать проблемные задачи, сравнивать, выделять главное, находить сходные и отличительные черты, причинно-следственные зависимости. Работая над исследовательским или творческим проектом, обучающиеся приобретают навыки самоконтроля, учатся решать вопросы с учетом интересов окружающих людей. Обучающиеся становятся более эрудированными и коммуникабельными, повышается уровень их культуры, идет формирование нравственных приоритетов, снижается риск отрицательного влияния окружающей среды.

Определенные затруднения вызывает также освоение навыков оценки функционального состояния организма, изучение основных принципов, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. Способствовать решению некоторых из перечисленных проблем позволяет программа «Тайны нашего организма».

Программа расширяет знания учащихся по анатомии, физиологии, психологии и гигиене человека. В рамках программы продолжается формирование навыков исследовательской деятельности, происходит развитие информационно-коммуникативной культуры учащихся, возникает устойчивый познавательный интерес к изучению себя как уникального организма и уникальной личности. Программа «Будь здоров» предусматривает выработку ряда практических умений, направленных на

оценку функционального состояния своего организма. Рассмотрение проблем сохранения здоровья, изучение принципов здорового образа жизни позволяют повысить валеологическую грамотность учащихся, сформировать отношение к здоровью как к величайшей ценности.

Цель программы– развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни и взаимосвязи строения и функций органов и систем

Основные задачи:

- расширять предметные знания школьников о строении и функциях человеческого организма;
- углубить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;
- сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта, о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
- дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье, о противостоянии негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»)

Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

Результаты освоения программы

В результате изучения курса учащиеся должны знать:

- основные понятия, связанные со строением и функционированием организма человека;
- методы проведения научных исследований, применяющиеся при изучении анатомии и физиологии человека;
- качественные и количественные показатели, характеризующие функциональное состояние организма человека;
- правила здорового образа жизни.

Учащиеся должны уметь:

- проводить самонаблюдение и оценивать некоторые функциональные параметры своего организма;
- проводить эксперименты, связанные с изучением строения, функций и возможностей организма человека, анализировать, обобщать собранные данные, представлять результаты;
- объяснять взаимосвязь между состоянием здоровья и образом жизни;
- получать знания о строении организма человека самостоятельно путем работы с различными источниками информации;

- соблюдать правила работы в парах, группах;
- участвовать в беседах, дискуссиях, корректно отстаивать свою точку зрения, выслушивать мнение товарищей;
- готовить письменные и устные отчеты о результатах исследовательской деятельности.

Предметные результаты:

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

Учебно-тематическое планирование программы «Будь здоров»

№ п\п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени
	1.Введение	2
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье. Нервная система	2
	2.Здоровый образ жизни	8
2	Дыхательная система. Что такое здоровый образ жизни? (мониторинг “Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”) Виды дыхательной гимнастики.	3
3	Вредные привычки, причины их формирования.	1
4	Курение и его вредное влияние на организм.	1
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье ,но и твою жизнь.	1
6	Акция “Скажи наркотикам - НЕТ”	2
	3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья	8
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом.	2
8	Закаливание водой и солнцем.	2
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах.	2
10	Полезно ли Крещенское погружение	2
	4.Рациональное питание	8
11	Пищеварительная система. Мочевыделительная система. Понятие рационального питания и его значение.	2
12	Режим питания.	2
13	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания	1
14	Правильное приготовление пищи.	1
15	Гельминтоз - как результат не соблюдения	1

	гигиенических правил.	
16	Кулинарные посиделки. Проект «Составление пищевых рационов в зависимости от энергозатрат организма»	1
	5. Движение – это жизнь	8
17	Опорно-двигательный аппарат. Роль физических упражнений.	2
18	Скелетная система. Мышечная система. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1
19	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте.	1
20	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1
21	Составление правильного режима дня с учетом принципа “Сочетай труд и отдых”. Проект «Полезные и вредные привычки»	1
22	Туризм развивает твоё тело и душу.	1
23	Правила поведения в природе.	1
	6. Виды травм и первая медицинская помощь	8
24	Кровеносная система. Что такое первая доврачебная помощь, её роль	2
25	Ушибы, ожоги: твои действия.	1
26	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.	2
27	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
28	Переломы, вывихи, растяжения - сумей не навредить	2
	7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.	8
29	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика	2
30	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	2
31	Укрепление иммунитета	1
32	Полезные бифидобактерии	1
33	Как сделать полезный кисломолочный продукт самому	2
	8. Чистота - залог здоровья.	8
34	Соблюдай чистоту жилища	2
35	Гигиена одежды и обуви	2
36	В чистом теле - здоровый дух	2
37	Средства гигиены своими руками	2
	9. Живые организмы и их влияние на здоровье.	8

38	Ядовитые грибы, растения, животные	2
39	Лекарственные растения и их применение	2
40	Огород на подоконнике	2
41	Домашний лекарь	2
	10. Мы то, что мы едим.	6
42	Что обозначают надписи на продуктах	2
43	Влияние пищевых красителей на организм	2
44	Опасны ли добавки «Е»	2
	Итого	72

Содержание внеурочной деятельности

1. Введение (2ч)

Раскрыть понятие здоровье, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Нервная система.

2. Здоровый образ жизни (8ч)

Раскрыть понятие «здорового образа жизни», его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей. Дыхательная система.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (8ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Рациональное питание. (8ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня. Пищеварительная система. Мочевыделительная система.

5. Движение – это жизнь. (8ч)

Опорно-двигательный аппарат. Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений,

наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Скелетная система. Мышечная система.

6.Виды травм и первая медицинская помощь.(8ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления. Кровеносная система.

7.Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (8ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8.Чистота – залог здоровья.(8ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9.Живые организмы и их влияние на здоровье.(8ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

10. Мы то, что мы едим.(6ч.)

Познакомить с вредным влиянием продуктов, продающимися на полках магазинов на организм

Контрольно-оценочные средства

Форма и методы работы:

- групповая работа;
- экскурсии;
- беседы, викторины;
- коллективные творческие дела;
- поездки, походы;
- трудовые дела.

- анкетирование

Формы контроля:

1. Наблюдение
2. Тестирование
3. Беседа
4. Проектная деятельность, участие в НОУ

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Программа направлена на оказание помощи учащимся в выборе профиля обучения в старших классах средней школы. Занятия в рамках внеурочной деятельности «Секреты нашего организма» имеют практическую направленность, лекционную форму занятий. Специфическим для данной программы по выбору является метод самонаблюдения. Он заключается в проведении наблюдений и простейших опытов над собственным организмом. Самонаблюдение может проводиться в классе и дома. Например, исследование индивидуальных особенностей оценки степени утомления. Метод самонаблюдения способствует повышению интереса к исследованию своего организма, его состояния и возможностей.

Частично-поисковый метод используется при проведении дискуссий, обсуждении результатов работ. Усвоение знаний и умений происходит путем аналитической деятельности, интеллектуального поиска. Вопросы для обсуждения подбираются так, чтобы ученики имели возможность дать оценку, сделать самостоятельное заключение, вывод.

Успешность изучения курса зависит от форм организации познавательной деятельности учащихся. Индивидуальная деятельность, позволяющая учесть особенности ребенка, используется при выполнении самонаблюдений, некоторых исследовательских и практических работ.

Фронтальная форма организации познавательной деятельности предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися.

Групповая форма работы, а также работа в парах постоянного состава уместна при проведении большинства практических работ. В процессе совместной работы реализуется потребность школьников в общении, в предъявлении своих знаний, совершенствуется умение формулировать и отстаивать свою точку зрения. Все это способствует развитию информационно-коммуникативной культуры учащихся.

5. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещений для занятий:

Учебная лаборатория химии биологии БОУ «Чекрушанская СОШ» оснащена ученическими столами, стульями, столом для педагога, демонстрационным столом, вытяжным шкафом, раковиной с холодной водопроводной водой.

Оборудование, инструменты материалы, необходимые для реализации программы:

Предусматривает использование и применение современного оборудования Центра образования естественно-научного и технологического профилей «Точка роста».

- учебная мебель (столы, стулья, стеллажи для наглядных пособий и коллекций)

- химическое лабораторное оборудование и реактивы
- мультимедийного оборудования (компьютер, ноутбук, проектор, флэш карты, экран, средства телекоммуникации (локальные школьные сети, выход в интернет)
- учебно-методическая и справочная литература
- обучающие программы по химии.
- цифровая лаборатория по химии.

Информационно-образовательные ресурсы

1. <http://www.zoo.ru/moscow/>
2. <http://www.zoo.kharkov.ua/>
3. <http://www.darwin.museum.ru/>
4. <http://www.gbmt.ru/>
5. <http://school-collection.edu.ru>
6. <http://school.holm.ru/predmet/bio/>
7. <http://www.learnbiology.narod.ru/>
8. www.molbiol.ru
9. <http://www.paleo.ru/museum>
10. <http://biologylib.ru/catalog/>
11. <http://www.ebio.ru/index-1.html>
12. <http://www.virtulab.net>

Учебно-методическое обеспечение программы

Методика обучения по программе «Будь здоров» состоит из сочетания лекционного изложения теоретического материала с наглядным показом иллюстрирующего материала и приемов решения практических задач. Обучающиеся закрепляют полученные знания путем самостоятельного выполнения практических работ. Для развития творческого химического мышления и навыков аналитической деятельности педагог проводит

семинары, занятия по презентации творческих и практических работ, мозговые штурмы, интеллектуальные игры.

Кадровое обеспечение

Для эффективности реализации данной программы дополнительного образования «**Будь здоров**» педагог должен иметь высшее профессиональное образование или среднее профессиональное образование в области, соответствующей профилю кружка, без предъявления требований к стажу работы, а также обладающий следующими личностными и профессиональными качествами:

- Умение вызывать интерес к себе и преподаваемому предмету;
- Умение создать комфортные условия для успешного развития личности воспитанников;
- постоянное самосовершенствование педагогического мастерства и повышение уровня квалификации по специальности.

6. Список литературы

Список современных нормативно-правовых актов

- Федеральный закон от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся».
- Федеральный Закон от 02.12.2019 N 403-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации».
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года (Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 г. №678-р).
- Приказ Минпросвещения России № 533 от 30.09.2020г. «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по ДООП, утвержденный приказом Минпросвещения России №196 от 09.11.2018г.»
- Приказ Министерства просвещения России от 09 ноября 2018 г. № 196 г. Москва «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Постановление 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» (п.3.6)

Основная и дополнительная литература для учителя:

1. Батуев А.С. Гуленкова М.А., Еленевский А.Г. Биология. Большой справочник для школьников. - М.: Дрофа, 2014, -976с.
2. Бинас А.В., Маш Р.Д. Никишов А.И. и др. Биологический эксперимент в школе. Просвещение.-190с.
3. Биология. Энциклопедия для детей. Том 2.—М.: «Аванта+», 1997.-6320с.
4. Богданова Т.Л., Солодова Е.А. Биология. Справочное пособие для старшеклассников и поступающих в ВУЗы.-М.: АСТ-ПРЕСС, 2011.-816с.
5. Галушкова Н.И. Биология. Бактерии. Грибы. Растения. 6 класс: Поурочные планы по учебнику В.В. Пасечника—Волгоград: Учитель, 2015.-147с.
6. Лернер Г.И. Ботаника. Поурочные задания, тесты, контрольные работы для 6 класса. — М.: Аквариум, 2017.-233с.
7. Никишов А.И. Тетрадь для оценки качества знаний по биологии. 6 класс: к учебнику В.В. Пасечника «Биология. Бактерии, грибы, растения. 6 класс». М.: Дрофа, 2015.-175с.
8. Парфилова Л.Д. Биология. 6 класс: Тематическое и поурочное планирование к учебнику В.В. Пасечника «Биология. Бактерии, грибы, растения. 6 класс» — М.: Издательство «Экзамен», 2014.-78с.
9. Парфилова Л.Д. Контрольные и проверочные работы по биологии к учебнику В.В. Пасечника «Биология. Бактерии, грибы, растения. 6 класс» — М.: Издательство «Экзамен», 2018.-120с.

Дополнительная литература для учителя:

1. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999 год
2. Иллюстрированная Мировая История «Греки» Москва «Росмен» 1994 год
3. Школьная энциклопедия «Древний мир» Смоленск «Русич» 2003 год
4. «Здоровье народа - богатство страны» Москва «Советская Россия» 1989 год
5. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003 год
6. Т.В. Козлова, Т.А. Рябухина «Физкультура для всей семьи» Москва «Физкультура и спорт» 1988 год
7. А.Д. Степанов, Д.А. Изуткин «Критерии здорового образа жизни и предпосылки его формирования» «Советское здравоохранение. 1981 год
8. С.В. Понедельник «Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования» Ростов-на -Дону, 1994 год

