**Департамент Смоленской области по образованию и науке**

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**средняя школа № 2 г. Вязьмы Смоленской области**



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ

**«По тропе здоровья»**

Возраст учащихся: 12-16 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:

Лизун Наталья Владимировна,

учитель биологии

г. Вязьма

2020 год

**Пояснительная записка**

**Направленность** (профиль) программы – естественнонаучная.

**Актуальность программы** – предполагает учёт государственного социального заказа, запросов детей и родителей (законных представителей), своевременность, современность предлагаемой программы; актуальность программы – это ответ на вопрос о том, зачем современным детям в современных условиях эта программа.

На сегодняшний день общегосударственной проблемой становится проблема здоровья подрастающего поколения.

Одной из основных составляющих воспитания подрастающего поколения является воспитание культуры здорового образа жизни, направленное на осознание значимости здоровья своего и других людей как ценности, формирование навыков здорового образа жизни. Формирование ответственного отношения к собственному здоровью как важнейшей ценности, развитие способности противостоять негативным влияниям, укрепление физического, психологического и нравственного здоровья учащихся способствует гармоничному развитию личности и самореализации.
 Статистические данные говорят о серьезных нарушениях здоровья школьников. Сегодня только 20-25% детей здоровы. Растет влияние психологических, медицинских, эмоциональных, экологических и других факторов на организм ребенка. Очевидно, что здоровье зависит не только от лечебно-профилактических мероприятий, но и от самого человека.

 Но жизненный опыт показывает, что **обычно заботиться о своем здоровье люди начинают лишь после того, как недуг даст о себе знать.** А ведь можно предотвратить эти заболевания в корне, нужно только вести здоровый образ жизни. Беседы с детьми , анкетирование показывают, что вопросы сохранения и укрепления здоровья интересуют очень многих. Но знают о способах сохранения и укрепления здоровья мало. Поэтому забота о сохранении здоровья учащихся - важнейшая обязанность общеобразовательного учреждения, педагога и самого ребенка.

 Кружок «По тропе здоровья» познакомит учащихся с научно обоснованными правилами сохранения и укрепления здоровья.

**Педагогическая целесообразность -** возможна реализация программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий.

Под электронным обучением понимается организация образовательной деятельности с применением содержащейся в базах данных и используемой при реализации образовательных программ информации и обеспечивающих ее обработку информационных технологий, технических средств, а также информационно-телекоммуникационных сетей, обеспечивающих передачу по линиям связи указанной информации, взаимодействие обучающихся и педагогических работников. Под дистанционными образовательными технологиями понимаются образовательные технологии, реализуемые в основном с применением информационно-телекоммуникационных сетей при опосредованном (на расстоянии) взаимодействии обучающихся и педагогических работников.

При реализации программы с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий организуется проведение учебных занятий, консультаций, вебинаров на школьном портале или иной платформе с использованием различных электронных образовательныхресурсов:

• e-mail, дистанционные конкурсы, олимпиады;

• дистанционное самообучение и обучение в Интернете;

• видеоконференции;

•оп-line тестирование;

•Интернет-уроки;

• сервисы АИС «Образование», ЯКласс, Московская Электронная Школа, Российская Электронная Школа, Инфоурок, Учи.ру, «Просвещение», ozschool.vzm.su и др.;

• обучение с дистанционной поддержкой: skype, Zoom,WhatsApp, Viber и др.

**Объем программы –** 68 часов (2 часа в неделю).

**Формы обучения и виды занятий -** лекции, практические занятия, круглые столы, интерактивные методы обучения.

**Срок освоения программы** – 1 год.

**Режим занятий** – 2 раза в неделю, одно занятие длится 40 минут.

**Цель программы** – укрепление здоровья учащихся, приобщение их к ценностям здорового образа жизни.

**Задачи:**

Образовательные:

* Формирование целостной картины мира и осознание своего места в нем.
* Формирование научного понимания сущности здорового образа жизни.
* Формирование экологического мировоззрения.
* Формирование знаний, умений, навыков, позволяющих использовать здоровый образ жизни.

Воспитательные:

* Способствовать формированию ответственного поведения к своему здоровью.
* Формирование установки на здоровый образ жизни.
* Усилить связь между знаниями о своем здоровье, отношении к нему и поведением.
* Воспитание личности, умеющей жить в разных условиях и передавать свой опыт другим.
* Воспитание общечеловеческих качеств – сочувствие, ответственность, доброта, любовь к природе.
* Эстетическое воспитание через творческие задания.

**Развивающие задачи:**

* Развитие у детей потребности в создании здоровой окружающей среды в школе и семье.
* Развитие личностного мышления на основании полученных знаний и применение их в конкретных условиях.
* Совершенствовать логику мышления.

**Планируемые результаты:**

Предметные результаты:

1.Учащиеся смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.

2.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;

4.Влияние факторов риска на здоровье человека;

5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;

10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;

12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;

Метапредметные результаты:

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми

2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье

3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность

4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.

5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Личностные результаты:

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключающего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.

3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Основные принципы реализации программы – научная обоснованность , доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

**Доступность программы для детей с ОВЗ и детей инвалидов. (использование специальных методик, технологий, оборудования и т.д.)**

**Доступность программы для детей, проявивших выдающиеся способности:** содержание программы даёт возможность использовать индивидуальный подход к детям, проявляющим выдающиеся способности, использовать в процессе обучения специальное оборудование, разнообразные инструменты и материалы.

**Доступность программы для детей, находящихся в трудной жизненной ситуации** - реализация программы не предусматривает использование дополнительных материалов, поэтому каждый желающий может спокойно заниматься в данной программе

**Использование современных образовательных технологий:** в процессе реализации программы используются следующие педагогические технологии: здоровьесберегающая, игровая, проектная, ИКТ, личностно-ориентированная, а также индивидуальный подход в обучении детей, проявляющих выдающиеся способности, и детей, находящихся в трудной жизненной ситуации.

**Учебный план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** **п/п** | **Название раздела,****темы** | **Количество часов** | **Формы аттестации/****контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |
| 1 | Введение. Что такое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. | 2 | 2 |  | Анкетирование |
| 2 | Опорно-двигательный аппарат. | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| 3 | Наши зубы. | 4 | 2 | 2 | Тест |
| 4 | Оказываем доврачебную помощь. | 12 |  | 12 | Практическая работа |
| 5 | Инфекция в нашем организме. | 4 | 4 |  | Тест |
| 6 | Дыхательная система. | 2 | 2 |  | Тест |
| 7 | Мероприятия:-«СУД над табаком»-«АЗБУКА витаминов»-«КОЖА – зеркало здоровья» | 6 |  | 6 | Беседа |
| 8 | Пищеварительная система | 6 | 4 | 2 | Опрос |
| 9 | Проекты:-«Визитные карточки витаминов»-«Пищевые добавки». | 4 |  | 4 | Беседа |
| 10 | Кожа. | 4 | 2 | 2 | Тест |
| 11 | Анализаторы. | 4 | 4 |  | Тест |
| 12 | Режим дня школьника. | 2 |  | 2 | Беседа |
| 13 | Выпуск буклетов:- НЕТ вредным привычкам.- ВРЕДНЫЕ советы.- НАШЕ здоровье в наших руках. | 10 |  | 10 | Круглый стол |
| 14 | Итоговое занятие | 2 | 2 |  | Беседа |
|  | **ИТОГО** | **68** | **26** | **42** |  |

**Содержание учебного плана**

**Раздел 1. Введение. Что такое здоровье. Факторы, влияющие на здоровье. 2 часа**

Теория: Что такое здоровье? Валеология. Факторы, влияющие на здоровье(полезные и вредные).Здоровье во все времена.

Анкетирование: что я жду от курса.
 **Раздел 2.Опорно-двигательный аппарат. 6 часов**

Теория: Что такое опорно-двигательный аппарат и его функции. Осанка. Что такое осанка. Осанка правильная и неправильная. Осанка и здоровье. Искривления позвоночника. Сколиоз. Кифоз. Лордоз. Искривления и здоровье. Плоскостопие и здоровье. Гиподинамия и здоровье.

Практика: Зарядка дарит бодрость. Оказываем доврачебную помощь (ушибы, переломы, вывихи).

**Раздел 3. Наши зубы. 4 часа**

Теория: Механическая обработка пищи. Развитие зубной системы человека. Строение зуба. Заболевания зубов. Влияние инфицированных зубов на состояние и работу внутренних органов.

Практика: Гигиена зубов. Как правильно чистить зубы.

**Раздел 4. Оказываем доврачебную помощь. 12 часов.**

Практика: первая помощь при различных травмах.

**Раздел 5. Инфекция в нашем организме. 4 часа**

Теория: Что такое иммунитет Детские инфекционные заболевания и их возбудители. Стадии инфекционного заболевания. Эпидемия, карантин. СПИД – чума XXI века. Определение понятия СПИД. COVID – 19. История открытия и изучения болезни. Диагноз и тесты. Профилактика заболевания. Возможности разработки вакцины.

**Раздел 6. Дыхательная система. 2 часа.**

Теория: Как устроена дыхательная система человека.

**Раздел 7. Мероприятия про ЗОЖ. 6 часов**

Практика: Суд над табаком. Азбука витаминов. Кожа – зеркало здоровья.

**Раздел 8. Пищеварительная система. 6 часов**

Теория: Правила приема пищи. Нормы питания. Кишечные инфекции и их предупреждение.

Практика: Правила рационального питания. Азбука витаминов.

**Раздел 9. Проекты. 4 часа.**

Практика: Визитные карточки витаминов. Пищевые добавки.

**Раздел 10. Кожа. 4 часа.**

Теория: Наша кожа. Строение: эпидермис ; дерма ;подкожная жировая клетчатка. Травмы: ожоги и обморожения. Закаливание организма.

Практика: Правила гигиены: уход за кожей; уход за ногтями и волосами; уход за одеждой и обувью. Кожа-зеркало здоровья.

**Раздел 11. Анализаторы. 4 часа**

Теория: Анализаторы. Зрительный анализатор. Гигиена органов зрения: правила сохранения хорошего зрения, упражнения для глаз. Слуховой анализатор. Орган слуха: правила сохранения хорошего слуха.

**Раздел 12. Режим дня школьника. 2 часа.**

Практика: Режим дня школьника. Здоровый образ жизни. Наше здоровье в наших руках. Профилактика вредных привычек.

**Раздел 13. Выпуск буклетов. 10 часов.**

Практика: НЕТ вредным привычкам. ВРЕДНЫЕ советы. НАШЕ здоровье в наших руках.

**Раздел 14. Итоговое занятие. 2 часа.**

Теория: что мы узнали за год?

**Календарный учебный график**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Месяц** | **Число** | **Форма занятия** | **Кол-во часов** | **Тема занятия** | **Место проведения** | **Форма контроля** |
| 1 | Сентябрь | 07.09.20 | Круглый стол | 1 | Что такое здоровье? Валеология. | Учебная аудитория | Беседа |
| 2 |  | 10.09.20 | Лекция | 1 | Факторы, влияющие на здоровье.  | Учебная аудитория | Опрос |
| 3 |  | 14.09.20 | Лекция | 1 | Опорно-двигательный аппарат и его функции.  | Учебная аудитория | Тест |
| 4 |  | 17.09.2021.09.20 | Рассказ | 2 | Осанка. Осанка правильная и неправильная. Осанка и здоровье. Исправление позвоночник. Сколиоз. Кифоз.  | Учебная аудитория | Опрос |
| 5 |  | 24.09.20 | Рассказ | 1 | Плоскостопие и здоровье. Гиподинамия и здоровье. | Учебная аудитория | Анкетирование |
| 6 |  | 28.09.20 | Практическая работа | 2 | Зарядка дарит бодрость.  | Улица | Творческие работы |
| 7 | Октябрь | 01.10.20 | Рассказ | 1 | Механическая обработка пищи.  | Учебная аудитория | Опрос |
| 8 |  | 05.10.20. | Лекция | 1 | Развитие зубной системы человека. Строение зуба. Заболевание зубов. | Учебная аудитория | Анкетирование |
| 9 |  | 08.10.2012.10.20 | Практическое занятие  | 2 | Гигиена зубов. Как правильно чистить зубы. | Учебная аудитория | Творческие работы |
| 10 | Октябрь - ноябрь | 19.10.2022.10.2026.10.2029.10.2002.11.2005.11.2009.11.20.12.11.20.16.11.20.23.11.2026.11.2030.11.20 | Практическое занятие | 12 | Первая помощь при различных травмах | Учебная аудитория, улица | Творческие работы |
| 11 | Декабрь | 01.12.20 | Рассказ | 1 | Что такое иммунитет.  | Учебная аудитория | Опрос |
| 12 |  | 03.12.20 | Лекция | 1 | Детские инфекционные заболевания и их возбудители. Стадии инфекционного заболевания. | Учебная аудитория | Беседа |
| 13 |  | 07.12.20 | Исследовательская работа | 1 | СПИД – чума 21 века. Определение понятия СПИД.  | Учебная аудитория | Опрос |
| 14 |  | 10.12.20 | Рассказ, беседа | 1 | История открытия и изучения болезни. Диагноз и тесты. Профилактика заболевания. | Учебная аудитория | Анкетирование |
| 15 |  | 14.12.2017.12.20 | Рассказ | 2 | Как устроена дыхательная система человека | Учебная аудитория | Тестирование |
| 16 | Декабрь-январь | 21.12.2024.12.2028.12.2011.01.2114.01.2118.01.21 | Практические занятия | 6 | Мероприятия про ЗОЖ. | Учебная аудитория | Творческие работы |
| 17 |  | 21.01.21 | Лекция | 1 | Правила приема пищи. | Учебная аудитория | Опрос |
| 18 |  | 25.01.21 | Лекция | 1 | Нормы питания. | Учебная аудитория | Опрос |
| 19 | Январь-февраль | 28.01.2101.02.21 | Лекция | 2 | Кишечные инфекции и их предупреждение. | Учебная аудитория | Тестирование |
| 20 | Февраль | 04.02.2108.02.21 | Практическое занятие | 2 | Правила рационального питания. Азбука витаминов. | Учебная аудитория | Творческие работы |
| 21 | Февраль-март | 11.02.2115.02.2118.02.2101.03.21 | Практическая работа | 4 | Проекты | Учебная аудитория | Творческие работы |
| 22 | Март | 04.03.2111.03.21 | Круглый стол | 2 | Наша кожа: строение. Травмы кожи. | Учебная аудитория | Тестирование |
| 23 |  | 15.03.2118.03.21 | Практическая работа | 2 | Правила гигиены.  | Учебная аудитория | Творческие работы |
| 24 |  | 22.03.21 | Рассказ | 1 | Анализаторы. | Учебная аудитория | Опрос |
| 25 |  | 25.03.2129.03.21 | Беседа, рассказ | 2 | Зрительный анализатор. Гигиена органов зрения. | Учебная аудитория | Опрос |
| 26 | Апрель | 01.04.21 | Рассказ | 1 | Слуховой анализатор. | Учебная аудитория | Опрос |
| 27 |  | 05.04.2108.04.21 | Практическая работа | 2 | Режим дня. ЗОЖ. Профилактика вредных привычек. | Учебная аудитория | Творческие работы |
| 28 | Апрель-май | 12.04.2119.04.2122.04.2126.04.2129.04.2103.05.2106.05.2110.05.2113.05.2117.05.21 | Практическая работа | 10 | Выпуск буклетов | Учебная аудитория, улица, дом | Творческие работы |
| 29 | Май | 20.05.2124.05.21 | Беседа | 2 | Итоговое занятие | Учебная аудитория | Беседа |

**Методическое обеспечение**

**Информационное обеспечение:** учебники, учебные пособия, учебно-методические рекомендации, справочники, словари, энциклопедии, видеоматериалы и т.п.

**Алгоритмы деятельности:** инструкционные карты, лабораторно-практические задания, схемы, демонстрационные и раздаточные материалы и т.п.

**Контрольно-измерительные материалы:** сборники контрольных заданий, методики контроля, тестовые задания, анкеты, оценочные материалы – пакет диагностических методик, позволяющих определить достижение учащимися планируемых результатов.

**Формы аттестации** – опросы, анкетирование, тестирование, творческие работы.

**Целесообразность использования диагностического инструментария** - диагностические методики, используемые педагогом соответствуют возрастным особенностям детей и позволяют оценить степень освоения программы и уровень достижения планируемых результатов.

**Диагностический инструментарий:**

-Методика «Знания о здоровье».

Цель:изучить уровень информированности школьников о здоровье и ЗОЖ.

-Методика «Мое здоровье»

Цель: определить круг умений и навыков ЗОЖ школьников.

-Мониторинг по блоку: «Охрана здоровья и физическое развитие».

**Литература**

1.Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М. Кудеров,

Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019

2.Здоровые привычки - Л. Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013

3.Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва.  ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014 -(Yesh\_pravilno\_read. pdf)

4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер,  К. Лоберг-   (eda-i-mozg-na-praktike-read\_stamped. pdf)

5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон (rastit-dieta-read\_stamped. pdf )

6.  Здоровый сон без стресса. - Ш. Стивенсон (bez-stressa-read\_stamped. pdf)

7. Рецепты здоровья и долголетия - Л. Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014

8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно  –

Бретт  Блюменталь - ([https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx](https://www.google.com/url?q=https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx&sa=D&ust=1572887203711000))

9. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва.  ООО «Глобус»,2008

10. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва.  ООО « Планета»,2016

11. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни.

В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.