

**Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №4»  
города Можги Удмуртской Республики**

Рассмотрено  
на педсовете протокол № 7  
от 31.05.2022г.

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
\_\_\_\_\_/О.В. Шуклина/  
31.05.2022 г.

Утверждено:  
Директор МБОУ «СОШ №4»  
\_\_\_\_\_/О.Л. Пономарёва/  
приказ № 170 от 31.05.2022 г.

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа  
Естественнонаучная направленность  
«Культура здоровья человека»**

Возраст учащихся: 14-15 лет  
Срок реализации: 2 месяца

Автор - составитель  
Боткина О.С.,  
педагог дополнительного образования

город Можга,

2022 год

**1. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ ПРОГРАММЫ**

## 1.1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Культура здоровья человека» (далее программа) составлена в соответствии с нормативными документами<sup>1</sup> и на основе опыта работы педагога.

Программа имеет **естественно-научную направленность**.

Содержание программы развивает познавательный интерес у учащихся к своему здоровью, формирует у школьников потребность вести здоровый образ жизни. Содействие здоровому образу жизни, создание условий для активизации субъективной позиции ребенка, готовность поддерживать свое здоровье в оптимальном состоянии – одна из первоочередных задач процесса воспитания. В настоящее время в России в связи с глубоким общественно-экономическим кризисом произошло резкое снижение показателей здоровья и социальной защищенности детей. Это привело, в частности, к тому, что на этапе поступления в школу, как показывают обобщенные данные последних лет, в среднем 28% детей имеют хронические заболевания. Воспитание здорового школьника – проблема общегосударственная, комплексная и её первоочередной задачей является выделение конкретных аспектов, решение которых возложено на учителя. Педагог должен квалифицированно проводить профилактическую работу по предупреждению различных заболеваний, связанных с неправильным образом жизни.

**Актуальность** данной программы заключается в повышении интереса к изучению биологии. Программа «Культура здоровья человека» ориентирована на запросы детей, родителей.

В ходе изучения программы дополнительного образования «Культура здоровья человека» предусматривается взаимодействие с Центром естественно-научной и технологической направленностей «Точка Роста» на базе МБОУ «СОШ №4» оборудование и материалы, которого позволят повысить эффективность обучения и воспитания обучающихся.

**Адресат программы:**

Программа предназначена для учащихся 8-го класса (14 – 15 лет), т.к. в 8 классе дети изучают предмет «Биология» с разделами анатомии, физиологии и гигиены человека.

Состав группы – 12-15 человек.

Срок реализации программы – 2 месяца, объем – 9 часов. Уровень реализации – **стартовый**. Форма организации учебного процесса - групповая. Занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу.

**Форма обучения** – очная. Возможна организация учебного процесса с применением дистанционных образовательных технологий в ситуациях режима самоизоляции, карантина, неблагоприятных погодных условий и т.п.

**Цель:** формирование познавательного интереса к изучению предмета «Биология» и дальнейшего осознания, что здоровье - это главная человеческая ценность.

**Задачи:**

- формирование и развитие представления школьников о здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей, формирование готовности заботиться и укреплять собственное здоровье;
- формирование у школьников знаний о правилах рационального питания, их роли в сохранении и укреплении здоровья, а также готовности соблюдать эти правила;
- освоение детьми практических навыков соблюдения здорового образа жизни.

## 1.2. Учебный план

---

<sup>1</sup> Федеральный закон от 29.12.2012г. №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», Письмо Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.15 N 09-3242 «Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)», Положение о дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программах Муниципального бюджетного учреждения дополнительного образования «Центр дополнительного образования детей» города Можги Удмуртской республики.

№ п/п	Тема	Всего часов	В том числе		Формы аттестации/ контроля
			теория	практика	
1.	Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье.	1	1		Тест
2.	От каких факторов зависит наше здоровье?	1	1		
3.	Мой ЗОЖ.	1	1		
4.	Гигиена питания. Правила здорового питания.	1	0,5	0,5	Устный опрос
5.	Витамины и БАДы. Влияние воды на обмен веществ.	1	0,5	0,5	Устный опрос
6.	Гигиена дыхания.	1	0,5	0,5	Устный опрос
7.	Влияние вредных привычек на растущий организм подростка.	1	1		
8.	Наследственность и экология.	1	1		
9.	Заключительное занятие по программе «Культура здоровья человека».	1	1		Тест

### 1.3. Содержание учебно-тематического плана

#### Тема 1

##### **Здоровье – это здорово! Основные понятия о здоровье (1 час).**

*Теория:* Здоровье как одной из важнейших человеческих ценностей. Определение здоровья, его составляющие. Значение здоровья в жизни человека. Способы сохранения своего здоровья.

#### Тема 2

##### **От каких факторов зависит наше здоровье?**

*Теория:* Факторы, влияющие на здоровье: здоровый образ жизни, наследственность, экология, медицина. Определение доли каждого фактора на здоровье.

#### Тема 3

##### **Мой ЗОЖ.**

*Теория:* Понятие здорового образа жизни. Современное состояние нации. Мода на ЗОЖ.

#### Тема 4

##### **Гигиена питания. Правила здорового питания.**

*Теория:* Правильное питание, зависимость рациона питания от поведенческих навыков, физической активности. Рацион питания, калорийность пищи. Основные группы питательных веществ – белках, жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме. Содержание питательных веществ в различных продуктах.

*Практика:* Определение состава белков, жиров, углеводов в основных продуктах питания при изучении этикеток продуктов.

#### Тема 5

##### **Витамины и БАДы. Влияние воды на обмен веществ.**

*Теория:* Роль витаминов и минеральных веществ. Разновидности БАДов, профилактика или вред. Взаимосвязь здоровья и воды. Представление о напитках здоровья.

*Практика:* Подсчет необходимого количества воды в сутки человеку. Дегустация полезных напитков.

#### **Тема 6**

##### **Гигиена дыхания.**

*Теория:* Гигиена дыхания. Органы дыхания, путь воздуха в организме человека. Жизненный объем легких. Состав воздуха. Заболевания дыхательной системы.

*Практика:* Измерение жизненного объема легких человека, самонаблюдение при задержке дыхания.

#### **Тема 7**

##### **Влияние вредных привычек на растущий организм подростка.**

*Теория:* Алкоголь, курение – главные враги для растущего организма подростка. Заболевания организма, вызванные вредными привычками.

#### **Тема 8**

##### **Наследственность и экология.**

*Теория:* Влияние наследственности на здоровье человека. Загрязнения окружающей среды. Экология человека.

#### **Тема 9**

##### **Заключительное занятие по программе «Культура здоровья человека».**

*Теория:* Повторение изученного материала, подведение итогов программы с использованием теста.

### **Планируемые результаты**

**Метапредметными результатами** освоения учащимися содержания программы по формированию здорового и безопасного образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления, давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- использовать различные способы поиска (в справочных источниках и открытом учебном информационном пространстве сети Интернет), сбора, обработки, анализа, организации, передачи и интерпретации информации в соответствии с коммуникативными и познавательными задачами и технологиями;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения.

#### **Личностные результаты:**

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

#### **Предметными результатами:**

- планировать занятия физическими упражнениями в режиме дня, организовывать отдых и досуг с использованием средств физической культуры;
- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни и с учётом границ личностной активности корректировать несоответствия;

- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- применять знания и навыки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического, психологического и социального здоровья.

### **Условия реализации программы**

*Кадровое обеспечение:* педагог с педагогическим образованием и квалификацией «учитель биологии».

*Материально-техническое обеспечение:* изучения программы дополнительного образования «Культура здоровья человека» предусматривается взаимодействие с Центром естественно-научной и технологической направленностей «Точка Роста» на базе МБОУ «СОШ №4» оборудование и материалы, которого позволит повысить эффективность обучения и воспитания обучающихся, кабинет биологии в соответствии с требованием САНПиН, компьютер с выходом в Интернет, проектор.

Перечень оборудования см. в Приложении №1.

### **Формы аттестации/контроля**

Для определения результативности обучения по программе проводится вводный контроль в форме теста (Приложение 2), по окончании курса итоговая диагностика в форме теста (Приложение 3).

### **Методическое обеспечение программы**

Занятия в объединении без оценочные. Отсутствие отметок снижает тревожность и необоснованное беспокойство учащихся, исчезает боязнь ошибочных ответов. В результате у детей формируется отношение к данным занятиям как к средству развития своей личности.

Для реализации программы в основном используются две педагогических технологии:

- применение ИКТ способствует достижению основной цели модернизации образования – улучшению качества обучения, обеспечению гармоничного развития личности, ориентирующейся в информационном пространстве, приобщенной к информационно-коммуникационным возможностям современных технологий и обладающей информационной культурой, а также представить имеющийся опыт и выявить его результативность. Данная технология позволяет решать такие задачи как: сформировать у учащихся устойчивый интерес и стремление к самообразованию, дать учащимся знания, определяющие их свободный, осмысленный выбор жизненного пути.

- обязательным условием организации учебно-воспитательного процесса при реализации программы является использование здоровьесберегающей технологии, которая способствует сохранению и укреплению здоровья детей и служит обязательным условием повышения результативности учебно-воспитательного процесса.

Использование данных технологий позволяют равномерно во время занятия распределять различные виды заданий, определять время подачи сложного учебного материала, выделять время на проведение самостоятельных работ, нормативно применять ТСО, что дает положительные результаты в обучении.

Для эффективности учебных занятий используются методические виды продукции:

- Правила внутреннего распорядка учащихся;
- Инструкции по охране труда при проведении занятий в учебном кабинете;
- Контрольно-измерительные материалы;
- Наглядные пособия.

## ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ

Современный национальный идеал личности, воспитанной в новой российской общеобразовательной школе, – это высоконравственный, творческий, компетентный гражданин России, принимающий судьбу Отечества как свою личную, осознающей ответственность за настоящее и будущее своей страны, укорененный в духовных и культурных традициях многонационального народа Российской Федерации.

Исходя из этого воспитательного идеала, а также основываясь на базовых для нашего общества ценностях (семья, труд, отечество, природа, мир, знания, культура, здоровье, человек), общая **цель воспитания** в школе – личностное развитие школьников, проявляющееся:

- 1) в усвоении ими знаний основных норм, которые общество выработало на основе этих ценностей (т.е. в усвоении ими социально значимых знаний);
- 2) в развитии их позитивных отношений к этим общественным ценностям (т.е. в развитии их социально значимых отношений);
- 3) в приобретении ими соответствующего этим ценностям опыта поведения, опыта применения сформированных знаний и отношений на практике (т.е. в приобретении ими опыта осуществления социально значимых дел).

### **Приоритетные направления воспитательной работы:**

1. «Я-гражданин» (гражданско-правовое воспитание)
2. «Я и общество» (духовно-нравственное развитие личности)
3. «Я и окружающий мир» (экологическое и духовно-нравственное развитие личности)
4. «Я и здоровье» (культурно-оздоровительное воспитание, безопасность жизнедеятельности)
5. «Путь к успеху» (профессионально-трудовое развитие личности, ученическое самоуправление).

### **Календарный план воспитательной работы.**

Направление	Мероприятие	Сроки исполнения
Я – гражданин	Знакомство с учащимися по правилам внутреннего распорядка в объединении и в МБОУ «СОШ №4»	Первое занятие
Я и общество	Беседа формирования этических норм коммуникативные навыки в коллективной работе «Я и мой коллектив»	Первое занятие
Я и окружающий мир	Лекция по теме «Экология – фактор, влияющий на здоровье». Беседы о проблеме загрязнении окружающей среды.	В течение всего курса, на уроке по теме «Наследственность и экология»
Я и здоровье	Минутки безопасности по ПДД, безопасного поведения вблизи ж/д	В конце каждого занятия
	Лекция о гигиене питания, дыхания. Беседы о пропаганде ведения здорового образа жизни.	В течение курса.
Путь к успеху	Заключительное занятие по курсу «Культура здоровья человека».	Последнее занятие по программе

## Список литературы

### Для педагога

1. Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии. – В.: Учитель, 2005
2. Пугал Н.А. и др. Биология. Человек. Практикум по гигиене. – Арктика, 2012.
3. Рохлов В.С. Биология. Человек. 9 класс. Школьный практикум. – Дрофа, 2001.
4. Федорова М.З. и др. Экология человека. Культура здоровья. – Вентана-Граф, 2003.
5. Формирование здорового образа жизни подростков : (учеб. Пособие) / (сост. : Ф. К. Тетелютина и др.) – Ижевск : 2008.

### Для учащихся

1. Биология. 8 класс. Учебник для учащихся общеобразовательных учреждений». А.Г.Драгомилов, Р.Д.Маш. – Москва, «Вентана-Граф», 2015 год.
2. Биология в таблицах, М. Дрофа, 2011
3. Энциклопедия для детей. Биология. М.: «Аванта+» 1996.

Приложение №1

### Демонстрационное оборудование

Набор микропрепаратов по анатомии, физиологии, гигиене человека.

Модель «Скелет человека».

Прибор для демонстрации дыхательных процессов (модель Дондерса).

Прибор для сравнения содержания углекислого газа во вдыхаемом и выдыхаемом воздухе (ПУГД).

Таблицы по анатомии, физиологии, гигиены человека.

Приложение 2.

1. По определению ВОЗ здоровье – это:

- а) отсутствие болезней
- б) нормальное функционирование систем организма
- в) состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и дефектов физического развития
- г) состояние организма человека, когда функции его органов и систем уравновешены с внешней средой и отсутствуют какие-либо болезненные изменения

2. Какие факторы оказывают наибольшее влияние на здоровье человека согласно концепции факторов риска?

- а) наследственные
- б) социальные
- в) деятельность сети здравоохранения
- г) факторы окр. среды

3. Термин экология человека ввели в науку:

- а) Тэнсли, Эрлих
- б) Парк, Берджес
- в) Соре, Брюн
- г) Прохоров, Воронов

4. Вопрос о человеке как о главном объекте экологии был впервые поставлен на конференции в:

- а) Стокгольме
- б) Рио-де-Жанейро
- в) Киото
- г) Риме

5. Медицинская наука, которая рассматривает зависимость общественного здоровья от факторов окр. среды называется:

а) медицинская география б) эпидемиология в) экология человека г) гигиена

6. Главным критерием биологической адаптивности служит:

а) уровень заболеваемости б) естественный прирост в) акклиматизация г) смертность

7. Временное приспособление к новым условиям существования в результате смены места жительства или климата называется:

а) адаптация б) коадаптация в) акклиматизация г) дезадаптация

8. Главной индикаторной группой по степени чувствительности к экологическим факторам являются:

а) дети б) подростки в) взрослые г) пенсионеры

9. Организм, который может не болеть сам, но может переносить болезнь называется:

а) возбудитель б) носитель инфекции в) переносчик инфекции г) зараженный реципиент

10. В эпидемическую триаду не входит

а) источник б) механизм в) иммунитет г) восприимчивость

11. Микроэлемент, отсутствие или малое количество которого вызывает флюороз зубов и других костных образований:

а) железо б) кальций в) йод г) фтор

12. Ускорение темпов роста и развития детей называется:

а) акселерация б) гиподинамия в) дистрофия г) гиперактивность г) аллелопатия

**Ответы:**

1.в

2.б

3.б

4.а

5.в

6.г

7.в

8.а

9.в

10.в

11.г

12.в

Критерии оценивания теста:

*«Зачет» ставится в том случае, если обучающийся:*

выполнил 50% и более, это дано 6 верных ответов из 12 предложенных.  
«Незачет» ставится в том случае, если: выполнено менее 50% от общего объема работы.

## Приложение 3

Тест

1. Здоровый образ жизни – это
  - 1 Занятия физической культурой
  - 2 Перечень мероприятий, направленных на укрепление и сохранение здоровья
  - 3 Индивидуальная система поведения, направленная на сохранение и укрепление здоровья
  - 4 Лечебно-оздоровительный комплекс мероприятий
2. Образование раковых опухолей у курильщиков вызывает
  - 1 радиоактивные вещества
  - 2 никотин
  - 3 эфирные масла
  - 4 цианистый водород
3. Что такое режим дня?
  - 1 порядок выполнения повседневных дел
  - 2 строгое соблюдение определенных правил
  - 3 перечень повседневных дел, распределенных по времени выполнения
  - 4 установленный распорядок жизни человека, включающий в себя труд, сон, питание и отдых
4. Что такое рациональное питание?
  - 1 питание, распределенное по времени принятия пищи
  - 2 питание с учетом потребностей организма
  - 3 питание набором определенных продуктов
  - 4 питание с определенным соотношением питательных веществ
5. Назовите питательные вещества, имеющие энергетическую ценность
  - 1 белки, жиры, углеводы, минеральные соли
  - 2 вода, белки, жиры и углеводы
  - 3 белки, жиры, углеводы
  - 4 жиры и углеводы
6. Что такое витамины?
  - 1 Органические химические соединения, необходимые для синтеза белков-ферментов.
  - 2 Неорганические химические соединения, необходимые для работы организма.
  - 3 Органические химические соединения, являющиеся ферментами.
  - 4 Органические химические соединения, содержащиеся в продуктах питания.
7. Что такое двигательная активность?
  - 1 Любая мышечная активность, обеспечивающая оптимальную работу организма и хорошее самочувствие
  - 2 Выполнение каких-либо движений в повседневной деятельности
  - 3 Занятие физической культурой и спортом
  - 4 Количество движений, необходимых для работы организма
8. Что такое закаливание?
  - 1 Повышение устойчивости организма к факторам среды, путем систематического их воздействия на организм
  - 2 Длительное пребывание на холоде, с целью привыкания к низким температурам
  - 3 Перечень процедур для воздействия на организм холода
  - 4 Купание в зимнее время
9. Что такое личная гигиена?
  - 1 Перечень правил для предотвращения инфекционных заболеваний
  - 2 Совокупность гигиенических правил, выполнение которых способствует сохранению и укреплению здоровья
  - 3 Правила ухода за телом, кожей, зубами

- 4 Выполнение медицинских мероприятий по профилактике заболеваний
10. Назовите основные двигательные качества
- 1 Гибкость, выносливость, скоростные и силовые качества
  - 2 Умение играть в спортивные игры, бегать и выполнять гимнастические упражнения
  - 3 Количество движений в единицу времени, максимальная амплитуда движений, мышечная сила
  - 4 Состояние мышц, выражающая их готовность к выполнению движений
11. Одним из важнейших направлений профилактики, является
- 1 ЗОЖ
  - 2 охрана окружающей среды
  - 3 вакцинация
  - 4 экологическая безопасность
12. ЗОЖ включает:
- 1 охрану окружающей среды
  - 2 улучшение условий труда
  - 3 доступность квалифицированной мед. помощи
  - 4 все ответы верны
13. Принципы способствующие сохранению и укреплению здоровья:
- 1 научность
  - 2 объективность
  - 3 массовость
  - 4 все ответы верны
14. Устным методом пропаганды ЗОЖ является
- 1 повседневное общение с окружающими
  - 2 лекция
  - 3 аудиозаписи
  - 4 диалог с врачом
15. Какие из перечисленных факторов оказывают наибольшее влияние на индивидуальное здоровье человека?
- 1 биологические
  - 2 окружающая среда
  - 3 служба здоровья
  - 4 индивидуальный образ жизни
16. Для развития мышечной выносливости следует выполнять
- 1 упражнения на тренажерах
  - 2 упражнения на внимание
  - 3 упражнения на растягивание мышц
  - 4 упражнения с преодолением веса собственного тела
17. Что не допускает ЗОЖ?
- 1 употребление спиртного
  - 2 употребление овощей
  - 3 употребление фруктов
  - 4 занятия спортом
18. Что является обязательным компонентом ЗОЖ?
- 1 чтение книг
  - 2 посещение лекций
  - 3 занятия спортом
  - 4 употребление в пищу овощей
19. Здоровье – это состояние полного...
- 1 физического благополучия
  - 2 духовного благополучия
  - 3 социального благополучия
  - 4 все ответы верны

**Ответы:**

1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19
3	1	4	2	3	1	1	1	2	1	1	4	4	2	4	4	1	3	4

Критерии оценивания теста:

*«Зачет» ставится в том случае, если обучающийся:*

выполнил 50% и более, это дано 9 верных ответов из 19 предложенных.

*«Незачет» ставится в том случае, если: выполнено менее 50% от общего объема работы.*