

Министерство образования Тверской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Весьегонская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2022 г.,
протокол № 1

Утверждаю
Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»
Ю.А.Ковалец
«29» августа 2022 г.



Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
естественно-научной
направленности
«Человек и его здоровье»

Возраст учащихся: 14-15
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Лагода Н.Н.

г.Весьегонск, 2022

Министерство образования Тверской области
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Весьегонская средняя общеобразовательная школа»

Принята на заседании
педагогического совета
от «29» августа 2022 г.,
протокол № 1

Утверждаю:
Директор МБОУ «Весьегонская СОШ»
_____ Ю.А.Ковалец
«29» августа 2022 г.

Дополнительная общеобразовательная
(общеразвивающая) программа
естественно-научной
направленности
«Человек и его здоровье»

Возраст учащихся: 14-15
Срок реализации: 1 год

Автор - составитель:
Лагода Н.Н.

г.Весьегонск, 2022

Оглавление

1. Комплекс основных характеристик дополнительной общеразвивающей программы
 - 1.1. Пояснительная записка
 - 1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты
 - 1.3. Содержание программы

2. Комплекс организационно педагогических условий
 - 2.1. Календарный учебный график
 - 2.2. Условия реализации программы
 - 2.3. Формы аттестации
 - 2.4. Оценочные материалы
 - 2.5. Методические материалы
 - 2.6. Список литературы

1.Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы

1.1. Пояснительная записка

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

Нормативные правовые основы разработки ДООП:

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ».
- Концепция развития дополнительного образования детей (Распоряжение Правительства РФ от 04.09.2014 г. № 1726-р).
- 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"
- Приказ Министерства просвещения России от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»
- Письмо Минобрнауки России от 18.11.2015 № 09-3242 «О направлении информации» (вместе с «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)»).
- Положение о дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программе МБОУ «Весьегонская СОШ» (приказ № 32 от 31.08.2021 г.)

Актуальность: программа обусловлена направленностью на осмысление учащимися потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Обучение включает в себя следующие основные предметы:
(биология, экология)

Вид программы: модифицированная.

Направленность программы: естественнонаучная.

Адресат программы: очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовывать свой режим дня и свободное время, не может оказать

первую медицинскую помощь, плохо представляет, как окружающая среда влияет на человека.

Срок и объем освоения программы:

__1__ лет, __36__ педагогических часов.

Форма обучения: очная

Особенности организации образовательной деятельности: групповое, индивидуальное обучение.

Режим занятий: 1 час в неделю.

1.2. Цель, задачи, ожидаемые результаты

Цель: охрана и укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

Задачи:

Образовательные (обучающие):

формировать у учащихся стремления к укреплению своего здоровья, научить детей управлять собственным здоровьем, за счет получения знаний о здоровом образе жизни;

формировать культуру здоровья, применять знания и умения в согласии с законами природы и бытия;

формировать знания о строении и функционировании систем органов организма человека.

Развивающие:

побуждать учащихся к самопознанию и самосовершенствованию;

повышать уровень информированности учеников в вопросах сохранения здоровья путем использования различных форм и методов профилактической работы;

создавать условия для формирования психически здорового, физически здорового, физически развитого и социально-адаптированного человека;

прививать первичные медицинские знания.

Воспитательные:

воспитывать бережное и ответственное отношение к здоровью человека и окружающего его мира;

воспитывать негативное отношение к вредным привычкам, пропагандировать здоровый образ жизни.

Ожидаемые результаты:

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.

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.

Предметные результаты:

1. 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. Аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.
4. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи.
5. Прогнозировать воздействие негативных факторов на организм.
6. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.
7. Обеспечивать уход за телом, за жилым помещением.

8. Взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
9. Находить необходимую информацию на различных видах носителей.
10. Презентовать результаты собственной деятельности

1.3. Содержание программы
«Человек и его здоровье»
Стартовый уровень (1 год обучения)
Учебный план

Таблица 1.3.1

Учебно-тематический план

№ занятия	Тема	Кол-во часов		
		всего	теория	практика
1	Введение. Что такое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.	1	1	
2,3,4	Опорно-двигательный аппарат.	3	3	
5,6	Наши зубы.	2	2	
7,8,11,12 15,24	Оказываем доврачебную помощь.	6		6
9,10	Инфекция в нашем организме.	2	2	
13	Дыхательная система.	1	1	
14,18,23	Мероприятия: -«СУД над табаком» -«АЗБУКА витаминов» -«КОЖА – зеркало здоровья»	3	3	
16,20,21	Пищеварительная система	3	3	
17,19	Проекты: - «Визитные карточки витаминов» -«Пищевые добавки».	2	2	
22,25	Кожа.	2	2	
26,27	Анализаторы.	2	2	
28	Режим дня школьника.	1	1	
29, 30-33	Выпуск буклетов: - НЕТ вредным привычкам. - ВРЕДНЫЕ советы.	5	5	

	- НАШЕ здоровье в наших руках.			
34-36	Итоговое занятие.	3	3	
ИТОГО		36	30	6

Содержание учебного плана

Введение. Что такое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. 1 час

Что такое здоровье?

Валеология.

Факторы, влияющие на здоровье(полезные и вредные).Здоровье во все времена.

Анкетирование: что я жду от курса.

Опорно-двигательный аппарат. 5 часов

Что такое опорно-двигательный аппарат и его функции. Богатыри и витязи земли Русской. Осанка. Что такое осанка. Осанка правильная и неправильная. Осанка и здоровье. Искривления позвоночника. Сколиоз. Кифоз. Лордоз. Искривления и здоровье. Плоскостопие и здоровье. Гиподинамия и здоровье. Зарядка дарит бодрость. Оказываем доврачебную помощь (ушибы, переломы, вывихи).

Наши зубы. 2 часа

Механическая обработка пищи. Развитие зубной системы человека. Строение зуба. Заболевания зубов. Гигиена зубов. Как правильно чистить зубы.

Влияние инфицированных зубов на состояние и работу внутренних органов.

Инфекция в нашем организме.2 часа

Что такое иммунитет Детские инфекционные заболевания и их возбудители. Стадии инфекционного заболевания. Эпидемия, карантин.

СПИД – чума XXI века. Определение понятия СПИД. История открытия и изучения болезни. Диагноз и тесты .Профилактика заболевания. Возможности разработки вакцины.

Кровеносная система 2 часа.

Оказываем доврачебную помощь. Возможные кровотечения: капиллярное, артериальное, венозное, внутреннее. Носовые кровотечения.

Лечение раны.

Дыхательная система. 3 часа

Хронические заболевания дыхательной системы: туберкулез, рак легких (возбудители и причины; симптомы заболевания; способы лечения, профилактика).

Курение- вредная привычка, сокращающая жизнь.

Оказываем доврачебную помощь (утопающему, при удушении, электротравме).

Пищеварительная система. 6 часов

Правила рационального питания. Правила приема пищи. Нормы питания.

Визитные карточки витаминов. Азбука витаминов. Пищевые добавки.
Кишечные инфекции и их предупреждение.

Кожа. 3 часа

Наша кожа. Строение: эпидермис ; дерма ;подкожная жировая клетчатка.

Правила гигиены: уход за кожей; уход за ногтями и волосами; уход за одеждой и обувью. Кожа-зеркало здоровья.

Травмы : ожоги и обморожения.

Закаливание организма .

Анализаторы 2 часа

Анализаторы. Зрительный анализатор. Гигиена органов зрения: правила сохранения хорошего зрения, упражнения для глаз.

Слуховой анализатор. Орган слуха: правила сохранения хорошего слуха.

Заключение 10 часов.

Режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Наше здоровье в наших руках.

Профилактика вредных привычек.

Предполагаемые темы работ:

- 1.Буклет «Вредные советы.»
- 2.Буклет «Наше здоровье в наших руках.»
3. Буклет «НЕТ вредным привычкам.»
- 4.Мини-проекты: - Визитные карточки витаминов.
- Пищевые добавки.

2.Комплекс организационно - педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Таблица 2.1.1.

Количество учебных недель	36
Количество учебных дней	36
Продолжительность каникул	с 01.06.2023 по 31.08.2023 г.
Даты начала и окончания учебного года	с 01.09.2022 по 31.05.2023 г.

2.2. Условия реализации программы

Таблица 2.2.1.

Аспекты	Характеристика
Материально-техническое обеспечение	- оборудованный кабинет для проведения учебной и практической деятельности; - наглядные пособия (плакаты, рельефные таблицы, муляжи, модели органов; - средства для оказания первой медицинской помощи
Информационное обеспечение	- видео; - интернет источники.
Кадровое обеспечение	ВПО, 1 категория

2.3. Формы аттестации

Формами аттестации являются:

- Выпуск буклетов
- Творческая работа
- Защита мини-проекта

2.4. Оценочные материалы

Таблица 2.4.1.

Показатели качества реализации ДООП	Методики
Уровень развития творческого потенциала учащихся	Методика «Креативность личности» Д. Джонсона
Уровень развития социального опыта учащихся	Тест «Уровень социализации личности» (версия Р.И.Мокшанцева)
Уровень сохранения и укрепления здоровья учащихся	«Организация и оценка здоровьесберегающей деятельности образовательных учреждений» под ред. М.М. Безруких
Уровень теоретической подготовки учащихся	Тестирование
Уровень удовлетворенности родителей предоставляемыми образовательными услугами	Изучение удовлетворенности родителей работой образовательного учреждения (методика Е.Н.Степановой)
Оценочные материалы (указать конкретно по предметам в соответствии с формами аттестации)	

2.5. Методические материалы

Методы обучения:

- Словесный
- Наглядный
- Объяснительно-иллюстративный
- Репродуктивный
- Частично-поисковый
- Исследовательский
- Игровой
- Дискуссионный
- Проектный

Формы организации образовательной деятельности:

- Индивидуальная

- Групповая
- Практическое занятие
- Беседа
- Защита проекта
- Презентация

Педагогические технологии:

- Технология индивидуального обучения
- Технология группового обучения
- Технология проблемного обучения
- Технология исследовательской деятельности
- Проектная технология
- Здоровьесберегающая технология

Дидактические материалы:

- Раздаточные материалы
- Инструкции
- Технологические карты
- Образцы изделий

2.7. Список литературы

1. Анастасова Л.П., Цехмистренко Т.А., Кучменко В.С. Формирование здорового образа жизни подростков. Методическое пособие для учителей.// Биология в школе. 2000г. 40-43с.
2. Валеология: Учебное пособие / Под общей редакцией В.П. Соломина, Ю.Л. Варшамова. - СПб.: Образование, 1995. - 205с.
3. Воскресенский Б.А. Здоровый образ жизни и гигиеническое воспитание подростков и молодежи. - М. 1997.- 40с.
4. Билич Г.Л. Биология: цитология, гистология, анатомия человека. Санкт-Петербург. 2001.

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Дата		Тема занятия
	план	факт	
1	08.09.		Введение. Что такое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье.
2,3,4	15.09. 22.09. 29.09		Опорно-двигательный аппарат.
5,6	06.10. 13.10.		Наши зубы.
7,8	20.10. 27.10.		Оказываем доврачебную помощь.
9,10	03.11. 10.11.		Инфекция в нашем организме.
11,12	17.11. 24.11.		Оказываем доврачебную помощь.
13	01.12.		Дыхательная система.
14	08.12.		«СУД над табаком»- мероприятие.
15	05.12.		Оказываем доврачебную помощь.
16	22.12.		Пищеварительная система
17	27.12.		Проект «Визитные карточки витаминов».
18	12.01.		«АЗБУКА витаминов»- мероприятие.
19	19.01.		Проект «Пищевые добавки».
20,21	26.01. 02.02.		Пищеварительная система
22	09.02.		Кожа.
23	16.02.		«КОЖА – зеркало здоровья»- мероприятие.
24	02.03.		Оказываем доврачебную помощь.
25	09.03.		Кожа.
26,27	16.03. 23.03.		Анализаторы.
28	30.03.		Режим дня школьника
29	06.04.		Выпуск буклета «НЕТ вредным привычкам».
30,31	13.04. 20.04.		Выпуск буклета: - ВРЕДНЫЕ советы.
32,33	27.04. 04.05.		Выпуск буклета: - НАШЕ здоровье в наших руках.
34,35, 36	11.05. 18.05. 25.05.		Итоговое занятие «Что я узнал и чему научился»