

МБОУ « Краснозаводская средняя общеобразовательная школа №1 »

Утверждаю:

Директор МБОУ КСОШ №1

_____ /Домущей Л.П./

**Дополнительная общеразвивающая программа
профориентационной направленности
научно-творческого объединения
«Прикладная биология. Путь от познания к
совершенству»**

Возраст обучающихся: 12-14 лет.

Срок реализации: 1 год.

Автор составитель:
Жирнова Светлана Александровна,
Руководитель НТО
Учитель биологии

г.Краснозаводск, 2019г.

Пояснительная записка

В Концепции долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года 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);

Актуальность программы «Прикладная биология. От познания к совершенству» заключается в том, что она 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 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.

Цель: формирование здоровьесберегающей грамотности, овладение умениями и навыками укрепления здоровья на основе правил здорового образа жизни.

Задачи:

1. Формировать навыки безопасного и гигиенически правильного поведения, умение управлять своим психическим здоровьем;
2. Укреплять здоровье обучающихся за счёт повышения их двигательной и гигиенической культуры;
3. Развивать ученическую самостоятельность, познавательные процессы, адекватную оценочную деятельность, направленную на анализ собственного поведения и поступков других людей;

4. Формировать умения и навыки, необходимые для сохранения и укрепления здоровья

5. Вовлекать учащихся в коммуникативную, игровую и проектную деятельность.

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.

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

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 (не включает время на подготовительный этап, при подготовке мини-спектакля)
Кожа – зеркало здоровья.	6
Регуляторные механизмы.	4

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. Строение о/д системы. Изучение мышечной ткани под микроскопом. 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.Строение с/с системы.Факторы влияющие на состояние с/с системы. 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. Изучение анализа крови здорового и больного человека(при содействии городской поликлиники). 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. Выступление школьной медицинской сестры с лекцией о инфекционных заболеваниях.

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

Практикум. Овладение навыками точечного массажа для профилактики инфекционных заболеваний.

На каникулы: Творческая работа: составление макета сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательной системы (на выбор).

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 презентаций.Составление суточного и недельного меню с учетом возрастных потребностей подростков.

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

*Работа с дополнительными источниками:*Презентации обучающихся по кожным заболеваниям. Связь состояния кожи и внутренней среды организма; кожа как индикатор нарушений работы кишечника.

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

Регуляторные механизмы. Строение НС. Изучение нервной клетки под микроскопом. 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.

Итоговые занятия.

Театральная постановка: «Путешествие пищевого комочка», «Нервная система», «Дыхательная система», «Сердечно-сосудистая система». Круглый стол. «Моё здоровье в моих руках».

Календарный учебный график

	Учебная неделя	Тема	Количе ство 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. Подготовка презентаций, роликов о развитии гигиены в Древней Греции, Древнем Риме, Древнем Востоке.	1
Движение – жизнь			

5.	1 неделя октября	Физическая активность и здоровье. Вред гиподинамии.	1
6.	2 неделя октября	Строение опорно-двигательной системы. Изучение мышечной ткани под микроскопом. Возрастные особенности формирования о/д системы. Профилактика заболеваний 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	Строение с/с системы. Факторы влияющие на состояние с/с системы. 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> . Изучение анализа крови здорового и больного человека (при содействии городской поликлиники). 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	1
-----	------------------	---	---

		органов дыхания.	
14.	3 неделя декабря	Выступление школьной мед.сестры с лекцией о инфекционных заболеваниях. 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: составление макета сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, опорно-двигательной системы(на выбор).	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	Составление презентаций. Ученический лекторий по материалам из дополнительных источников.	1
Кожа – зеркало здоровья.			
21.	3 неделя февраля	Строение кожи. Влияние общего состояния организма на состояние	1

		кожных покровов.	
22.	4 неделя февраля	Презентации обучающихся по кожным заболеваниям.	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> . Изучение кожного эпителия под микроскопом. 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	Строение НС. Изучение нервной клетки под микроскопом. 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	Театральная постановка: «Путешествие пищевого комочка», «Нервная система», «Дыхательная система», «Сердечно-сосудистая система».	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), городская поликлиника №4. Для проведения занятий необходимы: компьютер (ноутбук), мультимедийный проектор, экран, компьютеры с выходом в интернет.

Формы аттестации.

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

Список литературы

Для учителя

1. Концепция долгосрочного социально-экономического развития Российской Федерации на период до 2020 года от 17 ноября 2008 г. № 1662-р
2. Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г. Разговор о правильном питании. – Москва. ПРЕСС ИНВЕСТ, 2003
3. Безруких М.М. Здоровьесберегающая школа. – М.: МГПИ, 2008.
4. Макеева А.Г. Научно-методические аспекты проблемы формирования основ культуры здоровья у детей и подростков // Профессиональная компетентность педагога в реализации здоровьесозидающей функции: Коллективная научная монография / Под ред. Т.Н. Ле-ван. – Новосибирск: СибАК, 2013. – С. 71-89.
5. Учебно-методический комплекс программы краткосрочных курсов повышения квалификации (72 часа) для работников системы образования по подготовке тьюторов здорового образа жизни (авторы-составители: к.п.н., доц. Т.Н. Ле-ван, к.п.н., доц. Н.В. Третьякова), Российский университет дружбы народов (Институт медико-биологических проблем) по поручению Министерства образования и науки Российской Федерации, 2015

Для учащихся

1. Вольк, Р. Занимательная энциклопедия. – М.: Мир книги, 1999
2. Зайцев Г.К., Зайцева А.Г. Твоё здоровье. Укрепление организма. – Санкт- Петербург, Акцидент, 1997
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983
5. Колесов Д.В., Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. Пособие для 9-10 кл. сред.шк.: Факультатив. Курс. – М.: Просвещение, 1989
6. Коростелев Н.Б. Всем, кто хочет быть здоров. – М.: Молодая гвардия, 1978
7. Мередит С. Переходный возраст./ Пер. с англ. С.А. Пылаевой.: М.: РОСМЭН, 2006., 55 с., ил.
8. Рохлов В. С., Сивоглазов В. И.. Практикум по анатомии и физиологии человека: учебное пособие. – М.: Издательский центр «Академия», 1999.
9. В. С. Рохлов. Школьный практикум. Биология. Человек, 9 кл. – М.: Дрофа.
10. Ярыгин Б.М. Биология для поступающих в вузы. – М.: Высшая школа, 2003