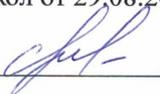


Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Толпинская средняя общеобразовательная школа»  
Кореневского района Курской области

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
Протокол от 29.08.2023 №1

  
С.В. Лубкова



Директор МКОУ «Толпинская средняя  
общеобразовательная школа»

В.Г. Гоготов

Приказ от 30.08.2023 №1-195

**Дополнительная общеобразовательная  
общеразвивающая программа**

естественнонаучной направленности

**«Человек и его здоровье»**

(базовый уровень)

(с использованием цифрового и аналогового оборудования центра «Точка роста»  
естественнонаучной и технологической направленностей)

Возраст обучающихся: 6-18 лет

Срок реализации: 1 год.

**Авторы-составители:**

**Бейсова Марина Васильевна,**  
*педагог дополнительного образования*  
**Парфирьева Валентина Сергеевна,**  
*педагог дополнительного образования*  
**Коноплина Марина Сергеевна,**  
*педагог дополнительного образования*  
**Сидаш Светлана Андреевна,**  
*педагог дополнительного образования*  
**Иванов Виталий Викторович,**  
*педагог дополнительного образования*

с. Толпино, 2023 г.

# КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК

## 1.1. Пояснительная записка

### **Нормативная правовая база программы «Человек и его здоровье»:**

- Федеральный закон от 29.12.2012 № 273-ФЗ (ред. от 29.12.2022) «Об образовании в Российской Федерации» (с изм. и доп., вступ. в силу с 11.01.2023);
- Стратегия развития воспитания в Российской Федерации до 2025 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р.;
- Концепция развития дополнительного образования детей до 2030 года, утвержденная распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р.;
- Приказ Минобрнауки России от 23.08.2017 № 816 «Об утверждении Порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;
- Приказ Министерства труда и социальной защиты РФ от 22.09.2021 г. № 652н «Об утверждении профессионального стандарта «Педагог дополнительного образования детей и взрослых»;
- Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»;
- Методические рекомендации по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые программы) (Письмо Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. № 09-3242);
- Закон Курской области от 09.12.2013 № 121-ЗКО «Об образовании в Курской области»;
- Государственная программа Курской области «Развитие образования в Курской области», утвержденной постановлением Администрации Курской области от 15.10.2013 № 737-па;
- Паспорт регионального проекта «Успех каждого ребенка» (Курская область), утвержден Советом по стратегическому развитию и проектам (программам) (протокол от 13.12.2018. № 8) (в редакции запроса на изменение от 29.12.2022 № Е2-47 2022/011);
- Приказ Министерства образования и науки Курской области от 17.01.2023 г. № 1-54 «О внедрении единых подходов и требований к проектированию, реализации и оценке эффективности дополнительных общеобразовательных программ».

**Направленность программы.** Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье» имеет естественнонаучную направленность. Естественнонаучная направленность - направлена на формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук.

**Актуальность программы** в том, что она пропагандирует гигиенические знания; углубляет содержание раздела биологии “Человек и его здоровье”, использует межпредметные связи с курсами биологии, химии. ОБЖ, географии, истории, способствует этическому воспитанию учащихся. Во всех её формах способствует всестороннему развитию личности ребенка, направлена на совершенствование его интеллектуального, духовного, физического развития, приобретению навыков самостоятельной деятельности.

Программы естественнонаучной направленности обеспечивают общественное развитие человека во взаимодействии и общении с другими людьми, социально-культурной средой, природой, осуществляют формирование у детей положительного социального опыта, освоение социальных ролей, учат успешно общаться с детьми разными по возрасту и уровню развития, общаться с окружающей средой.

Программа включает в себя не только вопросы физического здоровья, но и вопросы духовного здоровья. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров. Главная задача состоит в том, чтобы обучить детей здоровому образу жизни.

**Отличительные особенности программы.** Программа органически сочетает в себе лекции, практические занятия, занятия с элементами тренингов, участие в проектной деятельности и другие методики организации досуга детей. Занятия по программе пробуждают воображение и творческие силы. Основа практикумов - личный опыт, интересы, увлечения участников.

Отличительной особенностью программы является обобщение и структурирование материала, который направлен на развитие у обучающихся умений и навыков командной работы; подобраны разнообразные методы и приемы, способствующие развитию у школьников организаторских, коммуникативных и креативных способностей через включение в активную социально-досуговую деятельность. Программа использует современные концепции всероссийских проектов, конкурсов, дней единых действий и других мероприятий.

Программа направлена на актуализацию потребности в самопознании, самосовершенствовании, саморазвитии и побуждению к формированию своего здоровья собственными силами.

Здоровье - одно из прав человека, важнейший компонент человеческого благополучия, одно из условий успешного социального и экономического развития любой страны. Здоровье детей отнесено к приоритетным направлениям социальной политики в области образования. Программа «Человек и его здоровье» пробуждает в учащихся желание заботиться о своем здоровье. Для того чтобы сохранить здоровье ребёнка необходимо объединить усилия всех взрослых, окружающих его (родителей, педагогов) для создания вокруг него атмосферы, наполненной потребностями, традициями и привычками здорового образа жизни. Именно поэтому любое образовательное учреждение становится «школой здорового стиля жизни» учащихся, где любая деятельность (спортивная, досуговая, двигательная активность...) носит оздоровительно-педагогическую направленность и способствует воспитанию у них привычек, а затем и потребностей к здоровому образу жизни. С помощью программы «Человек и его здоровье» у учащихся формируются навыки принятия самостоятельных решений в отношении поддержания и укрепления своего здоровья. Предлагаемая программа представляет собой совокупность знаний о здоровье, о болезнях и простых методах лечения, оказания первой доврачебной помощи, также формирования умений и навыков здорового образа жизни.

**Новизна** программы состоит в идеи гармоничного сочетания оздоровительных и психологических методик, что позволяет обучить детей приемам саморегуляции в различных жизненных ситуациях, способам сохранения и укрепления здоровья. Предлагаемый курс занятий направлен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья, на расширение знаний и умений по гигиенической культуре. Новизна представленной программы заключается в том, что она объединила в себе теоретические сведения из области анатомии, физиологии, гигиены, психологии и ОБЖ.

**Уровень программы.** Программа «Человек и его здоровье» - базового уровня. Данная программа является комплексной программой по формированию культуры здоровья обучающихся, способствующая познавательному и эмоциональному развитию ребенка, достижению планируемых результатов освоения основной образовательной программы начального общего образования.

#### **Адресат программы.**

Набор в группы производится по желанию ребенка. Внеурочная деятельность по данному направлению увеличивает пространство, в котором школьники могут развивать свою творческую и познавательную активность, реализовывать свои лучшие личностные качества.

*Возрастная категория:*

1. 6 – 10 лет.
2. 11-14 лет
3. 15-18 лет

*6 – 10 лет*

Данный возраст характеризуется ростом познавательной активности, развивается восприятие, наглядное мышление, появляются зачатки логического мышления. Недаром данный возраст называют возрастом «почемучек». Росту познавательных возможностей способствует

становление смысловой памяти, произвольного внимания и т. д. Значительно возрастает роль речи как в познании ребенком окружающего мира, так и в развитии общения, разных видов детской деятельности. Происходит интенсивное становление личности, воли. Ребенок, усваивая нравственные представления, формы поведения, становится маленьким членом человеческого общества. Дети данного возраста в состоянии ограничивать свои желания, преодолевать препятствия, стоящие на пути достижения целей, оценивать результаты выполняемых действий. В этом возрасте они понимают смысл задач, поставленных взрослым, могут самостоятельно выполнить его указания.

#### 11-14 лет

В этом возрасте происходят изменения в мышлении. Это требует фактов и доказательств. Ребенок больше не принимает с готовностью все, что ему говорят, и подвергает все критике. Особенно критичен к авторитетам. Не любит разделять одинаковые убеждения с другими. Для него трудно принять те соображения, которые идут вразрез с его желаниями. Начинает мыслить абстрактно, но обычно находит всему только крайние объяснения. Возрастает способность к логическому мышлению. Способен к проявлению творческого воображения и творческой деятельности, способен прогнозировать последствия своих поступков. Поэтому при работе с детьми нужно снабдить школьника необходимыми материалами, которые помогут ему доказать себе самому те истины, в которых он сомневается. Не пугаться сильно, если подросток выражает сильную критику, особенно в адрес тех, кто больше всего о нём заботится. Давать побольше «пищи» для размышления. Поощрять творческую деятельность, показывать нужду в его помощи, но не перегружать.

#### 15-18 лет

У школьников этого возраста повышенная возбудимость, раздражительность; повышается интенсивность полового влечения. Развивается саморегуляция, повышается контроль за своим поведением, проявлением эмоций. Эмоциональная уравновешенность. Сформированность теоретического или словесно-логического мышления. Происходит интеллектуализация психических функций, развитие монологической и письменной речи. Стремление к самообразованию. Самостоятельность мышления. Ребята этого возраста готовы к личностному и профессиональному самоопределению. Происходит стабилизация личности. Становление нравственного самосознания. Завершается формирование образа «Я». Мнение о себе теряет категоричность и приобретает тонкость, присутствуют амбивалентные суждения. Представление о себе зависит от референтного круга общения (значимых людей; массовой культуры, например, моды), поэтому иногда чужие ценности принимаются за свои. Формируется мировоззрение. Осознание себя членом общества, принятие своего места в нем. Формирование системы социальных установок. Максимализм в оценках. Возрастает самоуважение и самооценка. Ведущей становится учебно-профессиональная деятельность. Учеба рассматривается как необходимая база, предпосылка будущей профессиональной деятельности. Устремленность в будущее, построение жизненных планов. В общении необходимы внутренняя близость, откровенность, тайны, секреты. Потребность в неформальном, доверительном общении со взрослым.

**Срок реализации и объем программы.** Программа «Человек и его здоровье» рассчитана на 1 год обучения. Всего занимается 5 групп.

Занятия каждой группы рассчитаны на 108 часов в год.

**Объем программы:**  $108 + 108 + 108 + 108 + 108 = 540$  часов

**Форма обучения** – очная.

**Язык** - русский

**Режим занятий.** Занятия проводятся три раза в неделю по одному часу в каждой группе, всего пятнадцать часов в неделю. Изучение программного материала начинается с 1 класса на доступном младшим школьникам уровне, преимущественно в виде учебных игр и в процессе практической деятельности. Кроме того, каждый отдельный раздел курса включает в себя дополнительные виды деятельности:

- чтение стихов, сказок, рассказов;

- постановка драматических сценок, спектаклей;
- прослушивание, разучивание песен и стихов;
- организация подвижных игр;
- проведение опытов;
- выполнение физических упражнений, упражнений на релаксацию, концентрацию внимания, развитие воображения.

Организация занятий предполагает, что любое занятие для детей должно стать радостью, открывающим каждому ребёнку его собственную индивидуальность и резервные возможности организма, которые обеспечивают повышение уровней работоспособности и адаптивности.

**Форма проведения занятий.** Занятия проводятся в группе. Виды занятий – соединение теории и практики на познавательном-игровом уровне.

Формы проведения занятий: практическое занятие, игра-путешествие, игра, экскурсия, соревнование, конкурс, викторина, открытое занятие, презентация, защита проектов, праздник, ярмарка, репетиция и др.). Формы занятий выбираются с учетом целей, задач и содержания темы занятия, особенностей конкретной группы обучающихся. Виды занятий: семинары, практикумы, занятия с элементами тренинга, мастер-классы, лекции, участие в проектной и конкурсной деятельности.

Содержание занятий направлено на развитие у учащихся негативного отношения к вредным привычкам, на укрепление здоровья, обретение друзей и организацию досуга.

#### **Принципы образовательной деятельности.**

- принцип гуманизации образовательного процесса: учет индивидуальных особенностей и возможностей, ориентация на личность ребенка, уважение уникальности и своеобразности каждого ребенка, признание ребенка высшей социальной ценностью;
- принцип самоценности дошкольного детства, полнота реализации возможностей ребенка, развитие интеллектуальных, коммуникативных, физических и художественных способностей ребенка;
- наглядности (иллюстративность, наличие дидактических материалов);
- научности (обоснованность, наличие методологической базы и теоретической основы);
- принцип систематичности и последовательности;
- принцип средового подхода: использование возможностей социокультурной среды, социальная адекватность, учет разнообразия влияния микросферы на ребенка;
- принцип педагогической поддержки: оказание помощи детям в решении их индивидуальных проблем, связанных с перспективой успешного обучения;
- принцип добровольности;
- принцип вариативности (у детей формируется умение осуществлять собственный выбор и им систематически предоставляется возможность выбора);
- принцип творчества (процесс обучения сориентирован на приобретение детьми собственного опыта творческой деятельности);
- принцип непрерывности (обеспечиваются преемственные связи между всеми ступенями обучения);
- индивидуализации (осуществляется на основе закономерностей обучения и воспитания). Опираясь на индивидуальные особенности учащихся, педагог всесторонне развивает каждого ребёнка, планирует и прогнозирует его развитие. С учётом уровня индивидуальной подготовленности ученика, его двигательных способностей и состояния здоровья, намечают пути совершенствования умений и навыков; непрерывности выражает закономерности построения педагогики оздоровления как целостного процесса. Он тесно связан с принципом системного чередования нагрузок и отдыха; активности – предполагает в учащихся высокую степень подвижности, самостоятельности, инициативы и творчества.

#### **1.2 Цель и задачи программы**

**Цель:** способствовать формированию у обучающихся ценностей здорового образа жизни и правильных представлений о здоровье и функциях человеческого организма, приобретение навыков распознавания неотложных состояний и умений оказывать первую доврачебную помощь.

## **Задачи:**

### **образовательные:**

1. Обучить основным понятиям, терминам и определениям биологии человека, способствовать формированию системы доступных по возрасту валеологических знаний.
2. Ознакомление с признаками нарушения физиологических процессов органов и систем, методами предупреждения возникновения и развития заболеваний.
3. Овладение методами оказания неотложной помощи.
4. Обучить методам рационального мышления и накопления знаний в различных областях биологии.
5. Научить наблюдать и сопоставлять факты и закономерности в области анатомии и физиологии человека, заболеваний и их симптомов, показателей здоровья и функциональных возможностей организма.
6. Приобретение навыков учебно-исследовательской деятельности по анатомии, физиологии и экологии человека.
7. Формировать мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасности жизни, нравственно – психологического компонента здорового образа жизни.

### **развивающие:**

1. Развивать память и мышление, наблюдательность и произвольное внимание на материале медицины и смежных областей.
2. Развивать навыки общения, способствовать психологической совместимости и адаптации в разновозрастном коллективе.
3. Развивать интерес к мыслительной и творческой деятельности, расширению эрудиции и углублению знаний.
4. Создать условия для расширения кругозора, познакомить с новейшими достижениями медицины и смежных наук.

### **воспитательные:**

1. Способствовать воспитанию и самовоспитанию таких качеств личности как патриотизм, доброта, стремление помогать другим и принимать помощь, терпимость и готовность к сотрудничеству.
2. Воспитать потребность в поддержании собственного здоровья и здоровья окружающих, готовность к оказанию простейшей и допустимой доврачебной помощи.
3. Проводить профориентацию на профессии в области медицины, анатомии и физиологии, медико-биологических дисциплин в целом

## **1.3. Планируемые результаты**

### **6-10 лет**

#### *Ученик будет знать:*

- основные термины и правила здорового образа жизни;
- факторы, укрепляющие и разрушающие здоровье, правила закаливания организма, ухода за глазами.
- основные правила безопасного поведения дома, в школе, на улице, на проезжей части, на воде, на природе;
  - значение двигательной активности и занятий спортом для укрепления здоровья;
- предметы личного и общего пользования при соблюдении гигиенических норм и правил;
  - правила здорового рационального питания, культуру приёма пищи;
  - меры профилактики и укрепления осанки;
  - основы культуры общения: приветствие, благодарность, извинение, прощение.

#### *Ученик научится:*

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- применять знания и навыки, связанные с этикетом в области питания, первоначальным представлениям о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

- выполнять гимнастику для глаз, упражнения для профилактики нарушения осанки, дыхательную гимнастику;
- приобретать первичные навыки и умения по организации и проведению утренней зарядки, физкультурно-оздоровительных мероприятий в течение учебного дня, во время подвижных игр в помещении и на открытом воздухе;
- выполнять правила безопасного поведения на улице, на природе, на проезжей части, дома, в школе;
- выполнять правила культурного поведения при общении с окружающими людьми;
- осваивать навыки организации и проведения подвижных игр, в процессе игровой деятельности будут использовать навыки коллективного общения и взаимодействия.

*Ученик получит возможность научиться:*

- ориентироваться в ассортименте наиболее типичных продуктов питания, сознательно выбирая наиболее полезные;
- оценивать свой рацион и режим питания с точки зрения соответствия требованиям здорового образа жизни;
- представлять физическую культуру как средство укрепления здоровья, физического развития и физической подготовки человека;
- организовывать и проводить со сверстниками подвижные игры и элементы соревнований;
- применять жизненно важные двигательные навыки и умения различными способами, в различных изменяющихся, вариативных условиях;
  - определять причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
  - оказывать первую медицинскую помощь при порезах и ушибах;
- использовать различные виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- выполнять физические упражнения, способствующие гармоничному развитию человека.

#### **11-14 лет**

Требования к результатам освоения учебного курса "Человек и его здоровье" определяются ключевыми задачами программы, которые отражают индивидуальные, общественные потребности и включают в себя предметные, личностные и метапредметные результаты освоения курса.

*Предметные результаты обучения*

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;
- использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения.
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;
- называть симптомы распространенных заболеваний;
- объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;

#### **15-18 лет**

*Ученик будет знать:*

- основы строения и функционирования человека;
- правила гигиены;
- что такое осанка, как её сохранить;
- основные принципы самоконтроля работы органов дыхания, пищеварения, сердечно-сосудистой системы, опорно-двигательной системы, органов чувств;
- основные, составляющие здоровья и здорового образа жизни;

- показатели здоровья человека;
- негативные последствия воздействия табачного дыма, алкоголя и наркотиков на организм человека.

*Ученик будет уметь:*

- проводить наблюдения за состоянием собственного организма, объяснять их результаты;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- реализовывать установки здорового образа жизни;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих;
- последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

***Обучающиеся овладеют следующими компетенциями:***

- проявление инициативы и самостоятельности в разных видах деятельности (игра, общение, конструирование и др.);
- активное взаимодействие со сверстниками и взрослыми, участие в совместных играх;
- умение подчиняться разным правилам и социальным нормам в разных видах деятельности, во взаимоотношениях со взрослыми и сверстниками;
- проявление предпосылок грамотности;
- развитая крупная и мелкая моторика;
- способность к волевым усилиям;
- соблюдение правил безопасного поведения и личной гигиены;
- первичные знания о себе, о природном и социальном мире;
- познавательные психические процессы (наблюдательность, внимание, память, восприятие, воображение);
- дисциплинированность, ответственность, самостоятельность,
- организованность;
- потребность слушать и слышать педагога;
- трудолюбие, бережливость, аккуратность.

#### 1.4. Содержание программы Учебный план 6-10 лет

*Таблица 1*

| № п/п | Название раздела, темы | Количество часов |           |           | Формы аттестации/ контроля  |
|-------|------------------------|------------------|-----------|-----------|---|
|       |                        | Всего часов      | Теория    | Практика  |   |
|       | Вводное занятие        | 1                | 1         |           | Стартовая диагностика   |
| 1     | <b>Азбука здоровья</b> | <b>35</b>        | <b>11</b> | <b>24</b> | Исследовательский эксперимент.<br>Стартовая психолого-педагогическая диагностика на начало года, наблюдение, беседа, опрос, тест. |

|     |   |           |          |           |   |
|-----|---|-----------|----------|-----------|---|
| 1.2 | Предметы вокруг нас                                 | 3         | 1        | 2         |   |
| 1.3 | Организм человека                                   | 6         | 2        | 4         |   |
| 1.4 | Режим дня   | 3         | 1        | 2         |   |
| 1.5 | Зрение  | 3         | 1        | 2         |   |
| 1.6 | Правильная осанка                                   | 4         | 1        | 3         |   |
| 1.7 | Вредные привычки                                    | 3         | 1        | 2         |   |
| 1.8 | Закаливание   | 3         | 1        | 2         |   |
| 1.9 | На острове Спорта                                   | 10        | 3        | 7         |   |
| 2   | <b>Учись правильно питаться</b>                     | <b>26</b> | <b>8</b> | <b>18</b> | Анкетирование,<br>наблюдение, беседа,<br>опрос, тест,<br>проверочная работа.              |
| 2.1 | Питание человека                                    | 1         | 0,5      | 0,5       |   |
| 2.2 | Занятие на свежем воздухе.                          | 6         | 2        | 4         |   |
| 2.3 | Любимая или полезная еда?                           | 2         |          | 2         |   |
| 2.4 | Витамины!   | 10        | 3        | 7         |   |
| 2.5 | Польза кисломолочных<br>продуктов.                  | 3         | 1        | 2         |   |
| 2.6 | Город Сладость.                                     | 1         | 0,5      | 0,5       |   |
| 2.7 | Викторина<br>«Полезные продукты».                   | 3         | 1        | 2         |   |
| 3   | <b>Уроки Чистоты</b>                                | <b>16</b> | <b>5</b> | <b>11</b> | Представление<br>проектов,<br>наблюдение, беседа,<br>опрос, тест,<br>творческая работа    |
| 3.1 | В гостях у Чистоты                                  | 6         | 2        | 4         |   |
| 3.2 | Что такое гигиена?                                  | 3         | 1        | 2         |   |
| 3.3 | «Помощники Чистоты»<br>(мини - проект).             | 3         | 1        | 2         |   |
| 3.4 | Правило обращения с<br>мылом!                       | 1         |          | 1         |   |
| 3.5 | Красивая улыбка.                                    | 3         | 1        | 2         |   |
| 4   | <b>Правила безопасности</b>                         | <b>27</b> | <b>9</b> | <b>18</b> | Наблюдение, беседа,<br>спортивно-игровое<br>мероприятие,<br>опрос,<br>практическая работа |
| 4.1 | Правила поведения на улице, в<br>транспорте         | 3         | 1        | 2         |   |
| 4.2 | Явления природы                                     | 3         | 1        | 2         |   |
| 4.3 | Пожарная безопасность. Проект<br>«Будь внимателен». | 3         | 1        | 2         |   |
| 4.4 | Мне нужна домашняя аптечка                          | 3         | 1        | 2         |   |

|     |  |            |           |           |   |
|-----|--|------------|-----------|-----------|---|
| 4.5 | Правила поведения в лесу, на лугу, на речке      | 3          | 1         | 2         |   |
| 4.6 | Электрический ток.                               | 3          | 1         | 2         |   |
| 4.7 | Невидимка-газ                                    | 6          | 2         | 4         |   |
| 4.8 | Дорожные знаки «На улицах города».               | 3          | 1         | 2         |   |
| 5   | <b>Быть здоровыми – здорово!</b>                 | <b>3</b>   | <b>1</b>  | <b>2</b>  | Диагностика по итогам года, наблюдение, беседа, опрос, представление проектов |
| 5.1 | Мини - проект «Путешествие в страну Здоровяков». | 3          | 1         | 2         |   |
|     | <b>Итого</b>                                     | <b>108</b> | <b>35</b> | <b>73</b> |   |

**Учебный план  
11-14 лет**

*Таблица 2*

| № п/п | Название раздела, темы                            | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля  |
|-------|---|------------------|--------|----------|---|
|       |   | Всего часов      | Теория | Практика |   |
| 1     | Введение в программу                              | 2                | 1      | 1        | Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека"  |
| 2     | Человек и биосфера.                               | 6                | 2      | 4        | Защита презентаций "Проблемы окружающей среды." "Проблемы природопользования"           |
| 3     | Социальная медицина.                              | 7                | 3      | 4        | Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами" |
| 4     | Некоторые экологически обусловленные заболевания. | 5                | 2      | 3        | Практическая работа "Обнаружение вредных веществ в продуктах питания"                   |
| 5     | Инфекционные заболевания.                         | 15               | 6      | 9        | Практическая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых"                         |

|    |   |            |           |           |   |
|----|---|------------|-----------|-----------|---|
|    |   |            |           |           | микроорганизмами".  |
| 6  | Наиболее распространенные хронические заболевания.              | 10         | 4         | 6         | Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях"  |
| 7  | Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.                 | 15         | 6         | 9         | Игра "Врач-пациент"   |
| 8  | Заболевания, связанные с вредными привычками.                   | 7          | 2         | 5         | Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни". |
| 9  | Гигиена питания.  | 9          | 3         | 6         | Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".                                      |
| 10 | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. | 9          | 4         | 5         | Проблемная дискуссия "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".   |
| 11 | Поведение и психика.  | 16         | 6         | 10        | Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы"   |
| 12 | Человек в обществе.   | 4          | 1         | 3         |   |
| 13 | Итоговое занятие  | 3          | -         | 3         | Защита исследовательских работ.   |
|    | Итого   | <b>108</b> | <b>40</b> | <b>68</b> |   |

**Учебный план  
15-18 лет**

*Таблица 3*

| № п/п | Название раздела, темы       | Количество часов |        |          | Формы аттестации/ контроля                                   |
|-------|------------------------------|------------------|--------|----------|--|
|       |                              | Всего часов      | Теория | Практика |  |
| 1.    | Здоровье человека            | 8                | 4      | 4        | Творческая работа «Что значит быть здоровым»                 |
| 2.    | Экология и здоровье          | 15               | 7      | 8        | Анкетирование «Что такое ЗОЖ»                                |
| 3.    | Опорно-двигательная система  | 12               | 6      | 6        | Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим» |
| 4.    | Сердечно-сосудистая система. | 20               | 10     | 10       | Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность» |

|     |   |            |           |           |   |
|-----|---|------------|-----------|-----------|---|
|     |   |            |           |           | сердца»   |
| 5.  | Дыхательная система.                        | 10         | 6         | 4         | Итоговое занятие «Путешествие в мир дыхания»                        |
| 6.  | Тестирование «Цените ли вы свое здоровье?»  | 2          | 0         | 2         | Тестирование «Цените ли вы здоровье?»                               |
| 7.  | Питание и жизнь.                            | 10         | 4         | 6         | Рецепты любимых блюд (обмен опытом)                                 |
| 8.  | Кожные покровы.                             | 10         | 4         | 6         | П.р. «Определение типов кожи на различных участках лица».           |
| 9.  | Органы чувств.                              | 10         | 5         | 5         | П.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.        |
| 10. | Вспомним, что такое здоровье.               | 10         | 7         | 3         | Тестирование «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными» |
| 11. | Итоговое занятие «Резервы нашего организма» | 1          | 0         | 1         | Занятие-игра  |
|     | <b>Итого:</b>                               | <b>108</b> | <b>53</b> | <b>55</b> |   |

## 1.5. Содержание учебного плана

### 6-10 лет

#### Вводное занятие

**Теория.** Знакомство с программой. Техника безопасности. Правила поведения и ТБ. Беседа «О профилактике простудных заболеваний».

**Практические задания:** игра: «Мое имя», подвижные игры.

#### 1. Азбука здоровья

**Теория.** Знакомство с режимом работы кружка, правилами техники безопасности занятий в кабинете, во время экскурсий, при проведении мероприятий. Что такое здоровье? Валеология. Человек неповторим. Он индивидуален и имеет своё мнение, свои чувства. И мы должны это знать и уважать каждого человека. Как происходит общение людей, для чего это нужно. Как надо вести себя в школе, от чего зависит настроение в школе, как его улучшить. Чем лучше заняться после школы. Вредные привычки, что мы о них знаем. Режим дня. Устройство глаза, почему надо беречь глаза, разучивание упражнений для глаз и физкультурных пауз. От чего зависит утомляемость, как организовать учебный и физический труд. Двигательная активность. Правильная осанка и ее значение для здоровья. Нарушения в осанке, от чего это бывает, как сохранить осанку.

**Практические задания.** Оздоровительная минутка. Творческая работа «Это интересно!» Практическая работа с микроскопом. Составление режима дня. Анкетирование «Мой режим дня». Рубежная диагностика «Правильное питание». Исследовательский эксперимент «Мое зрение». Исследовательский эксперимент «Как я закаляюсь». Конкурс рисунков «Если хочешь быть здоров – закаляйся!» Защита проектов «Что значит для меня здоровье», «Спорт в моей семье».

#### 2. Учись правильно питаться

**Теория.** Правильное питание – залог здоровья». Зачем человек ест? Питание - необходимое условие для жизни человека. Как и чем мы питаемся. Поговорим о пище. Из чего состоит пища. Исследование (виды круп, макаронных изделий). Какая пища полезней? Свежие – несвежие про-

дукты. Игры «Самые полезные продукты»,

«Съедобное – несъедобное». Моя любимая еда. Игра «Можно - нельзя». Витамины – наши лучшие друзья! Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники». Навыки культурного поведения за столом. Пейте дети молоко, будете здоровы. Молочные и кисломолочные продукты. Заочное путешествие в молочный магазин. Город сладкоежек.

**Практические задания.** Задание «Составить меню на день». Исследование (виды круп, макаронных изделий). Игры «Можно - нельзя», «Съедобное – несъедобное». Тестирование «Как я питаюсь». Выполнение творческой работы «Рацион питания на день». Выполнение творческой работы «Кисломолочные продукты». Анкетирование «Польза или вред сладкого?» Оформление коллажа «Магазин продуктов».

### 3. Уроки Чистоты

**Теория.** В гостях у Чистоты. Для чего нужно быть опрятным? Что такое гигиена? Предметы личной гигиены. Знакомство с составлением мини- проекта, представление проектов. Грязные руки – причина болезней. Обсуждение инструкции «Как правильно мыть руки». Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками. Просмотр мультфильма «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками». Беседа по содержанию мультфильма. Как правильно чистить зубы?

**Практические задания.** Составляют пословицы о чистоте и объясняют их значение. Формы контроля: тестирование «Что такое чистота?» Загадки о предметах личной гигиены. Практическое упражнение в правильной технике чистки зубов. Игра «Что мне нужно взять с собой» Выполнение творческой работы «Предметы личной гигиены». Изготовление книжки - малышки с загадками о предметах личной гигиены с картинками.

### 4. Правила безопасности

**Теория.** Почему мы боеем? Беседа с педиатром «О профилактике гриппа и простудных заболеваний». Признаки простудных заболеваний: высокая температура, озноб, больное горло, головная боль, насморк, потеря аппетита, тошнота и рвота, раздражительность. Причины ОРЗ. Безопасность при любой погоде. Как избежать солнечных ожогов и тепловых ударов. Безопасность при грозе. Сквозняки. Мокрые (переохлажденные) ноги. Как избежать простуды? Как вести себя на улице в гололед? Чем опасен электрический ток? Не прикасайся мокрыми руками к электрическим приборам и проводам. Невидимка-газ. Ребятам о пожарной безопасности. Беседа «Огонь – друг, огонь – враг». Не играй со спичками и зажигалками. Не садись близко у горячей печки, камина, костра. Не разжигай костер, если рядом нет взрослого. Не бросай в костер патроны, снаряды, не лей в него бензин, керосин и другие воспламеняющиеся жидкости. Соблюдай правила пользования газовой плитой. Спички – это не игрушка. Пожар в квартире. Действия при пожаре. Нужные и ненужные тебе лекарства. Домашняя аптечка. Беседа о том, что должно находиться в аптечке для оказания первой медицинской помощи. Мы на улицах города. ПДД. Мы идем в поход. Беседа о правилах безопасности на природе. Осторожно, тонкий лед! Беседа о правилах безопасного поведения у водоемов весной, со способами и средствами спасения утопающих. Безопасность на воде. Беседа: не купайся один (в реке, озере, море). Не ныряй вниз головой в незнакомом месте. Не купайся в грозу. Купайся только в отведенных для этого местах. Никогда не соглашайся на спор прыгнуть в воду с большой высоты или преодолеть вплавь большое расстояние. Что делать, если пристаёт незнакомый человек. Экстренные номера.

**Практические задания.** Разыгрывание ситуаций, проведение опыта. Разыгрывание ситуаций. Игра «В автобусе». Тестирование «Мое поведение на улице, в транспорте» Проведение опроса «Чем опасен электрический ток?» Разыгрывание ситуаций «Умей сказать нет». Творческое задание «План эвакуации в моём доме». Выполнение творческой работы «Спички – это не игрушка!» Оказание первой помощи при ушибах и порезах. Защита проекта «Будь внимателен с лекарствами». Тестирование «Как я соблюдаю правила безопасности на природе». Выполнение творческой работы «Дорожные знаки».

### 5. Быть здоровыми – здорово!

**Теория.** Мини - проект «Чаша здоровья» (работа творческих педагогических мастерских). Образовательное событие «Учитесь быть здоровыми!» Посвящение в «здоровячки».

**Практические задания.** Изготовление коллективного коллажа «Чаша здоровья». День здоровья. Представление мини – проекта «Путешествие в страну Здоровья и безопасности».

### 11-14 лет

#### **Раздел 1. Введение в программу**

Введение. Вводная диагностика. Знакомство обучающихся с содержанием программы, с предметом изучения. Инструктаж по технике безопасности.

#### **Раздел 2. Человек и его здоровье**

Биосоциальная природа человека. Понятие здоровья. Виды здоровья. Факторы, разрушающие здоровье. Связь окружающей среды и здоровья человека. Механизмы действия физических факторов на организм человека. Механизмы действия химических факторов на организм человека. Механизмы действия биологических факторов на организм человека. Просмотр и обсуждение фильма «История одного обмана». Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

Практическая часть:

Характеристика видов здоровья.

Работа по группам (метод сэндвича) «Выявление физических, химических, биологических факторов, влияющих на организм человека».

Составление памятки «Основы здорового образа жизни».

#### **Раздел 3. Основы медицинских знаний**

Основные принципы российского здравоохранения. Организация медицинской помощи в России. Принципы работы больниц, поликлиник, диспансеров, ФАП. Учреждения Министерства здравоохранения в России. История развития отраслей медицины: хирургии, педиатрии, терапии и других. Медицина и цивилизация. История создания вакцин. История Красного Креста в России. Герои - медики Великой Отечественной войны.

Гигиена как наука о сохранении здоровья людей. Факторы внешней среды и их влияние на здоровье людей. Санитарный режим в лечебных учреждениях. Гигиенические требования к местам общего пользования. Роль проветривания и влажной уборки в комнате. Текущая и генеральная уборка. Понятие о микробиологическом и эпидемиологическом процессе. Источники возбудителей инфекций.

Профилактика инфекционных заболеваний. Понятие о работе санитарных эпидемиологических станций. Виды иммунитета: естественный и приобретенный. Профилактические прививки. Календарь прививок. Правила вакцинации и ревакцинации. Дезинфекция и дезинсекция, их определение и их значение в системе противоэпидемических мероприятий. Виды дезинфекций, показание к проведению, методы дезинфекций. Просмотр видеофильма. Экскурсии в учреждения здравоохранения.

**Практическая часть:**

составление профессиограмм медицинских работников.

Герои-медики Великой Отечественной войны (исследовательская работа). Демонстрация портретов ученых – медиков.

#### **Раздел 4. Первая медицинская помощь**

Общие принципы оказания первой медицинской помощи. Сущность и задачи первой медицинской помощи (ПМП). Обязанности медицинских работников по оказанию первой медицинской помощи, их права. Организация первой медицинской помощи в России. Первая медицинская (доврачебная) помощь как возможность спасения человека при угрожающих его жизни состояниях. Этапы оказания первой медицинской помощи. Понятие об асептике и антисептике. Средства оказания первой помощи: перевязочный материал, шины, антисептики, табельные и подручные средства. Понятие о травме. Закрытые и открытые травмы. Классификация ран. Виды кровотечений (носовое, желудочно – кишечное, лёгочное, артериальное, венозное, капиллярное). Оказание первой медицинской помощи. Вывихи - врожденные, приобретенные. Переломы - закрытые,

открытые. Оказание ПМП с использованием подручных средств для иммобилизации конечностей. Способы транспортировки пострадавшего. ПМП при ушибах и растяжениях. Причины, клиника. Ожоги, причины, виды, степени. Оказание первой медицинской помощи. Обморожение. Воздействие низких температур на организм. Степени, клиника, первая помощь. Утопление. Удушье. Отравление угарным газом. Общие принципы оказания первой медицинской помощи после прекращения поступления кислорода в легкие. Искусственная вентиляция легких и массаж сердца. Признаки клинической смерти. Профилактика. Местные и общие патологические расстройства. Остановка дыхания. Проведение искусственной вентиляции легких и непрямой массаж сердца. Соблюдение мер личной безопасности при оказании медицинской помощи. Признаки биологической смерти. Профилактика. Понятие о травматических повреждениях (черепно-мозговая травма). Повреждение позвоночника. Причины травматизма. Травматический шок, оказание ПМП. Первая помощь при несчастных случаях. Укусы собак. Первичная обработка раны. Направление пострадавшего в травматологический пункт для оказания помощи и решения вопроса о проведении прививок против бешенства. Укусы ядовитых змей. Зависимость состояния от места укуса змеи. Наибольшая опасность от укуса в шею, голову при укусе вен. Помощь, удаление яда из раны, отсасывание ртом или кровоотсосной банкой, госпитализация. Укусы ос, пчел. Общая картина в зависимости от дозы яда и индивидуальной чувствительности (числа укусов). Общие симптомы, первая помощь, удаление жала, обработка раны, прикладывание холода. Отравление ядовитыми грибами, солениями. Классификация пищевых отравлений. Первая помощь. Промывание желудка (беззондовый способ). Профилактика отравлений. Наличие аптечки первой помощи на предприятиях и транспорте. Необходимые лекарственные препараты, перевязочные материалы, инструментарий. Обозначение аптечек первой помощи.

### **Практическая часть:**

Приготовление материала для стерилизации. Остановка кровотечений. Наложение повязок, жгута. Наложение шин, подручных средств.

Первая помощь при ожогах и обморожении.

Изучение техники искусственного дыхания (на манекене).

Первая помощь при несчастных случаях.

Техника реанимации при электро-травмах.

Первая помощь при отравлениях.

Техника проведения инъекций. Просмотр видеофильмов.

Межпредметные связи: Биология (растения, животные, человек); Химия (органические и неорганические вещества), физика (оптические приборы, жидкости, вязкость жидкости, осмос, осмотическое давление, диффузия), экология (влияние экологических факторов на организм человека).

## **15-18 лет**

### **1. Здоровье человека**

Вводное занятие. Что такое здоровье? Факторы, формирующие и разрушающие здоровье. Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. Видеоурок «Опасная тропа». Обсуждение фильма. Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.

### **2. Экология и здоровье**

Загрязнение окружающей среды. Воздействие экологических факторов на организм человека. Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения. Экология жилища. Анкетирование «Что такое ЗОЖ?»

### **3. Опорно-двигательная система**

Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц. Травмы ОДС. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах. Профилактика нарушений и заболеваний ОДС. Разучивание упражнений на коррекцию осанки. Итоговое занятие. Решение кроссворда «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».

### **4. Сердечно-сосудистая система**

Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее

значение в гомеостазе. Иммуитет. Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови. Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца. Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца».

### **5. Дыхательная система**

Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы. Первая помощь при остановке дыхания. Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. Проба Бутейко. Определение запыленности воздуха. Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Души и немного о парфюмерии. Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».

### **6. Тестирование «Цените ли вы свое здоровье»**

#### **7. Питание и жизнь**

Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы. Минеральные вещества. Микроэлементы. Витаминная азбука. Тест «Что вы знаете о витаминах». Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами». Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки. Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм). Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная. Делимся рецептами приготовления любимых блюд».

#### **8. Кожные покровы**

Строение и свойства кожи. Гигиена кожи. Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные). Кожные заболевания и их профилактика. Первая помощь при ожогах. Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях. Типы кожи и натуральная косметика. Пр. работа «Определение типов кожи на различных участках лица».

#### **9. Органы чувств**

Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток. Близорукость и дальновзоркость. Профилактика. Пр. работа «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.

#### **10. Вспомним, что такое здоровье.**

Что нужно знать и уметь, чтобы быть здоровым. «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными».

#### **11. Итоговое занятие «Резервы нашего организма»**

Игровое занятие «Резервы нашего организма».

## II ОРГАНИЗАЦИОННО- ПЕДАГОГИЧЕСКИЕ УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ПРОГРАММЫ

### 2.1. Календарный учебный график

Таблица 2

| № п/п | Группа     | номер группы<br>Год обучения, | занятий<br>Дата начала | учебных недель<br>Количество | учебных дней<br>Количество | учебных часов<br>Количество | Режим занятий | Нерабочие, праздничные дни | промежуточной аттестации<br>Сроки проведения |
|-------|------------|-------------------------------|------------------------|------------------------------|----------------------------|-----------------------------|---------------|----------------------------|--|
| 1.    | Группа № 1 | 1 год обучения                |                        | 36                           | 72                         | 216                         |               |                            | Декабрь, май                                 |
| 2.    | Группа № 2 | 1 год обучения                |                        | 36                           | 72                         | 216                         |               |                            | Декабрь, май                                 |
| 3.    | Группа № 3 | 1 год обучения                |                        | 36                           | 72                         | 216                         |               |                            | Декабрь, май                                 |
| 4     | Группа № 4 | 1 год обучения                |                        | 36                           | 72                         | 216                         |               |                            | Декабрь, май                                 |
| 5     | Группа № 5 | 1 год обучения                |                        | 36                           | 72                         | 216                         |               |                            | Декабрь, май                                 |

### 2.2. Оценочные материалы

Первостепенным результатом реализации программы «Человек и его здоровье» будет сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его направлениях.

Формы мониторинга готовности: собеседование, задания на выявление имеющихся практических навыков.

*Компетенции, которыми должен владеть обучающийся:*

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьник
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека
- основы рационального питания
- правила оказания первой помощи
- способы сохранения и укрепление здоровья
- основы развития познавательной сферы



|  |  |   |  |                                     |
|--|--|---|--|-------------------------------------|
|  |  | <p>ются самим ребенком</p> <p><i>Высокий уровень:</i> терпение ребёнка хватает на всё занятие<br/>волевые усилия побуждаются всегда самим ребенком</p> <p><i>Низкий уровень:</i> ребёнок постоянно находится под воздействием контроля извне</p> <p><i>Средний уровень:</i> ребёнок периодически контролирует себя сам, но иногда нуждается в контроле педагога</p> <p><i>Высокий уровень:</i> постоянно контролирует себя</p>                                      | <p>От 11 до 15</p> <p>От 1 до 5</p> <p>От 6 до 10</p> <p>От 11 до 15</p>                 |                                     |
| <p>Ориентационные качества</p> <p>Самооценка</p> <p>Интерес к занятиям</p> | <p>Способность оценивать себя адекватно реальным достижениям</p> <p>Осознанное участие ребёнка в освоении программного материала</p> | <p><i>Низкий уровень:</i> у ребёнка заниженная самооценка</p> <p><i>Средний уровень:</i> у ребёнка завышенная самооценка</p> <p><i>Высокий уровень:</i> у ребёнка нормальная самооценка</p> <p><i>Низкий уровень:</i> ребёнок без желания приходит на занятие, интерес продиктован извне, не заботится о своём здоровье</p> <p><i>Средний уровень:</i> ребёнок периодически проявляет желание заниматься, интерес частично поддерживается самим ребенком, забо-</p> | <p>От 1 до 5</p> <p>От 6 до 10</p> <p>От 11 до 15</p> <p>От 1 до 5</p> <p>От 6 до 10</p> | <p>Наблюдение</p> <p>Наблюдение</p> |

|   |   |  |   |               |
|---|---|--|---|---------------|
|   |   | <p>тится о своём здоровье при частичном напоминании педагога</p> <p><i>Высокий уровень:</i> ребёнок проявляет желание заниматься, сознательно заботится о своём здоровье, осознаёт, что полученные знания пригодятся на практике</p>   | От 11 до 15   |               |
| Поведенческие качества<br>Коммуникативность | Способность занять определённую позицию в конфликтной ситуации  | <i>Низкий уровень:</i> ребёнок очень часто вступает в конфликт со сверстниками, избегает участия в общих делах   | От 1 до 5   | Наблюдение    |
| Сформированность экологической культуры     | Умение работать в коллективе<br>Осознанное отношение к окружающему миру природы, как важнейшему фактору здоровья. | <p><i>Средний уровень:</i> ребёнок практически не конфликтует, но не может самостоятельно устранить конфликт, участвует в общих делах при побуждении извне</p> <p><i>Высокий уровень:</i> ребёнок доброжелателен к сверстникам и взрослым, старается сам уладить конфликт, если таковой возникает по причине, исходящей извне, инициативен в общих делах</p> <p><i>Низкий уровень:</i> ребёнок не придерживается вообще или выполняет только некоторые правила экологической культуры, не может определить</p> | <p>От 6 до 10</p> <p>От 11 до 15</p> <p>От 1 до 5</p> | Собеседование |



|   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|
| <p>делам программы<br/>Владение специальной терминологией</p>                               | <p>Функции и гигиена мышечной системы.<br/>Значение пищи и правильного питания.<br/>Функции и гигиена органов пищеварения<br/>Понятия: здоровье, части тела, внутренние и внешние органы, конечности</p>                          | <p>ставленных вопросов<br/><i>Высокий уровень:</i> ребёнок отвечает на все вопросы<br/><i>Низкий уровень:</i> ребёнок не знает значение терминов больше половины<br/><i>Средний уровень:</i> ребёнок может назвать значение более половины называемых терминов<br/><i>Высокий уровень:</i> ребёнок знает значение всех терминов</p>                 | <p>От 11 до 15<br/>От 1 до 5<br/>От 6 до 10<br/>От 11 до 15</p> | <p>«Правила поведения за столом» (наблюдение)<br/>Викторина</p> |
| <p>Практическая подготовка<br/>Практические умения и навыки, предусмотренные программой</p> | <p>Умения и навыки при выполнении гигиенических правил (умывание, мытьё рук перед едой и после туалета), правил поведения за столом, на занятии</p>   | <p><i>Низкий уровень:</i> ребёнок не выполняет вообще или выполняет только некоторые правила<br/><i>Средний уровень:</i> ребёнок допускает незначительные ошибки при выполнении правил</p>  | <p>От 1 до 5<br/>От 6 до 10</p>                                 | <p>Наблюдение<br/>Информация воспитателя</p>                    |
| <p>Творческие навыки</p>  | <p>(держат осанку, не разговаривать), правила одевания на прогулку<br/>Умение отразить тему занятия в творческой работе.<br/>При несложных коллективных заданиях уметь самостоятельно спланировать работу и разделить обязан-</p> | <p><i>Высокий уровень:</i> ребёнок в полном объёме и осознано выполняет все правила<br/><i>Низкий уровень:</i> ребёнок не проявляет инициативы и отказывается от участия<br/><i>Средний уровень:</i> ребёнок участвует, при побуждении извне, не проявляя инициативы<br/><i>Высокий уровень:</i> ребёнок участвует активно, проявляя инициативу</p> | <p>От 11 до 15<br/>От 1 до 5<br/>От 6 до 10<br/>От 11 до 15</p> | <p>Контрольные задания</p>                                      |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | ности между собой.  |  |  |  |
| Обще учебные умения и навыки<br>Умение слушать и слышать<br>Умение аккуратно выполнять работу | Умение слушать педагога и товарищей, не перебивать других<br>Умение аккуратно самостоятельно выполнить работу, содержать рабочее место в чистоте. | <i>Низкий уровень:</i> ребёнок нуждается в постоянном контроле педагога<br><i>Средний уровень:</i> ребёнок иногда нуждается в контроле педагога<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок внимательно слушает<br><i>Низкий уровень:</i> ребёнок торопится, работу выполняет не аккуратно, постоянно требует внимание педагога, рабочее место во время выполнения работе не убирает.<br><i>Средний уровень:</i> ребёнок иногда нуждается в контроле педагога, работу выполняет не всегда аккуратно, следит за чистотой рабочего места по напоминанию педагога<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок самостоятельно выполняет работу аккуратно, тщательно, без напоминания педагога следит за чистотой рабочего места. | От 1 до 5<br>От 6 до 10<br>От 11 до 15<br>От 1 до 5<br>От 6 до 10<br>От 11 до 15 | Наблюдение<br>Наблюдение<br>Информация воспитателя |

*Инструментарий к текущему мониторингу по программе «Человек и его здоровье»*

Викторина по терминам.

Назовите самую маленькую часть нашего организма? (клетка)

Назовите части тела человека. Сколько их? (туловище, голова – 2 части)

Перечислите внешние органы человека. (волосы, кожа, глаза, нос, уши, рот, шея, руки, ноги)

Какие органы называются внутренними, приведите примеры? (органы, находящиеся внутри частей тела – сердце, желудок, печень и т.п.)

Как называется опорная часть нашего организма? (скелет)

Какой орган совместно со скелетом помогает нашему телу совершать различные движения? (мышцы)

Загадка «Белые силачи рубят калачи». (зубы)

Как называется орган, «фабрика переработки пищи»? (желудок)

Игра «Продовольственная корзина»

Участники делятся на команды. Командам выдаётся по корзине, нарисованной на альбомных листах, и ряд картинок с изображением различных продуктов. Задача команд за определённый промежуток времени сложить в корзину картинки с продуктами, которые они считают полезными для человеческого организма.

Игра «Правила поведения за столом»

Группе детей показываются знаки, обозначающие правила поведения за столом. На знаки, обозначающие правильное поведение за столом, игроки поднимают руки вверх, на знаки, отображающие неправильное поведение за столом, руки прячутся за спину.

Технология собеседования по определению уровня эколого-валеологической культуры.

(адаптированная методика «опроса» Н.А. Рыжовой)

Чтобы выяснить уровень отношения ребенка к окружающей природе, как одному из важнейших факторов здоровья, задается вопрос каждому ребенку или небольшой группе – для чего нужна природа?

*Итоговый мониторинг результатов учебной деятельности  
по программе «Человек и его здоровье»*

| Показатели (оцениваемые параметры)  | Содержание  | Степень выраженности оцениваемого качества   | Возможное количество баллов  | Методы диагностики   |
|---|---|--|--|--|
| Теоретическая подготовка<br>Теоретические знания по основным разделам программы<br>Владение специальной терминологией | Кровеносная и выделительная системы Органы чувств<br>Возможности человека<br>Решение проблемных ситуаций<br>Понятия:<br>Сердце<br>Кровь Почки<br>Головной мозг Первая медицинская помощь  | <i>Низкий уровень:</i> ребёнок знает ответы на половину поставленных вопросов<br><i>Средний уровень:</i> ребёнок может ответить на более половины поставленных вопросов<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок отвечает на все вопросы<br><i>Низкий уровень:</i> ребёнок не знает значение терминов больше половины<br><i>Средний уровень:</i> ребёнок может назвать значение более половины называемых терминов<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок знает значение всех терминов   | От 0 до 5<br><br>От 6 до 10<br><br>От 11 до 15<br><br>От 0 до 5<br><br>От 6 до 10<br><br>От 11 до 15 | Результаты текущего контроля (количество жетонов) Рисуночный тест<br>Викторина   |
| Практическая подготовка<br>Практические умения и навыки, предусмотренные программой<br>Творческие навыки              | Умения находить<br><br>выход из проблемной ситуации (небольшая рана, встреча с незнакомым человеком, поведение на дороге, ядовитое растение, пожар)<br>Умение отразить тему занятия в творческой работе.<br>При несложных коллективных заданиях уметь | <i>Низкий уровень:</i> ребёнок не выполняет вообще или выполняет только некоторые правила<br><i>Средний уровень:</i> ребёнок допускает незначительные ошибки при выполнении правил<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок в полном объёме и осознанно выполняет все правила<br><i>Низкий уровень:</i> ребёнок не проявляет инициативы и отказывается от участия<br><br><i>Средний уровень:</i> ребёнок участвует, при побуждении извне, не проявляя инициативы<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок участвует активно, проявляя инициативу | От 0 до 5<br><br>От 6 до 10<br><br>От 11 до 15<br><br>От 0 до 5<br><br>От 6 до 10<br><br>От 11 до 15 | Наблюдение<br><br>Информация воспитателя<br>Рисуночный тест<br>Учёт количества и качества выполнения творческих заданий на занятиях и домашних заданий |

|   |   |  |  |  |
|---|---|--|--|--|
|   | самостоятельно спланировать работу и разделить обязанности между собой.   |  |  |  |
| Обще учебные умения и навыки<br>Умение слушать и слышать<br>Умение аккуратно выполнять работу | Умение слушать педагога и товарищей, не перебивать других<br>Умение аккуратно самостоятельно выполнить работу, содержать рабочее место в чистоте. | <i>Низкий уровень:</i> ребёнок нуждается в постоянном контроле педагога<br><i>Средний уровень:</i> ребёнок иногда нуждается в контроле педагога<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок внимательно слушает<br><i>Низкий уровень:</i> ребёнок торопится, работу выполняет не аккуратно, постоянно требует внимание педагога, рабочее место во время выполнения работе не убирает.<br><br><i>Средний уровень:</i> ребёнок иногда нуждается в контроле педагога, работу выполняет не всегда аккуратно, следит за чистотой рабочего места по напоминанию педагога<br><i>Высокий уровень:</i> ребёнок самостоятельно выполняет работу аккуратно, тщательно, без напоминания педагога следит за чистотой рабочего места. | От 0 до 5<br><br>От 6 до 10<br>От 11 до 15<br><br>От 0 до 5<br><br>От 6 до 10<br><br>От 11 до 15 | Наблюдение<br>Наблюдение<br>Информация воспитателя |

*Инструментарий к итоговому мониторингу по программе «Человек и его здоровье»*

Викторина по терминам.

С какой частью машины можно сравнить сердце? (мотор)

Какой орган нашего тела называют командиром? (мозг)

Какой орган нашего тела очищает кровь?

Отгадай загадку «Маленькие, кругленькие, а до неба докинут» (глаза)

Что важно для повара: тонкий вкус или тонкий слух, и почему?

Кто лучше слышит заяц или человек, почему?

Закончи пословицу «Утро вечера.....» (мудренее) Объясни, почему так говорят.

Из написанных на доске номеров телефонов выбери: номер скорой помощи (03), пожарной части (01), милиции (02)

Отгадай загадку: С шапкой красной

Знаться опасно. Даже муха – зуда

Не садиться сюда (мухомор) 10. Закончи стихотворение:

Чтоб тебе помочь Путь пройти опасный

Горит и день, и ночь... (зелёный, жёлтый, красный)

Рисуночные тесты

№ 1 Отметь на контуре человека места, где располагаются внутренние органы: головной мозг, сердце, почки, кишечник

№ 2 (практические умения по экологической валеологии)

Поставь плюсы возле тех рисунков, где изображаемое действие тебе нравится.

Предметные достижения оцениваются по участию обучающихся в мероприятиях, конкурсах, викторинах и т.д. разных уровней.

### 2.3. Формы аттестации

Контроль за освоением программы проводится в форме открытых занятий, контрольных заданий, творческих отчетов, игр, путешествий, соревнований.

Периодичность мониторинга достижения детьми планируемых результатов – 2 раза в год, что обеспечивает возможность оценки динамики достижений детей, сбалансированность методов, не приводящих к переутомлению детей.

Проведение мониторинга предполагает:

- наблюдение за активностью ребенка в различные периоды пребывания в группе;
- анализ продуктов детской деятельности;
- специальные педагогические пробы, организуемые педагогом.

В программе предусмотрена шкала оценки результатов:

Минимальный уровень - обучающийся не освоил образовательную программу, не регулярно посещал занятия.

Базовый уровень - обучающийся стабильно занимается, регулярно посещает занятия, освоил образовательную программу.

Высокий уровень - обучающийся проявляет устойчивый интерес к занятиям, показывает положительную динамику развития способностей, проявляет инициативу и творчество.

Данная система оценки качества и эффективности деятельности участников образовательного процесса позволяет сравнивать ожидаемый и конечный результат образовательной деятельности.

Отслеживание результатов направлено на получение информации о знаниях, умениях и навыках обучающихся и на определение эффективности функционирования педагогического процесса. Оценка общих результатов обучения отображена в Приложении 2.

Для проверки знаний, умений и навыков в объединении используются следующие виды и методы контроля:

**Входной**, направленный на выявление требуемых на начало обучения знаний, умений и навыков. Дает информацию об уровне подготовки обучающихся.

Для этого вида контроля используются методы:

- письменные; - игра.

**Текущий**, направленный на проверку усвоения предыдущего материала и выявления пробелов в знаниях. Могут использоваться методы:

- устные (фронтальный опрос, беседа),
- письменные;
- индивидуальные; - наблюдения.

**Тематический**. Осуществляется по мере прохождения темы, раздела.

Имеет целью систематизацию знаний. Используются следующие методы:

- практические;
- индивидуальные и фронтальные; - комбинированные.

**Итоговый**. Проводится по результатам учебного года.

Это могут быть выставки, творческие отчеты, проекты, тесты и др.

К отслеживанию результатов обучения предъявляются следующие требования:

- индивидуальный характер;
- систематичность, регулярность проведения на всех этапах процесса обучения;
- разнообразие форм проведения;
- всесторонность (теория, практика) - дифференцированный подход.

Контроль знаний приучает детей к самоконтролю и оценке своих знаний и умений. При анализе уровня усвоения программного материала воспитанниками могут быть использованы педаго-

гом карты достижения обучающихся, где усвоение программного материала и развитие других качеств ребенка определяются по трем уровням:

высокий – усвоение программного материала в полном объеме; воспитанник имеет достижения на всероссийском уровне и края;

средний – усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок; участвует в конференциях, конкурсах и др. на уровне района;

низкий – усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне образовательного учреждения.

При реализации данной модульной дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Человек и его здоровье» используется рейтинговая (балльная) система оценки знаний и отличительные знаки за освоение каждой ступени программы. Это позволяет поддерживать высокую мотивацию обучающихся: получить опыт участия в разных видах деятельности, осмыслить личные предпочтения и сделать выбор в дальнейшем какой деятельностью заниматься.

#### **2.4. Методические материалы**

**Педагогические технологии.** На занятиях применяются современные педагогические и информационные технологии, их комбинации и элементы:

- игровые технологии (игры ролевые, сюжетные, коммуникативные и др.) - обеспечивают личностную мотивационную включенность каждого учащегося, при этом у них формируются способности анализировать, сравнивать, обобщать, учитывать причинно-следственные отношения, исследовать, систематизировать свои знания, обосновывать собственную точку зрения, генерировать новые идеи, что повышает продуктивность их творческой и интеллектуальной деятельности;
- обучения в сотрудничестве (или в малых группах) - одна из наиболее эффективных технологий личностно - ориентированного образования, так как при обучении на ее основе создаются условия для взаимопомощи и индивидуальной поддержки, для осуществления учебной деятельности каждым учащимся на уровне, соответствующем его индивидуальным особенностям, опыту, интересам;
- здоровьесберегающие - создающие максимально возможные условия для сохранения, укрепления и развития духовного, эмоционального, интеллектуального, личностного и физического здоровья всех субъектов образования (учащихся, педагога);
- технологии проектного (или исследовательского) обучения
- информационные (или ИКТ) - подготовка и передача информации обучающегося осуществляется посредством компьютера;
- технологии продуктивного обучения.

**Методы обучения.** В процессе реализации программы применяется ряд методов и приёмов:

- наглядно-образный метод (наглядные пособия, обучающие и сюжетные иллюстрации, видеоматериалы, показ педагога);
- словесный метод (рассказ, объяснение, беседа);
- практический метод (выполнение упражнений, развивающих заданий);
- репродуктивный метод (объяснение нового материала учителем на основе изученного);
- метод формирования интереса к учению (игра, создание ситуаций успеха, занимательные материалы);
- методы убеждение, поощрение, поручение, стимулирование, мотивация, создание ситуации успеха.

На занятиях могут использоваться элементы и различные комбинации методов и приемов обучения по выбору педагога.

Каждое занятие целесообразно начинать с физической разминки. Во время занятия, если оно проходит в классе, проводить динамические паузы, гимнастику для пальчиков и глаз.

**Дидактические материалы.** Индивидуальные комплекты дидактических материалов для каждого обучающегося, разработки занятий, тематические схемы, таблицы, иллюстрации, книги, журналы, специализированная учебная литература, тематические фото- и видеоматериалы.

**6- 10 лет**

| № п/п | Название раздела, темы   | Материально-техническое оснащение, дидактикометодический материал  | Формы учебного занятия                                  | Формы контроля/ аттестации   |
|-------|--------------------------|--|---|--|
| 1.    | Азбука здоровья          | <p>Дмитриева В.Г. «Упражнения для развития графических навыков и внимания»;</p> <p>Словари, справочники</p> <p>Электронные презентации «Разнообразные предметы вокруг нас», «Мой режим дня».</p> <p>Интерактивное пособие - Занимательная Анатомия Спортивный инвентарь для игр на улице.</p> <p>Карточки-задания.</p> | Игра, путешествие, конкурс, викторина, учебное занятие. | Исследовательский эксперимент, стартовая психолого-педагогическая диагностика на начало года, наблюдение, беседа, опрос, тест. |
| 2     | Учись правильно питаться | <p>М. Безруких, Т. Филиппова «Разговор о правильном питании». Рабочая тетрадь для школьников. – М.: Олма Медиа Групп, 2012 г.</p> <p>Наглядные пособия: схемы правильного питания, предметные и сюжетные картинки.</p> <p>«Задания для сортировки стола», «Выбор продуктов в магазине»</p>                             | Игра, путешествие, конкурс, викторина, учебное занятие. | Анкетирование, наблюдение, беседа, опрос, тест, проверочная работа.  |
| 3     | Уроки Чистоты            | <p>Зайцев Г.К. Уроки Мойдодыра. Пособие для детей. – Санкт-Петербург, Детство- Пресс, 2006.</p> <p>Энциклопедии.</p> <p>Набор «Юный эколог»</p> <p>Набор для оценки чистоты воздуха методом биоиндикации</p> <p>Электронные образовательные продукты (презентации)</p> <p>Карточки-задания.</p>                        | Игра, путешествие, конкурс, викторина, учебное занятие. | Представление проектов, наблюдение, беседа, опрос, тест, творческая работа   |
| 4     | Правила безопасности     | Ситников В.П. Основы безопасности жизнедеятельности.   | Игра, выставка, викторина,                              | Наблюдение, беседа,  |

|   |                           |   |  |   |
|---|---------------------------|---|--|---|
|   |                           | Справочник школьника. – Москва, Ключ-С, 1997.<br>Наглядные пособия: схемы безопасного движения, сюжетные картинки.<br>Электронные презентации «Правила при пожаре», «ПДД я знаю».<br>Сигналы светофора  | учебное занятие.                         | спортивно-игровое мероприятие, опрос, практическая работа                     |
| 5 | Быть здоровыми – здорово! | Дмитриева В.Г. «Упражнения для развития мелкой моторики»;<br>Технологические карты занятий, памятки, карточки-задания.<br>Демонстрационный материал: предметные картинки для проекта, проектор и ноутбук для создания презентации для представления проекта Презентации. Интерактивная обучающая программа «Здоровый ребёнок- счастливая семья».<br>Настенные плакаты: «Правила здорового человека» | Учебное занятие, представление проектов. | Диагностика по итогам года, наблюдение, беседа, опрос, представление проектов |

**11-14 лет**

| <b>№ п/п</b> | <b>Название раздела, темы</b> | <b>Материально-техническое оснащение, дидактикометодический материал</b>  | <b>Формы учебного занятия</b>   |
|--------------|-------------------------------|---|---|
| 1            | Введение в программу          | Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд.<br>Словари, справочники Электронная презентация «ЗОЖ и школьник» | Анкетирование "Что мы знаем о здоровье человека"                              |
| 2            | Человек и биосфера.           | Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков.   | Защита презентаций "Проблемы окружающей среды." "Проблемы природопользования" |

|    |   |   |   |
|----|---|---|---|
| 3  | Социальная медицина.  | Электронные образовательные продукты (презентации)<br>Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова | Практическая работа "Определение обеспеченности организма витаминами и микроэлементами"                                       |
| 4  | Некоторые экологически обусловленные заболевания.               | Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов                                     | Практическая работа "Обнаружение вредных веществ в продуктах питания"   |
| 5  | Инфекционные заболевания.                                       | Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.                                   | Практическая работа "Распознавание кожных болезней, вызываемых микроорганизмами".   |
| 6  | Наиболее распространенные хронические заболевания.              | Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы.  | Тестирование "Что мы знаем о хронических заболеваниях"  |
| 7  | Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.                 | Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология  | Игра "Врач-пациент"   |
| 8  | Заболевания, связанные с вредными привычками.                   | Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия.  | Занятие с элементами психологического тренинга. Моделирование ситуации "Зависимость успешности человека от его образа жизни". |
| 9  | Гигиена питания.  | Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 2. Анатомия.  | Практическая работа "Составление суточного рациона в связи с указанной лечебной диетой".                                      |
| 10 | Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы. | Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия.  | Проблемная дискуссия "Связь людей в семье и их социальные и семейные роли".   |
| 11 | Поведение и психика.  | Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов                                     | Тренинг "Формирование эмоционально-волевой сферы"   |
| 12 | Человек в обществе.   | Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков  | Дискуссия «Влияние общества на здоровье человека»   |
| 13 | Итоговое занятие  |   | Защита исследовательских работ.   |

15-18 лет

| № п/п | Название раздела, темы       | Материально-техническое оснащение, дидактикометодический материал   | Формы учебного занятия  |
|-------|------------------------------|---|---|
| 1.    | Здоровье человека.           | 1) Справочник школьника «Валеология». - Ростов-на Дону: Баро-пресс, 2014.<br>2) Тематические презентации и видеоролики;<br>3) Интерактивное пособие - Занимательная Анатомия  | Творческая работа «Что значит быть здоровым»                        |
| 2.    | Экология и здоровье.         | 1) Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. - М.: «Просвещение», 2014.<br>2) Тематические презентации, измеритель радиации, набор «Юный эколог», набор для экологического контроля, электронный набор анализа параметров окружающей среды. | Анкетирование «Что такое ЗОЖ»                                       |
| 3.    | Опорно-двигательная система. | 1) Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013.<br>2) Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведения практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия                                     | Решение кроссвордов «Скелет». Тест «Твой двигательный режим»        |
| 4     | Сердечно-сосудистая система. | 1) Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013.<br>2) Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведения практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия                                     | Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца» |
| 5     | Дыхательная система.         | 1) Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013.<br>2) Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведе-   | Итоговое занятие «Путешествие в мир дыхания»                        |

|    |   |  |   |
|----|---|--|---|
|    |   | ния практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия  |   |
| 6  | Тестирование «Цените ли вы свое здоровье?»  | Тесты  | Тестирование «Цените ли вы здоровье?»                               |
| 7  | Питание и жизнь.                            | 1) Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия.<br>2) Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведения практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия | Рецепты любимых блюд (обмен опытом)                                 |
| 8  | Кожные покровы.                             | 1) Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия.<br>2) Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведения практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия | П.р. «Определение типов кожи на различных участках лица».           |
| 9  | Органы чувств.                              | 1) Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия.<br>2) Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведения практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия | П.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.        |
| 10 | Вспомним, что такое здоровье.               | 1) Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М.: 2017.<br>2) Тематические презентации и видеоролики, дидактические материалы, аптечка первой помощи, тесты.                    | Тестирование «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными» |
| 11 | Итоговое занятие «Резервы нашего организма» | 1) Тематические презентации и видеоролики, дидактические материалы, тесты.   | Творческая работа «Что значит быть здоровым»                        |

### 2.5. Материально-технические условия

**Кабинет.** Для занятий используется просторные и светлые помещения, отвечающие санитарно-техническим нормам. Помещения сухие, с естественным доступом воздуха, легко проветриваемые, с достаточным дневным и искусственным освещением.

Кабинеты эстетически оформлены, правильно организованы учебные места для детей.

**Оборудование и материалы.**

6-10 лет

| <b>Технические средства обучения</b>   |
|--|
| Ноутбук  |
| Мультимедийный проектор  |
| Интерактивная доска или проекционный экран.  |
| Фотокамера цифровая. Видеокамера.  |
| Принтер  |
| Шумомер  |
| Аудио- и видеоматериалы, мультфильмы, компьютерные презентации.  |
| Интерактивное пособие - Занимательная Анатомия   |
| Микроскоп лабораторный   |
| Набор «Юный эколог»  |
| Набор для оценки чистоты воздуха методом биоиндикации  |
| <b>Наглядные пособия</b>   |
| Натуральные пособия: овощи, фрукты, вода, аптечка первой помощи, строение глаза, Изобразительные наглядные пособия (рисунки, схематические рисунки, схемы, таблицы); плакаты: «Мое тело», «Правильно чистим зубы», «Как правильно мыть руки», «Комплекс упражнений утренней гимнастики», «Первая помощь при порезе», «Первая помощь» переломе», «Правильная осанка», «Гимнастика для глаз», «Хорошие манеры», «Правила безопасного поведения». |

### 11-14 лет

| <b>Помещение и оборудование</b>   | <b>Специальные инструменты и приспособления</b>                              | <b>Дополнительные материалы</b>   |
|---|--|---|
| 1. Учебный кабинет<br>2. Рабочий стол педагога<br>3. Стулья<br>4. Шкафы для хранения материалов и оборудования.<br>5. Демонстрационный стол<br>6. Экран<br>7. Библиотека с методической литературой.<br>8. Компьютер<br>9. Мультимедийный проектор. | 1. Перевязочный материал, шины, антисептики, табельные и подручные средства. | 1. Электронные наглядные пособия.<br>2. Раздаточные наглядные таблицы.<br>4. Интерактивные наглядные пособия.<br>5. Таблицы по анатомии, физиологии, гигиене человека.<br>6. Набор тематических видеофильмов. |

### 15-18 лет

| <b>Дидактическое и методическое оснащение</b> |                     |  |
|---|---------------------|--|
| <b>Учебно-методическая литература</b>         | <b>ТСО</b>          | <b>Наглядные пособия, необходимое оборудование</b> |
| 1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А.               | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации и видеоролики             |

|  |                     |   |
|--|---------------------|---|
| <p>«Медицинская валеология». - Ростов-на-Дону: «Феникс», 2012.</p> <p>2.Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии по анатомии, физиологии и гигиене человека. - М.: «Просвещение», 2013.</p> <p>3.Курцева Т.А. Медико- санитарная подготовка учащихся. - М.: «Просвещение», 2016.</p> <p>4.Листова А.Ф. Гигиена детей и профилактика острых инфекций в школе. - М.: Министерство просвещения РСФСР, 2015.</p> <p>5.Методические материалы и документы по курсу «Основы безопасности жизнедеятельности». Книга для учителя. - М.: «Просвещение», 2014.</p> <p>6.Соковия-Семенова И.И. Основы здорового образа жизни и первая медицинская помощь. Учебное пособие. - М.: 2017.</p> <p>7.Соловьев С.С. Основы безопасности жизнедеятельности. Учебно-методическое пособие для 5- 11 классов. - М.: «Дрофа», 2013.</p> <p>8.Справочник школьника «Валеология». - Ростов-на Дону: Баро-пресс,2014.</p> | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации, измеритель радиации, набор «Юный эколог», набор для экологического контроля, электронный набор анализа параметров окружающей среды. |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведения практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия                  |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации, тесты, кроссворды, оборудование для проведения практической работы, интерактивное пособие - Занимательная Анатомия                  |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации и видеоролики, тесты, оборудование для проведения практической работы  |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тесты   |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации и видеоролики, дидактические материалы, аптечка первой помощи.   |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации и видеоролики, дидактические материалы, аптечка первой помощи.   |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации и видеоролики, дидактические материалы, аптечка первой помощи, тесты.  |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Тематические презентации и видеоролики, дидактические материалы, тесты.   |
|  | Ноутбук, доска, МФУ | Дидактическое оснащение игровой программы   |

### Кадровое обеспечение программы.

Программу может реализовывать педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием и квалификацией по профилю «начальное образование» или педагог дополнительного образования с высшим (средне-профессиональным) педагогическим образованием, прошедший переподготовку по соответствующему профилю.

Работа педагога дополнительного образования представляет собой не только конкретный

результат деятельности преподавателя (методический аспект), включающий общие подходы, содержание, способы и методы обучения, воспитания, которые базируются непосредственным образом на повышении профессиональной квалификации и педагогического мастерства педагога, но и сам образовательный процесс, направленный непосредственно на обучающихся.

### **III. РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ВОСПИТАНИЯ**

«Воспитание – деятельность, направленная на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде».

Воспитание представляет собой многофакторный процесс, поскольку формирование личности происходит под влиянием семьи, образовательных учреждений, среды ровесников, общественных организаций, средств массовой информации, искусства, социально-экономических условий жизни и др. К тому же воспитание является долговременным и непрерывным процессом, результаты которого носят отсроченный характер.

Приоритетными направлениями в организации воспитательной работы являются: гражданско-патриотическое, духовно-нравственное, художественно-эстетическое, спортивно-оздоровительное, трудовое, а также воспитание познавательных интересов.

#### **Цель и задачи воспитательной работы**

**Цель:** развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма, гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам Героев Отечества, закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, природе и окружающей среде.

#### **Задачи:**

- ознакомить с символикой Российской Федерации, воспитать у детей чувства патриотизма, уважения к своей Родине;
- воспитать любви к родному краю, народным традициям, культуре своего народа, православной истории;
- ознакомить детей с семейными ценностями, воспитывать любовь и уважение к родителям, старшим, воспитание заботливости, чувства сопереживания;
- укрепить здоровье, приобщить к здоровому образу жизни, развитие двигательной и гигиенической культуры детей, формирование экологической культуры;
- развить гуманистическое отношение детей к миру, воспитать культуру общения, эмоциональной отзывчивости и доброжелательности к людям;
- развивать эстетические чувства детей, творческие способности, эмоционально-ценностные ориентации, приобщить детей воспитанников к искусству и художественной литературе. В систему воспитательной работы по программе входят блоки:

**1. «Социально – коммуникативное развитие»**, которое представлено следующими направлениями:

- Социализация, развитие общения, нравственное воспитание;
- Ребенок в семье и сообществе;
- Самостоятельность, трудовое воспитание;
- Формирование основ безопасности.

## 2. «Познавательное развитие».

Познавательное развитие предполагает развитие интересов детей, любознательности и познавательной мотивации; формирование познавательных действий, становление сознания; развитие воображения и творческой активности; формирование первичных представлений о себе, других людях, объектах окружающего мира, о свойствах и отношениях объектов окружающего мира, о малой родине и Отечестве, представлений о социокультурных ценностях нашего народа, об отечественных традициях и праздниках, о планете Земля как общем доме людей, об особенностях ее природы, многообразии стран и народов мира.

Развитие познавательно-исследовательской деятельности.

Развитие восприятия, внимания, памяти, наблюдательности, способности анализировать, сравнивать, выделять характерные, существенные признаки предметов и явлений окружающего мира; умения устанавливать простейшие связи между предметами и явлениями, делать простейшие обобщения.

## 3. «Речевое развитие».

Речевое развитие включает владение речью как средством общения и культуры, обогащение активного словаря.

## 4. «Художественно-эстетическое развитие».

Художественно-эстетическое развитие предполагает развитие предпосылок ценностно-смыслового восприятия и понимания произведений искусства (словесного, музыкального, изобразительного), мира природы; становление эстетического отношения к окружающему миру.

## 5. «Физическое развитие».

Физическое развитие включает приобретение опыта в следующих видах деятельности детей: двигательной, в том числе связанной с выполнением упражнений, направленных на развитие таких физических качеств, таких как координация и гибкость; способствующих правильному формированию опорно-двигательной системы организма, развитию равновесия, координации движения, крупной и мелкой моторики обеих рук, становление ценностей здорового образа жизни, овладение его элементарными нормами и правилами.

**Результатом воспитательной работы** можно считать позитивные изменения по всем основным направлениям деятельности в области гражданско-патриотического, духовно-нравственного, художественно-эстетического, спортивно-оздоровительного, трудового, познавательного развития детей.

### Календарный план воспитательной работы объединения «Человек и его здоровье» на 2023-2024 учебный год

Таблица 6

| №  | Наименование мероприятия, события                                  | Форма проведения                  | Срок и место проведения | Ответственные  |
|----|--|-----------------------------------|-------------------------|--|
| 1. | <b>Кино</b><br>Праздник «День Знаний»                              | Конкурсная программа<br>Экскурсия | сентябрь                | Бейсова М.В.<br>Коноплина М.С.<br>Сидаш С.А.<br>Парфирьева В.С.<br>Иванов В.В. |
| 2. | <b>Экология</b><br>«Осенний праздник»<br>Постановка сказки «Овощи» | Мини-спектакль                    | Октябрь                 | Бейсова М.В.   |
| 3  | Реализация проекта<br>«Краски осени»                               | Проект                            | Октябрь                 | Парфирьева В.С.  |
| 4. | <b>Музыка</b><br>Конкурс творческих работ ко<br>Дню матери         | Конкурс-выставка                  | Ноябрь                  | Бейсова М.В.   |

|     |  |                         |                 |  |
|-----|--|-------------------------|-----------------|--|
| 5.  | Беседа «Символы России в истории нашего народа»  | Беседа                  | Ноябрь          | Сидаш С.А.   |
| 6.  | <b>Новый год</b><br>«Новогодний хоровод»   | Праздник                | Декабрь         | Коноплина М.С.   |
| 7.  | Реализация проекта<br>«Покормите птиц зимой!»  | Проект                  | Декабрь-февраль | Бейсова М.В.   |
| 8.  | Конкурсная программа<br>«Новогодний бал»   | Конкурс-викторина       | Декабрь         | Парфирьева В.С.  |
| 9.  | <b>Искусство</b><br>Праздник «Коляда, коляда, открывай ворота»                             | Виртуальное путешествие | Январь          | Бейсова М.В.   |
| 10. | <b>Наука</b><br>Беседа «Безопасность – это важно»  | Беседа                  | Февраль         | Сидаш С.А.   |
| 11. | Конкурсная программа ко Дню защитника Отечества<br>«Богатыри»                              | Конкурс                 | Февраль         | Иванилов В.В.  |
| 12. | «Я помню! Я горжусь! (ко дню освобождения города Курска от немецко-фашистских захватчиков» | Беседа                  | Февраль         | Сидаш С.А.   |
| 13. | <b>Театр</b><br>Конкурсная программа ко Дню 8 марта «Хозяюшки»                             | Конкурс                 | Март            | Коноплина М.С.   |
| 14. | Конкурс творческих работ для поздравления мам и бабушек.                                   | Конкурс-выставка        | Март            | Парфирьева В.С.  |
| 15. | Культпоход в кукольный театр<br>Беседа по просмотренному спектаклю                         | Экскурсия<br>Беседа     | Март            | Коноплина М.С.   |
| 16. | Реализация проекта<br>«Мир профессий»  | Проект                  | Март            | Сидаш С.А.   |
| 17. | Масленица  | Праздник                | Март            | Бейсова М.В.   |
| 18. | <b>Региональная культура</b><br>«Космос- мир фантазий»                                     | Беседа-викторина        | Апрель          | Иванилов В.В.  |
| 19. | «Пасхальный благовест»   | Беседа                  | Апрель          | Парфирьева В.С.  |
| 20. | Экскурсия в краеведческий музей.<br>Бесед по результатам просмотра экспозиции              | Экскурсия               | Апрель          | Коноплина М.С.   |
| 21. | <b>История</b><br>Беседа «Дети военных лет»  | Беседа                  | Май             | Иванилов В.В.  |
| 22. | Торжественное мероприятие, посвященное выпуску из объединений                              | Праздник                | Май             | Бейсова М.В.<br>Коноплина М.С.<br>Сидаш С.А.<br>Парфирьева В.С.<br>Иванилов В.В. |

## **IV. Список литературы**

### **4.1. Список литературы, рекомендованной педагогам**

#### **6-10 лет**

1. Ермакова И.А., Психологические игры и упражнения, СПб: КОРОНА-принт, 2006. – 134с.
2. Ермакова И.А., Развивающие игры и упражнения, СПб: КОРОНА-принт, 2006. –241с.
3. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твое здоровье. Укрепление организма, СПб: Детство-пресс, 2000. – 214с.
4. Красикова И.С., Плоскостопие у детей. Профилактика и лечение, Корона принт. СПб, 2003. – 216с.
5. Лаптев А.К., Тайна пирамиды здоровья, СПб: РЕТРОС, 1998. –178с.
6. Никитин С.Е., Тришин Т.В., Здоровье и красота вашей осанки, М.: Сов.Спорт, 2002. –138с.
7. Онучин Н.А., Дыхательная гимнастика для детей, М., СПб: АСТ, Сова, 2005. –123с.
8. Останко Л.В., Сто веселых упражнений для детей, СПб: Корона принт, 2005. –148с.
9. Потанчук А.А., Спирина И.Ю., Осанка детей, СПб: Комета, 1994. –242с.
10. Соколов П.П., Физкультура против недуга. Гипотонию можно одолеть, М.: Сов. Спорт, 1989. – 129с.
11. Смирнов И.В., Восстановление и профилактика зрения у детей и взрослых, М.: Центрполиграф, 2004. –136с.
12. Смирнов Н.К., Здоровьесберегающие образовательные технологии в работе учителя и школы, М.: Аркти, 2003. –273с.
13. Тихомирова Л.Ф., Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет, Ярославль: Академия Развития, 2003. –94с.
14. Тришак Е., Энциклопедия массажа от А до Я. М.: Риол, 2003. –116с.
15. Хухлаева О.В., Лесенка радости. Коррекция негативных личностных отклонений в дошкольном и младшем школьном возрасте. Методическое пособие для психологов детского сада и начальной школы, М.: Совершенство, 1998. –228с.

#### **11-14 лет**

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное. -М.: РУДН, 2001. -408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М.: Владос, 2016. - 192 с.
6. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003. - 210 с.
8. Мушкхамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007. - 220 с.
9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007. - 688 с.
11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.

#### **15-18 лет**

1. Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное. -М.: РУДН, 2001. -408с.
2. Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс.

2009. 864 с, ил.

3. Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
4. Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
5. Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова. - М.: Владос, 2016. - 192 с.
6. Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
7. Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003. - 210 с.
8. Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007. - 220 с.
9. Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
10. Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд- во «Лань», 2007. - 688 с.
11. Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
12. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
13. Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 - 436 с. Том 3- 451 с.
14. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
15. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.: ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.
16. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. –3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.
17. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.
18. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.

#### **4.2. Список литературы, рекомендованной родителям**

##### **6-10 лет**

1. Ермакова И.А., Развивающие игры и упражнения, СПб: КОРОНА-принт, 2006. –241с.
2. Зайцев Г.К., Зайцев А.Г., Твое здоровье. Укрепление организма, СПб: Детство-пресс, 2000. 214с.
3. Куликовская Т.А., Скороговорки и чистоговорки. Практикум по улучшению дикции, М.: ООО Издательство Гном и Д, 2000. –92с.
4. Лаптев А.К., Тайна пирамиды здоровья, СПб: РЕТРОС, 1998. –178с.
5. Никитин С.Е., Тришин Т.В., Здоровье и красота вашей осанки, М.: Сов. Спорт, 2002. –138с.
6. Останко Л.В., Сто веселых упражнений для детей, СПб: Корона принт, 2005. –148с.
7. Тихомирова Л.Ф., Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет, Ярославль: Академия Развития, 2003. –94с.

##### **11-14 лет**

1. Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.
2. Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.: ПЕР СЭ, 2000. - 350 с.
3. Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.
4. Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.
5. Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв.

ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков. - М.: Наука, 1991.

6. Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.

#### **15-18 лет**

1. Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова. - М.: Феникс, 2007. - 192с.

2. Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.:Дрофа, 2000.-220 с.

3. Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.

4. Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.

5. Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.

6. Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.

7. Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк, Георгий Сытин, Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.

8. Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.

9. Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины

10. Резникова, В. З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. - Москва: РГГУ, 2013. - 208 с.

11. Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана-Граф, 2008. - 272 с.

#### **4.3. Электронные интернет- ресурсы, рекомендованные педагогам**

##### **6-10 лет**

1. Интернет - ресурсы

2. Единая коллекция Цифровых Образовательных ресурсов - <http://school-collection.edu.ru/>

3. Мультфильм «Три котёнка» - <https://www.youtube.com/watch?v=BWXiW6yuSdk>

4. Методическая разработка «С витаминами жить – здоровыми быть» - <http://www.maam.ru/detskijasad/-s-vitaminami-druzhit-zdorovym-byt-scenarii-razvlechenija-dlja-detei-starshego-doshkolnogo-vozrasta.html>

5. Видео «Кругосветное путешествие за ослепительными улыбками» - [https://www.youtube.com/watch?v=Z\\_a-PAMBuIs](https://www.youtube.com/watch?v=Z_a-PAMBuIs)

6. Видео «Уроки осторожности тётушки Совы»- <https://www.youtube.com/watch?v=TRHzzjqvF4M>

7. Диагностика здорового образа жизни- <http://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2016/03/07/diagnostika-zdorovogo-obraza-zhizni>

8. Тестирование учащихся - <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/okruzhayushchii-mir/2012/03/13/test-zdorove-i-bezopasnost>

##### **11-14 лет**

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал

<http://www.youngbotany.spb.ru> Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине

##### **15-18 лет**

<http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия. Анатомический атлас

<http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт

<http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Ecosom: всё об экологии

<http://www.ecosystema.ru> Электронный учебник по биологии.

#### 4.4. Электронные интернет- ресурсы, рекомендованные родителям 6-10 лет

1. Зарядка для детей - <https://www.youtube.com/watch?v=WuDuk6OjS0g>
2. Дорожные знаки для детей - <http://gamejulia.ru/dorozhnie-znaki-dlya-detey.html>
3. Как правильно мыть руки [http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&](http://yandex.ru/video/search?text=Как%20правильно%20мыть%20руки&path=wizard&parent-reqid=1465135169783331-15817974559042502388444758-man1-5622&filmId=wikRvEi8UXI)
4. <http://nsportal.ru/nachalnaya-shkola/raznoe/2013/10/20/test-zdorovyy-obraz-zhizni>
5. <https://infourok.ru/material.html?mid=8688>

#### 11-14 лет

1. <http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас
2. <http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях

#### 15-18 лет

1. <http://www.sbio.info> Вся биология
2. <http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии
3. <http://college.ru/biologiya/> Открытый колледж: Биология

#### Цифровые образовательные ресурсы:

Цифровые образовательные ресурсы с использованием оборудования центра «Точки роста». Цифровая лаборатория по биологии (ученическая). Цифровая лаборатория по физиологии (профильный). Цифровая лаборатория по физике (ученическая). Цифровая лаборатория по химии (ученическая).

## Приложение 1

### Календарно-тематическое планирование (6-10 лет)

| № п/п | Дата (план) | Дата (факт) | Тема занятия           | Кол-во часов | Форма/ тип занятия                       | Место проведения | Форма контроля            |
|-------|-------------|-------------|------------------------|--------------|--|------------------|---------------------------|
|       |             |             | Вводное занятие        | 1            | Беседа с элементами игры/Комбинированное | Кабинет 3.       | Наблюдение, беседа, опрос |
| 1     |             |             | <b>Азбука здоровья</b> | <b>35</b>    |  |                  |                           |
| 1.2   |             |             | Предметы вокруг нас    | 3            | Учебная игра/ Комбинированное            | Кабинет 3.       | Наблюдение, беседа        |

|     |  |                                 |           |  |            |                                 |
|-----|--|---------------------------------|-----------|--|------------|---------------------------------|
| 1.3 |  | Организм человека               | 6         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 1.4 |  | Режим дня                       | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 1.5 |  | Зрение                          | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 1.6 |  | Правильная осанка               | 4         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 1.7 |  | Вредные привычки                | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 1.8 |  | Закаливание                     | 3         | Игра-путешествие/<br>Контрольное занятие                     | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |
| 1.9 |  | На острове Спорта               | 10        | Учебная игра/<br>Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2   |  | <b>Учись правильно питаться</b> | <b>26</b> |  |            |                                 |
| 2.1 |  | Питание человека                | 1         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа              |
| 2.2 |  | Занятие на свежем воздухе.      | 6         | Практика/<br>Комбинированное                                 | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.3 |  | Любимая или полезная еда?       | 2         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.4 |  | Витамины                        | 10        | Лекция/<br>Комбинированное                                   | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.5 |  | Польза кисломолочных продуктов. | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.6 |  | Город Сладость.                 | 1         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.7 |  | Викторина «Полезные продукты».  | 3         | Учебная игра/<br>Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |
| 3   |  | <b>Уроки Чистоты</b>            | <b>16</b> |  |            |                                 |
| 3.1 |  | В гостях у Чистоты              | 6         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 3.2 |  | Что такое                       | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                             | Кабинет 3. | Наблюдение,                     |

|     |  |  |  |           |  |            |                                 |
|-----|--|--|--|-----------|--|------------|---------------------------------|
|     |  |  | гигиена?   |           | Комбинированное  |            | беседа, опрос                   |
| 3.3 |  |  | «Помощник и Чистота» (мини - проект).            | 3         | Игра-путешествие/<br>Контрольное занятие                 | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 3.4 |  |  | Правило обращения с мылом!                       | 1         | Учебная игра/<br>Комбинированное                         | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 3.5 |  |  | Красивая улыбка.                                 | 3         | Учебная игра/Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |
| 4   |  |  | <b>Правила безопасности</b>                      | <b>27</b> |  |            |                                 |
| 4.1 |  |  | Правила поведения на улице, в транспорте         | 3         | Дискуссия/<br>Комбинированное                            | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.2 |  |  | Явления природы                                  | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                         | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.3 |  |  | Пожарная безопасность. Проект «Будь внимателен». | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                         | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.4 |  |  | Мне нужна домашняя аптечка                       | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                         | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.5 |  |  | Правила поведения в лесу, на лугу, на речке      | 3         | Учебная игра/<br>Комбинированное                         | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.6 |  |  | Электрический ток.                               | 1         | Дискуссия/<br>Комбинированное                            | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.7 |  |  | Невидимка-газ                                    | 6         | Учебная игра/<br>Комбинированное                         | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.8 |  |  | Дорожные знаки «На улицах города».               | 3         | Учебная игра/Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |
| 5   |  |  | <b>Быть здоровыми –</b>                          | <b>3</b>  |  |            |                                 |

|     |  |  |  |          |   |            |                                 |
|-----|--|--|--|----------|---|------------|---------------------------------|
|     |  |  | <b>здорово!</b>                                  |          |   |            |                                 |
| 5.1 |  |  | Мини - проект «Путешествие в страну Здоровяков». | <b>3</b> | Защита проектов/<br>Контрольное занятие | Кабинет 3. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |

**Календарно-тематическое планирование  
(11-14 лет)**

| № п/п | Дата (план) | Дата (факт) | Тема занятия   | Кол -во часов | Форма/ тип занятия | Место проведения | Форма контроля   |
|-------|-------------|-------------|--|---------------|--------------------|------------------|--|
| 1-2   |             |             | Вводное занятие  | 2             | Комбинированный    | Кабинет 2.       | Анкетирование  |
|       |             |             | <b>Человек и биосфера</b>  | <b>6</b>      |                    |                  |  |
| 3     |             |             | Понятие о среде. Факторы среды.  | 1             | Лекция             | Кабинет 2.       | Наблюдение, опрос  |
| 4     |             |             | Экологические последствия появления человека на земле.                       | 1             | Практика           | Кабинет 2.       | Составление и защита презентаций   |
| 5     |             |             | Современное состояние окружающей среды.                                      | 1             | Практика           | Кабинет 2.       | Практическая работа  |
| 6     |             |             | История взаимоотношений человека и природы.                                  | 1             | Практика           | Кабинет 2.       | Практическая работа  |
| 7     |             |             | Природно-очаговые заболевания.   | 1             | Комбинированный    | Кабинет 2.       | Наблюдение, дискуссия  |
| 8     |             |             | Экологические кризисы охраны природы.  | 1             | Практика           | Кабинет 2.       | Составление и защита презентаций   |
|       |             |             | <b>Социальная медицина</b>   | <b>7</b>      |                    |                  |  |
| 9     |             |             | Демографическое состояние здоровья населения России. Медицинская статистика. | 1             | Комбинированный    | Кабинет 2.       | Наблюдение, работа с доп. литературой                                      |
| 10-13 |             |             | Гигиена и экология. Факторы, определяющие здоровье человека.                 | 4             | Практика           | Кабинет 2.       | Практические работы: №1 «Определение типа кожи лица», №2 «Определение типа |

|       |  |  |   |           |                 |            |   |
|-------|--|--|---|-----------|-----------------|------------|---|
|       |  |  |   |           |                 |            | волос», №3<br>«Определение типа телосложения», тест «Определение выносливости», |
| 14    |  |  | Финансирование медицинских учреждений. Инвалидность, донорство, квоты.                    | 1         | Комбинированный | Кабинет 2. | Наблюдение, работа со стат.материалами  |
| 15    |  |  | Понятие о качестве жизни. Закономерности географической изменчивости организма человека.  | 1         | Практика        | Кабинет 2. | Практическая работа   |
|       |  |  | <b>Некоторые экологически обусловленные заболевания.</b>                                  | <b>5</b>  |                 |            |   |
| 16    |  |  | Экологические факторы негативного воздействия на человека искусственной окружающей среды. | 1         | Комбинированный | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 17    |  |  | Заболевания, связанные с загрязнением воздуха.  | 1         | Практика        | Кабинет 2. | Практическая работа   |
| 18    |  |  | Заболевания, связанные с загрязнением питьевой воды.                                      | 1         | Практика        | Кабинет 2. | Практическая работа   |
| 19    |  |  | Заболевания, связанные с физическими загрязнениями окружающей среды.                      | 1         | Комбинированный | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 20    |  |  | Социальная гигиена.   | 1         | Практика        | Кабинет 2. | Практическая работа   |
|       |  |  | <b>Инфекционные заболевания.</b>  | <b>15</b> |                 |            |   |
| 21-22 |  |  | Причины инфекционных заболеваний. История борьбы человечества с                           | 2         | Лекция          | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |

|       |  |  |   |           |                 |            |   |
|-------|--|--|---|-----------|-----------------|------------|---|
|       |  |  | инфекционными заболеваниями.                              |           |                 |            |   |
| 23-24 |  |  | Иммунитет. История открытия иммунитета. Виды иммунитета.  | 2         | Практика        | Кабинет 2. | Исследовательская работа «Оцени свой иммунитет» |
| 25-26 |  |  | Вирусы, строение, пути проникновения.                     | 2         | Комбинированный | Кабинет 2. | Наблюдение, дискуссия                           |
| 27-28 |  |  | Вирусные заболевания.                                     | 2         | Практика        | Кабинет 2. | Составление и защита презентаций                |
| 29    |  |  | СПИД- болезнь века.                                       | 1         | Практика        | Кабинет 2. | Презентации                                     |
| 30    |  |  | Вирусные заболевания пищеварительной системы.             | 1         | Лекция          | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос                               |
| 31-32 |  |  | Бактериальные кишечные инфекции.                          | 2         | Практика        | Кабинет 2. | Наблюдение, работа с доп.литературой            |
| 33    |  |  | Инфекционные заболевания дыхательной системы.             | 1         | Лекция          | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос                               |
| 34-35 |  |  | Заболевания кожи.   | 2         | Практика        | Кабинет 2. | Практическая работа                             |
|       |  |  | <b>Наиболее распространенные хронические заболевания.</b> | <b>10</b> |                 |            |   |
| 36-37 |  |  | Заболевания органов крови.                                | 2         | Практика        | Кабинет 2. | Практическая работа                             |
| 38-39 |  |  | Заболевание органов кровообращения.                       | 2         | Практика        | Кабинет 2. | Практическая работа                             |
| 40-41 |  |  | Хронические заболевания пищеварительной системы.          | 2         | Лекция          | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос                               |
| 42-43 |  |  | Заболевания мочевыделительной системы                     | 2         | Комбинированный | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос                               |
| 44-45 |  |  | Что мы знаем о хронических заболеваниях.                  | 2         | Практика        | Кабинет 2. | Тестирование                                    |
|       |  |  | <b>Экстремальные ситуации. Оказание первой помощи.</b>    | <b>15</b> |                 |            |   |
| 46-49 |  |  | Первая помощь при травмах ОПС.                            | 4         | Комбинированный | Кабинет 2. | Практическая работа                             |
| 50-52 |  |  | Повреждения кожи.   | 3         | Комбинированный | Кабинет    | Практические                                    |

|       |  |   |          |                 |              |              |                     |
|-------|--|---|----------|-----------------|--------------|--------------|---------------------|
|       |  |   |          |                 | ый           | т 2.         | работы              |
| 53-57 |  | Виды кровотечений   | 5        | Комбинированный | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Практические работы |
| 58-60 |  | Итоговое занятие  | 3        | Комбинированный | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Урок-игра           |
|       |  | <b>Заболевания, связанные с вредными привычками.</b>  | <b>7</b> |                 |              |              |                     |
| 61-62 |  | Виды вредных привычек. Курение.   | 2        | Практика        | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Дискуссия           |
| 63    |  | Алкоголь и его влияние на организм.   | 1        | Практика        | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Дискуссия           |
| 64    |  | Наркотики. Виды наркотиков. Влияние на организм.  | 1        | Лекция          | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Наблюдение, опрос   |
| 65    |  | Токсикомания  | 1        | Лекция          | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Наблюдение, опрос   |
| 66-67 |  | Здоровый образ жизни. Факторы, сохраняющие здоровье.  | 2        | Практика        | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Тренинг             |
|       |  | <b>Гигиена питания.</b>   | <b>9</b> |                 |              |              |                     |
| 68    |  | Пища. Питательные вещества. Обмен веществ в разном возрасте.  | 1        | Лекция          | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Наблюдение, опрос   |
| 69    |  | Витамины.   | 1        | Лекция          | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Наблюдение, опрос   |
| 70    |  | Теория рационального сбалансированного питания.   | 1        | Лекция          | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Наблюдение, опрос   |
| 71-72 |  | Сбалансированность витаминов и минеральных веществ и питания как одно из условий рационального питания и повышения устойчивости организма к неблагоприятным факторам внешней среды. | 2        | Практика        | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Практическая работа |
| 73-74 |  | Культура питания. Энергетическая  | 2        | Практика        | Кабинет т 2. | Кабинет т 2. | Практическая работа |

|       |  |  |  |           |          |            |                     |
|-------|--|--|--|-----------|----------|------------|---------------------|
|       |  |  | ценность. Диеты.   |           |          |            |                     |
| 75-76 |  |  | Пищевые продукты-аллергены.  | 2         | Практика | Кабинет 2. | Практическая работа |
|       |  |  | <b>Половая система человека и связанные с ней социальные проблемы.</b> | <b>9</b>  |          |            |                     |
| 77    |  |  | Заболевания, передающиеся половым путем.                               | 1         | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 78    |  |  | Профилактика заболеваний ЗПП   | 1         | Практика | Кабинет 2. | Консультация        |
| 79    |  |  | Контрацепция. Аборты. Опасность абортов для здоровья женщины.          | 1         | Практика | Кабинет 2. | Дискуссия           |
| 80    |  |  | Беременность. Гигиена беременности. Последствия ранней беременности.   | 1         | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 81    |  |  | Генетика и наследственные заболевания.                                 | 1         | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 82    |  |  | Планирование семьи и задачи, стоящие перед генетикой.                  | 1         | Практика | Кабинет 2. | Практическая работа |
| 83    |  |  | Гигиена мужчины и женщины  | 1         | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 84    |  |  | Функциональные признаки полового воспитания.                           | 1         | Практика | Кабинет 2. | Дискуссия           |
| 85    |  |  | Взаимоотношение полов.   | 1         | Практика | Кабинет 2. | Дискуссия           |
|       |  |  | <b>Поведение и психика.</b>  | <b>16</b> |          |            |                     |
| 86    |  |  | Физиология ВНД   | 1         | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 87    |  |  | Физиологическая организация мозга.                                     | 1         | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |
| 88-89 |  |  | Потребности и мотивы поведения. Виды потребностей.                     | 2         | Практика | Кабинет 2. | Анкетирование       |
| 90    |  |  | Изменчивость поведения.  | 1         | Практика | Кабинет 2. | Дискуссия           |
| 91    |  |  | Ощущение. Сенсорная адаптация.   | 1         | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос   |

|         |  |  |   |          |          |            |                                |
|---------|--|--|---|----------|----------|------------|--------------------------------|
| 92      |  |  | Характер восприятия.  | 1        | Практика | Кабинет 2. | Практическая работа            |
| 93      |  |  | Внимание. Воображение.  | 1        | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос              |
| 94      |  |  | Память. Значение памяти для формирования мыслительной деятельности и поведения. | 1        | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос              |
| 95      |  |  | Физиологические аспекты памяти.   | 1        | Практика | Кабинет 2. | Практическая работа            |
| 96      |  |  | Мышление и речь.  | 1        | Практика | Кабинет 2. | Практическая работа            |
| 97      |  |  | Эмоции. Типы эмоциональных состояний.   | 1        | Практика | Кабинет 2. | Практическая работа            |
| 98      |  |  | Личность. Задатки личности. Талант, развитие способностей.                      | 1        | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос              |
| 99-100  |  |  | Темперамент и характер.   | 2        | Практика | Кабинет 2. | Практическая работа            |
| 101     |  |  | Волевые качества личности.  | 1        | Практика | Кабинет 2. | Тренинг                        |
|         |  |  | <b>Человек в обществе.</b>  | <b>4</b> |          |            |                                |
| 102     |  |  | Общение. Средства общения.  | 1        | Лекция   | Кабинет 2. | Наблюдение, опрос              |
| 103     |  |  | Конфликты. Виды конфликтов.   | 1        | Практика | Кабинет 2. | Тренинг                        |
| 104-105 |  |  | Формирование поведения, ориентированного на успех.                              | 2        | Практика | Кабинет 2. | Тренинг                        |
| 106-108 |  |  | <b>Итоговое занятие.</b>  | <b>3</b> | Практика | Кабинет 2. | Защита исследовательских работ |

**Календарно-тематическое планирование  
(15-18 лет)**

| № п/п | Дата (план) | Дата (факт) | Тема занятия             | Кол-во часов | Форма/ тип занятия | Место проведения | Форма контроля |
|-------|-------------|-------------|--------------------------|--------------|--------------------|------------------|----------------|
| 1.    |             |             | <b>Здоровье человека</b> | <b>6</b>     |                    |                  |                |
| 1.1.  |             |             | Вводное занятие.         | 1            | Лекция/Комбинир    | Кабинет 2        | Наблюдение,    |

|      |  |   |           |   |            |                                 |
|------|--|---|-----------|---|------------|---------------------------------|
|      |  | Инструктаж по технике безопасности.   |           | ованный   |            | беседа                          |
| 1.2. |  | Что такое здоровье? Факторы, формирующие здоровье.  | 1         | Семинар/Комбинированный                               | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа              |
| 1.3. |  | Факторы, разрушающие здоровье. Вредные привычки, курение, алкоголизм, наркомания, токсикомания. | 1         | Семинар/Комбинированный                               | Кабинет 2  | Наблюдение, беседа              |
| 1.4. |  | Видеоурок «Опасная тропа». Обсуждение фильма.   | 1         | Просмотр фильма/Комбинированное                       | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 1.5. |  | Главные законы здоровья. Составляющие здорового образа жизни.                                   | 1         | Семинар/Комбинированный                               | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 1.6. |  | Итоговое занятие: «Как жить сегодня, чтобы иметь шансы жить завтра»                             | 1         | Дискуссия/Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.   |  | <b>Экология и здоровье</b>  | <b>10</b> |   |            |                                 |
| 2.1. |  | Загрязнение окружающей среды.   | 2         | Лекция/Комбинированное                                | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.2. |  | Воздействие экологических факторов на организм человека.  | 2         | Конференция/Комбинированное                           | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 2.3. |  | Бытовые экологические загрязнители и борьба с ними. Бытовые облучения.                          | 2         | Семинар/Контрольное занятие                           | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |
| 2.4. |  | Экология жилища. Анкетирование  | 2         | Анкетирование/Комбинированное                         | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |

|      |  |   |   |   |            |  |
|------|--|---|---|---|------------|--|
|      |  | «Что такое ЗОЖ?»  |   |   |            |  |
| 2.5. |  | Итоговое занятие — игра «Я и мой дом»   | 2 | Конференция/Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2  | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 3.   |  | <b>Опорно-двигательная система</b>  | 7 |   |            |  |
| 3.1. |  | Скелет. Компактное вещество кости. Связки и хрящи. Строение и функции скелетных мышц.                         | 1 | Лекция/ Комбинированное                                 | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа                     |
| 3.2. |  | Неотложные состояния в медицине. Травма. Классификация травм. Первая помощь при ушибах, растяжениях, вывихах. | 1 | Семинар/ Контрольное занятие                            | Кабинет 2  | Наблюдение, беседа, опрос, эксперимент |
| 3.3. |  | Профилактика нарушений и заболеваний ОДС. Формирование правильной осанки.                                     | 1 | Семинар/ Контрольное занятие                            | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 3.4. |  | Отклонения от нормальной осанки: сутулость, круглая спина, боковые искривления позвоночника.                  | 1 | Учебная игра/ Комбинированное                           | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 3.5. |  | Коррекция нарушений осанки. Разучивание упражнений по коррекции осанки.                                       | 1 | Учебная игра/ Комбинированное                           | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 3.6. |  | Понятие о переломе и травматическом   | 1 | Учебная игра/ Комбинированное                           | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |

|      |  |  |   |          |   |            |                                 |
|------|--|--|---|----------|---|------------|---------------------------------|
|      |  |  | шоке. Первая медицинская помощь при переломах.  |          |   |            |                                 |
| 3.7. |  |  | Итоговое занятие. Решение кроссворда «Скелет». Тест «Твой двигательный режим».  | 1        | Учебная игра/ Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.   |  |  | <b>Сердечно-сосудистая система.</b>   | <b>4</b> |   |            |                                 |
| 4.1  |  |  | Внутренняя среда человека и ее компоненты (кровь, лимфа, тканевая жидкость), ее значение в гомеостазе. Иммуитет.  | 1        | Учебная игра/Комбинированное                              | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |
| 4.2. |  |  | Форменные элементы крови. Резус-фактор. Переливание крови.  | 1        | Семинар/ Контрольное занятие                              | Кабинет 2  | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.3. |  |  | Работа сердца. Кровообращение. Частота сердечных сокращений. Пульс. Давление крови. Гипертония, гипотония. Заболевания сердца и их профилактика. Первая помощь при остановках сердца. | 1        | Учебная игра/ Комбинированное                             | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 4.4. |  |  | Итоговое занятие. Решение кроссвордов «Кровообращение». Тест «Тренированность сердца».  | 1        | Учебная игра/ Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 5.   |  |  | <b>Дыхательная</b>  | <b>5</b> |   |            |                                 |

|      |  |  |  |          |   |            |  |
|------|--|--|--|----------|---|------------|--|
|      |  |  | <b>система.</b>  |          |   |            |  |
| 5.1  |  |  | Пути воздуха в легкие. Газообмен. Четыре типа дыхания. Частота дыхания, жизненная емкость легких. Заболевания дыхательной системы.<br><br>Первая помощь при остановке дыхания. | 1        | Лекция/<br>Контрольное занятие                                  | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 5.2  |  |  | Дыхание и ортобиотика самодиагностики дыхательной системы. Проба Бутейко.  | 1        | Практическая работа/<br>Комбинированное                         | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 5.3  |  |  | Определение запыленности воздуха.  | 1        | Практическая работа/Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос, тест        |
| 5.4. |  |  | Понятие об ароматерапии. Использование эфирных масел. Духи и немного о парфюмерии.   | 1        | Семинар/<br>Комбинированное                                     | Кабинет 2  | Наблюдение, беседа, опрос, эксперимент |
| 5.5. |  |  | Итоговое игровое занятие «Путешествие в мир дыхания».  | 1        | Учебная игра/<br>Комбинированное                                | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 6.   |  |  | <b>Тестирование «Цените ли вы свое здоровье?»</b>  | <b>4</b> |   |            |  |
| 6.1. |  |  | Тестирование «Цените ли вы свое здоровье?»   | 4        | Учебная игра/<br>Комбинированное                                | Кабинет 2  | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 7.   |  |  | <b>Питание и жизнь.</b>  | <b>6</b> |   |            |  |
| 7.1. |  |  | Пища человека. Ее значение для роста и развития организма. Белки, жиры и углеводы.   | 1        | Лекция/<br>Комбинированное                                      | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос              |

|      |  |   |          |  |            |                                 |
|------|--|---|----------|--|------------|---------------------------------|
|      |  | Минеральные вещества.<br>Микроэлементы.   |          |  |            |                                 |
| 7.2. |  | Витаминная азбука. Тест «Что вы знаете о витаминах».  | 1        | Учебная игра/<br>Комбинированное                         | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 7.3. |  | Пр. работа «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами».                  | 1        | Практическая работа/<br>Комбинированное                  | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 7.4. |  | Вредные компоненты пищи: нитраты, радионуклиды, тяжелые металлы, пищевые добавки.                         | 1        | Конференция/<br>Комбинированное                          | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 7.5. |  | Заболевания пищеварительной системы и их профилактика (гастрит, колит, дизентерия, холера, ботулизм).     | 1        | Семинар/<br>Комбинированное                              | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 7.6. |  | Итоговое занятие «Наука о питании - древняя и современная. Делимся рецептами приготовления любимых блюд». | 1        | Учебная игра/Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2  | Наблюдение, беседа, опрос       |
| 8.   |  | <b>Дыхание — объективный показатель самоконтроля.</b>   | <b>6</b> |  |            |                                 |
| 8.1  |  | Уравнение для расчета должной жизненной емкости легких. Пр. Работа «ЖЕЛ»                                  | 1        | Лекция/Комбинированное                                   | Кабинет 2. | Наблюдение, беседа, опрос, тест |
| 8.2. |  | Оценка  | 1        | Практическая   | Кабинет 2  | Наблюдение,                     |

|      |  |  |          |   |            |   |
|------|--|--|----------|---|------------|---|
|      |  | функционального состояния системы дыхания.   |          | работа/<br>Комбинированное                  |            | беседа,<br>опрос                                |
| 8.3. |  | Пр. работа «Звуковой тест — мычание», «Задержка дыхания на вдохе (проба Штанге)»                                     | 1        | Практическая работа/<br>Комбинированное     | Кабинет 2  | Наблюдение,<br>беседа,<br>опрос                 |
| 8.4. |  | Пр. работа «Задержка дыхания на выдохе (проба Генчи)», проба «Толерантность дыхания»                                 | 1        | Практическая работа/<br>Комбинированное     | Кабинет 2  | Наблюдение,<br>беседа,<br>опрос,<br>эксперимент |
| 8.5. |  | Школа дыхания. Силовое, парадоксальное, лечебное, гипоксическое дыхание.   | 1        | Семинар/<br>Комбинированное                 | Кабинет 2  | Наблюдение,<br>беседа,<br>опрос                 |
| 8.6. |  | Звуковая релаксация. Пр. Работа «Голосовая диагностика». Тест «Нырание». Пробы «Апноэ»                               | 1        | Практическая работа/<br>Контрольное занятие | Кабинет 2. | Наблюдение,<br>беседа,<br>опрос, тест           |
| 9.   |  | <b>Кожные покровы.</b>   | <b>6</b> |   |            |   |
| 9.1. |  | Строение и свойства кожи. Гигиена кожи.<br><br>Кожа и терморегуляция. Ожоги (термические, химические, радиационные). | 1        | Лекция/<br>Комбинированное                  | Кабинет 2  | Наблюдение,<br>беседа,<br>опрос                 |
| 9.2. |  | Первая помощь при ожогах   | 2        | Практическая работа/<br>Комбинированное     | Кабинет 2  | Наблюдение,<br>беседа,<br>опрос                 |
| 9.3. |  | Обветривание, обморожение кожи. Первая помощь при обморожениях.  | 1        | Практическая работа/<br>Комбинированное     | Кабинет 2  | Наблюдение,<br>беседа,<br>опрос                 |
| 9.4. |  | Кожные   | 1        | Практическая                                | Кабинет 2  | Наблюдение,                                     |

|       |  |  |   |           |  |           |  |
|-------|--|--|---|-----------|--|-----------|--|
|       |  |  | заболевания и их профилактика.  |           | работа/<br>Комбинированное                                       |           | беседа,<br>опрос                       |
| 9.5.  |  |  | Типы кожи и натуральная косметика. Пр. работа «Определение типов кожи на различных участках лица».                        | 1         | Практическая работа/ Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.   |  |  | <b>Органы чувств.</b>   | <b>32</b> |  |           |  |
| 10.1. |  |  | Особенности зрительного восприятия окружающей среды. Строение глаза, сетчатки и фоторецепторных клеток.                   | 2         | Лекция/<br>Комбинированное                                       | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.2. |  |  | П.р. «Определение горизонтального и вертикального полей зрения»   | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                          | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос, эксперимент |
| 10.3. |  |  | Близорукость и дальнозоркость. Профилактика.  | 2         | Семинар/<br>Комбинированное                                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.4. |  |  | П.р. «Гимнастика для глаз». Тест на прозрачность хрусталика.  | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                          | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос, эксперимент |
| 10.5. |  |  | Болезни и травмы глаз (конъюнктивит, блефарит, ячмень. Первая помощь при инородном теле, термических и химических ожогах. | 2         | Круглый стол/<br>Комбинированное                                 | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.6. |  |  | Гигиена зрения. Роль питания. Цветотерапия.   | 2         | Семинар/<br>Комбинированное                                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.7. |  |  | Итоговое занятие. Творческое задание «Оптические иллюзии»,  | 2         | Творческое задание/<br>Комбинированное                           | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |

|        |  |  |  |   |   |           |  |
|--------|--|--|--|---|---|-----------|--|
|        |  |  | «Хорошее настроение для глаз».   |   |   |           |  |
| 10.8.  |  |  | Орган слуха у человека.<br>Диапазон восприятия звуков человеком.<br>Шкала Реймерса.  | 2 | Практическая работа/<br>Комбинированное   | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.9.  |  |  | Влияние шума на здоровье человека.<br>Определение остроты слуха.   | 2 | Практическая работа/<br>Комбинированное   | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос, эксперимент |
| 10.10. |  |  | Заболевания органов слуха.<br>Гигиена слуха.   | 2 | Семинар/<br>Комбинированное               | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.11. |  |  | Орган равновесия.<br>Особенности вестибулярного аппарата человека.<br>Восприятие человеком высоты.<br>Невесомость.<br>Морская болезнь. | 2 | Семинар/<br>Комбинированное               | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.12  |  |  | Тренировка вестибулярного аппарата. Пробы Яровицкого, Ромберга.  | 2 | Практическая работа/<br>Комбинированное   | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос, эксперимент |
| 10.13  |  |  | Орган обоняния.<br>Роль запахов в природе и их восприятие человеком.   | 2 | Семинар/<br>Комбинированное               | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.14  |  |  | Пр. р. «Любимый запах».  | 2 | Практическая работа/<br>Комбинированное   | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос, эксперимент |
| 10.15  |  |  | Заболевания носа. Ринит.<br>Аллергия.<br>Полиноз.<br>Гайморит.   | 2 | Лекция/<br>Комбинированное                | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |
| 10.16. |  |  | Язык — орган вкуса. Вкус и качество пищи.  | 2 | Практическая работа/ Занятие повторения и | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос              |

|      |  |  |           |  |           |                           |
|------|--|--|-----------|--|-----------|---------------------------|
|      |  | Диагностика по языку.  |           | закрепления изученного                                       |           |                           |
| 11.  |  | <b>Оказание первой помощи</b>  | <b>16</b> |  |           |                           |
| 11.1 |  | Понятие о ране. Классификация ран. Первая помощь при ранениях.           | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 11.2 |  | Перевязочный материал. Правила наложения повязок.                        | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 11.3 |  | Правила наложения стерильных повязок на голову и грудь.                  | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 11.4 |  | Правила наложения стерильных повязок на живот и верхние конечности.      | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 11.5 |  | Правила наложения стерильных повязок на промежность и нижние конечности. | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 11.6 |  | Виды кровотечений и их характеристика. Временная остановка кровотечения. | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 11.7 |  | Первая медицинская помощь при кровотечениях.                             | 2         | Практическая работа/<br>Комбинированное                      | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 11.8 |  | Итоговое занятие-игра «Врач-пациент».                                    | 2         | Учебная игра/<br>Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 12.  |  | <b>Вспомним, что такое здоровье.</b>                                     | <b>4</b>  |  |           |                           |
| 12.1 |  | Что нужно знать  | 2         | Лекция/  | Кабинет 2 | Наблюдение,               |

|      |  |   |          |   |           |                           |
|------|--|---|----------|---|-----------|---------------------------|
|      |  | и уметь, чтобы быть здоровым. «Какие знания о здоровье ты считаешь наиболее важными». Тестирование. |          | Комбинированное   |           | беседа, опрос             |
| 12.2 |  | Прогулка по свежему воздуху.  | 2        | Прогулка/ Занятие повторения и закрепления изученного     | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |
| 13   |  | <b>Итоговое занятие «Резервы нашего организма»</b>  | <b>2</b> |   |           |                           |
| 13.1 |  | Игровое занятие «Резервы нашего организма».   | 2        | Учебная игра/ Занятие повторения и закрепления изученного | Кабинет 2 | Наблюдение, беседа, опрос |

Критерии определения уровня освоения обучающимися программы

| № п/п | Уровень освоения  | Критерии  |
|-------|---|---|
| 1.    | <p>Низкий уровень обучающиеся в основном усвоили:</p> <p>Средний уровень обучающиеся достаточно знают:</p> <p>Высокий уровень обучающиеся полностью представляют:</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>- правила безопасного поведения на занятиях, на переменах;</li> <li>- понятия пространственного ориентирования;</li> <li>- основные геометрические фигуры;</li> <li>- основы астрономических представлений;</li> <li>- виды животных и растений;</li> <li>- основы природных явлений;</li> <li>- основы временных соотношений и понятий (минута, час, сутки, неделя, месяц, год);</li> <li>- основы экологических представлений;</li> <li>- правила здорового образа жизни;</li> <li>- основы этики и культуры;</li> <li>- элементы анатомии человека;</li> <li>- основные цвета, их оттенки;</li> <li>- приемы работы с бумагой, красками, тестом, пластилином.</li> </ul>  |
| 2.    | <p>Низкий уровень обучающиеся могут с помощью педагога:</p> <p>Средний уровень обучающиеся могут уверенно:</p> <p>Высокий уровень обучающиеся могут свободно:</p>     | <ul style="list-style-type: none"> <li>- соблюдать правила безопасной работы и личной гигиены на занятиях;</li> <li>- правильно организовать свое рабочее место, поддерживать порядок;</li> <li>- правильно держать карандаш, ручку;</li> <li>- пересказывать небольшие тексты, отвечать на вопросы к содержанию;</li> <li>- находить и устанавливать логические связи, соотношения, последовательности, соответствия;</li> <li>- решать ребусы, головоломки, загадки математического содержания;</li> <li>- ориентироваться на плоскости, в пространстве, во времени; - анализировать смысловое наполнение пословиц, стихов, связных текстов различной тематики;</li> <li>- придумывать и выразительно рассказывать небольшие рассказы на заданную тему, по картинке, в продолжение и дополнение сюжета;</li> <li>- раскрывать взаимосвязь и признаки живой и неживой природы;</li> <li>- понимать и переносить в бытовую практику способы экологической защиты природы;</li> <li>- проводить простейшую классификацию живой и неживой природы;</li> <li>- понимать и анализировать основы природных явлений;</li> <li>- проводить простейшие тематические эксперименты и опыты;</li> <li>- определять основные цвета, их оттенки;</li> <li>- рисовать красками простейшие пейзажи, натюрмор-</li> </ul> |

|  |  |   |
|--|--|---|
|  |  | ты, портреты, сюжетные рисунки, иллюстрации к сказкам, рассказам;<br>- выполнять тематические творческие работы из бумаги, ткани, шерсти, теста, глины;<br>- применять на практике мыслительные операции анализа, синтеза, сравнения, обобщения, группирования, классификации, аналогии;<br>выполнять задания и упражнения на интерактивном оборудовании. |
|--|--|---|

### Приложение № 3

#### Мониторинг динамики

образовательно-предметных и личностных результатов обучения школьников по программе «Человек и его здоровье» на 20\_\_-20\_\_ учебный год  
Группа \_\_\_\_

| №<br>п/п | Результаты<br>Обучающиеся | Образовательно-предметные |   |   |          |   |   | Личностные |   |   |
|----------|---------------------------|---------------------------|---|---|----------|---|---|------------|---|---|
|          |                           | Теория                    |   |   | Практика |   |   |            |   |   |
|          |                           | 1                         | 2 | 3 | 1        | 2 | 3 | 1          | 2 | 3 |
|          |                           |                           |   |   |          |   |   |            |   |   |
|          |                           |                           |   |   |          |   |   |            |   |   |
|          |                           |                           |   |   |          |   |   |            |   |   |
|          |                           |                           |   |   |          |   |   |            |   |   |
|          |                           |                           |   |   |          |   |   |            |   |   |

- 1 – Входная диагностика
- 2 – Диагностика за I полугодие
- 3 – Диагностика за II полугодие

Низкий уровень

Недостаточно проявлены

Средний уровень

Достаточно проявлены

Высокий уровень

Уверенно проявлен

