

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа №2 с углубленным изучением отдельных предметов»

Обсуждена на заседании педагогического
совета
Протокол № 1 от «28» августа 2025 г.

УТВЕРЖДАЮ:
директор МАОУ СШ 2
Л.А. Адыева
«28» августа 2025 года
Приказ № 56

**Дополнительная общеобразовательная
общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Здорово быть здоровым»**

Возраст: 15-17 лет
Срок реализации программы: 1 год

Автор-составитель:
Лосева О.В.,
педагог дополнительного образования

г. Красноуфимск
2025 год

Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

1.1. Пояснительная записка

Направленность программы: естественнонаучная.

Актуальность данной программы обусловлена тем, что современные требования к образованию предусматривают необходимость сконцентрировать своё внимание на формирование культуры здоровья.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии с:

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «3D-моделирование» составлена в соответствии с:

1. Федеральным законом от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее - ФЗ);
2. Федеральным законом РФ от 24.07.1998 № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;
3. Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства Российской Федерации от 31 марта 2022 г. № 678-р;
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
5. Письмом Минобрнауки России от 18.11.2015 N 09-3242 "О направлении информации" (вместе с "Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы)");
6. Письмо Минобрнауки России от 29.03.2016 N ВК-641/09 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по реализации адаптированных дополнительных общеобразовательных программ, способствующих социально-психологической реабилитации, профессиональному самоопределению детей с ограниченными возможностями здоровья, включая детей-инвалидов, с учетом их особых образовательных потребностей)
7. СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания»;
9. Уставом МОУ СПШ 2 (далее - учреждение);
10. Положением об организации и осуществлении образовательной деятельности по дополнительным общеразвивающим программам учреждения.

Тенденции ухудшения здоровья молодежи, обусловленные ухудшением экологической ситуации, распространением разрушающих здоровье стереотипов поведения, сделали проблемы формирования здорового образа жизни обучающихся одной из приоритетных задач системы образования. Программа «Здорово быть здоровым» является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся 10 классов. Она включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья, и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

1.2. Цель и задачи общеразвивающей программы

Цель: формирование ценностного отношения к своему здоровью как к главной жизненной ценности.

Задачи:

- формировать навыки сохранения своего здоровья как общественную и индивидуальную ценность;
- проводить профилактику вредных привычек;
- прививать привычки правильного питания, соблюдения режима дня;
- развивать умения бороться со стрессовыми ситуациями.

Данная программа адресована обучающимся 15-17 лет. К особенностям становления личности в старшем подростковом возрасте относятся: желание проявить себя в социально значимой деятельности, образующее ядро развития личности, развитие самосознания, ценностных ориентаций, мотивации, что развития позволяет осознанно и объективно изучать данный курс.

Срок освоения – 1 год.

Режим занятий. Занятия проводятся 2 раза в неделю по одному часу. Продолжительность занятия – 40 минут.

Формы обучения: очная, в том числе с применением электронного обучения, дистанционных образовательных технологий.

Объем дополнительной общеразвивающей программы: 68 часов за 1 год.

Виды занятий: рассказ, беседа, объяснение, лабораторная работа, творческая мастерская, экскурсия, деловая игра, защита проекта, экскурсия, круглые стол, мастер-класс.

Уровневость программы: традиционная.

1.3. Содержание общеразвивающей программы

Учебный план

№ п./п.	Тема	Всего часов	Теория	Практика	Формы аттестации/контроля
I. Что мы знаем о себе?		5	2	3	опрос наблюдение викторина
1.	Здоровье-основное право человека.	2	1	1	
2.	Во сне и наяву.	2	1	1	
3.	Как управлять эмоциями.	1	-	1	
II. Окружающая среда и здоровье человека.		14	4	10	

4.	Понятие окружающей среды.	3	1	2	опрос викторина наблюдение
5.	Вода как фактор биосферы	2	1	1	
6.	Влияние состава воздуха на здоровье	5	1	4	
7.	Микромир: кто они и как с ними бороться	2	1	1	
8.	Социальные сети и компьютерные игры	2	-	2	
III. Принципы здорового питания.		10	2	8	викторина анкетирование викторина составление меню, наблюдение наблюдение
9.	Пищевые привычки. Растительная и животная пища.	2	1	1	
10	Психология питания.	1	-	1	
11.	Энергия и её расход.	2	-	2	
12.	Правило здорового питания.	1	-	1	
13.	Диета, режим питания.	2	-	2	
14.	Влияние пищевых добавок на здоровье.	2	1	1	
IV. Пока мы дышим, мы живем.		18	4	14	наблюдение викторина
15.	Образ жизни.	2	-	2	
16.	Дыхание-основа получения энергии. Обмен газов.	5	1	4	

17.	Влияние алкоголя и никотина на состояние здоровья человека	2	1	1	опрос
18.	Семья и здоровье.	2	-	2	моделирование генетических карт и решение генетических задач
19.	Репродуктивное здоровье.	2	1	1	опрос
20.	Наследственные болезни.	5	1	4	защита презентации
V. Здоровье-богатство во все времена.		8	2	6	наблюдение викторина
21.	Культура здорового образа жизни.	3	1	3	
22.	Спорт и жизнь.	3	1	3	
VI. Вместилище мудрости человеческой		15	4	11	оценка результатов подготовки опрос наблюдение Тестирование по профориентации Круглый стол
23.	Высшая нервная деятельность человека.	3	1	2	
24.	Развиваем свои способности.	3	1	2	
25.	Применение биологических знаний в медицине	2	1	1	
26.	Алгоритм выбора профессии	5	1	4	
27.	Итоговое занятие	2	-	2	
		68	18	52	

Содержание учебного плана

Раздел 1. Что мы знаем о себе?

Здоровье - основное право человека. Здоровый образ жизни. Факторы, влияющие на здоровье. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Факторы риска здоровью. Правила безопасности в быту. Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Практическая работа: тренинг «Что я знаю о здоровье». Викторина «Кожа-зеркало здоровья». Круглый стол «Эмоции, учусь ими управлять».

Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Особенности действия физических и химических факторов, атмосферного воздуха на организм человека. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Понять и принять себя (о самооценке, управлении эмоциями). Понять и принять других (о толерантности, субкультурах, разрешении конфликтов). Социальные сети и компьютерные игры.

Практическая работа: исследовательская работа: «Определение влажности воздуха» с цифровой лабораторией. Решение задач по теме «Экологические факторы». Ролевая игра «Социальные сети».

Раздел 3. Принципы здорового питания

Научись управлять своими пищевыми привычками - и со временем сможешь управлять своей жизнью. Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения. Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Физическая нагрузка. Водный режим. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания. Питание при болезнях. Маркировка продуктов.

Практическая работа:

лабораторно-исследовательская работа «Пищевые добавки, их роль в пищеварении». Проект «Мир вокруг меня». Викторина «Корзина грецких орехов». Выпуск стенгазеты «Вкусное и полезное меню». Решение задач по теме «Питание и энергия».

Раздел 4. Пока мы дышим, мы живем

Образ жизни. Вредные привычки и зависимости. Навыки личной гигиены, двигательная активность, полезные привычки в поддержании здоровья. Химическая зависимость. Социальные болезни. Семья и здоровье.

Практическая работа: тренинги: «Если захочу, то смогу победить», «Моя формула здоровья», «Урожай вредных привычек». Моделирование генетических карт. Решение генетических задач.

Раздел 5. Здоровье - богатство во все времена

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Как улучшить спортивный результат (о естественных, медикаментозных стимуляторах, о допинге). Опасности малоподвижного образа жизни. Развиваем основные физические качества. Спорт в нашей станице. Готовимся сдавать ГТО.

Практическая работа: лабораторно-исследовательская работа «Определение объема кровообращения после физических нагрузок». Тренинги: «Хочешь быть здоровым - будь им», «Взгляни на одни те же события по-разному». Викторина «О пользе закаливания».

Раздел 6. Вместилище мудрости человеческой

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаю свои возможности. Создаю портфолио. Правильная мотивация - залог успеха. Применение биологических знаний в медицине. Профессия врач. Профессия биолог и эколог, аграрные профессии. Как подготовиться к ЕГЭ. Алгоритм выбора профессии.

Практическая работа: экскурсия в поликлинику ОАО «РЖД». Подготовка агитбригады «Здорово быть здоровым». Защита индивидуальных проектов.

1.4. Планируемые результаты

Личностные результаты направлены на:

- сформировано ценностное отношение к своему здоровью;
- сформирована активная жизненная позиция и мотивация в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;
- сформированы навыки практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

Предметные результаты:

- знают факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;
- сформирована культура поведения в окружающей среде,
- соблюдает гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;
- умеет оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- умеет организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития, вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Метапредметные результаты.

- выработано бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявляется доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- умеет самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;

- понимает значение физической культуры как явления культуры для, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживает оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности, использовать активно занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеет способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- умеет извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- умеет с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- умеет регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма.

2. Комплекс организационно-педагогических условий

2.1. Календарный учебный график

Количество учебных недель – 34

Количество занятий – 68

Количество занятий в неделю - 2

Каникулярное время и начало занятий определяется календарным учебным графиком школы, составленным на основании федерального учебного графика.

2.2. Условия реализации программы

Материально-техническое обеспечение:

- учебный кабинет биологии, оборудованный в соответствии с требованиями к Точке роста естественнонаучной и технологической направленности;
- викторины;
- ноутбук;
- проектор;
- колонки;
- видеоматериалы.

Кадровое обеспечение: педагог дополнительного образования, прошедший курсы повышения квалификации по указанному профилю.

Методические материалы:

- учебно-методический комплекс;
- таблицы, плакаты, схемы;
- методические рекомендации к оборудованию кабинета Точки роста.

Инструкции:

- по технике безопасности при проведении лабораторных работ;

- правила электробезопасности и правила пожарной безопасности.

2.3. Формы аттестации и оценочные материалы

Формы контроля разработаны в соответствии с учебным планом, включают в себя: опросы, кроссворды, беседы, круглый стол, конкурсы, моделирование биологических процессов, викторины, практические занятия.

Для осуществления текущего контроля обучающихся к программе разработаны оценочные материалы, в которых конкретизируются формы, цели, содержание, методы, текущего контроля, формируется система оценивания с учетом специфики программы, методических особенностей:

- опросник для проведения входного контроля;
- экспертные листы;
- решение тестов ЕГЭ;
- лист наблюдения.

Кроме того, контрольно-измерительные материалы предусматривают не только проведение текущего контроля, но и оценку удовлетворённости качеством дополнительных образовательных услуг.

Итоговая аттестация не предусматривается.

3. Список литературы

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>)
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.