

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №3 г. Никольское»**

Адрес: 187026, Ленинградская область, Тосненский район, г. Никольское, ул. Октябрьская д.9А  
Телефон 8(81361) 52-721; факс 8(81361) 56-043; эл.почта school3nik@yandex.ru

Рассмотрена и принята  
Педагогическим советом  
МБОУ «СОШ №3 г.Никольское»  
Протокол от 28 августа 2023 г.

Утверждена  
Приказ № 142а по о.д. от 01.09.2023г.

**Дополнительная  
общеразвивающая программа  
естественнонаучной направленности  
«Здоровье – это здорово!».**

Срок реализации программы – 1 год.  
Возраст обучающихся – 12 лет.  
Количество часов - 68.

Разработчик:  
Педагог дополнительного образования  
Шимолин Андрей Петрович

г. Никольское  
2023 г.

## **Пояснительная записка.**

1.1 Дополнительная общеразвивающая программа «Здоровье - это здорово» разработана в соответствии с:

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ: «...*дополнительное образование детей направлено на формирование и развитие творческих способностей, удовлетворение их индивидуальных потребностей в интеллектуальном, нравственном и физическом совершенствовании. Дополнительное образование детей обеспечивает их адаптацию к жизни в обществе, а так же выявлению и поддержке детей проявивших выдающиеся способности*» (статья 75);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Концепцией развития дополнительного образования детей (распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 628-р);
- Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 30.09.2020 г. № 533 «О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письмом Министерства образования и науки Российской Федерации от 18.11.2015 г. № 09-3242 «О направлении методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы);
- СанПиН, 2.3/2.4.3590-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к устройству, содержанию и организации работы .....» (Постановление от 28.09.2020);
- Федеральным законом от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»;
- Постановлением Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

### **Актуальность программы.**

Возникший в процессе эволюции органического мира феномен человека стал предметом исследования огромного множества естественных (биология, генетика, антропология, химия и др.) и общественных (история, философия, социология, психология, экономика и др.) наук. Однако до сих пор человек не может дать окончательные ответы на многие вопросы, касающиеся своей сущности. В полной

мере это относится к одной из основополагающих сторон его жизни и жизнедеятельности — здоровью.

Вместе с тем, сама идея здоровья в последние десятилетия приобрела особую актуальность в связи с тем, что качество здоровья испытывает определенную тенденцию к снижению. При этом все в большей степени становится понятным, что идти «от обратного», от болезни к обеспечению здоровья, — а на самом деле именно такой принцип, несмотря на декларируемую идею профилактики, исповедует медицина — и неправильно, и во многом малоперспективно.

Кроме того - здоровье населения является одним из главных показателей и целей социально-экономического развития страны. Во всех развитых странах оно рассматривается как критерий качества жизни и является одним из ведущих приоритетов в деятельности их правительств.

Здоровье является неотъемлемым правом человека, которое напрямую связано с проблемами его жизнедеятельности. Трудность, однако, заключается в том, что общепринятой методологии здоровья пока не существует. При этом, как принято считать, детство и подростковый период жизни человека – это уникальный период в его жизни, в процессе которого формируется здоровье и осуществляется развитие личности. Именно из детства человек выносит самые яркие впечатления, то, что потом сохраняется на всю жизнь. Дети еще многого не знают, они руководствуются своим чувственным опытом. Поэтому формирование осознанного отношения к своему здоровью необходимо начинать как можно раньше.

«Лучше предупредить, чем лечить», - это правило знают все, однако мало кто ему следует. Многие думают, что организм будет работать бесперебойно, перенося неограниченные физические и психические нагрузки. Мнение это, безусловно, ошибочно. Наш организм требует особого ухода и соответствующей тренировки, чтобы переносить все, чему мы его подвергаем. Эти рассуждения хороши для взрослого человека, а как же дети? Как сделать их отношение к своему здоровью осознанным?

Известно, какими факторами определяется здоровье: на 20% здоровье зависит от генотипа, на 20% — от экологии, на 10% — от медицинского обслуживания и на целых 50% (!) — от образа жизни. И если на наследственность и окружающую среду у нас нет возможности (в той степени, какой бы хотелось) воздействовать, то необходимо обратить внимание на самый значимый компонент — здоровый образ жизни, основу которого мы можем заложить в дошкольном детстве.

Образовательная организация – это то место, где здоровье ребенка должно быть поставлено во главу угла. Рядом основных задач введенного в школьное образование Федерального государственного образовательного стандарта школьного образования является «охрана и укрепление физического и психического здоровья детей, в том числе их эмоционального благополучия» и «формирования общей культуры

личности детей, в том числе ценностей здорового образа жизни». В соответствии с этим направление основной образовательной программы ОУ должно в максимально возможной форме способствовать ее решению. При этом понятно, что общебиологические знания необходимы не только специалистам, но и каждому человеку в отдельности, т.к. только понимание связи всего живого на планете поможет нам не совершать ошибок, ведущих к катастрофе.

Учитывая, что учащиеся 5-х классов изучают новый предмет "введение в биологию" **два часа в неделю**, данные занятия позволят восполнить знания по этому предмету. Учитывая возрастные особенности учеников, изучаемые объекты в данном курсе рассматриваются с использованием принципов доступности, образности, эмоционального воздействия, развития творческого воображения.

Занятия направлены на привлечение внимания учащихся к сохранению и бережному отношению к своему здоровью, к предмету биология, а так же на повышение интереса к изучению природы и способствует развитию разнообразно реализовывать свою творческую направленность. На занятиях используются теоретические, творческие, практические знания, формируются навыки здорового образа жизни.

**Направленность программы:** естественнонаучная.

**Уровень усвоения программы:**

Данная программа организуется для учащихся 5-х классов, которые не знакомы с предметом биология, и имеют слабое представление о мире живых организмов. Содержание занятий строится для данной возрастной группы с учетом уровня их подготовки.

Несмотря на то, что вопросы профориентации не являются главной целью данной биологической программы, разнообразная деятельность, запланированная на занятиях, возможно, поможет обучающимся определиться с выбором своей будущей профессии.

Программа курса предназначена для учащихся в основной школе, интересующихся исследовательской деятельностью, и направлена на формирование у них умения поставить цель и организовать её достижение, а также креативных качеств: гибкости ума, критичности, наличия своего мнения, коммуникативных качеств, изменения отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

На базе центра «Точка роста» обеспечивается реализация образовательных программ естественно-научной и технологической направленностей, разработанных в соответствии с требованиями законодательства в сфере образования и с учётом рекомендаций Федерального оператора направленностей, разработанных в соответствии с требованиями законодательства в сфере образования и с учётом рекомендаций Федерального оператора учебного предмета «Биология».

**Цель:** формирование личности, способной реализовать себя в окружающем мире с собственным здоровьем, понимающей и принимающей ценности здорового образа жизни. Привить интерес к предмету, как таковому, и исследованию общебиологической проблем, в целом.

**Задачи:**

**формирование представлений о:**

- факторах, оказывающих влияние на здоровье;
- правильном (здоровом) питании и его режиме;
- полезных продуктах;
- рациональной организации режима дня,
- учёбы и отдыха;
- двигательной активности;
- основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни;

**формирование:** навыков конструктивного общения;

- формирование потребности безбоязненно обращаться к врачу по вопросам состояния здоровья, в том числе связанным с особенностями роста и развития;
- обучения осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- обучения правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- духовно-нравственного развития и воспитании обучающихся, предусматривающее принятие ими моральных норм, нравственных установок и ценностей;
- укрепления физического и духовного здоровья обучающихся.

**Условия реализации программы.**

*Условия набора в коллектив:* принимаются все желающие освоить данную программу.

*Условия формирования групп:* формируется группа из обучающихся 5 классов по параллели.

*Количество детей в группе:* не менее 10 человек.

*Срок реализации программы:* 1 год.

*Режим занятий:* 1 раз в неделю по 2 академических часа.

*Общее количество часов:* 68 в год.

## **Планируемые результаты освоения обучающимися программы внеурочной деятельности «Здоровье – это здорово».**

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Способствовать развитию потребности в здоровом образе жизни, обучить учащихся приёмам по профилактике заболеваний, расширить гигиенические знания и навыки учащихся.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся является формирование следующих умений:

- Определение этических норм и выработка нормы поведения при формировании здорового образа жизни;
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, уметь делать выбор в пользу как общего так и личного здоровьесбережения;
- Формирование навыков осознанного и произвольного построения сообщения в устной форме, в том числе творческого характера;
- Установление причинно-следственных связей;

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни учащихся - является формирование следующих универсальных учебных действий(УУД):

### ***1. Регулятивные УУД:***

- Определять и формулировать цель деятельности на занятии с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на занятии.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

### ***2. Познавательные УУД:***

- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

### **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

### **Оздоровительные результаты программы:**

- Осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а значит, произойдет уменьшение пропусков по причине болезни и произойдет увеличение численности обучающихся, посещающих спортивные секции и спортивно-оздоровительные мероприятия;
- Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Первостепенным результатом реализации программы будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

Программа обучения состоит из нескольких блоков:

Содержание этих блоков дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь состояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. В программе рассматриваются:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- свои права и права других людей;
- общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к старшим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким, здоровым.

Содержание программы направлено на:

- создание условий для личностного развития обучающегося, его позитивную социализацию;
- самореализацию обучающегося относительно собственного здоровьесбережения и экологичного отношения к окружающему миру;
- формирование у обучающихся умений и навыков, позволяющих применять их в повседневной жизнедеятельности;

### **Формы работы.**

- Групповая работа. Работа в парах (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

- Фронтальная работа – это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование.

Предполагается широкое использование технических средств (аудио- и видеотехники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.).

### **Методы.**

- Репродуктивный – (беседа, вопросы, тесты, анкетирование)
- Проблемный
- Частично-поисковый
- Объяснительно-иллюстративный.

### **Формы контроля.**

Проверка усвоения программы проводится в форме анкетирования, тестирования, выполнения творческих заданий, участия в проектных и исследовательских работах, тематических неделях, изготовление гербариев. Подведение итогов реализации программы проводится в виде презентаций работ учащихся, игр, викторин и др.

Кроме того: образовательная программа позволяет интегрировать реализуемые подходы, структуру и содержание при организации обучения биологии в средней школе, выстроенном на базе любого из доступных учебно-методических комплексов (УМК).

Использование оборудования центра «Точка роста» при реализации данной ОП позволяет создать условия:

- для расширения содержания школьного биологического образования;
- для повышения познавательной активности обучающихся в естественно-научной области;
- для развития личности ребенка в процессе обучения биологии, его способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей; для работы с одарёнными школьниками,

организации их развития в различных областях образовательной, творческой деятельности.

Используя возможности цифровой лаборатории на занятиях, учащиеся смогут выполнить множество лабораторных работ и экспериментов.

### **Возраст обучающихся, сроки реализации программы.**

Возраст обучающихся - 12 лет.

Срок реализации программы – 1 год.

Объем – 68 часа в год (1 раз в неделю по 2 учебных часа).

## **КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

### **5 класс**

<b>№ занятия</b>	<b>Тема</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Дата проведения</b>
1	Введение В здоровом теле – здоровый дух! Понятие «здоровье», «ЗОЖ», хорошее самочувствие Практическая работа: анкетирование «Оценка моего здоровья».	2	05.09.2023
2	Биологическая и социальная сущность человека. Кто такой – человек. Какое место он занимает в системе глобальной природы на Земле.	2	12.09.2023
3	Другое – живое. Клетка как основная структурная единица строения живого. Растения, простейшие. Практическая работа – составление гербария.	2	19.09.2023
4	Как мы с вами устроены. Клетки, органы, ткани, системы органов. Общий обзор строения человека.	2	26.09.2023
5	Гигиена. Основные правила гигиены. Практическая работа – составление общегигиенических правил ученика.	2	03.10.2023
6	Опорно-двигательная система человека. Как мы двигаемся, и что надо делать для того, чтобы избежать заболеваний ОПД и механических травм.	2	10.10.2023
7	«Рабочие инструменты» человека (уход за руками и ногами). (2 час) Гигиена рук и ног.		17.10.2023
8	Особенности строения, роста и развития человека Практическая работа – дискуссия на тему «Мой рост и вес».	2	24.10.2023

9	Детство - фундамент жизни. Как мы растем. Этапы роста и взросления человека.	2	07.11.2023
10	Нервная система как интеграция всех частей организма. Как настроение? От чего зависит настроение, стрессы и конфликты.	2	14.11.2023
11	Сон – лучшее лекарство. Гигиенические требования к спальному месту. Почему важно выспаться.		21.11.2023
12	Мой режим дня. Практическая работа - Составление режима дня. Важность соблюдения режима дня.		27.11.2023
13	Взаимодействие организма с внешней средой. Боль и ее восприятие.	2	5.12.2023
14	Кожа как граница моего организма.	2	12.12.2023
15	Как закаляться. Способы закаливания, значение закаливания.	2	19.12.2023
16	Как мы одеваемся. Практическая работа – составление «идеального гардероба».		26.12.2023
17	ЖКТ. Общий обзор строения системы.	2	09.01.2024
18	Ротовая полость. Зубы. Практическая работа – учимся правильно ухаживать за зубами.	2	16.01.2024
19	Почему мы болеем? Иммуитет. Причины сезонных заболеваний. Укрепление иммунитета.	2	23.01.2024
20	Доктор – наш друг. Врачи разные нужны – врачи разные важны. Сообщения о врачебных специальностях	2	30.01.2024
21	Растения и животные, помогающие нам лечиться и сохранять здоровье. Пчелы. Лекарственные растения.	2	06.02.2024
22	Что мы знаем о собаках и кошках. Забота о братьях наших меньших. Опасные заболевания, передающиеся через домашних питомцев.	2	13.02.2024
23	Где та батарейка, которая позволяет нам жить и учиться? Еда.	2	20.02.2024
24	Что и как мы едим. Практическая работа – составляем свое собственное меню.	2	27.02.2024
25	Вода. Зачем, почему и сколько?	2	05.03.2024

26	Дыхание человека. Обзор строения системы.	2	12.03.2024
27	А чем дышим мы?	2	19.03.2024
28	Экология воды и воздуха. Экология и человек. Практическая работа: оформление презентации.	2	09.04.2024
29	Лучший отдых – любимое дело (хобби).(1 час) Что такое «хобби». Как интересное занятие влияет на личность человека. Практическая работа: презентации «Чем я люблю заниматься в свободное время».	2	16.04.2024
30	Кто ты мне: друг или враг?(1 час) Что такое настоящая дружба.	2	23.04.2024
31	Со спортом дружить – здоровым быть(1 час) Знакомство с видами спорта и спортсменами – гордостью России.	2	07.05.2024
32	Правила поведения в школе, которые позволят нам всем сохранить и приумножить свое здоровье.	2	14.05.2024
33	Моя семья – залог моего здорового образа жизни.	2	21.05.2024
34	Мое здоровье – в моих руках. Практическая работа – презентации.	2	Резервное время

### **Материально-техническое обеспечение.**

- место проведения занятий - кабинет биологии
- подсобное помещение – лаборантская комната
- перечень оборудования учебного кабинета - классная доска, столы и стулья для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов, микроскопы, наглядные пособия);
- перечень оборудования, необходимого для проведения занятий:

Персональный компьютер и мультимедийная установка, микроскопы, микропрепараты, наглядные пособия.

Программное обеспечение НауЛаб компании Releon Line: цифровая лаборатория.

Указанное оборудование поставлено в комплекте Федеральной программы "Точка роста".

### **Электронные образовательные ресурсы**

- <http://school-collection.edu.ru>
- <http://window.edu.ru>

### Список литературы

- Биология в таблицах и схемах. Акимов С.С., Ахмалишева А.Х., Хренов А.В.: М - Лист, 1996.
- Биология Современный курс. П/р Никитина А.Ф.: СПб - СпецЛит, 2016.
- Биология. 5 класс. Базовый учебник : М – Просвещение, 2023.
- Живое и не живое. К.Циммер:М - Альпина нон-фрикшн, 2022.
- Гистология. Золотова Т.Е.: М -ЮРАЙТ, 2021.
- Общая биология. П/р В.М.Константинова: М - Академия,2008.
- Марков А., Неймарк Е. Эволюция – классические идеи в свете новых открытий, Москва: АСТ:CORPUS, 2014.
- Приказ Министерства образования и науки РФ от 29 августа 2013 г. № 1008 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”