

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 3 г. Харабали»
Астраханской области

СОГЛАСОВАНО

на заседании
педагогического совета

Протокол №
от «21» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ
«СОШ №3 г.Харабали»

И.С. Воронасва
Приказ №
от «21» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
Центра «Точка роста» по естественнонаучному направлению
«ХОЧУ БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»
для учащихся 8-11 классов
количество часов -34ч, 1 час в неделю
срок реализации программы 1 год

Составитель: Л.А. Храпова

Пояснительная записка

"Хочу быть здоровым", предполагаемый курс рассчитан на 34 часа учебного времени в течение одного года (34 учебных недели, 1 час в неделю).

Данная дополнительная образовательная общеразвивающая программа разработана на основе следующих нормативно-правовых документов:

- Федеральный Закон РФ от 29.12. 2012г. №273 «Об образовании в РФ»;
- Санитарно-эпидемиологические правила и нормативы СанПиН 2СП 2.4.3648-20
- учебным планом Центра образования и цифрового гуманитарного профилей «Точка Роста МКОУ «СОШ № 3 г. Харабали»;
- программой кружка «Хочу быть здоровым»

Программа ориентирована на обучающихся общеобразовательных классов, направлена на дополнение базовых знаний по биологии.

Направленность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Естественнонаучная - направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

Новизна дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

При разработке программы конкретизированы и дополнены некоторые разделы - "Оказание первой помощи при различных видах травм и несчастных случаях", "Распространенные хронические заболевания".

Углублено понимание следующих тем программы - " Заболевания, связанные с вредными привычками", "Гигиена и нормы питания", "Инфекционные заболевания".

Расширены методы и организационные формы реализации предлагаемого материала по формированию здорового образа жизни.

Актуальность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Программа направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости вредных привычек. Здоровый человек живет полноценной жизнью. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни- правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни. Кроме того, учащиеся научатся оказывать первую помощь при потере сознания, кровотечениях и травмах.

Педагогическая целесообразность дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

Программа позволяет ориентироваться на интересы обучающихся, позволяет решать важные учебные задачи, углубляя, расширяя и систематизируя знания; помогает понять, что здоровье человека - это достояние всего общества и необходимо бережно относиться как к своему здоровью, так и здоровью окружающих, что здоровье напрямую зависят от факторов окружающей среды.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, отражающаяся в :

- принципах обучения, а именно, учета психолого-возрастных особенностей обучающихся, гуманизации, доступности, преемственности, результативности;

- формах и методах обучения- объяснительно-иллюстративные (лекции, беседы, работа с иллюстрационным и статистическим материалом), репродуктивные (тестовые задания, задания по алгоритму, воспроизведение изученного теоретического материала), проблемного изложения (проблемное изложение, создание проблемной ситуации, эвристическая беседа), исследовательские (доклады, сообщение, составление кроссвордов, наблюдения);

- методах контроля и управления образовательным процессом- тестирование, анализ, анкетирование, беседа, практические и экспериментальные занятия;

- средства обучения (модели, макеты, таблицы, приборы, аппараты, компьютер, интерактивная доска, проектор, учебные пособия, справочники и т.д.

В процессе и по окончании изучения курса, у обучающихся вырабатываются понятия и навыки познания своей личности, возможностей своего характера, способности воспроизводить нужную информацию о наследственности и здоровье, противостоять вредным привычкам, стрессовым ситуациям, умении правильно вести себя в той или иной ситуации, оказывать первую помощь.

Цель программы:

Формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

Задачи программы:

обучающие:

-сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;

-способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;

-углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы;

- сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;

- раскрывать общие положения, касающиеся первой помощи, и основные понятия, её определяющие, в том числе права и обязанности по оказанию первой помощи; понимать и объяснять организационно-правовые аспекты оказания первой помощи; характеризовать состояния, при которых оказывается первая помощь, её основные мероприятия; понимать общую последовательность действий на месте происшествия с наличием пострадавших;

развивающие:

-развивать у подростков чувство ответственности за экологическое состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;

-развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;

-развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

воспитательные:

-воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;

- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;

-воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

Сроки реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

1 год обучения-34 часа (34 учебных недели) Программа реализуется с 1 сентября по 31 мая.

Формы и режим занятий.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа "Хочу быть здоровым" реализуется в очной форме.

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

- 1) фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры)
- 2) групповая, создание групп по 10-12 человек для решения конкретных учебных задач (практические работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)
- 3) индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)

Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности.

Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

Ожидаемые результаты и способы их проверки.

Предметные результаты обучения

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

Личностные результаты обучения.

- понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии;
- уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт;
- умение слушать, вести диалог, эмоционально - положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих;
- учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью;
- умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике;
- понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек;

-умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.

Метапредметные результаты обучения

Регулятивные УУД

- самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности;
- выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблемные средства для достижения цели;
- составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов);
- использовать для решения проблемные основные и дополнительные средства обучения;
- планировать свою образовательную деятельность;
- пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы;
- самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;
- давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития.

Познавательные УУД

- строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;
- анализировать, сравнивать, обобщать понятия в ходе изучения учебного материала;
- предоставлять полученную информацию в виде конспектов, рефератов, таблиц, графиков, диаграмм;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих;
- понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента, используя приемы слушания и различные виды чтения;
- соблюдать правила информационной безопасности, уметь использовать различные технологии (компьютерные и коммуникационные) для достижения поставленных целей.

Коммуникативные УУД

- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие для определения целей, задач, распределения функций участников, способов сотрудничества;
- отстаивать свою точку зрения, приводя доказательства;
- уметь перефразировать свою мысль, с полнотой и точностью выразить мысли в соответствии с условиями коммуникации;
- понимать точку зрения другого человека, управление поведением оппонента-умение договариваться с людьми иных позиций;
- выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация.

Для отслеживания **результативности** образовательного процесса используются следующие **виды контроля**:

- начальный контроль (сентябрь)
- текущий контроль (в течение учебного года)
- промежуточный контроль (декабрь)
- итоговый контроль (май)

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной общеразвивающей программы.

- входной (входное тестирование, наблюдение педагога)
- промежуточный контроль (тестирование, выполнение самостоятельных работ, просмотр и анализ выполненных работ, участие в творческих объединениях)
- итоговый контроль- зачетная работа.

Учебно-тематический план в 8 классе

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение.	3	1,5	1,5
1	Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.		0,5	0,5
2	Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха, воды, окружающей среды		1	-
3	Входной контроль			1
2	Заболевания, связанные с вредными привычками.	5	2	3
4	Виды вредных привычек. Курение.		0,5	0,5
5	Алкоголь и его влияние на организм.		0,5	0,5
6	Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.		0,5	0,5
7	Токсикомания		0,5	0,5
8	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.		-	1
3	Инфекционные заболевания.	5	3	2
9	Иммунитет. Виды иммунитета. Необходимость прививок		1	-
10	Вирусы. Вирусные заболевания. СПИД- болезнь века.		0,5	0,5
11	Кишечные инфекции.		0,5	0,5
12	Инфекционные заболевания дыхательной системы.		0,5	0,5
13	Заболевания кожи.		0,5	0,5
4	Наиболее распространенные хронические заболевания.	4	1,5	2,5
14	Заболевания органов крови и кровообращения.		0,5	0,5
15	Хронические заболевания пищеварительной системы.		0,5	0,5
16	Заболевания мочевыделительной системы		0,5	0,5
17	Промежуточный контроль		-	1
5	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.	8	-	8
18	Первая помощь при травмах ОДС. Виды повязок. Способы наложения		-	1
19	Повреждения кожи. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях		-	1
20	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях		-	1
21	Переливание крови		-	1
22-23	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца		-	1
24	Оказание первой помощи при отравлениях		-	1
25	Открытое занятие		-	1
6	Здоровое питание. Обмен веществ	4	1	3
26	Обмен веществ в разном возрасте. Витамины.		1	-
27	Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий		-	1

	рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.			
28-29	Составление рационов		-	2
7	Поведение и психика. Обобщение	5	2	
30	Поведение. Девиантное поведение		1	-
31	Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей. Темперамент и характер.		1	-
32	Итоговая практическая работа		-	1
33-34	Презентация «Мое здоровье в моих руках»		-	2
	ИТОГО	34	11	23

Учебно-тематический план в 10-11 классах

№	Название разделов	Количество часов		
		всего	теория	практика
1	Введение.	3	1,5	1,5
1	Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.		0,5	0,5
2	Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. Заболевания, связанные с загрязнением воздуха, воды, окружающей среды		1	-
3	Входной контроль			1
2	Инфекционные заболевания.	5	2,5	2,5
4	Иммунитет. Виды иммунитета. Необходимость прививок		0,5	0,5
5	Вирусы. Вирусные заболевания. СПИД- болезнь века.		0,5	0,5
6	Кишечные инфекции.		0,5	0,5
7	Инфекционные заболевания дыхательной системы.		0,5	0,5
8	Заболевания кожи.		0,5	0,5
3	Наиболее распространенные хронические заболевания.	3	1,5	1,5
9	Заболевания органов крови и кровообращения.		0,5	0,5
10	Хронические заболевания пищеварительной системы.		0,5	0,5
11	Заболевания мочевыделительной системы		0,5	0,5
4	Поведение и психика	6	3,5	2,5
12	Формирование рефлексов		0,5	0,5
13	Торможение рефлексов		0,5	0,5
14	Заболевания нервной системы		0,5	0,5
15	Личность. характер.		1	-
16	Заболевания передающиеся половым путем.		1	-
17	Промежуточный контроль		-	1
5	Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.	8	-	8

18	Первая помощь при травмах ОДС. Виды повязок. Способы наложения		-	1
19	Оказание первой помощи при отравлениях		-	1
20	Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях		-	1
21	Переливание крови		-	1
22-23	Искусственное дыхание и непрямой массаж сердца		-	1
24	Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.		-	1
25	Открытое занятие		-	1
6	Генетика и здоровье	9	1	8
26	Наследование групп крови		-	1
27	Генетические заболевания		1	-
28-29	Решение генетических задач		-	2
30	Анализ родословных		-	1
31	Составление родословных		-	1
32	Итоговая практическая работа		-	1
33-34	Презентация «Мое здоровье в моих руках»		-	2
	ИТОГО	34	10	24

Список информационных ресурсов.

Литература для обучающихся

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.
2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.
3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.
4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.
5. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.
6. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.
7. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.
8. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.
9. Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины / Людмила Пучко. М.: Машиностроение,2013.-504 с.
10. Резникова, В. З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. - Москва: РГГУ, 2013. - 208 с.
11. Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008.- 272 с.

Литература для учителя:

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.

4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г.
6. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
7. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
8. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
9. Мушкambarов Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
10. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: ЗолотоеСечение, 2014. - 316 с.
11. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
12. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
13. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
14. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 - 436 с. Том 3- 451 с.
15. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
16. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.
17. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.
18. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.
19. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.

Интернет-ресурсы

- <http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»
- <http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ
- <http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал
- <http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас
- <http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт
- <http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии
- <http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас
- <http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях
- <http://www.sbio.info> Вся биология
- <http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии