

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 3»  
города Сафоново Смоленской области

Принято  
на заседании педагогического совета школы  
протокол № 1  
от 31.08.2021 г.



**Дополнительная общеобразовательная программа  
естественнонаучной направленности  
«Человек и его здоровье»  
5-9 классы**

Возраст учащихся: 11-15 лет  
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:  
Тюшина Н.Д.

г. Сафоново, 2021 г.

## **Пояснительная записка**

Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа «Человек и его здоровье» разработана в соответствии с Федеральным законом от 29.12.2012 года № 273 – ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», приказом Министерства просвещения РФ от 09.11.2018 № 196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам», СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», которые утверждены Постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 №28.

Уставом МБОУ «СОШ №3» г. Сафоново Смоленской области.

Направленность программы – **естественнонаучная.**

Профиль - **биология.**

Рабочая программа «Человек и его здоровье» дает школьнику возможность поэтапного «открытия» в себе главных психических и физических составляющих: сенсорных ощущений, зрительно-моторных уязвок, эмоциональных колебаний. Расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися знания в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи и школы.

Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

### **Актуальность программы**

Здоровье человека — тема достаточно актуальная для всех времен и народов, а в XXI веке она становится первостепенной. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. Наглядным показателем неблагополучия является то, что здоровье школьников ухудшается по сравнению с их сверстниками двадцать или тридцать лет назад. При этом наиболее значительное увеличение частоты всех классов болезней происходит в возрастные периоды, совпадающие с получением общего среднего образования.

Задачей современной школы является создание активной образовательной среды, в которой будет организована подготовка ученика к самостоятельной жизни, формирование у него культуры здоровья, воспитание потребности вести здоровый образ жизни, обеспечение необходимыми знаниями и формирование соответствующих навыков.

Данная программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

### **Новизна программы**

Настоящая программа отвечает требованиям «Концепции развития дополнительного образования детей, откуда следует, что одним из принципов проектирования и реализации дополнительных общеобразовательных программ является **разноуровневость**». Разноуровневость данной программы выражается содержанием в ней

учебного материала разного уровня сложности, фонда оценочных средств, дифференцированных по принципу уровневой сложности.

Таким образом, новизна дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы «Человек и его здоровье» заключается в таком построении обучения, при котором творческий и научный подход при решении задач являются приоритетными.

Программа направлена на формирование ключевых компетенций (коммуникативная, использование информационных технологий, самообучение, работа в команде, решение проблем, быть человеком). В основе обучающего материала лежит изучение основных принципов работы человеческого организма и сохранение его здоровья. Обучение происходит с применением современной цифровой лаборатории.

### **Педагогическая целесообразность программы**

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной программы заключается в создании особой развивающей среды для выявления и развития общих и творческих способностей обучающихся, что может способствовать не только их приобщению к творчеству, причем не только к декоративно-прикладному, но и раскрытию лучших человеческих качеств. Дополнительная образовательная программа опирается на следующие педагогические принципы:

- принцип доступности обучения — учет возрастных и индивидуальных особенностей;
- принцип поэтапного углубления знаний — усложнение учебного материала от простого к сложному при условии выполнения обучающимся предыдущих заданий;
- принцип комплексного развития — взаимосвязь и взаимопроникновение разделов (блоков) программы;
- принцип совместного творческого поиска в учебной деятельности;
- принцип личностной оценки каждого обучающегося без сравнения с другими детьми, помогающий им почувствовать свою неповторимость и значимость для группы.

### **Адресат программы:**

Программа рассчитана для обучающихся 5-9 классов. Программа доступна для детей, проявивших выдающиеся способности (одаренные), детей с ограниченными возможностями здоровья, детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

Программа предназначена для обучающихся, интересующихся биологией и медициной, одаренных учащихся и направлена на обеспечение дополнительной теоретической и практической подготовки по направлению «Биология» и развитие творческих, интеллектуальных и исследовательских способностей.

### **Срок освоения программы:**

Продолжительность обучения 1 год. Форма обучения – очная.

### **Объем программы:**

Годовая нагрузка 34 часа.

### **Режим занятий:**

Занятия проводятся один раз в неделю, продолжительность 1 учебный час. Учебная группа 10-15 учащихся.

### **Формы организации деятельности**

- Работа в парах.
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный

материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и

- заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

В каждом занятии прослеживаются три части:

- игровая;
- теоретическая;
- практическая.

#### **Основные методы обучения:**

- **методы обучения:** монологический, диалогический, объяснительно-иллюстративный, поисковый, исследовательский;
- **методы преподавания:** объяснительный, информационно – сообщающий, иллюстрированный, применение ИКТ технологий;
- **практический метод:** работа в цифровой лаборатории, работа с медицинским оборудованием.
- **методы воспитания:** убеждения и личный пример.

#### **Цель и задачи программы:**

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Цели конкретизированы следующими задачами:

#### **Формирование:**

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других компонентах психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;
- потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;

**Обучение:**

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## Планируемые результаты деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Ученик получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;

- выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

## **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

## **Содержание курса**

### **Введение – 1 ч.**

*Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».*

### **Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч.**

*Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.*

*Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.*

*Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».*

*Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).*

*Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.*

*Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.*

*Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.*

*Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.*

*Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.*

*О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.*

*О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.*

*О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика*

### **Как устроен человек -4 ч.**

*Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

*Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека.*

*Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

*Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

### **Личная гигиена-10 ч.**

*Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

*Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*



История косметики и ее применение. *Введение в косметологию. История возникновения косметологии.*

Уход за руками. *Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами. *Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.*

Гигиена полости рта. *Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.*

Уход за глазами. *Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.*

Чтобы уши слышали. *Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.*

Уход за телом. *Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.*

«Викторина Гигиен».

### **Первая доврачебная помощь – 8 ч.**

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.

Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Итоговый урок. *Подведение итогов*

### **Календарно-тематическое планирование.**

<b>№</b>	<b>Тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Практич./лабор. работа</b>
	<b>Введение</b>	<b>1</b>	
<b>1</b>	Введение. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	<b>1</b>	Оформление дневника здоровья.
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>11</b>	
<b>2</b>	Что такое здоровый образ жизни?	<b>1</b>	Тест «Состояние моего здоровья».
<b>3</b>	Режим дня школьника.	<b>1</b>	<b>Пр «Мой режим дня»</b>
<b>4</b>	Сон и его значение для здоровья.	<b>1</b>	<b>Л.Р. «Фазы сна»</b>

5	Понятие о закаливании организма.	1	
6	Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	1	<b>Пр «Комплекс развивающих физ.упражнений»</b>
7	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1	
8	Что нужно знать о лекарствах.	1	<b>Лр «Анализ состава лекарственных препаратов»</b>
9	Вредные привычки и здоровье.	1	
10	О вреде курения.	1	
11	О вреде алкоголя.	1	
12	О наркотической зависимости.	1	
	<b>Как устроен человек</b>	<b>4</b>	
13	Строение организма.	1	
14	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.	1	<b>Лр «Строение тканей и органов»</b>
15	Правильная осанка. Плоскостопие	1	<b>Пр «Определение степени плоскостопия»</b>
16	Дыхательная гимнастика.	1	<b>Лр «Определение ЖЕЛ»</b>
	<b>Личная гигиена</b>	<b>10</b>	
17	Личная гигиена, что это?	1	
18	Уход за кожей.	1	<b>Лр «Определение типа своей кожи»</b>
19	История косметики и ее применение.	1	
20	Уход за ногтями.	1	
21	Уход за волосами.	1	
22	Гигиена полости рта.	1	
23	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1	
24	Чтобы уши слышали	1	
25	Уход за телом.	1	
26	«Викторина Гигиена».	1	
	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>8</b>	
27	Значение первой помощи и правила ее оказания. Понятия о ранах.	1	<b>Пр. Классификация ран и их осложнения.</b>
28	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1	<b>Пр. «Накладывание повязок для остановки кровотечений»</b>
29	Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах.	1	<b>Пр. «Наложение шин»</b>

<b>30</b>	Первая помощь при ожогах	<b>1</b>	
<b>31</b>	Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	<b>1</b>	
<b>32</b>	Игровая программа «Формула здоровья».	<b>1</b>	
<b>33</b>	Игра «Я здоровье берегу, сам себя помогу». Подвижные игры на свежем воздухе.	<b>1</b>	
<b>34</b>	Итоговое занятие	<b>1</b>	
	<b>Всего</b>	<b>34ч.</b>	

#### **Описание учебно-методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса**

1. Базарный В.Ф. Здоровье и развитие ребенка: экспресс-контроль в школе и дома. - М.: АРКТИ, 2005
2. Белов В.И., Рендюк Т.Д., Кондратович А.Н. Энциклопедический справочник медицины и здоровья.- М.: Русское энциклопедическое товарищество- ОЛМА - ПРЕСС,2005.
3. Воронин Л. Г, Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: книга для учителя. — М.: Просвещение, 1983.
4. Две недели в лагере здоровья: Рабочая тетрадь / М.М. Безруких, Т.А. Филиппова, А.Г. Макеева – М.: Олма-Пресс Инвест, 2003.
5. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г. ТВОЕ ЗДОРОВЬЕ: Укрепление организма / Худ. О.Р. Гофман. – СПб.: Детство-пресс, 2001.
6. Захаревич Н. Б., Калинина Т. О. «Валеология - основы безопасности жизни ребенка».- Спб, 1995.
7. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. /авт.-сост. О.Н. Рудякова.- Волгоград: Учитель, 2008
8. Как сохранить здоровье школьников. Игры, классные часы, родительские собрания. 5-9 классы./ авт.-сост. О.Н. Рудякова.-Волгоград: Учитель, 2008.
9. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: учеб. пособие для сред, шк.: Факультатив, курс – М.: Просвещение, 1998.
10. Кулинич Г.Г. Вредные привычки: профилактика зависимостей. 5-7 классы.-М.: ВАКО, 2008.
11. Митяева, А.М. Здоровый образ жизни: учеб. пособие, рекомендуемое УМО - М: Академия, 2008.
12. Науменко Ю.В. Здоровьесберегающая деятельность школы: Мониторинг эффективности - М.: Планета, 2011.
13. Наш выбор – здоровье: досуговая программа, разработки мероприятий, рекомендации/ авт.-сост.

Н.Н. Шапцева.-Волгоград: Учитель, 2009.

14. Проблемные классные часы. /авт-сост. Н.И. Билык. – Волгоград: Учитель, 2008.
15. Синягина Н.Ю. Как сохранить и укрепить здоровье детей: Психологические установки и упражнения. - М.: Владос, 2004.
16. Филиппова Г.Г. Проблемно-ценностное общение. –Программа, планирование. Конспекты занятий. - Волгоград: Учитель, 2015.
17. Фопель К. Как научить детей сотрудничать? Психологические игры и упражнения. Часть 1–4. — М.: Генезис, 2006.
18. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. М.: Просвещение, 1988.
19. Хухлаева О.В. Тропинка к своему Я. Уроки психологии в средней школе М: Гегезис, 2005.
20. Чумаков Б.Н. «Валеология»– М., 1997.