

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Программа курса дополнительного образования «Паспорт здоровья человека» составлена на основе:

Закон Российской Федерации «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;

Федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования, утвержденный приказом Минобрнауки России от 31.05.2021 № 287 "Об утверждении федерального образовательного стандарта основного общего образования"

Методические рекомендации по реализации образовательных программ естественнонаучной и технологической направленностей по биологии с использованием оборудования центра «Точка роста». Методическое пособие. – Москва, 2021 г

В соответствии с ООП ООО МБОУ Очерская СОШ№1

Имея сегодня результат дистанционного обучения, можно предположить об ухудшении физического здоровья из-за гиподинамии. **Результатом** изучения курса будет создание Паспорта своего собственного здоровья на сегодняшний день, предложение некоторых аспектов для преодоления ухудшения здоровья в связи с гиподинамией.

**Цель программы** Формирование ценностного отношения к собственному здоровью,углубление и расширение знаний по изучению организма человека, укреплению и сохранению его здоровья.

**Основные задачи программы:**

* формировать у учащихся познавательный интерес к изучению предмета биологии;
* развить умения и навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья;
* познакомить обучающихся с гигиеническими аспектами и привитие навыков здорового образа жизни;
* создать условия для расширения экологических знаний учащихся, воспитание ответственного отношения к собственному здоровью.
* сформировать у учащихся представления об основных принципах и правилах здорового образа жизни.

Программа курса включает в себя более глубокое и расширенное содержание, усиленное выполнением практических работ по анатомии и физиологии человека. Программа включает отдельные содержательные блоки, каждый из которых - это круг вопросов, связанных со строением и функциями конкретного аппарата или системы, включая тканевый уровень.

Программа рассчитана на вариативное применение в зависимости от решаемых педагогических, жизненных задач, уровня активности, заинтересованности и включения в нее обучающихся. Ее содержание направлено на выработку у подрастающего поколения положительных социальных качеств личности: уверенности в себе, определение своего профессионального пути, выносливости, самообладания, желание укрепить свое здоровье, рационально использовать природный потенциал своего организма.

Программа адресована учащимся 9 классов, а также может быть частично использована в старших классах изучающих предметы медико-биологического цикла на естественнонаучном профиле.

**В результате изучения программного материала обучающийся**

**имеет** **представление о:** предмете, объекте, задачах, этапах развития анатомии и физиологии человека как науки;

**знает:** принципы строения и функционирования отдельных систем органов человека и всего организма в целом;

**умеет:** пользоваться лабораторным оборудованием: различными приборами для измерения физиологических параметров; делать рисунки и правильно оформлять практические и лабораторные работы; компьютерными программами

**владеет:** основными гигиеническими правилами ухода за собственным организмом.

**В результате изучения курса обучающийся**

**должны знать и понимать**

* условия правильного, гармоничного развития организма человека, влияние негативных факторов на здоровье;
* основные закономерности физиологических процессов и их механизмы;
* взаимообусловленность и неразрывную связь между строением и функцией;
* значение регуляции функций как условие физиологического равновесия организма.

**должны уметь:**

* составлять логический план ответа при изложении изученного материала;
* выявлять главные особенности строения, обеспечивающие специфические физиологические процессы и механизмы;
* определять местоположение и взаиморасположение органов в организме;
* применять анатомические и физиологические знания в жизни, в том числе в качестве профилактики различных заболеваний;
* проектировать и проводить простые эксперименты по изучению работы отдельных органов и систем органов;
* пользоваться наглядными пособиями, дополнительной литературой по предмету и составлять самостоятельные литературные обзоры по конкретному вопросу;

**должны владеть:**

* культурой сохранения и укрепления собственного здоровья;
* основными экологическими правилами в различных ситуациях с целью сохранения здоровья.

**В основе программы лежат следующие принципы**:

- систематичность

- воспитывающий и развивающий характер занятий

- доступность и добровольность

- поддержка в детях стремления к самосовершенствованию, желания вести

здоровый образ жизни

- принцип актуальности содержания курса, его практической значимости

для ребенка, возможность определиться с профилем

**Для реализации указанных принципов, достижение целей программы используются следующие методы:**

**1.** **Наблюдение.** Проводится по заранее намеченному плану, является основой практических работ. Для регистрации результатов наблюдения учащиеся составляют таблицы, данные, которых могут быть отражены в графике, диаграмме, схеме, т.е. полученная информация перерабатывается.

**2. Метод опроса.** Беседа, интервью, анкетирование.

**3.Эксперимент.** Проведение серии опытов, создание экспериментальных ситуаций, измерение реакций испытуемого. Например, опыт по измерению пульса человека при различной физической нагрузке.

**5. Математический и статистический методы** применяются в работе для обработки полученных при опросе или эксперименте данных. Наиболее распространенные математические методы: регистрация, ранжирование, шкалирование.

С помощью статистических методов получают средние величины показателей.

**Учебный план**

|  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | **Наименование раздела программы** | **Всего часов** | **Из них** | | **Виды занятий** | **Форма контроля** | **Оборудование[[1]](#footnote-1)** |
| **теории** | **практики** |
| 1-2 | Введение Паспорт здоровья | 2 | 1 | 1 | Вводная диагностика Семинар самонаблюдение | Самостоятельная работа, диагностика | ПК, ИК |
| 3-10 | Составление паспорта здоровья | 8 |  | 4 | Семинар самонаблюдение | Практическое занятие. | ПК, ИК, ФП, ТС, ТД, НТ, СП |
| 11-12 | Здоровье и питание: составление определённого питания | 2 | 1 | 2 | Беседа-обсуждение | Практическая работа | ПК, ИК, таблицы |
| 13-14 | Заключительная часть. Режим дня и физическая нагрузка | 2 | 1 | 2 | Беседа-обсуждение,  интервью | Практическая работа | ПК, ИК, ЦМ |
| 15-16 | Защита своего паспорта здоровья | 2 |  | 2 | Творческий отчет | Групповая работа - защита | ПК, ИК |
|  | **Итого:** | **16** |  |  |  |  |  |

# Материально-техническое обеспечение

Цифровое оборудование, используемое на занятиях, кабинета центра образования цифрового и гуманитарного профилей «Точка роста»:

1. Ноутбуки мобильного класса HP ProBook x 360 - ПК
2. Интерактивный комплект на базе интерактивной панели Newline TT-7519RS - ИК
3. Фотоаппарат Nikon D5600 Kit 18-55 VR + 70-300 VR с объективом, Карта памяти для фотоаппарата, Штатив - ФП
4. Тренажёр-манекен для отработки сердечно-лёгочной реанимации - ТС
5. Тренажёр-манекен для отработки приемов удаления инородного тела из верхних дыхательных путей - ТД
6. Набор имитаторов травм и поражений, Шина складная, Воротник шейный - НТ
7. Табельные средства для оказания первой медицинской помощи - СП
8. Цифровые микроскопы MicroLife ML-12-1.3 40X-1280X - ЦМ

**Приложение**

Самоизмерение и самонаблюдение

Паспорт физического состояния



**Список литературы**

* Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов (под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной) Ярославль: Аверс Пресс, 2005. 2-е издание, доп. испр. 44 с: ил
* «Основы гигиены и санитарии» Д.В. Колесов, Р.Д. Машков Москва «Просвещение» 1989
* «Я выбираю жизнь» Практическое руководство по профилактике наркозависимости среди детей и подростков. Киев, 2001. Л.Д. Нейкурс. Анастасова Л.П., Гольнева Д.П., Короткова Л.С. Человек и окружающая среда. Учебник для 9 класса. М., Просвещение, 1997.
* Мамонтов С.Г. Биология. Пособие для поступающих в вузы. М., Высшая школа, 2020.
* Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология человека. Учебник для 9 класса школ с углубленным изучением биологии. М., Просвещение, 2018.
* Фомин Н.А. Физиология человека. М., Просвещение, 1972.
* Хрипкова А.Г., Миронов В.С., Шепило И.Н. Физиология человека. Пособие для факультативных занятий в IX - X классах. М., Просвещение, 1971.
* Человек. Наглядный словарь. Дорлинг Киндерсли. Лондон - Нью-Йорк - Штутгарт, 1995.
* Ярыгин В.Н. Биология. Пособие для поступающих в вузы. М., Высшая школа, 2021.
* Н.В.Анисимова, Е.А.Каралашвили. «Гигиеническая оценка условий обучения школьников». М. ТЦ Сфера, 2002.\_48 с.
* Вестник образования России. №12/2001 г,июнь. Программа «Здоровье» для средних общеобразовательных учреждений.
* Войнов В.Б., Трушкин А.Г.. «Валеология». 2000 г. №2. с.44-47. Паспорт здоровья школьников как основа организации оздоровительной работы в ОУ.

1. Описание оборудования в разделе МАТЕРИАЛЬНО-ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ стр.5 [↑](#footnote-ref-1)