

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Комсомольская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена на заседании
Методического совета школы и
рекомендована к утверждению
протокол № 4 от 30.08. 2023 г

Утверждена
приказом № 100 от 31.08.2023 г
Директор школы Зоткина О.В. Зоткина



**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
интеллектуально-познавательной направленности**

«Культура здоровья»

(Базовый уровень)

Возраст учащихся: 14 — 16 лет

Срок реализации: 2 года

Оглавление

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»	4
1.1. Пояснительная записка	4
1.2. Методические условия реализации программы	5
1.3. Цель и задачи программы	6
1.4. Содержание программы	8
1.4.1. Учебный план	8
1.4.2. Содержание учебного плана	9
Первый год обучения	9
Второй год обучения	11
1.5. Планируемые результаты	13
Блок №2 «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной программы	14
2.1. Календарный учебный график	14
2.2. Условия реализации программы	14
2.3. Формы аттестации и представления образовательных результатов	15
2.4. Оценочные и диагностические материалы	15
2.5. Список литературы	16
Приложения	17

ИНФОРМАЦИОННАЯ КАРТА

1. Учреждение	Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Комсомольская средняя общеобразовательная школа» филиал в с. Селезни
2. Полное название программы	Адаптированная дополнительная общеразвивающая программа интеллектуально-познавательной направленности «Культура здоровья»
3. Сведения о составителе 3.1. Ф.И.О., должность	Камнева Лариса Васильевна, учитель биологии
4. Сведения о программе 4.1. Нормативная база	Федеральный закон от 29 декабря 2012 года №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»; Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 09 ноября 2018 года №196 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»; Распоряжение Правительства Российской Федерации от 24 апреля 2015 года №729-р «Концепция развития дополнительного образования детей»; распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 года; Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 04.07.2014г. № 41 «Об утверждении СанПиН 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей»; Конвенция о правах ребенка; Устав МБОУ «Комсомольская СОШ».
4.2. Тип	адаптированная
4.3. Направленность	интеллектуально-познавательная
4.4. Уровень содержания	базовый
4.5. Область применения	дополнительное образование
4.6. Продолжительность обучения	2 года
4.7. Год разработки программы	2022
4.8. Возрастная категория обучающихся	14-16 лет

Блок № 1. «Комплекс основных характеристик дополнительной общеобразовательной программы»

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа интеллектуально-познавательной направленности «Культура здоровья» (далее – программа) ориентирована на формирование гармонически развитой личности, социально адаптированной и способной к самореализации в обществе, а также ведущей здоровый образ жизни.

Программа разработана на основе следующих нормативно-правовых и инструктивно-методических документов:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;

- Типовым Положением о «Порядке организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Приказ МОиН РФ от 09.11. 2018 года № 196);

- СанПиНом 2.4.4.3172-14 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, созданию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» от 04.07.2014 N 41;

- «Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые)» (Письмо Департамента молодежной политики в сфере воспитания детей и молодёжи Минобрнауки России № 09-3242 от 18.11.2015);

- Конвенцией о правах ребенка;

- Уставом учреждения.

Программа направлена на: создание мотивации у школьников на ведение здорового образа жизни, на формирование потребности сохранения физического и психического здоровья, на содействие развитию собственной инициативы, самоопределения, на удовлетворение индивидуальных потребностей в ЗОЖ.

Актуальность:

Данная дополнительная общеобразовательная программа соотносится с тенденциями развития дополнительного образования и согласно Концепции развития дополнительного образования способствует:

удовлетворению индивидуальных потребностей учащихся в интеллектуальном, познавательном развитии;

формированию культуры здорового и безопасного образа жизни, укреплению здоровья учащихся;

созданию необходимых условий для личностного развития учащихся, позитивной социализации и профессионального самоопределения.

Новизна данной программы в том, что ее внедрение является одним из путей формирования личности с высоким уровнем культуры здоровья, склонной к занятиям научно-исследовательской деятельности.

Отличительной особенностью программы является то, что общеразвивающая программа «Культура здоровья» нацелена на расширение знаний в области биологии, медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии, экологии и некоторых социальных наук, направленных на повышение адаптационных возможностей человека в современном обществе.

Программа разработана на основе типовых программ для школьного и дополнительного образования.

Адресат программы: подростки 14-16 лет, имеющие желание быть здоровыми, понять и найти себя в современном мире. Основанием для зачисления в группу является заявление родителей.

Условия набора в учебные группы. Учебные группы одновозрастные, комплектуются из числа детей 14-16 лет, желающих осознать себя как личность, самоутвердиться, развить интересы и способности в изменяющихся социально-экономических условиях.

Наполняемость учебных групп: 20 человек.

Объем и срок освоения программы – 2 года.

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения и необходимых для освоения программы: 288. Программа «Культура здоровья» учитывает возрастные особенности школьников, предусматривает последовательное изложение материала и дает возможность расширить и углубить практические умения, рассматривает вопросы, относящиеся к вопросам физического, духовного, социального здоровья, самопознанию, самосовершенствованию.

Ведущий фактор здоровья – это образ жизни человека, формирующийся с детства – в быту, в процессе учебы и отдыха, а также под влиянием определенных природно-климатических условий. Каждый человек способен существенно влиять на среду (природную и социальную), в которой он живет, и изменять свой образ жизни при наличии мотивации здоровьесберегающего поведения. Поэтому в системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.

Форма обучения – очная.

Образовательная деятельность осуществляется в учебных группах с постоянным составом.

Режим организации занятий по данной дополнительной общеобразовательной программе определяется календарным учебным графиком и соответствует нормам, утвержденным «СанПин к устройству, содержанию и организации режима работы образовательных организаций дополнительного образования детей» № 41 от 04.07.2014 (СанПин 2.4.43172 -14, пункт 8.3, приложение №3).

Периодичность занятий – 4 учебных занятия в неделю. Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут.

1.2. Методические условия реализации программы

Программа состоит из отдельных, логически завершенных разделов:

- «Сущность человека и смысл его жизни»;
- «Здоровье человека»;
- «Экология человека, механизмы адаптаций»;
- «Репродуктивное здоровье».

Раздел «Сущность человека и смысл его жизни» раскрывает человека как личность, сущность человека и смысл его жизни, биологическое и социальное в природе человека, права и обязанности гражданина в отношении к собственному здоровью.

Раздел «Здоровье человека» ориентирован на понимание устройства человеческого организма, способов сбережения здоровья, получения опыта укрепления и сбережения здоровья в процессе учебной работы, отказа от вредных здоровью продуктов питания, стремления следовать экологически безопасным правилам в питании, здорового образа жизни и опасностей, угрожающих здоровью людей.

Раздел «Экология человека, механизмы адаптаций» направлен на раскрытие естественнонаучных основ взаимодействия организма человека с окружающей средой, вопросов адаптации человека к различным природным условиям среды.

Раздел «Репродуктивное здоровье» призван показать особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.

Методы обучения: словесный, наглядный практический, объяснительно-иллюстративный, репродуктивный, частично-поисковый, исследовательский, проблемный, игровой, дискуссионный, проектный;

Методы воспитания: беседа, рассказ, диспут, убеждение, поощрение, упражнение, стимулирование, мотивация.

Формы организации образовательного процесса:

индивидуальные, групповые, индивидуально-групповые, коллективные.

Формы организации учебного занятия: тренинг, беседа-диалог, диспут, акция, круглый стол, игра-практикум, ролевая игра, викторина, ток-шоу, лекция, конференция, защита проектов, презентация, семинар и другие.

Педагогические технологии: индивидуализации обучения, личностно-ориентированного обучения, группового обучения, коллективного взаимообучения, проблемного обучения, исследовательской деятельности, проектной деятельности, игровой деятельности, коммуникативная технология обучения, технология КТД, здоровьесберегающая технология, игровые технологии, технология-дебаты и др.;

Алгоритм учебного занятия:

1. Организационный момент: - приветствие; - проверка присутствующих.
2. Игровая разминка:
 - активизация участников;
 - создание непринужденной, доброжелательной атмосферы;
 - повышение сплоченности;
 - эмоциональный настрой на участие в занятии, совместную деятельность.
3. Объявление темы, цели и задач занятия.
4. Подача новой информации в деятельности (теоретическое и практическое рассмотрение изучаемого материала).
5. Закрепление учебного материала.
6. Подведение итогов, рефлексия.
7. Завершение занятия.

Дидактические материалы: раздаточные, инструкционные, технологические карты, задания, упражнения, наглядные пособия.

1.3. Цель и задачи программы

Цель программы - развитие личности, направленной на формирование общей культуры здоровья, ценностных ориентаций в достижении своих целей в области сохранения и укрепления здоровья.

Задачи:

Обучающие:

- расширить и углубить знания о здоровье, здоровом образе жизни;
- раскрыть закономерности формирования, сохранения, укрепления здоровья человека;
- сформировать умения применять практические навыки в повседневной жизни;
- расширить специальные знания, умения и навыки по основам научных исследований, необходимых для индивидуальной поисково-исследовательской деятельности.

Развивающие:

- развить потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром;
- привлечь к участию в конкурсах ученических исследовательских работ, проектов;
- развивать способности и творческую активность обучающихся, креативное мышление, наблюдательность, память, воображение, внимание;

-пробудить положительное отношение к себе, осознать свою индивидуальность применительно к реализации себя в будущей профессии.

Воспитательные:

- воспитать умения действовать в интересах совершенствования своей личности;
- воспитать интерес к самому себе, формировать культуру самопознания, саморазвития и самовоспитания;
- воспитывать в детях умения совершать правильный выбор в условиях возможного негативного воздействия информационных ресурсов;
- привить навыки работы в группе; формировать культуру общения;
- воспитывать у детей уважение к труду и людям труда, трудовым достижениям;
- воспитывать чувство ответственности за свое здоровье, состояние окружающего мира, умения и навыки разумного природопользования.

1.4. Содержание программы

1.4.1. Учебный план

№ п/п	Перечень разделов, тем	Первый год обучения (кол-во часов)			Второй год обучения (кол-во часов)			Форма аттестации/ контроля
		всего	теория	практика	всего	теория	практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	2	1	1	самоанализ
2	Раздел 1. «Сущность человека и смысл его жизни»	64	28	36	64	28	36	
3	1.1.История познания человека	20	12	8	20	12	8	собеседование
4	1.2. Раскрытие сущности категории здоровья	10	6	4	10	6	4	собеседование
5	1.3.Морфофункциональные особенности детей и подростков	10	4	6	10	4	6	собеседование
6	1.4. Физическое здоровье	24	12	12	24	12	12	собеседование
7	Промежуточный контроль	2	-	2	2	-	2	самоанализ
8	Раздел 2. «Здоровье человека»	40	20	20	40	20	20	
9	2.1. Здоровье школьника	8	4	4	8	4	4	собеседование
10	2.2. Двигательная активность	8	4	4	8	4	4	собеседование
11	2.3. Культура питания	8	4	4	8	4	4	собеседование
12	2.4. Культура общения с природой	8	4	4	8	4	4	собеседование
13	2.5. Здоровье и здоровый образ жизни	8	4	4	8	4	4	собеседование
14	Раздел 3. «Экология человека, механизмы адаптаций»	16	8	8	16	8	8	собеседование
15	Раздел 4. «Репродуктивное здоровье»	16	10	6	16	10	6	собеседование
16	Итоги года	4	-	4	4	-	4	презентация творческих работ
17	Итого:	144	63	81	144	63	81	

1.4. 2. Содержание учебного плана

Первый год обучения

1. Вводное занятие (2 ч)

Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика знаний, умений и навыков уч-ся.

Раздел 1. Сущность человека и смысл его жизни (64 ч)

1.1. История познания человека (20 ч) Лекция (12 ч)

История познания человеком проблем своего здоровья, его восстановления и сохранения от древних времен до современности в контексте развития общества, науки и культуры. Два пути развития учения о здоровье: путь Запада, путь Востока. Примитивная медицина реликтовых культур (Месопотамия, Египет, Персия, Израиль, Древний Китай, Древняя Индия и т.д.). Классическая эпоха и средневековье – развитие теории и практики оздоровления человека. Формирование подходов к культивированию здорового образа жизни в истории человечества.

Практическая часть (8 ч) – семинарское занятие «История познания человеком проблем собственного здоровья»; – семинарское занятие «Человек и его здоровье»; – Анкетирование «Внутренний мир человека и возможности его познания»;

– составление дидактического материала, написание рефератов. Создание презентаций.

1.2. Раскрытие сущности категории здоровья (10 ч) Лекция (6 ч)

Представление о здоровье. Два этапа в познании здоровья. Определение здоровья ВОЗ.

Определение здоровья, предложенные специалистами разных стран (Г. Сигерист, С. Д. Кинг, О. М. Изуткин, С. М. Павленко, Б. В. Петровский, Г. И. Царегородцев, В. П. Казначеев, В. П. Петленко, Г. Л. Апанасенко и др.). Современное состояние здоровья населения планеты, своего региона. Проблемы здоровья в современном обществе: индивидуальный, групповой и общественный уровни.

Практическая часть (4 ч) – семинарское занятие «Состояние здоровья населения планеты»; – семинарское занятие «Здоровье школьника: негативные тенденции»; – подготовка дидактического материала, написание рефератов. Создание презентаций.

1.3. Морфофункциональные особенности детей и подростков (10 ч) Лекция

(4 ч) Особенности функционирования систем организма на разных этапах онтогенеза. Здоровье ребенка и подростка. Движение и здоровье.

Практическая часть (6 ч) – составление Паспорта здоровья. Оценка уровня соматического здоровья школьников;

– анализ биоритмов, режима дня и их влияние на здоровье; – составление дидактического материала, написание рефератов. Создание презентаций.

1.4. Физическое здоровье (24 ч) Лекция (12 ч)

Понятие о биоритмах. Виды биоритмов. Суточный биологический ритм как наглядный пример экологического ритма. Целесообразность учета биоритмов в медицине и повседневной жизни для профилактики заболеваний.

Двигательная активность и здоровье. Нормы двигательной активности школьников.

Практическая часть (12 ч) – составление программ физического оздоровления человека.

Знакомство с основами контроля и оценки уровня соматического здоровья школьников; –

исследование хронотипов и индивидуальных биоритмов подростка (анкетирование); –

знакомство с экологическими ритмами – своеобразными «биологическими часами»,

Лунными, сезонными, солнечными ритмами; – изучение показателей умственной

работоспособности; – знакомство с ортостатической пробой. Проба Руфье.

Промежуточный контроль (2ч) Раздел 2. Здоровье человека (40 ч) 2.1. Здоровье школьника (8 ч) Лекция (4ч)

Понятие здоровья. Что такое режим дня. Режим дня школьника. Гигиенический режим сна. Практическая часть (4 ч)

Тест «Цените ли вы здоровье?»

Практикум «Составление паспорта здоровья»

2.2. Двигательная активность(8ч)

Лекция (4ч)

Значение двигательной активности для здоровья человека. Двигательная активность, регулярные занятия физической культурой и спортом — обязательные условия здорового образа жизни.

Практическая часть (4 ч)

Практикум «Режим двигательной активности для разных возрастных групп»

2.3. Культура питания (8 ч)

Лекция (4ч)

Понятие о правильном и полноценном питании. Важнейшие компоненты пищи. Значение белков, жиров, углеводов, минеральных веществ в питании. Витамины, их значение для организма человека. Авитаминоз и его последствия. Витаминотерапия. Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды.

Практическая часть (4 ч)

Самооценка суточного рациона

Коррекция питания в соответствии с потребностями организма

2.4. Культура общения с природой(8 ч)

Лекция (4ч)

Человека и природа. Развитие экологических связей человечества. Значение природы в жизни человека. Зеленые зоны села.

Практическая часть (4 ч)

Исследовательская работа «Роль растений в жизни человека»

Социальный опрос «Откого зависит чистотанашего села»

2.5. Здоровье и здоровый образ жизни (8 ч)

Лекция (4ч) История развития представлений о здоровом образе жизни. Факторы, определяющие здоровье.

Практикум «Оценка состояния здоровья, влияние образа жизни на состояние здоровья»

Круглый стол «Здоровье как социальная ценность человека»

Раздел 3. Экология человека, механизмы адаптаций (16 ч)

Лекция (8ч)

Экологические аспекты здоровья. Разнообразие климата региона. Максимальное использование особенностей климата региона проживания для оздоровления.

Благотворное влияние на организм человека лесного воздуха (увеличенное содержание кислорода, умеренная влажность, чистота воздуха, высокое содержание фитонцидов и другие). Сухой воздух степи; высокий уровень солнечной радиации закаляет организм к жаре.

Практическая часть (8 ч)

- изучение антропогенных загрязнений биосферы и их влияние на здоровье человека;
- изучение влияния погоды и особенностей климата на здоровье;
- изучение влияния ландшафта на здоровье людей;
- ознакомление с фитонцидными растениями и использование их в интерьере;

-составление памятки безопасного поведения в природе.

Раздел 4. Репродуктивное здоровье (16ч)

Лекция (10 ч)

Что же такое репродуктивное здоровье. Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблемы взросления и культура здоровья. Основные направления работы по охране и укреплению здоровья ребенка.

Практическая часть (6 ч)

- роль и место мужчины и женщины в обществе;
- различия в воспитании девочек и мальчиков.

Итоги года (4 ч)Круглый стол. Конкурсная программа мультимедийных презентаций учащихся.

Содержание программы второго года обучения

1.Вводное занятие (2 ч)Знакомство с программой. Инструктаж по технике безопасности. Начальная диагностика знаний, умений и навыков уч-ся.**Раздел 1. Сущность человека и смысл его жизни (64 ч)**

1.1.История познания человека (20 ч)Лекция (12 ч)Человек как личность. Историческое развитие представлений о сущности человека и смысл его жизни. Человечество и человек как большая система. Биологическое и социальное в природе человека.Человек и природа. Человек и социум. Человек и Космос. Ценность и смысл жизни. Биологическая программа человека (старение и долголетие). Индивид и личность.Популяционное здоровье, права и обязанности гражданина в отношении к собственному здоровью.Практическая часть (8 ч)- семинарское занятие «История развития представлений о ЗОЖ»;- семинарское занятие «Окружающая среда и здоровье человека»;- этнические группы нашего села, их общность и особенности;

- составление дидактического

материала, написание рефератов. Создание презентаций.**1.2.Раскрытие сущности категории здоровья (10 ч)**Лекция (6 ч)

Обусловленность здоровья населения региона географической, климатической и биосоциальной средой.Учет традиций населения региона в формировании культуры здоровья современного человека. Культура здоровья школьников и взрослого населения. Характеристика разных оздоровительных систем. Проблемы здоровья населения своего региона. Календарные народные праздники и здоровье.

Практическая часть (4 ч)- семинарское занятие «Состояние здоровья своего региона»;- семинарское занятие «Здоровье школьника: позитивные тенденции».

1.3.Морфофункциональные особенности детей и подростков (10 ч)Лекция (4 ч)Особенности функционирования систем организма на разных этапах онтогенеза.Здоровье ребенка и подростка. Движение и здоровье.

Практическая часть(6 ч)

- анализ режима дня,его влияние на здоровье;- семинарское занятие «Изучение вопросов: «Долголетие и старение», «Долгожители в Вашей семье»;

- составление дидактического материала, написание рефератов. Создание презентаций.**1.4.**

Физическое здоровье (24 ч)Лекция (12 ч)Движение как средство оздоровления.

Народные игры. Спортивные игры. Правила закаливания. Комплексное использование природных факторов в закаливании. Функциональные резервы организма.Теория работоспособности. Кривая работоспособности. Физическое и умственное утомление, его признаки и биологическая роль. Профилактика переутомления.Практическая часть (12 ч) - исследование показателей дыхательной системы (проба Штанге, проба Генча);-

знакомство с дыхательной гимнастикой, аутотренингом, фитотерапией, цветотерапией;- знакомство с адаптационным потенциалом сердечно-сосудистой системы;-анализ факторов, негативно влияющих на сердечно-сосудистую систему, с мерами профилактики;- знакомство с условиями правильного дыхания. Сердечно-легочная реанимация;- изучение и использование на практике немедикаментозных методов оздоровления. Закаливание, его основные принципы.**Промежуточный контроль**

(2ч)Раздел 2. Здоровье человека (40 ч)

Раздел 2. Здоровье человека (40 ч)2.1. Здоровье школьника (8 ч)Лекция (4ч)

Как составить режим дня школьника. Нужно ли соблюдать режим дня на каникулах. Здоровье и компьютер.

Практическая часть (4 ч)

Практикум «Влияние условий труда на работоспособность»

Тест «Мое здоровье»

2.2. Двигательная активность(8ч)

Лекция (4ч)

Воздействие двигательной активности на организм человека. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье. Предупреждение гиподинамии.

Практическая часть (4 ч)Практикум-исследование факторов, укрепляющих здоровье

2.3. Культура питания (8 ч)

Лекция (4ч)

Биологические пищевые добавки, их влияние на состояние здоровья. Пищевые продукты-аллергены.Токсические вещества в продуктах питания.

Практическая часть (4 ч)

Расчет суточного рациона питания для подростка.Анализ биологических пищевых добавок, в том числе Е-содержащих, на этикетках продуктов

2.4. Культура общения с природой(8 ч)

Лекция (4ч)

Неповторимая красота родной природы в искусстве.Бытовые отходы нашей семьи.

Комнатные растения. Растения – создатели микроклимата. Природа наших ощущений.

Практическая часть (4 ч)

Практическая работа» Я учусь действовать и жить в гармонии с окружающим миром»

Тест «Я отвечаю за себя и своё здоровье»**2.5. Здоровье и здоровый образ жизни (8 ч)**

Лекция (4ч)

Этапы формирования здоровья. Здоровье и красота.Проблемы ЗОЖ в современном мире.

Практическая часть (4 ч)

Тест «Здоровый образ жизни»

Конкурсно-игровая программа «Я отвечаю за себя и своё здоровье»

Раздел 3. Экология человека, механизмы адаптаций (16 ч)

Лекция (8ч)

Горный климат, его особенности; влияние на здоровье. Чистота морского воздуха, насыщенность его ионами солей, фитонцидами водорослей. Целебная морская вода, как фактор оздоравливающего влияния морского климата на организм человека. Безопасный и здоровый отдых в рекреационных зонах местности проживания как фактор здоровья.

Практическая часть (8 ч)

- реакция организма на изменения температуры окружающей среды;
- реакция организма на изменения положения тела в пространстве;
- режим занятий на спортивных тренировках;
- составление памятки безопасного поведения в природе.

Раздел 4. Репродуктивное здоровье (16ч)

Лекция (10 ч)

Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающиеся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор. Рождение здорового малыша — одно из главных и самых счастливых событий в семейной жизни.

Практическая часть (6 ч)

- роль и место мужчины и женщины в обществе;
- различия в воспитании девочек и мальчиков.

Итоги года (4 ч) Круглый стол. Конкурсная программа мультимедийных презентаций учащихся.

1.5. Планируемые результаты В результате реализации программы обучающиеся должны:

- уметь ставить цели и правильно их формулировать;
- видеть шаги по их достижению;
- грамотно распределять время;
- формировать мотивацию к целенаправленной учебно-познавательной и поисково-исследовательской деятельности;
- определять и устранять причины отрицательного воздействия на организм человека экологических факторов;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- развивать знания о здоровье, здоровом образе жизни;
- уметь отстаивать свою позицию и собственную точку зрения, быть самостоятельными;
- определять и оценивать показатели резервных возможностей организма человека;
- рационально планировать режим труда и отдыха;
- знать признаки и последствия «болезней поведения»;
- принять осознанное решение о профессиональном выборе направления дальнейшего обучения;
- сформировать установку на безопасный, здоровый образ жизни.

Блок № 2. «Комплекс организационно-педагогических условий реализации дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программы»

2.1. Календарный учебный график

Срок реализации программы рассчитан на 2 года – 288 учебных часа.

Начало занятий первого года обучения – 5-10 сентября;

Начало занятий второго года обучения – 1 сентября;

Окончание занятий первого года и последующего года обучения – 31 мая;

Всего учебных недель (продолжительность учебного года) – 36 недель;

Количество учебных дней: ежегодно – 72 дня;

Объем учебных часов: ежегодно – 144 часа;

Режим работы: ежегодно – 2 раз в неделю (4 учебных занятия);

Продолжительность одного учебного занятия – 45 минут;

Продолжительность учебной рабочей недели: 6-ти дневная;

После 30-45 минут теоретических занятий - перерыв длительностью не менее 10 мин;

Учебный год делится на 4 четверти, продолжительность каникул в течение учебного года составляет не менее 30 календарных дней. Учебные занятия предусмотрены во время осенних и весенних каникул;

Учебные занятия организуются в одну смену, не ранее чем через час после основных занятий.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение

Характеристика помещения для занятий: помещение для занятий детей школьного возраста (14-16 лет) размещается на втором этаже здания в кабинете биологии.

№ п/п	Перечень оборудования, инструментов и материалов	Количество
1	Компьютер	1
2	Принтер	1
3	Сканер	1
4	Экран	1
5	Фотоаппарат	1
6	Оборудование для проведения досуговых мероприятий	15
7	Инструкционные карточки	15
8	Тесты, анкеты, опросные листы	15

Информационное обеспечение – аудио-, видео-, фото-, интернет источники.

Согласно Профессиональному стандарту «Педагог дополнительного образования детей и взрослых» по данной программе может работать педагог дополнительного образования с уровнем образования и квалификации, соответствующим обозначениям таблицы пункта 2 Профессионального стандарта (Описание трудовых функций, входящих в профессиональный стандарт), а именно: коды А и В с уровнями квалификации 6.

2.3. Формы аттестации

Ведущими формами мониторинга эффективности реализации программы и динамики продвижения учащихся являются входная диагностика и промежуточная диагностика. Аттестация обучающихся проводится с использованием разнообразных форм:

- тестирование;
- практикумы;
- самоконтроль;
- семинары;
- контрольное занятие по каждому разделу;
- итоговое занятие в конце года.

Начальный этап проводится в начале учебного года. Его цель – определение уровня подготовки детей в начале цикла обучения, т.е. начальное диагностирование. В ходе проведения этого этапа диагностики осуществляется прогнозирование возможности успешного обучения.

Промежуточная диагностика проводится в конце первого полугодия. Ее цель – подведение промежуточных итогов обучения, оценка успешности продвижения воспитанников. Данный этап позволяет оценить успешность выбора технологии и методики, откорректировать учебный процесс.

Цель проведения итогового этапа диагностики – подведение итогов завершающегося года обучения. На этом этапе анализируются результаты обучения, оценивается успешность усвоения воспитанниками учебной программы. Итоговая аттестация проводится в конце учебного года.

В зависимости от вида аттестации формы проведения могут быть следующие:

Для входного контроля это: беседа, тестирование, практические задания.

Для промежуточной аттестации это: контрольные вопросы по теоретическому материалу и практические выполнение заданий в рамках пройденного материала.

Для итоговой аттестации: итоговое открытое занятие для родителей и педагогов, тестирование, защита проектов.

Основными формами организации образовательного процесса являются практическое и комбинированное занятие. Теоретический материал осваивается в процессе овладения учащимися практических навыков.

Формы предъявления и демонстрации образовательных результатов: аналитический материал по итогам проведения диагностики, аналитическая справка, выставка, диагностическая карта, защита творческих работ, конкурс, научно-практическая конференция, открытое занятие, отчет итоговый, семинар, конференция.

2.4. Оценочные материалы

Для проведения аттестации разработаны контрольно – измерительные материалы, позволяющая измерить уровень обученности учащихся по программе, совокупность их представлений, знаний, умений и навыков.

- Диагностика сущности человека и смысла его жизни;
- Диагностика и оценка уровня здоровья учащихся;
- Диагностика основ взаимодействия организма человека с окружающей средой, аспекты адаптации;
- Диагностика уровня мотивации к профессиональному самоопределению.

2.5. Список литературы

Литература для педагога

- Бруновт Е.П., Малахова Г.Я., Соколова Е.А. – Уроки по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1968;
- Высоцкая М.В. Экология. 9 класс: элективные курсы. – Волгоград: Учитель, 2008;
- Дегтерев Ю.В., Литвинов В.Г., Петрусинский В.В. Игры – обучение, тренинг, досуг. – М.:194;
- Зверев И.Д. Основы системы обучения анатомии, физиологии и гигиене в средней школе. Ленинград, издательство «Просвещение», 1971;
- Кальченко Е. И. Гигиеническое обучение и воспитание школьников. – М.: Просвещение, 1983;
- Колесов Д. В.,Марш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб.пособие для уч-ся сред. шк.: Факультатив. Курс. – М.:Просвещение,1989;
- Круковер В. И. – Творческая биология. 5 – 9 классы: интересные факты, занимательные вопросы, интеллектуальные задания. – Волгоград: Учитель;
- Лаптев А.П. Закаливайтесь на здоровье. – М.: Медицина, 1991;
- Литвинова Л.С., Жиренко О.Е. – Нравственно –экологическое воспитание школьников: Основные аспекты, сценарии мероприятий. 5 – 11 классы. – М.: 5 за знания, 2007;
- Лихницкая И. И. Что надо знать о возрастных и физиологических резервах организма. – Л.: Знание, 1987;
- Поддубная Л.Б. Биология. 8 класс. Нестандартные уроки. Волгоград: ИТД «Корифей»;
- Пугал Н. А. Биология: Человек. Практикум по гигиене. – М.: АРКТИ, 2002

Литература для обучающихся

- Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М. : Просвещение, 1983;
- Колесов Д.В., Маш Р.Д. – Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9 – 10 кл. сред.шк.: Факультатив. Курс. – М.: Просвещение, 1989;
- Матюшонок М. Т. – Анатомия, физиология и гигиена младшего школьника. Минск: Издательство «Высшая школа», 1968;

Пеньков А.М., Покровский О.В. Траектория личного качества жизни. 8 – 9 классы: учебное пособие для общеобразовательных организаций. М.: Просвещение, 2020;

Тэтчел Д, Веллс Д. Ты и твоё питание. Школьный иллюстрированный справочник. М.: Росмэн, 1996;

Хрипкова А. Г. Гигиена и здоровье: Пособие для учащихся. – М.: Просвещение, 1984;

Цузмер А.М., Петришина О.Л. – Человек. Анатомия. Физиология. Гигиена. М.: Просвещение, 1982.

2.6. Приложение

Первый год обучения

Дата проведения		№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов	Программные задачи	Содержание	Методико-дидактическое обеспечение	Форма занятия
По плану	По факту							
		1	Вводное занятие	2	Мотивация на работу в тренинге, оценка собственного потенциала	Нормы и правила работы в команде; Понятие «тренинг» как метод работы в команде	Бланки опросника для каждого участника	Игровой тренинг
Раздел 1. Сущность человека и смысл его жизни (64 ч)								
		2	Тема 1. «История познания человека»	20	Помочь подростку сформировать подходы к культивированию здорового образа жизни в истории человечества	История познания человеком проблем своего здоровья, его восстановления и сохранения от древних времен до современности в контексте развития общества, науки и культуры.	Бланки анкет, вопросы для семинаров. Рабочая тетрадь «Культура здоровья»	Беседа
		3	Тема 2. «Раскрытие сущности категории здоровья»	10	Показать современное состояние здоровья людей	Представление о здоровье. Два этапа в познании здоровья. Определение здоровья ВОЗ.	Бланки анкет, вопросы для семинаров. Рабочая тетрадь «Культура здоровья»	Круглый стол

		4	Тема 3. «Морфофункциональные особенности детей и подростков»	10	Формировать навыки в оценивании уровня соматического здоровья школьников	Особенности функционирования систем организма на разных этапах онтогенеза. Здоровье ребенка и подростка.	Рабочая тетрадь «Культура здоровья» Составление Паспорта здоровья	Игровой тренинг
		5	Тема 4. «Физическое здоровье»	24	Показать зависимость здоровья от двигательной активности человека	Двигательная активность и здоровье. Нормы двигательной активности школьников.	Бланки анкет, задания для практикума	Беседа-диалог
		6	Промежуточный контроль	2	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Бланки тестов	Тест
Раздел 2. Здоровье человека (40 ч)								
		7	Тема 1. «Здоровье школьника»	8	Мотивация подростка на соблюдение режима дня	Понятие здоровья. Режим дня школьника. Гигиенический режим сна	Бланки тестов. Задания для практикума	Практическое занятие
		8	Тема 2. «Двигательная активность»	8	Формировать потребность в сохранении и укреплении своего здоровья	Значение двигательной активности для здоровья человека	Рабочая тетрадь «Культура здоровья». Задания для практикума	Практическое занятие

		9	Тема 3. «Культура питания»	8	Мотивация школьников к двигательной активности и здоровому образу жизни	Воздействие двигательной активности на организм человека. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье	Рабочая тетрадь «Культура здоровья». Задания для практикума	Практикум- исследование
		10	Тема 4. «Культура общения с природой»	8	Развивать навыки общения с природой, быть частью природы	Человека и природа. Значение природы в жизни человека. Человек – биосоциальное существо.	Рабочая тетрадь «Культура здоровья». Задания для практикума	Защита проекта
		11	Тема 5. «Здоровье и здоровый образ жизни»	8	Воспитать потребность быть здоровым	История развития представлений о здоровом образе жизни. Факторы, определяющие здоровье	Рабочая тетрадь «Культура здоровья». Задания для практикума	Круглый стол
		12	Раздел 3. «Экология человека, механизмы адаптаций»	16	Показать экологические аспекты здоровья	Разнообразие климата региона. Максимальное использование особенностей климата региона проживания для оздоровления	Рабочая тетрадь «Культура здоровья». Задания для практикума	Защита проекта
		13	Раздел 4 «Репродуктивно е здоровье»	16	Помочь подростку в вопросах репродуктивного здоровья	Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов	Рабочая тетрадь «Культура здоровья». Задания для практикума	Круглый стол

		14	Итоги года	4	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Примерные темы для мультимедийных презентаций	Круглый стол
--	--	----	------------	---	---	--	---	--------------

Второй год обучения

Дата проведения		№ п/п	Раздел Тема	Кол-во часов	Программные задачи	Содержание	Методико-дидактическое обеспечение	Форма занятия
По плану	По факту							
		1	Вводное занятие	2	Мотивация на работу в тренинге, оценка собственного потенциала	Нормы и правила работы в команде	Бланки опросника для каждого участника	Игровой тренинг
Раздел 1. Сущность человека и смысл его жизни (64 ч)								
		2	Тема 1. «История познания человека»	20	Помочь подростку осмыслить человека как личность	Человечество и человек как большая система. Биологическое и социальное в природе человека. Биологическая программа человека	Бланки вопросы для семинаров. Рабочая тетрадь «Культура здоровья». Задания для практикума	Практическое занятие

		3	Тема 2. «Раскрытие сущности категории здоровья»	10	Развивать культуру здоровья школьников	Обусловленность здоровья населения региона географической, климатической и биосоциальной средой	Бланки вопросы для семинаров	Игровой тренинг
		4	Тема 3. «Морфофункцио- нальные особенности детей и подростков»	10	Формировать навыки в оценивании уровня соматического здоровья школьников	Особенности функционирования систем организма на разных этапах онтогенеза. Здоровье ребенка и подростка	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Культура здоровья».	Деловой разговор
		5	Тема 4. «Физическое здоровье»	24	Помочь подросткам в мотивации достижения успеха	Движение как средство оздоровления. Народные игры. Спортивные игры. Правила закаливания	Задания для практикума	Диспут
		6	Промежуточный контроль	2	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Бланки тестов Рабочая тетрадь «Культура здоровья».	Тест
Раздел 2. Здоровье человека (40 ч)								
		7	Тема 1. «Здоровье школьника»	8	Мотивация подростка на поддержание высокой работоспособности	Основные этапы умственной и физической работы, средства поддержания высокой работоспособности	Задания для практикума. Рабочая тетрадь «Культура здоровья».	Конкурсно- игровая программа

		8	Тема 2. «Двигательная активность»	8	Формировать неприязнь к факторам, ослабляющим здоровья	Воздействие двигательной активности на организм человека. Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье	Задания для практикума.	Практикум- исследование
		9	Тема 3. «Культура питания»	8	Повышение мотивации школьников к правильному питанию	Биологические пищевые добавки, их влияние на состояние здоровья. Пищевые продукты- аллергены. Токсические вещества в продуктах питания.	Задания для практикума.	Практическое занятие
		10	Тема 4. «Культура общения с природой»	8	Формировать культуру общения с природой	Бытовые отходы нашей семьи. Растения – создатели микроклимата. Природа наших ощущений	Бланки тестов. Задания для практикума.	Защита проекта
		11	Тема 5. «Здоровье и здоровый образ жизни»	8	Воспитать потребность быть здоровым и красивым	Этапы формирования здоровья. Здоровье и красота. Проблемы ЗОЖ в современном мире	Бланки тестов. Рабочая тетрадь «Культура здоровья».	Конкурсно- игровая программа

		12	Раздел 3. «Экология человека, механизмы адаптаций»	16	Показать механизмы адаптации	Безопасный и здоровый отдых в рекреационных зонах местности проживания как фактор здоровья	Примерные темы для семинара, тренинга	Практическое занятие
		13	Раздел 4 «Репродуктивно е здоровье»	16	Помочь подростку в вопросах репродуктивного здоровья	Биологические и социальные причины заболеваний, передающиеся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор	Примерные темы для индивидуальных бесед. Рабочая тетрадь «Культура здоровья».	Круглый стол
		14	Итоги года	4	Проверка знаний по программе и умений в познании себя	Результаты освоения дополнительной общеобразовательной программы	Примерные темы для мультимедийных презентаций	Круглый стол