

УПРАВЛЕНИЕ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ МО «СУДОГОДСКИЙ РАЙОН»  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Андреевская средняя общеобразовательная школа  
имени Героя Российской Федерации Курганова Алексея Сергеевича»

---

Согласована и принята на педсовете

МБОУ «Андреевская СОШ»

Протокол № 9 от 31.08.2023 г.

Утверждаю:

Директор: МБОУ «Андреевская СОШ» Воронина Л.В.

Приказ № 180 от 31.08.2023 г.



ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА

**«Биология и здоровье»**

*естественнонаучной направленности*

Уровень сложности - ознакомительный

Возраст обучающихся: 14-17 лет

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Руденко М.В.,  
педагог дополнительного образования

## Оглавление

<b>Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы</b>	Страницы
• Пояснительная записка	2
• Цели и задачи	3
• Планируемые результаты	4
• Содержание программы (учебный план + содержание учебного плана)	5
<b>Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий</b>	
• Календарный учебный график	7
• Условия реализации программы	7
• Формы аттестации	7
• Оценочные материалы	7
• Методические материалы	8
• Список использованной литературы	8

## Раздел 1. Комплекс основных характеристик программы

### Пояснительная записка

Программа «Биология и здоровье» является дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программой и разработана согласно требованиям следующих нормативно-правовых актов:

1. Федеральный Закон от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ);
2. Распоряжение Правительства РФ от 31 марта 2022 г. N 678-р Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей до 2030 г.
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 27 июля 2022 г. N 629 “Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам”
4. Распоряжение Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. N 996-р г. Москва "Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года«
5. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование для детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам (протокол от 30 ноября 2016г.)
6. Распоряжение Правительства РФ от 15 мая 2023года №1230-р «Об утверждении прилагаемых изменений, которые вносятся в распоряжение Правительства Российской Федерации от 31 мая 2022г. №678-р (Собрание законодательства РФ, 2022, №15, ст.2534)
7. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 "Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи";
8. Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2 «Об утверждении санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685- 21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания» (рзд.VI. Гигиенические нормативы по устройству, содержанию и режиму работы организаций воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»);
9. Письмо Минобрнауки РФ от 11.12.2006 №06-1844 «О примерных требованиях к программам дополнительного образования детей».
10. Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (разработанные Минобрнауки России совместно с ГАОУ ВО «Московский государственный педагогический университет», ФГАУ «Федеральный институт развития образования», АНО ДПО «Открытое образование», 2015 г.) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 № 09-3242).

#### Актуальность

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Программа «Биология и здоровье» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и

желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека, профессиональной ориентации школьников; осуществляет тесную связь теории с практикой; вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

**Новизна программы** заключается в том, что современные дети не имеют четкого представления о закономерностях процессов, протекающих в своем организме, о принципах здорового образа жизни, о путях предупреждения переутомления, способах поддержания высокого уровня работоспособности, культуры физической деятельности, правилах рационального питания, ухода за чистотой тела, т.е. не обладают всеми теми знаниями, значимость которых особенно возросла в настоящее время в связи с увеличением нервно-психологических нагрузок и сложной экологической обстановкой.

**Педагогическая целесообразность программы** в том, что содержание школьного биологического образования не раскрывает в полной мере проблему здорового образа жизни, факторов влияющих на состояние здоровья человека, поэтому разработанный курс предполагает углубленное изучение материала по темам: «Опорно-двигательная система», «Сердечно – сосудистая система», «Система органов дыхания», «Пищеварительная система», «Кожные покровы», «Нервная система», «Гуморальная система», «Высшая нервная деятельность», позволяет привить интерес и желание больше узнать самого себя, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

**Отличительные особенности** программы в том, что она является логическим продолжением программного материала Д.В. Колесов, Р.Д. Маш, И.Н. Беляев «Биология. Человек», поэтому при изучении данного курса основная опора делается на ранее изученные вопросы анатомии и физиологии человека.

**Сроки реализации программы** - 1 год.

**Возраст детей, участвующих в реализации данной Программы:** 14-17 лет

**Психолого-педагогические особенности возрастной категории обучающихся:**

Старший подростковый возраст - возраст кризисный, а, следовательно, особенно уязвимый. В этот период происходят значительные перемены не только на физиологическом уровне, но и в душевной организации взрослеющего человека. Нельзя не сказать о возрастании личностной тревожности учащихся в данный период, что объясняется, в первую очередь, особенностями социальной ситуации развития старшеклассника: задачи целеполагания, профориентации. Учащиеся IX классов испытывают чрезмерное беспокойство в связи с подготовкой к ГИА. Старшеклассники боятся не оправдать ожидания учителей и родителей, поэтому в это время требуется быть более внимательными к подросткам и усиленно заниматься с ними по предмету, чтобы они были уверены в своих силах.

**Форма занятий:** очная.

**Режим и продолжительность занятий:** 1 раз в неделю по 1 часу.

**Количество занятий и учебных часов в неделю:** 1 час в неделю

**Общий объем реализации программы:** 1 час в неделю, 36 часов в год.

**Количество обучающихся в объединении, их возрастные категории:** 15-20 человек из 9-х классов.

**Цель программы** – Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

**Задачи программы:**

1. *Обучающие:* Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.

Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.

*2. Развивающие:* Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

*3. Воспитательные:* воспитать морально-этические качества: трудолюбие, самостоятельность, дисциплинированность, чувства товарищества и взаимовыручки.

### **Планируемые результаты:**

- **личностные:**

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

— осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

— соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

— сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

- **метапредметные:**

— с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

— выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

— выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

— самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

— формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

— проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей биологического объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;

— оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

— самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

— запоминать и систематизировать биологическую информацию.

- **предметные:**

- решать качественные и количественные задачи, используя основные показатели здоровья человека, проводить расчёты и оценивать полученные значения;

— называть и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, рациональная организация труда и полноценного отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние;

— использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей;

— владеть приёмами оказания первой помощи человеку при потере сознания, солнечном и тепловом ударе, отравлении, утоплении, кровотечении, травмах мягких тканей, костей скелета, органов чувств, ожогах и отморожениях;

— использовать методы биологии: наблюдать, измерять, описывать организм человека и процессы его жизнедеятельности;

— проводить простейшие исследования организма человека и объяснять их результаты.

Учебно-тематический план					
№ п/п	Содержание учебных разделов (тем)	Общее кол - во часов	в том числе		
			теория	практика	Форма контроля
<b>Тема 1. Введение (2ч)</b>					
1.	ЗОЖ, его составляющие.	1	1		
2.	Значение здорового образа жизни	1	1		
<b>Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)</b>					
3.	Окружающая среда и здоровье человека.	1	1		реферат
4.	Радиация и здоровье.	1	1		
5.	История табакокурения. Действие табачного дыма на организм	1		1	
6.	Курение, мы и наше потомство.	1	1		рефераты, тест
7.	Правда об алкоголе.	1	1		дискуссия, тест
8.	Влияние алкоголя на организм.	1	1		сообщения, тест
9.	Наркотики, зависимость и последствия.	1		1	
10.	Уголовная ответственность за наркотики.	1	1		
11.	История открытия вируса. Вирусные заболевания человека.	1	1		
12.	Вирусы - внутриклеточные паразиты.	1		1	творческое задание
13-14.	Неправильное питание - результат болезней	2	1	1	сообщения
15-16.	Компьютер и здоровье человека.	2	1	1	рефераты

	Рекомендации, составленные для компьютерщика				
17-18.	Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье	2		2	презентации
19-20.	Защита презентаций.	2		2	защита презентаций
<b>Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)</b>					
21.	Закаливание организма	1	1		сообщения
22.	Правила закаливания	1		1	
23.	Культура питания	1	1		рефераты
24.	Правильно ли ты питаешься	1		1	
25.	Витамины - круглый год.	1	1		презентация
26.	Виды витаминов.	1	1		
27.	Режим дня - залог здоровья.	1		1	собственный режим дня
28.	К чему ведет несоблюдение режима дня.	1	1		
29-30.	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	2		2	тест
<b>Тема 4. Исследовательская работа (2ч)</b>					
31-32.	Исследовательская работа по теме "Определение витамина С в продуктах".	2	1	1	Отчёт по исследовательской работе
<b>Заключение (4ч)</b>					
33,34	Итоговое тестирование.	2		2	тест
35,36	Как важно здоровье для человека.	2		2	Итоговое занятие

## Содержание

### Тема 1. Введение (2ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

### Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.

П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

### Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам».

### Тема 4. Исследовательская работа (2ч)

Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».

### Заключение (4ч)

Итоговое тестирование

## Раздел 2. Комплекс организационно-педагогических условий

### Календарный учебный график

№ п/п	Год обучения	Всего учебных недель	Кол-во учебных дней	Объем учебных часов	Режим работы
1	первый	36	36	36	Один раз в неделю по 1 академическому часу

### Условия реализации программы:

- *материально-техническое обеспечение*: помещение кабинета биологии, оборудование, необходимые для занятий приборы, инструменты.

- *информационное обеспечение*: информационные ресурсы, ТСО, электронные образовательные ресурсы, дидактические и учебные материалы, методические разработки.

- *кадровое обеспечение*: педагог дополнительного образования, учитель биологии

### Формы аттестации:

1. Тестовый контроль.
2. Презентации по здоровому образу жизни.
3. Исследовательская работа «Определение витамина «С» в некоторых продуктах».
4. Рефераты по здоровому образу жизни.

### Оценочные материалы

1. Входная проверочная работа
2. Проверочная работа за 1 полугодие



3. Итоговая контрольная работа
4. Рефераты
5. Творческие работы
6. Сообщения

#### **Методические материалы.**

информация (собственно информация, информационные листы, информационные плакаты, графики);  
памятки;  
инструкции;  
дидактические пособия;  
задачник, сборник упражнений.

#### **Рекомендуемая литература (для учителя)**

1. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2010г.
2. Гурский С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 2009г.
3. Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2009г\
5. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 2008г.
6. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 2008г.
7. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 2009г.
8. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана».Москва. Педагогическое общество России, 2008
9. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть».Москва. Педагогическое общество России,
10. Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2010г.
11. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2009г.
12. Ресурсы Интернет.

#### **.Рекомендуемая литература**

##### **(для учащихся)**

1. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 2009г
2. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 2009г
3. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2009 г.
4. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва, 2009г.
5. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2008г.
6. Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 2008г.
7. Ресурсы Интернет.