

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 85
имени Героя Советского Союза Н.Д. Пахотищева г. Тайшета»

Рассмотрено:
на заседании Экспертного
совета МКОУ «СОШ № 85»
протокол №1 от 30.08.2024 г.

Утверждаю:
ИО директора МКОУ «СОШ № 85»
Шенкнехт О. Н.
приказ № 424 от 30.08.2024 г.

**Дополнительная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
с использованием оборудования «Точка роста»
«Друзья ЗОЖ»**

Адресат: обучающиеся 12 - 16 лет
Срок реализации: 1 год
Уровень: базовый

Разработчик: Куденко Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования

г. Тайшет - 2024 г.

Содержание

Пояснительная записка

Актуальность, педагогическая целесообразность.....	2
Отличительные особенности программы.....	2
Цели и задачи программы.....	3
Адресат программы.....	4
Срок освоения, форма обучения, режим занятий.....	4

Основные характеристики программы

Объем программы.....	4
Содержание программы.....	5
Кадровое обеспечение.....	6
Планируемые результаты	6

Организационно-педагогические условия

Учебный план.....	7
Календарный учебный график	11
Оценочные материалы и формы контроля	12
Методические материалы.....	12
Условия реализации программы.....	13

Пояснительная записка

Дополнительная общеразвивающая программа естественнонаучной направленности с использованием оборудования «Точка роста» «Друзья ЗОЖ» разработана в соответствии с действующим законодательством Российской Федерации.

Программа является авторской разработкой, имеет естественнонаучную направленность. Уровень базовый.

Дополнительная общеразвивающая программа «Друзья ЗОЖ» рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 54 часов учебного времени. Программа рассчитана на учащихся в возрасте 12 – 16 лет.

Вопросы, рассматриваемые на занятиях, охватывают как теоретический, так и практический материал. Практические занятия проводятся в условиях центра «Точка роста», кабинетов, актового зала.

Актуальность программы в том, что существует слишком много объективных и субъективных причин, заставляющих забывать, что здоровье необходимо беречь и приумножать.

Не случайно самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье.

Фундамент здоровья человека закладывается в детском возрасте, в период обучения в школе, поэтому необходимо именно в этом возрасте заложить основы здорового образа жизни. Необходимо научить ребят более полно раскрыть и использовать свой биологический потенциал в повседневной жизни. Именно такую цель я ставила перед собой, создавая программу кружка.

Занятия помогут ребятам сформировать понятие исключительной ценности здоровья, привить навыки здорового образа жизни, повысить интерес к предмету, расширить знания в сфере биолого-экологических наук, способствуют профессиональной ориентации и выбору будущей профессии.

Достижение результатов **педагогически целесообразно** организовать через систему развивающих занятий с использованием возможностей дополнительного образования и применения приемов и методов, соответствующих возрасту детей (игровые технологии, приемы развивающего обучения, практические нестандартные и интересные задания).

Отличительные особенности программы:

- программа разработана с учетом социальных запросов общества, ведущих приоритетов развития дошкольного образования, развития науки, техники, культуры (приказ Минпросвещения России от 31 июля 2020 г. № 373 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам дошкольного образования»)

- методика организации образовательного процесса предполагает проведения занятий в режиме «интенсив», с использованием возможностей дополнительного образования, когда за минимальный период времени достигается максимальный результат в приобретении практических навыков и положительная динамика развития познавательных процессов;

- концентрическая модель освоения учебного материала на основе принципа усложнения выполняемых задач;

- приоритет практических приемов обучения (теоретические сведения даются кратко, усваиваются в процессе выполнения практических упражнений).

Цель: сформировать у учащихся ценностное отношение к здоровью, потребность в ЗОЖ, навыки культуры здоровья.

Задачи:

Расширить знания учащихся по экологии человека.

Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем, опорно-двигательной системы.

Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу иммунитета, вредных привычек, питания.

Обучить конструктивным способам выхода из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет.

Научить применять коммуникативные и презентационные навыки.

Сформировать навыки элементарной исследовательской деятельности, анкетирования, социологического опроса.

Рассмотреть основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики некоторых видов заболеваний.

Обучить способам выхода из стрессовых ситуаций.

Способствовать формированию навыков учебно-исследовательской деятельности.

Вооружить ребят знаниями, умениями и навыками, необходимыми для оказания первой медицинской помощи.

Способствовать формированию навыков, необходимых для принятия разумных решений по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания.

Адресат программы: дети 12 – 16 лет. Комплектование групп производится без предварительного отбора на добровольной основе.

Психолого-педагогическая характеристика возрастных групп.

Психология подросткового возраста — один из ответственных этапов психического развития человека, становления его личности. Именно в этом возрасте интенсивно формируются самосознание, способность к анализу окружающих явлений, возрастает интерес к отвлеченным проблемам. Повышается интерес к своей внешности, чрезмерно остро воспринимаются любые критические замечания по этому поводу. В мышлении подростков часто отмечается стремление к мудрствованию, разрешению сложных философских проблем, наблюдается склонность к фантазированию, вымыслам. В виду особенностей мышления, характерных для данного возраста, подростка уже не удовлетворит процесс сообщения сведений в готовом, законченном виде.

Ему захочется проверить их достоверность, убедиться в правильности суждений. Споры с учителями, одноклассниками – характерная черта данного возраста. Их важная роль заключается в том, что они позволяют обменяться мнениями по теме, проверить истинность своих воззрений и общепринятых взглядов, проявить себя.

Следует предлагать подросткам сравнивать, находить общие и отличительные черты, выделять главное, устанавливать причинно – следственные связи, делать выводы. Важно также поощрять самостоятельность мышления, высказывание школьником собственной точки зрения.

Срок освоения программы: 1 год (9 месяцев, 36 недель). Программа реализуется в течение всего учебного года, включая каникулярное время.

Формы обучения: групповые, индивидуальные и коллективные.

Коллективные формы используются при изучении теоретических сведений (лекции, беседы) оформлении выставок, проведении экскурсий. Групповые формы применяются при проведении практических работ, выполнении творческих, исследовательских заданий. Индивидуальные формы работы применяются при работе с отдельными ребятами, обладающими низким или высоким уровнем развития (консультации).

Режим занятий: 1 раз в неделю по 1 академическим часа с 10 минутным перерывом), продолжительность академического часа 40 минут.

Объём программы: 54 часа, в которые входит как теоретическая, так и практическая часть.

Материально-техническое обеспечение

Стандартный комплект оборудования Центра «Точка роста», утвержденный распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-6. Схемы, таблицы.

Кадровое обеспечение: реализацию программы осуществляет педагог дополнительного образования, имеющий соответствующее образование, обладающий знанием и опытом, необходимыми для выполнения возложенных на него обязанностей.

Содержание программы

Иммунитет на страже здоровья – 6 часов.

Теория: знакомство с видами иммунитета, профилактики онкологических заболеваний, аллергии.

Практика: анкетирование, исследование «Оценка состояния здоровья против инфекционного иммунитета».

Вредные привычки - 6 часов.

Теория: о пагубном влиянии вредных привычек.

Практика: анкетирование учащихся школы «Я и вредные привычки». Соцопрос «Почему я начинал курить?»

Движение – жизнь – 5 часов.

Теория: формирование опорно-двигательной системы человека, болезни ОДС. Меры профилактики искривления позвоночника и плоскостопия.

Практика: проведение конкурса фотографий «Спорт и моя семья». Определение состояния сердечно - сосудистой системы с помощью пробы Марина. Разработка комплекса упражнений для различных групп учащихся.

Пища наша – сила наша – 5 часов.

Теория: беседа о Питательных веществах, вкусовых компонентах, природных пищевых компонентах и вредных веществах пищи. Выяснить режим питания моей семьи.

Практика: практическая работа «О чем расскажет упаковка». Анализ самонаблюдения «Мой режим питания».

Экология города – 4 часа.

Теория: какое бывает загрязнение окружающей среды. Выяснить виды загрязнений и пути их распространения, основные загрязнители.

Практика: проведение круглого стола «Загрязнения микрорайона школы». Практическая работа: определение пылевого загрязнения территории города и микрорайона школы.

Береги зрение смолоду – 8 часов.

Теория: изучить строение органа зрения, зрительный анализатор. Слепое пятно, желтое пятно. Оказание первой помощи при повреждении глаз. Профилактика болезней органа зрения. Режим работы на компьютере.

Практика: практические работы: сужение и расширение зрачка. Принцип работы хрусталика.

Обнаружение «слепого пятна». Мигательный рефлекс. Исследование «Уровень зрения учащихся нашей школы».

Покровы тела человека – 6 часов.

Теория: Изучение строения и функции кожи. Болезни и травмы кожи. Гигиена кожных покровов.

Практика: исследование с помощью лупы тыльной и ладонной стороны кисти. Определение жирности различных участков кожи лица. Определение pH средств по уходу за кожей лица, волосами, кожи тела.

Дыхание – это жизнь – 6 часов.

Теория: Изучения процесса дыхания и его значение. Органы дыхания. Лёгкие. Газообмен в лёгких и тканях. Жизненная ёмкость лёгких.

Практика: Измерение объёма грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха. Определение частоты дыхания. Влияние различных факторов на частоту дыхания. Изготовление модели – имитатора «вдоха-выдоха»

До приезда скорой помощи – 4 часа.

Теория: изучить различные травмы, вывихи, растяжения, переломы. Наложение жгута, закрутки, давящей повязки.

Практика: игра «До приезда скорой помощи».

«Жизнь без стресса» - 4 часа.

Теория: изучить закономерности работы головного мозга, работоспособность, режим дня, учение о стрессе, устойчивость к факторам среды, эмоции.

Практика: Анкетирование учащихся «Стресс и я». Пути выхода из стресса.

Планируемые результаты:

1. Личностные УУД.

Формируют у учащихся ценностное отношение к здоровью.

Формируют потребность в ЗОЖ.

Формируют умение выделять нравственный аспект навыков культуры здоровья.

Развивают научную любознательность, интерес к биологической науке, навыки исследовательской деятельности.

2. Метапредметные УУД.

Познавательные УУД.

Самостоятельное выделение и формулирование познавательных целей.

Поиск и обработка необходимой информации.

Применение метода информационного поиска.

Структурирование знаний.

Выявление причинно-следственных связей при изучении биологических явлений и процессов.

Умение делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных

умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях.

Умение самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Коммуникативные УУД

Применение навыков общения в учебной деятельности (л\р).

Обучение в сотрудничестве.

Умение точно выражать свою мысль.

При совместной работе учителя и ученика:

- повышение сплоченность коллектива;
- уменьшение времени на усвоение нового материала с увеличением объема изучаемого;
- изменение характера взаимоотношений между детьми.

Регулятивные УУД

Контроль результатов своей деятельности.

Направленность на коррекцию, оценку.

3. Предметные УУД

Умение применять биологические модели для выявления особенностей строения и функционирования органов и систем органов человека.

Умение выполнять практические и лабораторные работы по морфологии, анатомии, физиологии и поведению человека, в том числе работы с микроскопом с постоянными (фиксированными) и временными микропрепаратами, исследовательские работы с использованием приборов и инструментов цифровой лаборатории.

Умение решать качественные и количественные задачи, используя основные показатели здоровья человека, проводить расчёты и оценивать полученные значения.

Умение называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, рациональная организация труда и полноценного отдыха.

Одной из целей предполагаемой программы является также подготовка и развитие практических умений учащихся в области экологии человека, оценки состояния здоровья, иммунитета, основных закономерностей функционирования организма. Отдельные темы используются в качестве тем для ученической исследовательской работы, а результаты соответствующих работ – как основа для докладов (выступлений) на семинарских занятиях.

На занятиях кружка ребята не только получают знания по отдельным темам, но и привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ среди учеников школы. Они участвуют в организации и проведении Дней Здоровья, спортивных соревнований, конкурсов рисунков, листовок, плакатов, фотографий, подготовке и проведении классных часов, викторин, социологических опросов и анкетирования учащихся школы.

Девиз работы: «Узнал сам – научи других!»

Учебный план

№	Наименование раздела	Количество часов			Педагогический контроль
		Всего	Теория	Практика	
1	Иммунитет на страже здоровья	6	3	3	Анкетирование Беседа Творческая работа Опрос
2	Вредные привычки	6	3	3	Анкетирование Беседа Лекция Творческая работа Опрос Конкурс Исследование
3	Движение - жизнь	5	2	3	Беседа Лекция Творческая работа Опрос Исследование Защита проекта
4	Пища наша – сила наша	5	3	2	Беседа Лекция Творческая работа Опрос Исследование Защита проекта
5	Экология города	4	2	2	Заседание круглого стола Беседа Лекция Опрос Исследование
6	Береги зрение смолоду	8	4	4	Беседа Лекция Опрос Исследование Игра
7	Покровы тела человека	6	3	3	Беседа Лекция Проект Исследование
8	Дыхание – это жизнь	6	3	3	Беседа Лекция

Оценочные материалы и формы контроля

В законодательных документах, регламентирующих работу с детьми школьного возраста,¹ указаны требования к результатам освоения основной образовательной программы, ее структуре и условиям реализации учитывают возрастные и индивидуальные особенности обучающихся при получении среднего общего образования, включая образовательные потребности обучающихся с ограниченными возможностями здоровья и инвалидов, а также значимость данного уровня общего образования для продолжения обучения в организациях, осуществляющих образовательную деятельность, профессиональной деятельности и успешной социализации.

Подведение итогов по результатам освоения материала данной программы может быть в форме:

- беседа по теме занятия
- анкетирование
- творческая работа
- опрос
- исследование
- игра
- фото и видео с занятий;
- отзыв детей и родителей;

Контроль динамики усвоения программы осуществляется на основе мониторинга результативности деятельности каждого обучающегося. В течение прохождения обучения все обучающиеся будут принимать участие в:

- Микросоревнования – разновидности круглых столов в игровой форме методики развивающего обучения.

Работа с родителями

- консультации о подборе средств гигиены;
- индивидуальные беседы с рекомендациями для каждого конкретного ребенка.

¹ В соответствии с подпунктом 5.2.41 Положения о Министерстве образования и науки Российской Федерации, утвержденного постановлением Правительства Российской Федерации от 3 июня 2013 г. N 466 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, N 23, ст. 2923; N 33, ст. 4386; N 37, ст. 4702; 2014, N 2, ст. 126; N 6, ст. 582; N 27, ст. 3776), и пунктом 17 Правил разработки, утверждения федеральных государственных образовательных стандартов и внесения в них изменений, утвержденных постановлением Правительства Российской Федерации от 5 августа 2013 г. N 661 (Собрание законодательства Российской Федерации, 2013, N 3, ст. 4377; 2014, N 38, ст. 5096)

Условия реализации программы

Материально-техническое оснащение

Занятия проводятся в учебном кабинете, оборудованном ростовой мебелью, доской.

В основе образовательного процесса по реализации данной программы лежит технология разноуровневого обучения. При организации и осуществлении этого процесса приоритетным являются учебные преобразовательные задачи поискового характера. Процесс достижения цели и поставленных задач осуществляется в сотрудничестве педагога и детей, при этом применяются различные методы осуществления целостности педагогического процесса.

В зависимости от конкретных условий, возрастных особенностей, интересов учащихся педагог может вносить в программу корректировки: сокращать количество часов по одной теме, увеличивать по другой, добавлять техники, применять новые материалы.

На занятиях используются различные формы организации образовательного процесса:

- фронтальные (беседа, рассказ, обсуждение и др.);
- групповые (опросы, круглые столы и др.);
- индивидуальные (исследование, разбор ошибок и др.).

Для предъявления учебной информации используются следующие методы:

- наглядные;
- словесные;
- практические.

Для стимулирования учебно-познавательной деятельности применяются методы:

- соревнования, поощрение, личный пример.

Для контроля и самоконтроля за эффективностью обучения применяются методы:

- предварительные (анкетирование, опрос);
- текущие (наблюдение);
- итоговые (игра, круглые столы).

Принципы организации деятельности учащихся:

- принцип приоритета самостоятельной деятельности учащихся;
- принцип приоритета практической деятельности учащихся;
- принцип включения в деятельность мыслительных операций анализа, сравнения, классификации, аналогии и обобщения;
- принцип продуктивного повторения.

Информационное обеспечение программы

Для реализации программы имеются в наличии следующие учебно-методические, дидактические материалы.

1. Видео- и аудиоматериалы различной направленности:

- видеоуроки, видеоролики и фильмы подходящей тематики;

2. Оборудование центра «Точка роста».

Методическое обеспечение

Мультимедийные презентации:

- «Никотин-друг или враг?»
- «С огнём не шутят»
- «Светофорный ринг»
- «ВИЧ. СПИД»
- «Хочу все знать»

Список рекомендуемой литературы для обучающихся

- «Общая и прикладная экология» Челноков Л.А., 2014.
- «Большая маленькая планета, Экосистемы, или как всё живое взаимосвязано» Игнатофски Р., 2020.
- «Прикладная экобиотехнология» Кузнецов А.Е., Градова Н.Б., Лушников С.В., 2020.
- «Практическая экология для школьников» Л.А. Коробейникова, Иваново, 1995.
- «Растения от А до Я», Ю. П. Лаптев, Москва, «Колос», 1992.
- «Краткий определитель беспозвоночных пресных вод центра европейской России», М.В. Чертопруд.
- «Биология. Человек. 8 класс» А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш, Москва, Вентана – Граф, 2016.
- «Экология человека. 8 класс», М.З. Федорова, В.С. Кучменко, Т.П. Лукина, Москва, Вентана – Граф, 2012.
- «Размышления о наркомании» М.И. Буянов, Москва, Просвещение, 1990
- «Биология для абитуриента» Р.Г. Заяц и др, Минск, ЧУП «Издательство Юнипресс», 2004.

«Охрана природы», А.В. Михеев, «Просвещение», Москва, 1990.