

**БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ВОЛОГОДСКОЙ ОБЛАСТИ
«ГРЯЗОВЕЦКАЯ ШКОЛА-ИНТЕРНАТ ДЛЯ ОБУЧАЮЩИХСЯ С
ОГРАНИЧЕННЫМИ ВОЗМОЖНОСТЯМИ ЗДОРОВЬЯ ПО СЛУХУ»**

РЕКОМЕНДОВАНО

на заседании Методического совета.

Протокол № 1
от «29» августа 2024г.

ПРИНЯТО

Педагогическим советом
протокол от 30 2024 № 1

УТВЕРЖДАЮ

И.о.директора Смирнова Т.Б.
/Смирнова Т.Б./
Приказ № 01-03/414
от 30.08.2024

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР

Смирнова Т.Б. /Смирнова Т.Б./

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
«Прикладная биология. Мое здоровье»
для обучающихся 9 класса II отделения**

Срок реализации: 2024-2025 учебный год (1 год)

Ф. И.О. учителя Марашова Т.М.

2024г.

Пояснительная записка

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации в числе задач социально-экономического развития Российской Федерации названо совершенствование системы охраны здоровья населения, в том числе – пропаганда и формирование здорового образа жизни, и повышение ответственности населения за собственное здоровье.

Немаловажная роль в этом процессе отводится образованию в целом и дополнительному образованию детей в частности.

Ряд исследователей проблем дополнительного образования детей рассматривают именно эту сферу образования приоритетной в оздоровлении ребенка. По их мнению, здесь здоровьесформирующие и здоровьесберегающие функции реализуются через:

- усиление вариативной составляющей дошкольного и общего образования, способствование «саморазвитию ребенка по траектории «познание-воспитание-развитие», сохраняя при этом целостность его психологического здоровья» (С.А. Лапковская)];
- возможность ребенка «на практике овладеть навыками ведения здорового образа жизни, применить знания, полученные в школе, и включиться в совместную, социально значимую деятельность с группой сверстников, для которых здоровье является ценностью» (А.Ю. Прилепо);
- формирование у обучающегося способности «к репродуктивному состоянию», ведь, «пройдя обучение в системе развития творчеством», он становится интеллигентным, креативно мыслящим человеком, способным «решать нестандартные задачи в любых областях деятельности» (С.А. Лапковская);

Программа «Прикладная биология. Моё здоровье» направлена, главным образом, на помощь учащимся в овладении навыками ведения здорового образа жизни. Программа осуществляет связь теоретических знаний, полученных на уроках биологии с практикой здоровьесбережения.

Согласно исследованиям Т.Н. Ле-ван, ценность здоровья осознают более 68% подростков 10-15 лет. Это подтверждается исследованиями других авторов, например, А.Г. Макеевой, которая установила, что здоровье занимает у подростков 2 место в перечне социокультурных факторов, обеспечивающих благополучное существование человека.

Вместе с тем, по данным А.Г. Макеевой, несмотря на то, что подростки отнесли здоровье к числу приоритетных жизненных ценностей, их образ жизни сложно назвать здоровым. Так, только треть подростков регулярно занимаются спортом, лишь 25% школьников спят не менее 7 часов, 13% юношей и девушек соблюдают режим питания и т.д. При этом сами респонденты не считают сложившуюся ситуацию опасной. Больше половины из них оценивают свой образ жизни как «вполне способствующий сохранению и укреплению здоровья».

Т.о., мы видим, что у подростков осознание ценности здоровья носит отвлеченный характер и не имеет практической направленности на себя.

Актуальность программы «Прикладная биология. Моё здоровье» заключается в том, что её построение полностью соответствует темам курса «Биология 8 класс», но ориентирована, главным образом на формирование практических умений, что способствует переводу теоретических знаний учащихся в практический аспект. В ходе занятий учащиеся получают навыки контроля над здоровьем, овладеют навыками укрепления и сохранения своего здоровья.

Следует отметить, что большинство программ сходной тематики, носят пропагандистский характер, имея своей целью сформировать у подростков *понимание* о необходимости вести здоровый образ жизни, отказ от вредных привычек. Но, как мы уже видели, подавляющее большинство подростков, осознают важность сохранения здоровья.

Новизна программы заключается в том, что формировании здорового образа жизни осуществляется через практические работы, игры, выполнение творческих заданий. А убеждение о необходимости вести здоровый образ жизни формируется как внутренняя потребность ребенка, в процессе освоения курса.

Программа рассчитана на подростков 12-14 лет, к этому моменту у подростков сформирована определенная картина мира, в котором им предстоит найти свое место. Зачастую этот поиск сопровождается рискованными формами поведения, изменением режима и темпа жизни, что может негативно сказаться на формирующемся организме. Подростковый возраст опасен тем, что у

учащихся происходит переоценка ценностей, и, мнение взрослых становится второстепенным. Они многое понимают, но предпочитают поступать по своему. В этот момент необходимо дать им в руки инструмент, который позволит им формировать собственные убеждения не прибегая к крайностям в поведении.

-объём программы составляет 34 часа;

-занятия проводятся в виде практических занятий, творческих мастерских, лекций, подготовленных учащимися.

-программа рассчитана на 1 год обучения;

режим занятий 1 раз в неделю.

Основные формы работы: индивидуальная, групповая, работа в паре.

Методы реализации программы:

рассказ, беседа, практикум, игровые методы, проектная деятельность, театрализация.

Планируемые результаты

Программа направлена на формирование культуры здоровья у учащихся в условиях ФГОС. С учетом требований стандарта к образовательной программе можно выделить следующие основные результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения программы

- воспитание ценностного отношения к ЗОЖ в комплексном понимании здоровья,
- осознание учащимися понятия здоровья как комплексного феномена, знание основных принципов и правил ЗОЖ,
- формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья,
- воспитание социальной компетентности, навыков построения системы значимых социальных и межличностных отношений, эффективных коммуникаций,
- развитие внимания, памяти, скорости мышления, интеллектуальное становление личности,
- отработка навыков постановки жизненных целей и определения путей их достижения,
- формирование устойчивой мотивации к развитию, самосовершенствованию,
- воспитание здоровой, психологически устойчивой личности,
- развитие способности мыслить творчески и генерировать идеи, формирование дивергентного мышления,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- умение видеть различные пути решения задач на основе дивергентного мышления, осуществление анализа найденных решений с точки зрения оптимальности в заданных условиях;
- умение контролировать свою деятельность, навыки самоорганизации и саморегуляции, коррекция действий в соответствии с изменяющейся ситуацией, владение основами самооценки,
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения,
- умение организовывать совместную деятельность,
- умение использовать речь для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,
- формирование и развитие экологического мышления.

Содержание программы

Основы здоровьесбережения. Качество жизни и здоровье. История развития представлений о значении здоровья. Санитарно-гигиеническая культура древнего мира. Особенности становления культуры здоровьесбережения древней Руси. Я. Каменский – основоположник здоровьесберегательных технологий в учебном процессе.

Работа с дополнительными источниками: подготовка информационных роликов (презентаций) о развитии гигиены в Древней Греции, Древнем Риме и Древнем Востоке.

Движение – жизнь. Физическая активность и здоровье. Вред гиподинамии. Профилактика заболеваний опорно-двигательной системы. Возрастные особенности формирования опорно-двигательной системы. Системный подход в организации тренировочного режима.

Работа с дополнительными источниками: подбор информации о специальных упражнениях для профилактики нарушений осанки, предупреждения плоскостопия.

Практикум. Составление комплекса упражнений для утренней гимнастики, физкультминуток, для самостоятельных занятий.

Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Поддержание сердечно-сосудистой системы в рабочем состоянии. Возрастные особенности сердечно-сосудистой системы. Влияние двигательной активности на сердечно-сосудистую систему. Методики определения физиологического состояния человека.

Практикум. Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии. Составление памятки по сохранению здоровья сердечно-сосудистой системы.

Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения. Заболевания органов дыхания. Влияние состояния окружающей среды на работу органов дыхания. Предупреждение инфекционных заболеваний.

Работа с дополнительными источниками: связь дыхания и кровообращения. Иммунная система и болезни дыхательной системы.

Практикум. Овладение навыками точечного массажа для профилактики инфекционных заболеваний.

Ты - то, что ты ешь. Значение питания. Энергопоступление и энергозатраты. Особенности питания подростков. Режим питания.

Работа с дополнительными источниками: заболевания желудочно-кишечного тракта, меры их профилактики.

Практикум. Составление суточного и недельного меню с учетом возрастных потребностей подростков. Подбор материала для подготовки сценария спектакля «Путешествие пищевого комочка»

Кожа – зеркало здоровья. Влияние общего состояния организма на состояние кожных покровов. Кожные заболевания. Уход за кожей.

Работа с дополнительными источниками: связь состояния кожи и внутренней среды организма; кожа как индикатор нарушений работы кишечника.

Практикум. Определение типов кожи на разных участках лица. Изучение сальных и потовых желёз. Разработка гигиенических правил по уходу за кожей разного типа.

Регуляторные механизмы. Роль нервной системы в поддержании здоровья. Поддержание здоровья – полезная привычка. Динамический стереотип – физиологическая основа навыков и привычек. Гигиенические основы поддержания работоспособности нервной системы.

Работа с дополнительными источниками: Что такое психическое здоровье; Стресс. Как с ним бороться.

Учебный план

Тема	Количество часов
Основы здоровьесбережения.	4
Движение – жизнь.	4
Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека.	4
Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения.	3
Ты - то, что ты ешь.	5
Кожа – зеркало здоровья.	6
Регуляторные механизмы.	4

Календарно-тематическое планирование

	Учебная неделя	Тема	Количество часов
Основы здоровьесбережения.			
1.	1 неделя сентября	Вводное занятие. Качество жизни и здоровье. Знакомство с тематикой курса, формами работы.	1
2.	2 неделя сентября	Санитарно-гигиеническая культура древнего мира.	1
3.	3 неделя сентября	Особенности становления культуры здоровьесбережения древней Руси.	1
4.	4 неделя сентября	Здоровьесбережение в учебном процессе. Знакомство с деятельностью Я. Каменского	1
Движение – жизнь			
5.	1 неделя октября	Физическая активность и здоровье. Вред гиподинамии.	1
6.	2 неделя октября	Профилактика заболеваний о/д системы. Возрастные особенности формирования о/д системы.	1
7.	3 неделя октября	Системный подход в организации тренировочного режима.	1
8.	4 неделя октября	<u>Практикум</u> . Составление комплексов упражнений для развития о/д системы	1
Сердечно-сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека			
9.	2 неделя ноября	Поддержание с/с системы в рабочем состоянии. Возрастные особенности с/с системы.	1
10.	3 неделя ноября	Влияние двигательной активности на с/с систему.	1
11.	4 неделя ноября	Методики определения физиологического состояния человека. <u>Практикум</u> . Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии.	1
12.	1 неделя декабря	<u>Практикум</u> . Составление памятки по сохранению здоровья с/с системы.	1
Роль дыхания в поддержании жизнеобеспечения.			
13.	2 неделя декабря	Заболевания органов дыхания. Влияние состояния окружающей среды на работу органов дыхания.	1
14.	3 неделя декабря	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
15.	4 неделя декабря	Предупреждение инфекционных заболеваний. <u>Практикум</u> . Овладение навыками точечного массажа для профилактики инфекционных заболеваний.	1

Ты - то, что ты ешь.			
16.	Каникулы	Творческая работа: подготовка мини-спектакля «Путешествие пищевого комочка»	Определяется в процессе работы, но не менее 4 часов.
17.	3 неделя января	Значение питания. Энергопоступление и энергозатраты.	1
18.	4 неделя января	Особенности питания подростков. Режим питания.	1
19.	1 неделя февраля	<u>Практикум.</u> Составление суточного и недельного меню с учетом возрастных потребностей подростков.	1
20.	2 неделя февраля	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
Кожа – зеркало здоровья.			
21.	3 неделя февраля	Влияние общего состояния организма на состояние кожных покровов.	1
22.	4 неделя февраля	Кожные заболевания.	1
23.	1 неделя марта	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
24.	2 неделя марта	Уход за кожей.	1
25.	3 неделя марта	<u>Практикум.</u> Определение типов кожи на разных участках лица. Изучение сальных и потовых желез.	1
26.	1 неделя апреля	<u>Практикум.</u> Разработка гигиенических правил по уходу за кожей разного типа.	1
Регуляторные механизмы.			
27.	2 неделя апреля	Роль НС в поддержании здоровья.	1
28.	3 неделя апреля	Поддержание здоровья – полезная привычка. Динамический стереотип – физиологическая основа навыков и привычек.	1
29.	4 неделя апреля	Гигиенические основы поддержания работоспособности НС.	1
30.	1 неделя мая	Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
31.	2 неделя мая	<u>Практикум.</u> Овладение методами саморегуляции.	1
32.	3 неделя мая	Подготовка к итоговому занятию.	1
33.	4 неделя мая	Круглый стол. «Моё здоровье в моих руках»	1

Условия реализации программы.

Занятия проводятся в учебном кабинете, компьютерном классе, актовом зале школы, на спортивной площадке (в зависимости от предполагаемой формы проведения). Для проведения занятий используются: компьютер с выходом в Интернет, мультимедийный проектор, экран, интерактивная панель.

№ п/п	Наименование	Кол- во	Примечание
Оборудование для кабинета химии, биологии в рамках проекта «Доброшкола»			
1	Беспроводная цифровая лаборатория мультидатчиков по биологии для учителя PASCO	1 шт.	В наборе комплект беспроводных датчиков: беспроводной цифровой датчик кислорода PS-3217 (1шт.), беспроводной цифровой датчик pH PS-3204 (1шт.), беспроводной цифровой датчик растворенного кислорода PS-3224 (1шт.), беспроводной цифровой датчик углекислого газа PS-3208 (1шт.), беспроводной датчик давления PS-3203 (1шт.), датчик температуры PS-3201 (1шт.), датчик удельной проводимости PS-3210 (1шт.), планшет модели PS-3601, методическое пособие, кейс для хранения.. Страна производства США. ОКОФ 330.32.99.53.130 (срок службы 3 года)
2	Беспроводная цифровая лаборатория мультидатчиков по биологии для ученика PASCO	3 шт.	В комплекте: датчик удельной проводимости PS-3210 (1шт.), датчик температуры PS-3201 (1шт.), беспроводной цифровой датчик кислорода PS-3217 (1шт.), кейс для хранения. Страна производства США. ОКОФ 330.32.99.53.130 (срок службы 3 года)
3	Микроскоп электронный ученический Celestron	3 шт.	Модель 44320, габариты 133мм*79мм*248мм, 330.32.99.53 (срок службы 3 года)
4	Микроскоп демонстрационный	1 шт.	Микроскоп «Эврика» 40х-1280х с видеоокуляром в кейсе. Изготовитель Китай, ОКОФ 330.32.99.53 (срок службы 3 года)
Оборудование для экологической студии в рамках проекта «Доброшкола»			
5	Система мониторинга погоды (нижний полевой уровень) Edustrong	1 шт.	Производитель: Россия; В комплект входят: - метеорологическая будка 1 шт., термометр срочный 1 шт., термометр максимальный – минимальный 1 шт., таблица для определения влажности 1 шт., гигрометр 1 шт., барометр-анероид 1 шт., осадкометр 1 шт., компас 1 шт., флюгер 1 шт., шкала

			Бофорта 1 шт., бруски длиной 100 см. 4 шт., бруски длиной 31,5 см. 2 шт., бруски длиной 35 см. 2 шт., бруски длиной 49 см. 2 шт., бруски длиной 51, 5 см. 2 шт., шурупы 16 шт., солнечные часы 1 шт., руководство по эксплуатации 1 шт. ОКОФ 330.32.99.53.130 (срок службы 3 года)
6	Ноутбук учителя	1 шт.	Изготовитель: Lenovo, Китай. ОКОФ 320.26.20.11.110 (срок службы 4 года)
7	Планшет ученика	6 шт.	Сделано в Китае, модель AGS-L09, дата производства 12/19, цвет: космический серый ОКОФ 320.26.20.11.110 (срок службы 3 года)

Контрольно-измерительные материалы

Рефлексивный этап реализации программы

внеурочной деятельности

ФИ

класс

1.Я научился(ась)

2.Было интересно

3.Было трудно

4.Я понял, что

5.Своей работой на занятиях я доволен (не доволен), потому что

6.Теперь я смогу

7.Мне больше всего удалось

8.Мне не удалось

9.Мне еще надо поработать

Формы аттестации

Аттестация проводится в виде защиты проектной работы, театральной постановки, изготовления печатной продукции (листовки, буклеты).

