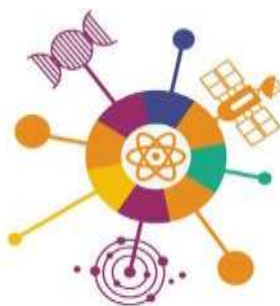


Муниципальное казенное учреждение Управление образования  
администрации Калтанского городского округа

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа №1»

Принята на заседании  
методического (педагогического) совета  
от «10» августа 2021 г.  
Протокол № 1

Утверждаю:  
Директор МБОУ «СОШ №1»  
Л.А. Петухова  
от «10» августа 2021г.



**ДИАЛОГ НАУК**

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ  
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА**

**«Валеология»**

**Направленность:** естественно-научная

**Уровень:** базовый

**Возраст учащихся:** 13-15 лет

**Срок реализации:** 1 год

**Составитель:**  
Тимошенко Алена Сергеевна

Калтан  
2021

## **Содержание**

|                                                                 |          |
|-----------------------------------------------------------------|----------|
| <b>РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ</b>      | <b>3</b> |
| 1.1. Пояснительная записка                                      | 3        |
| 1.2. Цель и задачи программы                                    | 4        |
| 1.3. Содержание программы                                       | 4        |
| 1.3.1. Учебно-тематический план                                 | 4        |
| 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана                    | 5        |
| 1.4. Планируемые результаты                                     | 6        |
| <b>РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ</b> | <b>9</b> |
| 2.1. Календарный учебный график                                 | 9        |
| 2.2. Условия реализации программы                               | 9        |
| 2.3. Формы аттестации/ контроля                                 | 9        |
| 2.4. Оценочные материалы                                        | 10       |
| 2.5. Методические материалы                                     | 11       |
| 2.6. Список литературы                                          | 12       |

## **РАЗДЕЛ 1. КОМПЛЕКС ОСНОВНЫХ ХАРАКТЕРИСТИК ПРОГРАММЫ**

### **1.1. Пояснительная записка**

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Валеология» имеет естественно-научную направленность и реализуется в рамках модели мероприятий по созданию новых мест в образовательных организациях различных типов для реализации дополнительных общеразвивающих программ всех направленностей федерального проекта «Успех каждого ребенка» национального проекта «Образование». Программа рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

#### **Актуальность программы**

Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения.

Валеология – это наука о сохранении и укреплении здоровья. Здоровье современного человека зависит не только от внешних условий окружающей среды, но и от его собственного отношения к здоровью.

Здоровье подразумевает не только отсутствие болезни и физических дефектов. Это состояние полного физического, психического и социального благополучия. На развитие и состояние здоровья детей оказывают влияние ряд факторов. Одни из них укрепляют здоровье, другие его ухудшают (факторы риска). Последние составляют четыре группы:

- образ жизни (50 % воздействия на здоровье в общей доле влияния факторов риска);
- наследственность (20 %);
- внешняя среда (20 %);
- качество медицинского обслуживания (10 %).

Таким образом, основным фактором, формирующим здоровье учащегося, является его образ жизни, в который входят следующие составляющие: питание, физическая активность, отношение к вредным привычкам, психологический микроклимат, ответственность за сохранение собственного здоровья.

Здоровье, в свою очередь, является основным фактором, определяющим эффективность обучения. Только здоровый ребёнок способен успешно и в полной мере овладеть школьной программой. Нарушение здоровья приводит к трудностям в обучении. В связи с этим перед школой стоят сразу две задачи:

- сохранить, поддержать и укрепить тот уровень здоровья, с которым ребёнок приходит в образовательное учреждение;
- воспитать у него ценностное отношение к собственному здоровью.

### **Отличительные особенности:**

Организация образовательной деятельности обучающихся строится на основе валеологически структурированного занятия, что дает положительный оздоровительный эффект, создает условия для формирования мотивации здоровья. Методика работы по программе позволяет творчески подходить к вопросам образования и оздоровления обучающихся, открывает широкий простор для инновационной деятельности. Усвоение, осмысление и применение знаний, выработка навыков гигиенического, безопасного, здоровьесберегающего поведения обеспечивается разнообразием методов и приемов организации образовательно-оздоровительного процесса в ходе выполнения программы.

**Адресат программы:** программа ориентирована на учащихся 8-9 классов (13-15 лет) общеобразовательного учреждения.

**Объем и срок освоения программы:** программа рассчитана на 1 учебный год, предполагает проведение занятий 1 раз в неделю (34 часа в год).

**Режим занятий, периодичность и продолжительность форма обучения:** Занятия проводятся в соответствии с Санитарными нормами и правилами 2.4.3648-20 "Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи" 1 раз в неделю: 13-15 лет – 1 по 40 мин в очной форме.

**Особенности организации образовательного процесса:** занятия предполагается проводить во внеурочное время в общеобразовательном учреждении в кабинете дополнительного образования.

## **1.2. Цель и задачи программы**

**Цель программы:** развитие познавательных интересов, интеллектуальных, творческих и коммуникативных способностей обучающихся, а также создание условий для успешного освоения основ исследовательской деятельности.

### **Задачи программы:**

#### ***Личностные:***

- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания

#### ***Метапредметные:***

- формировать у детей необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;

#### ***Предметные (образовательные):***

- познакомить учащихся с основами валеологии, способах исследования физиологических показателей своего организма, а также обработки результатов и их презентации.

### 1.3. Содержание программы

#### 1.3.1. Учебно-тематический план

| № п/п | Наименование раздела (темы)                     | Количество часов |          |          | Формы аттестации / контроля        |
|-------|-------------------------------------------------|------------------|----------|----------|------------------------------------|
|       |                                                 | Всего            | Теория   | Практика |                                    |
| 1.    | <b>Введение в валеологию</b>                    | <b>2</b>         | <b>1</b> | <b>1</b> |                                    |
| 1.1   | Введение                                        | 1                | 1        | 0        |                                    |
| 1.2   | Основы современной валеологии                   | 1                | 0        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 2.    | <b>Окно в твой мир</b>                          | <b>8</b>         | <b>4</b> | <b>4</b> |                                    |
| 2.1   | Нервная система                                 | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 2.2   | Эндокринные железы. Стресс и гормоны            | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 2.3   | Пищеварительная и опорно – двигательные системы | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 2.4   | Иммунитет                                       | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 3.    | <b>Первая медицинская помощь</b>                | <b>4</b>         | <b>2</b> | <b>2</b> |                                    |
| 3.1   | Первая медицинская помощь при кровотечениях     | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 3.2   | Искусственное дыхание                           | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 4.    | <b>Я как личность</b>                           | <b>6</b>         | <b>3</b> | <b>3</b> |                                    |
| 4.1   | Самооценка                                      | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 4.2   | Стресс                                          | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 4.3   | Общение                                         | 2                | 1        | 1        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 5.    | <b>Пубертат</b>                                 | <b>3</b>         | <b>1</b> | <b>2</b> |                                    |
| 5.1   | Пубертат                                        | 3                | 1        | 2        | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 6.    | <b>Это нужно знать каждому</b>                  | <b>10</b>        | <b>3</b> | <b>7</b> |                                    |

|        |                                                          |           |           |           |                                    |
|--------|----------------------------------------------------------|-----------|-----------|-----------|------------------------------------|
| 6.1    | Кожа                                                     | 3         | 1         | 2         | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 6.2    | Органы чувств                                            | 3         | 1         | 2         | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 6.3    | Причины употребления психоактивных веществ. Профилактика | 4         | 1         | 3         | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| 7.     | <b>Мир вокруг меня</b>                                   | <b>1</b>  | <b>0</b>  | <b>1</b>  |                                    |
| 7.1    | Мир вокруг меня                                          | 1         | 0         | 1         | Беседа-диалог, лабораторная работа |
| ВСЕГО: |                                                          | <b>34</b> | <b>14</b> | <b>20</b> |                                    |

### 1.3.2. Содержание учебно-тематического плана

#### Раздел 1. Введение. Основы современной валеологии. 2ч

##### Тема 1.1 Введение.

**Теория:** Давайте познакомимся. Что такое здоровье

##### Тема 1.2 Основы современной валеологии

**Теория:** Что царит в твоей душе – добро или зло? Их влияние на наше здоровье. Что делать чтобы расти крепким и сильным.

##### **Практика:**

Л.р. «Основные валеологические показатели»»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

#### Раздел 2. Окно в твой мир. 8ч

##### Тема 2.1 Нервная система.

**Теория:** Нервная система: центральная, периферическая, вегетативные.

**Практика:** Л.р. «Влияние физических упражнений на функциональное состояние нервной системы».

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

##### Тема 2.2 Эндокринные железы. Стресс и гормоны.

**Практика:** Л.р. «Работа желез внутренней секреции»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

##### Тема 2.3 Пищеварительная и опорно – двигательные системы

**Теория:** Значение зубов в организме человека. Причиной каких заболеваний внутренних органов могут стать больные зубы. О вреде табака и алкоголя на зубы.

**Практика:** Л.р. «Определение гибкости позвоночника».

Л.р. «Выявление недостатков осанки и плоскостопия. Разбор корректирующих упражнений»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

##### Тема 2.4 Иммунитет

**Теория:** Патогенные микроорганизмы. Пути передачи инфекций. Профилактика. Понятие об иммунитете, способы его повышения.

**Практика:**

Л.р. «Приготовление дезинфицирующих средств для обработки ран, ссадин и отмачивания повязок. Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода для обработки ран»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

### **Раздел 3. Первая медицинская помощь. 4ч**

**Тема 3.1** Первая медицинская помощь при кровотечениях.

**Теория:** Первая медицинская помощь. Виды кровотечений.

**Практика:** Л.р. «Первая медицинская помощь при кровотечениях».

**Тема 3.2.** Искусственное дыхание

**Теория:** Первая медицинская помощь при тепловом и солнечном ударе.

Первая медицинская помощь при утоплении, электротравме.

**Практика:** Л.р. «Способы искусственного дыхания».

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

### **Раздел 4. Я как личность. 6ч**

**Тема 4.1** Самооценка.

**Теория:** Самооценка, способы ее развития. Кризисы развития в период взросления. Виды и формы общения.

**Практика:** Л.р. «Опросник на определение уровня самооценки»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

**Тема 4.2** Стресс

**Теория:** Стресс, его физиологические и психологические проявления. Профилактика, способы совладения со стрессом.

**Практика:** Л.р. «Опросник на определение уровня стрессоустойчивости»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

**Тема 4.3** Общение

**Теория:** Базовые компоненты общения.

**Практика:** Л.р. «Опросники по психофизиологическим особенностям личности».

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

### **Раздел 5. Пубертат . 3ч**

**Тема 5.1** Пубертат.

**Теория:** Возрастные особенности данного периода. Физические, психические, физиологические особенности подростка. Гигиена полов.

**Практика:** Л.р. «Измерение артериального давления. Особенности сердечно – сосудистой системы подростков»

Л.р. «Возрастные изменения организма в подростковом возрасте»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

### **Раздел 6. Это нужно знать каждому. 10ч**

**Тема 6.1** Кожа

**Теория:** Кожа и ее значение для организма. Уход за кожей. Закаливание. Правила закаливания, способы.

**Практика:** Л.р. «Изучение сальных и потовых желез кожи, моющих свойств

мыла». Л.р. «Определение типов кожи на разных участках лица»

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа, тренинг

### **Тема 6.2 Органы чувств**

**Теория:** Органы чувств: глаза, нос, уши. Что опасно для глаз, как их беречь. Мой нос. Понятие о носовом дыхании и его значение для здоровья. Как мы различаем запахи? Мои уши – это орган слуха. Влияние шума на слух. Гигиена органа слуха..

**Практика:** Л.р: «Гимнастика для глаз, определение рабочей зрительной дистанции».

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа, тренинг

**Тема 6.3.** Причины употребления психоактивных веществ. Профилактика.

**Практика:** Тренинг «Спасибо – нет!».

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа, тренинг

## **Раздел 7. Мир вокруг меня 1ч (итоговое занятие)**

**Форма контроля:** Беседа-диалог, лабораторная работа

### **1.4. Планируемые результаты**

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

#### **По окончании 1 года обучения учащийся будет знать:**

- физиологические особенности своего организма;
- основы валеологии

#### **Будет уметь:**

- определять и формулировать цель деятельности на занятии;
- выполнять лабораторные работы по определению психофизиологических особенностей организма;
- *высказывать* свое предположение (версию) на основе работы с оборудованием;
- добывать новые знания: *находить ответы* на вопросы, используя свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы, находить и формулировать решение задачи на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков,

**В результате реализации программы внеурочной деятельности по оздоровительному направлению у обучающихся развиваются следующие группы качеств:** отношение к самому себе, другим людям, вещам, окружающему миру. Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обучающиеся будут демонстрировать такие качества личности: товарищество, уважение к старшим, доброту, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение порядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и ловким.

**В результате обучения по программе у учащихся будут сформированы такие метапредметные компетенции как:** сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью во всех его проявлениях, осознание необходимости заботы о нем и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья, а также расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

## **РАЗДЕЛ 2. КОМПЛЕКС ОРГАНИЗАЦИОННО-ПЕДАГОГИЧЕСКИХ УСЛОВИЙ**

### **2.1. Календарный учебный график**

Количество учебных недель – 34.

Количество учебных дней – 34.

Продолжительность каникул – не предусмотрены.

Даты начала и окончания учебных периодов / этапов:

- дата начала обучения по программе 1 сентября;
- дата окончания обучения по программе – 31 мая.

### **2.2. Условия реализации программы**

#### **Материально-техническое обеспечение программы:**

- групповое помещение,
- парты и стулья по количеству обучающихся,
- микроскопы,
- микропрепараты,
- оборудование для проведения лабораторных работ по микробиологии (предметные стекла, покровные стекла, пинцеты, препаровальные иглы и т.д.)
- биологический материал (ткани растений и животных),
- химические вещества для проведения лабораторных работ и наборы

- химической посуды,
- образцы бытовой химии и продуктов питания для проведения лабораторных работ,
- набор «Магнетизм»,
- набор «Юный физик»,
- мультимедийное оборудование для проведения занятий.

#### **Учебно-методическое обеспечение программы:**

- дневники исследований,
- кабинет для проведения занятий,
- столы,
- стулья,
- доска демонстрационная,
- интерактивная панель,
- микроскопы световые,
- набор "Органы чувств",
- интерактивное пособие "Человек. Строение тела человека",
- анатомические модели глаза, уха, носа в разрезе, сердца.

#### **Кадровое обеспечение:**

- педагог дополнительного образования.

### **2.3. Формы аттестации**

| <b>Форма аттестации</b>        | <b>Метод аттестации</b>                                 |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------|
| Оформление дневника наблюдений | Анализ и изучение результатов продуктивной деятельности |
| Игра                           | Педагогическое наблюдение                               |

### **2.4. Оценочные материалы**

Оценка уровня освоения программы осуществляется по критериям, соответствующим задачам программы.

Показатели составлены с учетом ожидаемых результатов реализации программы.

Индикаторы определены, исходя из форм контроля и аттестации обучающихся.

| <b>Критерий</b>  | <b>Показатели</b> | <b>Инструментарий</b>                           | <b>Индикаторы</b> |
|------------------|-------------------|-------------------------------------------------|-------------------|
| Сформированность |                   | 0 б. – не может ответить на вопросы, рассказать |                   |

|                                                                                                                                                         |                                                                                 |                                                                                                       |                                     |
|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------|
| у детей<br>мотивационной<br>сферы<br>гигиенического<br>поведения,<br>безопасной жизни,<br>физического<br>воспитания                                     | Отношение к<br>здоровому образу<br>жизни                                        | 1 б. – отвечает на<br>вопросы,<br>рассказывает при<br>наличии помощи                                  | Беседа-<br>диалог, тест             |
|                                                                                                                                                         |                                                                                 | 2 б. – отвечает на<br>вопросы полным<br>ответом,<br>рассказывает                                      |                                     |
| Сформированность<br>у детей<br>необходимых<br>знаний, умений и<br>навыков по<br>здоровому образу<br>жизни                                               | Владение<br>знаниями о<br>основах<br>валеологии и<br>здорового образа<br>жизни. | 0 б. – не выполняет<br>задания                                                                        | Беседа-<br>диалог, тест             |
|                                                                                                                                                         |                                                                                 | 1 б. – выполняет<br>задания при<br>наличии помощи                                                     |                                     |
|                                                                                                                                                         |                                                                                 | 2 б. –<br>самостоятельно<br>выполняет задания                                                         |                                     |
| Сформированность<br>знаний о                                                                                                                            | Ведение дневника<br>исследований.                                               | 0 б. – не выполняет<br>самостоятельно                                                                 | Дневник<br>исследований.            |
| валеологии,<br>способах<br>исследования<br>физиологических<br>показателей своего<br>организма, а также<br>обработки<br>результатов и их<br>презентации. | Самостоятельность<br>исследований                                               | лабораторные<br>работы                                                                                | Выполнение<br>лабораторных<br>работ |
|                                                                                                                                                         |                                                                                 | 1 б. – проявляет<br>кратковременный<br>интерес к<br>лабораторным<br>работам, выполняет<br>их частично |                                     |
|                                                                                                                                                         |                                                                                 | 2 б. – проявляет<br>повышенный<br>интерес к<br>выполнению<br>лабораторных работ                       |                                     |

### Анализ результатов

| Уровень освоения программы | Количество баллов |
|----------------------------|-------------------|
| Высокий                    | 5-6               |
| Средний                    | 4-5               |
| Низкий                     | 0-3               |

## 2.5. Методические материалы

### Методы проведения занятий:

Беседа, лекция, практическая работа, лабораторная работа

### **Формы проведения занятий:**

Игра, практическая работа, эксперимент, наблюдение, экспресс-исследование, коллективные и индивидуальные исследования, самостоятельная работа.

### **Технологии, методики:**

- уровневая дифференциация;
- проблемное обучение;
- моделирующая деятельность;
- поисковая деятельность;
- информационно-коммуникационные технологии;
- здоровье сберегающие технологии.

## **2.6. Список литературы**

### **Список литературы для педагога**

1. **Григорьев Д. В.** Внеурочная деятельность школьников. Методический конструктор: пособие для учителя / Д. В. Григорьев, П. В. Степанов. - М.: Просвещение, 2010. - 223 с. - Текст : непосредственный.
2. **Новожилова М. М.** Как корректно провести учебное исследование : От замысла к открытию / М. М. Новожилова, С. Г. Воровщиков, И. В. Таврель. - М. : 5 за знания, 2008. - 160 с. - Текст : непосредственный.
3. **Чечель И. Д.** Управление исследовательской деятельностью педагога и учащегося в современной школе / И. Д. Чечель. - М.: Сентябрь, 2018. - 183 с. - Текст : непосредственный.

### **Список литературы для учащихся**

1. **Пучко Л. Г.** Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины / Л. Г. Пучко. М. : Машиностроение, 2013. -504 с. - Текст : непосредственный.
2. **Резникова В. З.** Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности / В. З. Резникова, А. Н. Мягкова. - М. : РГГУ, 2013. - 208 с. - Текст : непосредственный.
3. **Татарникова Л. Г.** Валеология подростка / Л. Г. Татарникова, М. В. Поздеева. – СПб. : Петрос, 2010. – 170 с. - Текст : непосредственный.