

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

Рассмотрена на заседании
экспертного совета
Протокол № 1 от 30.08.2022 г.

Утверждено приказом директора
МКОУ «СОШ № 85»
№ 418 от 31.08.2022 г.
_____ Понкратьева Т.Б.

**Дополнительная общеразвивающая программа
социально-гуманитарной направленности
с использованием оборудования центра «Точка роста»
«Друзья ЗОЖ»**

название разработки

для обучающихся 12-16 лет

форма кружок

срок реализации 1 года

Автор разработки: Куденко Светлана Анатольевна,
педагог дополнительного образования
МКОУ «СОШ № 85»

г. Тайшет - 2023 г.

ПАСПОРТ
на педагогическую разработку

I раздел

а) Куденко Светлана Анатольевна, учитель биологии, МКОУ «СОШ №85», г. Тайшет, ул. Шевченко, 1

фамилия, имя, отчество автора, должность, учреждение, полный адрес

б) предмет: биология

предмет, предметная область

в) разработка предназначена для 6 - 10 классов общеобразовательных школ

для каких классов (групп) предназначена разработка

г) количество часов: 54

д) программа внеурочной деятельности «Друзья ЗОЖ» способствует реализации сознательно-коммуникативного принципа обучения биологии. Материал, содержащийся в программе, не является абсолютно новым для восприятия. Он систематизирован и обобщен, углубляет знания учащихся. Программа создана для активных, творческих учащихся. На занятиях ребята получают знания по темам, привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ. Виды деятельности: теоретические знания и практикумы с творческими заданиями. Участники получают возможность проявить разные способности: исследовательские, художественные, организаторские, актерские, спортивные и др.

авторская оценка разработки

**ВЫПИСКА
ИЗ ПРОТОКОЛА ЗАСЕДАНИЯ МЕТОДИЧЕСКОГО ОБЪЕДИНЕНИЯ
УЧИТЕЛЕЙ БИОЛОГИИ, ХИМИИ, ГЕОГРАФИИ**

17.06.2022 г.

№ 4

ПОВЕСТКА ДНЯ:

1. О рассмотрении программы дополнительной общеобразовательной программы детского объединения «Друзья ЗОЖ», автор программы Куденко С.А.

Слушали по первому вопросу Куденко С.А., которая ознакомила членов методического объединения с программой курса.

Она отметила, что основная цель данного курса - формирование понятия ценности здоровья, и здорового образа жизни, через увлекательные занятия в форме викторин, творческих заданий, агитбригад, исследований.

Выступили:

1. Пепеляева В.А. Она отметила необходимость данного курса. Он обеспечивает осмысление системы знаний о здоровье.

2. Никитюк Л.Ф. Она сказала, что на занятиях ребята получают знания по темам, т.к. привлекаются к пропаганде навыков ЗОЖ.

Решили: одобрить программу детского объединения «Друзья ЗОЖ», автор программы Куденко С.А.

Ходатайствовать перед экспертным советом МКОУ «СОШ № 85» о проведении экспертизы данной программы

Руководитель МО

Куденко С.А.

Председателю
школьного экспертного совета
МКОУ «СОШ №85»
заместителю директора
Баженовой Е.Г.

ЗАЯВКА

Школьное методическое объединение учителей биологии, химии и географии муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Средняя общеобразовательная школа № 85 имени Героя Советского Союза Н.Д. Пахотищева г. Тайшета» просит школьный экспертный совет провести экспертизу программы детского объединения «Друзья ЗОЖ» для учащихся 6-10-х классов учителя биологии Куденко С.А.

Приложения: на 12 страницах

1. Программа детского объединения «Друзья ЗОЖ» для учащихся 6-10-х классов учителя биологии Куденко С.А.
2. Выписка из решения заседания школьного методического объединения учителей биологии, химии, географии.
3. Паспорт программы.

Руководитель ШМО

Куденко С.А.

Пояснительная записка

Программа кружка «Друзья ЗОЖ» рассчитана на 1 год обучения и включает в себя 54 часа учебного времени из них: 25 часов лекций, 29 ч - практикумов. 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.

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.

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).

Материально-техническое обеспечение

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

Схемы, таблицы.

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.

ПознавательныеУУД.

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.

Не случайно самой большой ценностью каждого человека считается его здоровье. К сожалению, существует слишком много объективных и субъективных причин, заставляющих забывать, что здоровье необходимо беречь и приумножать.

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.

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 анкетировании учащихся школы.

Девиз работы: «Узнал сам – научи других!»

Тематический план

№	Наименование разделов и тем	Кол-во часов	Форма проведения занятия		
			теория	практика	
1	Иммунитет на страже здоровья	7	1.Иммунитет, виды иммунитета, значение и механизм иммунитета. 2.Онкологические заболевания, профилактика онкологических заболеваний. 3.Аллергия, аллергены. 4. ОРЗ, ОРВИ, грипп, причины	1.Анкетирование, исследования, подготовка и проведение классных часов. 2.Оформление стенда «Осторожно – грипп!». 3.«Оценка состояния здоровья против инфекционного иммунитета».	Анкетирование Беседа Творческая работа Опрос

			и профилактика заболеваний		
2	Вредные привычки	6	1. Вредные привычки человека, пагубные пристрастия, эйфория, наркогенные вещества. 2. Табакокурение, алкоголизм, наркомания. 3. Влияние вредных веществ на организм подростка.	1. Анкетирование учащихся школы «Я и вредные привычки». 2. Соцопрос «Почему я начал курить?» 3. Создание сценария классного часа. Проведение конкурса рисунков, плакатов, листовок, оформление стенда «Я выбираю здоровье!»	Анкетирование Беседа Лекция Творческая работа Опрос Конкурс Исследование
3	Движение - жизнь	5	1. Опорно-двигательная система человека, условия ее формирования, болезни ОДС. 2. Меры профилактики искривления позвоночника и плоскостопия.	1. Проведение конкурса фотографий «Спорт и моя семья». 2. Действие нагрузки на работу сердца. Определение состояния сердечно-сосудистой системы с помощью пробы Марина. 3. Разработка комплекса упражнений для различных групп учащихся.	Беседа Лекция Творческая работа Опрос Исследование Защита проекта
4	Пища наша – сила наша	5	1. Питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты и вредные вещества пищи. 2. Заболевания, вызываемые болезнетворным и организмами. 3. Режим питания моей семьи. Вкусовые и пищевые добавки.	1. Практическая работа «О чем расскажет упаковка». 2. Анализ самонаблюдения «Мой режим питания». Общешкольный конкурс «Пир горой»	Беседа Лекция Творческая работа Опрос Исследование Защита проекта

5	Экология города	4	<p>1. Экологические факторы. Загрязнение окружающей среды. Виды загрязнений и пути их распространения</p> <p>2. Основные загрязнители. Запыленность, твердые атмосферные выпадения и пыль (взвешенные частицы); состав, свойства и экологическая опасность, влияние на организм.</p>	<p>1. Проведение круглого стола «Загрязнения микрорайона школы»</p> <p>2. Практические работы: Определение пылевого загрязнения территории города и микрорайона школы.</p>	<p>Заседание круглого стола Беседа Лекция Опрос Исследование</p>
6	Береги зрение смолоду	8	<p>1. Строение органа зрения, зрительный анализатор. Слепое пятно, желтое пятно.</p> <p>2. Близорукость, дальнозоркость.</p> <p>3. Первая помощь при повреждении глаз.</p> <p>4. Профилактика болезней органа зрения. Режим работы на компьютере.</p>	<p>Практические работы:</p> <p>1. Сужение и расширение зрачка. Принцип работы хрусталика.</p> <p>2. Обнаружение «слепого пятна» Мигательный рефлекс.</p> <p>3. Исследование «Уровень зрения учащихся нашей школы».</p> <p>4. Гимнастика для глаз на каждый день. Не верь своим глазам – иллюзия</p>	<p>Беседа Лекция Опрос Исследование Игра</p>
7	Покровы тела человека	6	<p>1. Строение и функции кожи.</p> <p>2. Болезни и травмы кожи. Гигиена кожных покровов.</p>	<p>1. Исследование с помощью лупы тыльной и ладонной стороны кисти.</p> <p>2. Определение жирности различных участков кожи лица.</p> <p>3,4. Определение pH средств по уходу за кожей лица, волосами, кожей тела.</p>	<p>Беседа Лекция Проект Исследование</p>

				Описание мер по уходу за кожей лица и волосами в зависимости от типа кожи.	
8	Дыхание – это жизнь	6	1. Дыхание и его значение. Органы дыхания. Лёгкие. 2. Газообмен в лёгких и тканях. Жизненная ёмкость лёгких. Механизмы дыхания. Дыхательные движения. Регуляция дыхания. 3. Инфекционные болезни, передающиеся через воздух. Вред табакокурения, вэйпа.	1. Измерение объёма грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха. 2. Определение частоты дыхания. Влияние различных факторов на частоту дыхания. 3. Изготовление модели – имитатора «вдоха-выдоха»	Беседа Лекция Исследование
	До приезда скорой помощи	4	1. Травмы. Вывих, растяжение, перелом, шина. Кровотечение, жгут, закрутка, давящая повязка. 2. Грипп, туберкулез, рак, отек, электротравма, обморок, реанимация. Ожог, обморожение. Температурная регуляция, тепловой и солнечный удар.	1. Конференция «Это должен знать каждый», 2. Игра «До приезда скорой помощи».	Беседа Лекция Исследование Игра
8	«Жизнь без стресса»	3	1. Стресс, поведение человека. Закономерности работы головного мозга,	1. Анкетирование учащихся «Стресс и я». Стресс – проблема 21 века. Пути выхода из стресса.	Анкетирование Беседа Лекция Творческая работа Опрос

			<p>работоспособность, режим дня, учение о стрессе, устойчивость к факторам среды, эмоции.</p> <p>2. Конфликты, перенапряжение, нейтрализация эмоционального стресса, релаксация.</p>		Исследование
--	--	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------

Список литературы

Для учащихся

- «Общая и прикладная экология» Челноков Л.А., 2014.
- «Большая маленькая планета, Экосистемы, или как всё живое взаимосвязано» Игнотофски 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.

Для преподавателя

- «Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии», Е. В. Тяглова, Москва, «Глобус», 2010.
- «Нравственно-экологическое воспитание школьников», Л.С. Литвиненко, Москва, «5 за знания», 2007.
- «Практикум по методике проведения химического эксперимента» В.С. Полосин, «Просвещение», Москва, 2005.
- «Основы учение о биосфере» Г.В. Войткевич, «Просвещение», Москва, 1989
- «Тематические игры и праздники по биологии», Л. В. Сорокина, Москва, «Творческий центр», 2005
- «Профилактика вредных привычек» Н.И. Еременко, издательство «Панорама», Москва 2007.
- «Не совсем обычный урок», С.В. Кулькевич, Воронеж, «Учитель», 2001.
- «Формирование здорового образа жизни подростков», В.С. Кучменко, Л.П. Анастасова, Москва, Вентана – Граф, 2004

«Методические материалы по антинаркотическим профилактическим программам в учебных заведениях», Приволжск, 2008
«Учебно – исследовательская деятельность школьников» п/р А.П. Тряпицыной, Санкт – Петербург, Каро, 2005