

Управление образования Исполнительного комитета
муниципального образования г.Казань
Муниципальное бюджетное учреждение дополнительного образования
«Центр детского творчества «Танкодром»
Советского района г.Казани

Принята на педагогическом совете

Протокол № 1
от «14» 09 2023 г



«Утверждаю»

Директор МБУДО «ЦДТ «Танкодром»
Д.Т.Изотова

Приказ № 145 от «14» сентября 2023г.

**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
«Здоровый образ жизни»
(базовый уровень)**

Направленность: естественнонаучная
Возраст учащихся: 7 - 11 лет
Срок реализации: 3 года (432 часа)

Автор-составитель:
Кузина Алиса Валерьевна
педагог дополнительного образования

г. Казань – 2023 г.

2. Оглавление

3. Пояснительная записка	3
4.1. Учебно-тематический план на первый год обучения	9
5.1. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения	9
4.2. Учебно-тематический план на второй год обучения	16
5.2. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения	17
4.3. Учебно-тематический план на третий год обучения	23
5.3. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения	24
6. Диагностический инструментарий	32
7.1. Методическое обеспечение программы 1 года обучения	32
7.2. Методическое обеспечение программы 2 года обучения	33
7.3. Методическое обеспечение программы 3 года обучения	34
8. Условия реализации программы	35
9. Список информационных ресурсов	35

3. Пояснительная записка

"Забота о здоровье - это важнейший труд воспитателя. От жизнеработности, бодрости детей зависит их духовная жизнь, мировоззрение, умственное развитие, прочность знаний, вера в свои силы...". В. А. Сухомлинский

Здоровье – один из важнейших компонентов человеческого счастья, одно из неотъемлемых прав человеческой личности, одно из условий успешного социального и экономического развития. Здоровье детей и подростков является одним из важнейших показателей, определяющих потенциал страны (экономический, интеллектуальный, культурный), а также одной из характеристик национальной безопасности. Среди важнейших социальных задач, которые сегодня стоят перед образованием - забота о здоровье, физическом воспитании и развитии учащихся.

К теме «школьного» здоровья заставляет обратиться сама жизнь. Хорошее здоровье является предпосылкой к творческой активности и наиболее полному самовыражению личности.

Здоровье нового подрастающего поколения – особая боль и забота нашего общества, т.к. статистика показывает в последние годы происходит резкое ухудшение здоровья людей, в том числе и в детском возрасте.

По данным Министерства здравоохранения РТ за время обучения в школе у учащихся отмечается значительный рост уровня заболеваемости. К примеру, болезни нервной системы прогрессируют в 4 раза, в 3,6 раз – болезни глаз, в 2,4 раза – болезни эндокринной системы, лишь 10% выпускников школ могут считаться абсолютно здоровыми, среди них девочек в 5 раз меньше, чем юношей, 40-45% учащихся имеют хроническую патологию. Количество детей школьного возраста, относящихся к основной группе здоровья, сократилось на 10%.

К факторам риска, ухудшающим здоровья школьников, относятся: вредные привычки, провоцирующие развитие заболеваний (курение, употребление наркотиков и алкоголя); нерациональное питание; неупорядоченный режим дня; учебная перегрузка; гиподинамия; несбалансированное чередование разных видов деятельности (учебной, игровой и трудовой) в режиме дня.

Основы физического и психического здоровья ребенка закладываются и формируются в детские и юношеские года. Учить здоровому образу жизни и воспитать сознательное, ответственное отношение к здоровью следует начинать с младенческих лет путем формирования валеологических знаний. Сохранение и укрепление физического и психического здоровья детей

младшего школьного возраста, предупреждение их заболеваемости являются главными задачами не только органов здравоохранения, но и образования.

Изучение данного курса **актуально** в связи с высокой социальной значимостью, необходимостью формирования всесторонне развитой личности учащихся, развития интеллектуальных, двигательных способностей и укрепления физического, психического здоровья ребенка, повышения умственной и физической работоспособности.

Новизна данной программы обусловлена также ее практической значимостью. Дети могут применить полученные знания и практический опыт при работе над эколого – биологическом проектом, в дальнейшем использовать их в практической жизни или трудоустройстве.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что установка на здоровье не появится сама собой, а формируется в результате определенного педагогического воздействия, т.е. – это категория не только медицинская, а и педагогическая. В процессе реализации данной программы обучающийся овладеет знаниями и навыками, которые в дальнейшем помогут ему быть здоровым, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции.

Содержание дополнительной образовательной программы **направлено** на развитие у детей:

- Познавательной деятельности ее результат – получение знаний о здоровье человека, способах и методах сохранения, созидания, формирования здоровья и здорового образа жизни;
- Ценностно-ориентировочной деятельности ее результат – создание стойкой мотивации на здоровый образ жизни, осознание ценности своего здоровья и его приоритета в организации своей жизнедеятельности;
- Преобразовательной деятельности ее результат – формирование здоровья собственными силами;
- Коммуникативной деятельности ее результат – выработка человеком системы ценностей, предполагающих возможность достаточно широкого и активного общения как одного из неперенных условий здорового образа жизни, стимулирующего творческую активность, способность к духовному общению – все это должно быть средством и методом устранения и предупреждения стрессовых ситуаций в личной и общественной жизни человека.
- Эстетической деятельности ее результат - потребность получения удовлетворения от собственной деятельности по формированию своего

здоровья, сознание красоты здорового человека как неотъемлемого компонента эстетического восприятия действительности.

- Физической активной деятельностью ее результат – формирование разнообразных форм физической деятельности как непереносимое условие здорового образа жизни.

Нормативные документы, обеспечивающие реализацию программы:

- 1 Конвенция о правах ребёнка (утверждена Генеральной Ассамблеей ООН 20.11.1989г.)
- 2 Конституция Российской Федерации (12.12.1993г.)
(в редакции постановления Правительства РФ от 22.02.1997г. №212)
- 3 Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2018 года (в редакции постановления Правительства РФ от 22.02.1997г. №212)
- 4 Приказ Минобрнауки России от 26.06.2012 N 504 "Об утверждении Типового положения об образовательном учреждении дополнительного образования детей" (Зарегистрировано в Минюсте России 02.08.2012 N 25082)
- 5 Приказ Министерства образования РФ 23.03.1999 №712"Об аттестации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Приказ Министерства общего и профессионального образования РФ от 23.03.1999г. №712)
- 6 «О государственной аккредитации образовательных учреждений дополнительного образования детей» (Приказ Министерства образования РФ от 03.05.2000г. №1276).
- 7 Межведомственная программа развития дополнительного образования детей в Российской Федерации до 2020 года
- 8 Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам
- 9 Семейный кодекс РФ

Цель программы - дать учащимся объективные, соответствующие возрасту, знания о здоровом, правильном образе жизни, сформировать здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам, воспитывать бережное отношение к своему здоровью.

Задачи: Развивающие:

- 1 Развитие мышления и умение у воспитанников разделять правильный и неправильный образ жизни;

- 2 Формирование и развитие у детей мотивационных основ познания самого себя, своего организма и окружающего пространства;
- 3 Выработка основ нравственно-психологического компонента здорового образа жизни.

Обучающие:

- 1 Расширение кругозора ребёнка;
- 2 Привитие санитарно-гигиенических навыков;
- 3 Раскрытие основ безопасной жизнедеятельности.

Воспитательные.

- 1 Формирование коммуникативных навыков учащихся, взаимопомощи;
- 2 Развитие самостоятельности и активности в выработке им индивидуального способа жизнедеятельности;
- 3 Формирование здоровой, гармоничной, социально активной личности;
- 4 Формирование патриотического чувства и уважения к родине.

Отличительными особенностями программы «ЗОЖ» являются углубленное изучение воспитанниками сопутствующих дисциплин, таких как медицина, биология, экология, психология, гигиена, паразитология, вирусология, иммунология, физическая культура.

Возраст детей, участвующих в реализации дополнительной образовательной программы «ЗОЖ» - от 7 до 11 лет.

Условия набора обучающихся в объединение: принимаются все желающие обучаться, при условии отсутствия ограничений по здоровью.

Сроки реализации дополнительной образовательной программы «ЗОЖ». Программа рассчитана на 3 года обучения. Количество занятий и учебных часов - 4 часа в неделю на 1 группу, в год 144 часа. Общий срок реализации программы 3 года, 432 часа.

Формы обучения - очная.

Форма организации занятия – групповая, формы проведения занятия – лекции, просмотр презентаций и слайдов, практические занятия, индивидуальные консультации в рамках групповых практических занятий.

Формы подведения итогов реализации дополнительной образовательной программы – тестирование учебной группы, участие в конференциях и конкурсах.

Режим занятий в текущем учебном году. Занятия проводятся в группах: 1 группа 2 раза в неделю по 2 часа.

Ожидаемые результаты и способы определения их результативности структура программы состоит из трех образовательных блоков: теория и практика и воспитательная работа. Образовательные блоки предусматривают не только усвоение теоретических знаний, но и формирование деятельностно -

практического опыта сохранения, созидания, формирования здоровья, воспитательный выработку индивидуального способа жизнедеятельности. В планирование содержания включены итоговые контрольные задания, и тестирование которые проводятся в конце каждого полугодия (2 раза в учебный год).

Личностные результаты.

У обучающихся будут сформированы:

- установка на безопасный, здоровый образ жизни; потребность сотрудничества со сверстниками; доброжелательное отношение к сверстникам; бесконфликтное поведение; стремление прислушиваться к мнению одноклассников.

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД

У обучающихся сформированы действия:

- понимать и принимать учебную задачу, сформулированную педагогом;
- осуществлять контроль, коррекцию и оценку результатов своей деятельности;
- пользоваться приёмами анализа и синтеза при чтении и просмотре видеозаписей;
- понимать и применять полученную информацию при выполнении заданий;
- проявлять индивидуальные творческие способности при подготовке презентаций.

Коммуникативные УУД

У обучающихся будут сформированы действия:

- работать в группе, учитывать мнения партнеров, отличные от собственных;
- обращаться за помощью;
- формулировать свои затруднения;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- слушать собеседника;
- договариваться и приходить к общему решению;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- осуществлять взаимный контроль;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.

Предметные результаты

Обучающиеся будут знать:

- первоначальные представления о значении спортивно-оздоровительных занятий для укрепления здоровья, для успешной учёбы и социализации в обществе;

- здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, полезные привычки, подвижные игры и т.д.)
- обладать первоначальными знаниями в области медицины,
- знать основные термины, понятия и определения медицины,
- Обучающиеся научатся:
- подобрать и работать с информацией о факторах влияющих на здоровья человека

4. Учебно-тематический план на первый год обучения

№	Тема раздела	Кол-во часов	Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)		
				Теоретическое	Практическое	
		Всего	Теоретическое	Практическое		
1.	Вводное занятие, проведение техники безопасности	2	2		Беседа	
2.	Понятие здоровый образ жизни. Основные термины.	12	10	2	Беседа, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем. Как действует.	74	63	11	Беседа, просмотр слайдов, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Болезни органов. Как заботится о своем	54	43	11	Беседа, просмотр слайдов, практическое	устный опрос, тестирование

	здоровье. Профилактика и предупрежден ие болезней.				ое занятие	
5.	Рациональное питание	18	12	6	Беседа, просмотр слайдов, практическ ое занятие	устный опрос, тестирован ие
6.	Что мы узнали и чему научились за год	2		2	Беседа, практическ ое занятие	устный опрос, тестирован ие
	Всего	144	112	32		
	%	100	77	23		

5. Содержание учебно-тематического плана (432 часа)

5.1. Содержание учебно-тематического плана 1 года обучения (144 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности»

Теория (2 часа): Ознакомление с программой, целями, задачами кружка. Решение организационных вопросов по работе кружка. Техника безопасности. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная.

2. Тема «Понятие здоровый образ жизни. Основные термины Предмет ЗОЖ».

Теория (10 часов): Что изучает предмет ЗОЖ, основные понятия. Понятие здоровый образ жизни. Понятия о здоровье человека. Основные методы анализа состояния здоровья человека. Понятие о здоровом образе жизни. Внешние факторы, укрепляющие здоровье (образ жизни, внешняя среда, гигиенический потенциал, медпомощь). Факторы, разрушающие здоровье (вредные привычки). Режим дня основной компонент здоровья. Как правильно сочетать труд и отдых, умственную и физическую нагрузку. Правила соблюдения режима дня. Кодекс здоровья: перечень правил, способствующих сохранению и развитию здоровья.

Практическое задание (2 ч): Составление дневника здоровья. Составление словаря.

Формы, способы, методы: Беседа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая.

3. Тема «Строение организма» **Органы и системы. Как оно устроено.**

Теория (4 часа): Сердце. Как оно устроено. Зачем нужно сердце? Сердечные клапаны. Анатомия сердца. Как циркулирует кровь. Как работает сердце. Пересадка (трансплантация) сердца. Сердечный ритм. Прослушивание сердца.

Практическое задание (2 ч): Измеряем сердечный ритм. Нахождение пульса. Заполнение дневника здоровья.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

4. Тема «Здоровое сердце».

Теория (4 часа): -Заботимся о своем сердце. Здоровое сердце. Что делать в случае сердечного приступа.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5. Тема «Анатомия системы кровообращения».

Теория (4 часа): Кровообращение. Вены и артерии. Капилляры. Анатомия системы кровообращения. [Артериальное давление. Операции на артериях. Маршрут движения крови по организму.](#)

Практическое задание (2 часа): измерение артериального давления, заполнение дневника здоровья.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6. Тема «[Берегите свое сердце](#)».

Теория (4 часа): Враги кровообращения. [Обмен веществ. Опасности для кровеносных сосудов. Факторы риска. Берегите свое сердце. Обморок.](#)

Практическое задание (2 часа): Кроссворд по теме. Тесты

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

7. Тема «Легкие».

Теория (4 часа). Дыхательный аппарат. Движение воздуха по организму. Легкие. Анатомия дыхательного аппарата. Как мы дышим.

Практическое задание (2 часа): Дыхательная гимнастика «Зал вдохов». Игра «Полезно – Вредно».

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

8. Тема «Как мы дышим».

Теория (4 часа): Как мы дышим. Естественный дыхательный процесс. Туберкулезный микроб. Чистейшие легкие. Кашель, чихание, и зевание.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Заботься о своих лёгких».

Теория (4 часа): Заботься о своих лёгких. Гигиена дыхательного аппарата. Болезни. Если человек не дышит. Когда мы дышим... Воздух которым мы дышим. Состав воздуха.

Практическое задание (2 часа): Тесты. Рисунки по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

10. Тема «Дыхание. Болезни легких»

Теория (4 часа): Дыхательные мышцы. Высотная болезнь. Когда не хватает воздуха. Возможности сердечно - сосудистой системы. Горло. Бронхит. Болезни курильщиков. Астма. Как заботиться о дыхании.

Практическое задание (2 часа): Кроссворд. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

11. Тема «Скелет».

Теория (4 часа) Скелет. Нижние конечности. Верхние конечности. Анатомия скелета. В условиях невесомости. Как мы движемся. Соединения костей.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Болезни позвоночника».

Теория (4 часа) Как определить перелом? Позвоночник. Искривление позвоночника. Недостаток кальция. Повреждения костей. Строение костей человека и животных. Костная ткань. Суставы. Из чего состоят кости.

Практическое задание (2 часа): Упражнения для профилактики сколиоза. Рисуем по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

13. Тема «Кости».

Теория (4 часа): Анатомия костей. Как формируются кости. Основы питания. Как растут наши кости. В помощь суставам. Здоровье и прочность костей. Искусственные суставы. Почему прелом такой болезненный.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

15. Тема «Мышцы»

Теория (4 часа): Мышечная система. Виды мышц. Форма мышц. Анатомия мышечной системы. Как работают мышцы. Мышечные сокращения. Мышечная энергия. Свойства мышц. Мышечное утомление.

Практическое задание (2 часа) Тесты по теме. Упражнения для профилактики плоскостопия.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

16. Тема «Чтобы мышцы были здоровыми».

Теория (4 часа): Чтобы мышцы были здоровыми. Травмы спортсменов. Способность двигаться. Мимика. Опорно - двигательный аппарат. Движения конечностей. Мастера движения. Всегда в движении. Физическая подготовка. Как мы жуем? Движение – источник тепла. Перед занятиями спортом. Медицинский контроль. Чтобы ноги были здоровы. Растяжения.

(2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

17. Тема «Кожа».

Теория (4 часа): Общий покров тела. Строение кожи. Волосяной покров. Анатомия кожи. Осязание. Давление и температура. Пот. Солнечное воздействие. Чувствительность. Реакция на боль. Воспаление.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Защита кожи».

Теория (4 часа): Как лечить легкие раны? Укусы насекомых. Порезы и царапины. Первая помощь. Загар. Пигментация. Защита и восстановление. Какой толщины кожа? Расширение и сужение сосудов. Гигиена кожного

покрова. Как ухаживать за волосами. Старение кожи. Ожоги. Наиболее частые заболевания. Зуд. Обморожение.

Практическое задание (2 часа): Рисуем по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Рот и зубы».

Теория (4 часа): Ротовая полость. Строение зубов. Количество зубов. Анатомия зубов. Жевание. Звукообразование. Молочные зубы и постоянные. Правильный рост зубов. Кариес. Гигиена и уход за зубами. Зубная боль.

Практическое задание (2 часа): Кроссворд по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

20. Тема «Вкус и обоняние».

Теория (4 часа): Органы вкуса и обоняния. Определение запаха и вкуса. Носовые ходы. Язык и нос. Способность ощущать запахи. Как работает нос. Удовольствие от еды. Виды запахов.

Практическое задание (2 часа): Дыхательная гимнастика. Игра «Полезно – Вредно».

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная исследовательская, практическая.

21. Тема «Как заботится об органах обоняния».

Теория (4 часа): Потеря обоняния. Как сохранить обоняние. Как заботиться о горле. Болезни органов чувств. Интоксикация.

Практическое задание (2 часа): Тесты по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

22. Тема «Пищеварение».

Теория (4 часа): Пищеварительный процесс. Зачем человек ест? Ротовое пищеварение. Анатомия пищеварительного аппарата. Прохождение пищи в организме. Что происходит в желудке. Как организм усваивает пищу. Почему мы чувствуем голод?

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

23. Тема «Забота о пищеварении».

Теория (4 часа): Пищеварительный тракт. Желудок. Путешествие пищи в организме. Органы пищеварения. Проблемы пищеварения. Заключительная стадия пищеварения. Проглатывание мелких предметов. Консервы и консерванты. Кишечник. Переваривание жиров. Поджелудочная железа. Необходимая жидкость.

Практическое задание (2 часа): Кроссворд. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

24. Тема «Болезни пищеварительной системы».

Теория (4 часа): Язва желудка. Гастрит. Забота о пищеварительном аппарате. Аппендицит. Профилактика заболеваний.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Питательные вещества».

Теория (4 часа) Питательные вещества, вкусовые компоненты, природные пищевые компоненты и вредные вещества пищи. Культура питания.

Практическое задание (2 часа): Анализ суточного режима питания.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Питание – необходимое условие для жизни человека».

Теория (4 часа) Здоровые принципы питания. Здоровая пища для всей семьи. Пирамида питания. Состав пищи и здоровье. Минеральные вещества. Значение для организма. Макроэлементы, микроэлементы.

Практическое задание (2 часа): Игра «Собери в корзину».

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

26. Тема «Что такое рациональное питание».

Теория (4 часа) Роль пищи в обеспечении жизнедеятельности человека.

Что такое рациональное питание? Каковы его основные принципы? Особенности планирования индивидуального пищевого рациона. Каковы факторы рациональной организации питания?

Практическое задание (2 часа): Составляем режим питания и примерное меню.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

27. Тема Обобщение «Что мы узнали».

Практическое задание(2 часа): Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

4.2. Учебно-тематический план на второй год обучения

№	Тема раздела	Кол-во часов	Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)		
				Теоретическое	Практическое	
1.	Вводное занятие, проведение техники	2	2		Беседа	

	безопасности					
2.	Правила и нормы здорового образа жизни.	10	6	2	Беседа, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем. Как действует.	76	44	12	Беседа, просмотр слайдов, практическое занятие	устный опрос, тестирование
4.	Профилактика предупреждения болезней. Болезни органов. Как заботится о своем здоровье.	50	25	12	Беседа, просмотр слайдов, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Что мы узнали и чему научились за год	4	2	2	Беседа, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Всего	144	116	28		
	%	100	80	20		

5.2. Содержание учебно-тематического плана 2 года обучения (144 часа)

1.Тема «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности»

Теория (2 часа): Ознакомление с программой, целями, задачами кружка. Решение организационных вопросов по работе кружка. Техника безопасности. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж.

Практическое задание: Разбор условных обозначений на плане эвакуации из здания школы. Правила эвакуации. Опрос полученных знаний.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая.

2. Тема «Вводное занятие».

Теория (8 часов): Что такое здоровье и что такое болезнь? Чтобы сохранить здоровье, нужно хорошо узнать себя. Здоровье человека связано с его образом жизни, оно достояние каждого и богатство всей страны. Анализируем свой образ жизни. Правила и нормы здорового образа жизни.

Практическое задание (2 ч): Работа с дневником здоровья. Работа со словарем.

Формы, способы, методы: Беседа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая, исследовательская.

3. Тема «Печень».

Теория (4 часа): Печень. Поджелудочная железа. Желчь. Анатомия печени и поджелудочной железы.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Функции печени».

Теория (4 часа): Резерв энергии. Как восстановить энергию? Фабрика гормонов. Печень – защитница.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5. Тема «Заболевания печени»

Теория (4 часа): Гепатит. Гигиена печени. Холестерин. Отравление.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

6. Тема «Метаболизм».

Теория (4 часа): Питание. Сбалансированная диета. Здоровое питание. Состав пищи, белки, жиры и углеводы.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

7. Тема «Энергия победы».

Теория (4 часа): Фрукты и овощи. Консерванты и добавки. Трансгенные продукты. Правильное питание.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

8. Тема «Следи за собой».

Теория (4 часа): Аллергия. Гигиена желудка. Следи за качеством! Избыточный вес.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

9. Тема «Мозг».

Теория (4 часа): Нервные центры мозга. Мозжечок и ствол мозга. Анатомия мозга. Функциональные участки мозга.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

10. Тема «Организм под контролем».

Теория (4 часа): Контроль внутренних функций. Память. Черепномозговые нервы. Зачем нужен мозжечок? Кислород и нейроны.

Практическое задание (2 часа) Тесты по теме. Упражнения для улучшения мозгового кровообращения.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

11. Тема «Проблемы мозга».

Теория (4 часа): Судороги. Сон. Мозг – компьютер нашего тела. Проблемы мозга.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

12. Тема «Глаза».

Теория (4 часа): Волшебная сфера. Устройство глаз. Почему глаз круглый? Анатомия глаза.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Практическое задание (2 часа) Гимнастика для глаз. Рисунки по теме.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

13. Тема «Органы наивысшей специализации».

Теория (4 часа) Механизмы зрения. Путешествия изображения. Процессы в мозге. Зачем нам два глаза?

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

14. Тема «Защита зрения».

Теория (4 часа): Глазам нужна помощь! Защита зрения. Что угрожает глазам? Забота и уход.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Зрение».

Теория (4 часа) Цвета, которые мы видим. Объем одного взгляда. Привыкание к темноте. Дефекты зрения.

Виды деятельности детей: Познавательная.

17. Тема «Как мы видим».

Теория (4 часа): Живой фотоаппарат. Распознавание образов. Бинокулярное зрение. Офтальмоскоп. Защита от избытка света.

Практическое задание (2 часа): Рисуем по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

17. Тема «Болезни глаз».

Теория (4 часа): Дефекты зрения. Профилактика. Контактные линзы.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Ухо».

Теория (4 часа): Ухо. Звуковой импульс. Слуховой нерв. Анатомия уха. Как мы воспринимаем звук. Евстахиева труба. Равновесие. Неустойчивость. Ушная сера.

Практическое задание (2 часа): учимся правильному уходу за ушами.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

19. Тема «Болезни уха».

Теория (4 часа): Отосклероз. Как ухаживать за ушами. Глухота. Отит.

Практическое задание (2 часа): Кроссворд по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

20. Тема «Звук, шум и музыка».

Теория (4 часа): Звук. Шум. Музыка. Характеристики звука. Звуковые волны. Особенности звуков. Такие разные звуки. Преобразования звука.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

21. Тема «. Преобразования звука.

Теория (4 часа). Эхо. Эхография, или УЗИ. Головокружения. Тошнит в автомобиле.

Практическое задание (2 часа): Дыхательная гимнастика. Игра «Полезно – Вредно».

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

22. Тема «Почки».

Теория (4 часа): Почки. Нефрон. Надпочечники. Анатомия почки. Как выводится моча. Как образуется моча. Из чего состоит.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

23. Тема «Дополнительные функции почек».

Теория (4 часа): Дополнительные функции почек. Контроль жидкости. Мочевая инфекция . Гигиена почек . Почечная недостаточность . Цистит.

Практическое задание (2 часа): Тесты по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

24. Тема «Фильтры человеческого тела»

Теория (4 часа): Органы очистки. Мочевыводящие пути. Бактериальная флора.

Анатомия мочевой системы. Орган очистки: кожа. Кишечник.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Болезни системы выделения»

Теория (4 часа): Исследование системы мочевого выделения. Гигиена органов очистки. Камни в почках. Тошнота и диарея.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

26. Тема «Нейроны»

Теория (4 часа): Нейроны. Нервы. Головные и спинные нервы. Анатомия нейронов. Нервный импульс. Виды сигналов. Умственное развитие. Нейроны на любой вкус.

Практическое задание (2 часа): Кроссворд. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Память и внимание».

Теория (4 часа) Передача импульса. Витамин В. Не забывай о своих нейронах. Старение нейронов. Память и внимание.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

28. Тема «Нервная система».

Теория (4 часа) Нервная система. Центральная нервная система. Нейроны. Анатомия нервной системы. Нервные импульсы. Действия произвольные и действия рефлекторные.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

29. Тема «. Пища для нервов».

Теория (4 часа) Контроль за движениями. Драгоценная жидкость. Почему мы бодрствуем. Нервное переутомление. Поддерживать в форме нервную систему. Пища для нервов. Тревога и стресс.

Практическое задание (2 часа): Тест «Как самочувствие?». Релаксационные упражнения.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

30. Тема Обобщение «Что мы узнали».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

4.3. Учебно-тематический план на третий год обучения

№	Тема раздела	Кол-во часов	Форма организации занятия	Форма аттестации (контроля)		
				Теоретическое	Практическое	
		Всего				
1.	Вводное занятие, проведение техники безопасности	2	2		Беседа	
2.	Психологические основы здоровья	18	14	4	Беседа, практическое занятие	устный опрос, тестирование
3.	Строение организма. Органы и системы.	64	55	9	Беседа, просмотр слайдов, практическое	устный опрос, тестирование

	Функции органов и систем.				ое занятие	
4.	Как заботится о своем здоровье. Болезни органов. Профилактика предупреждения болезней.	42	35	7	Беседа, просмотр слайдов, практическое занятие	устный опрос, тестирование
5.	Происхождение жизни	16	12	4		
6.	Что мы узнали и чему научились за год	2		2	Беседа, практическое занятие	устный опрос, тестирование
	Всего	144	118	26		
	%	100	80	20		

5.3. Содержание учебно-тематического плана 3 года обучения (144 часа)

1. Тема «Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности».

Теория (2 часа): Ознакомление с программой, целями, задачами кружка. Решение организационных вопросов по работе кружка. Техника безопасности. Безопасность в доме, на улице, в транспорте. Инструктаж.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая.

2. Тема «Психологические основы здоровья».

Теория (14 часов): Представление о своем «Я». Понимание своего физического состояния, своих эмоций. Гармония в природе и в человеке. Критерии психического здоровья. Контроль и здоровье человека. Состояния личности по критерию психического здоровья. Восприятие по индивидуальным различиям. Почему человек — сам творец своего здоровья. Человек — часть природы. Здоровье как состояние полного благополучия. Факторы, определяющие здоровье. Личность. Характер. Помнить, вспомнить, не забыть.

Этапы большого пути. Интеллект. Язык жестов. Такие разные культуры. Школьные годы чудесные. Переходный возраст. Самоуважение. Планирование времени.

Практическое задание (4 ч): Работа с дневником здоровья. Работа со словарем. Анкетирование. Тестирование.

Формы, способы, методы: Беседа, организация коллективной деятельности, организация дискуссии, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Обучающая, коммуникативная, познавательная, практическая, исследовательская.

Виды деятельности детей: Познавательная.

3. Тема «Лимфосистема».

Теория (4 часа): Лимфатическая система. Органы лимфосистемы. Лимфа. Анатомия лимфосистемы. Задачи лимфосистемы.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

4. Тема «Как перемещается лимфа».

Теория (4 часа): Лимфатическая циркуляция. Селезенка. Лимфоциты. Как перемещается лимфа. Лимфоузлы. Железное здоровье. Тонзиллит. Аллергия.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

5. Тема «Железы».

Теория (4 часа): Железы. Железы кожи. Поджелудочная железа. Основные экзокринные железы. Молочные железы. Пищеварительные железы.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

6. Тема «Заболевания желез»

Теория (4 часа): Железы желудка. Панкреатит. Гигиена поджелудочной железы. Свинка.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

7. Тема «Костный мозг».

Теория (4 часа): Питание и защита клеток. Костный мозг. Красные клетки крови. Анатомия костного мозга. Виды кровяных клеток. Производство крови. Образование эритроцитов.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

8. Тема «Специализация клеток».

Теория (4 часа): Необходимое питание. Специализация клеток. Анемия. Как лечить анемию. Убежать от анемии.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

9. Тема «Трансплантация».

Теория (4 часа): Что такое трансплантация. Виды. Органы, которые можно трансплантировать. Совместимость органов.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

10. Тема «Совместимость органов».

Теория (4 часа): Пересадка костного мозга. Симптомы отторжения. Прививки. Ротовые инфекции.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

11. Тема «Клетки крови».

Теория (4 часа): Красные кровяные тельца. Лейкоциты. Кровяные пластины. Кровяные клетки. Перенос кислорода. Белые клетки крови. Тромбоциты.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, исследовательская, практическая.

12. Тема «Функции крови».

Теория (4 часа): Функции крови. Гигиена питания. Как лечить раны. Болезни крови. Порезы и ссадины. Первая помощь при порезе. Затягивание раны.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

13. Тема «Кровь».

Теория (4 часа): Уникальная жидкость. Зачем нужна кровь. Состав крови. Форменные элементы крови. Сужение сосудов. Цвет кожи. Гемоглобин.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

14. Тема «. Как улучшить свою кровь».

Теория (4 часа) Белки плазмы. Как улучшить свою кровь. Анализ крови. Носовые кровотечения. Плазма. Гемостаз. Свертывание. Витамин К. Переливание крови. А ты пожертвуешь свою кровь?

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

15. Тема «Клетка».

Теория (4часа): Строение клетки. Три функции клетки. Воспроизводство. Клеточные токсины. Питание для клеток. Клеточные кошмары. Осторожнее с лекарствами!

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

16. Тема «Часовые организма».

Теория (4часа): Так много разных часовых. Типы иммунных реакций. Белки против микробов. Как разрушаются микробы. Производство антител. Пути передачи инфекций. Микробы-приспособленцы. Реакция гиперчувствительности. Забота о защитниках.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

17. Тема «Иммунитет. Аутоагрессия».

Теория (4часа): Иммунитет. Аллергия. Аутоиммунитет . Разные виды вирусов. Распространение инфекций. Антитела. Развитие болезни. Разновидности защиты. Антиген-антитело. Столбняк борьба с микробами окружающей среды. Корь. Инфекционные заболевания.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

18. Тема «Война с микробами».

Теория (4часа): Микробы. Бактерии и вирусы. Типы бактерий. Микроорганизмы. Размножение бактерий. Атака бактерий. Соппротивление

болезням. Грибы. Бактерии сопротивляются. Лихорадка. Важный симптом. Легкие инфекции. Противостолбнячная сыворотка.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

19. Тема «Медицина против микробов».

Теория (4 часа): Болезнь. Миндалины. Антибиотики. Механизмы защиты. Вакцина. Диагностика инфекции. Симптоматическое лечение. Бактерии сопротивляются. Чтобы избежать болезни. Коклюш. Визит к врачу.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

20. Тема «Гормоны».

Теория (4 часа): Система внутренней связи. Центр управления. Гипоталамус. Анатомия гипоталамуса. Щитовидная железа. Функции щитовидной железы. Гормон роста. Паращитовидные железы. Антидиуретический гормон. Зоб. Гипертиреоз. Правильное питание при заболевании. Диеты.

Виды деятельности детей: Познавательная.

21. Тема «Гормоны».

Теория (4 часа): Гормональная секреция. Задачи гормонов. Основные гормоны. Гормоны поджелудочной железы. Адреналин. Половые железы. Половые гормоны. Гормональные дисфункции. Желудочно-кишечные гормоны. Забота о гормональном балансе. Надпочечники. Сахарный диабет.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

22. Тема «Прививки».

Теория (4 часа): Вакцина. Укрепление организма. Как вводятся вакцины. График прививок. Виды вакцин. Детские прививки. Побежденная болезнь.

Иммунитет. Вирусный гепатит. Заразные болезни. Атака на клетку. Прививки для туристов.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

23. Тема «Наследственность».

Теория (4 часа):

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации. Что такое генетика. Ген. Хромосомы. Где находится ДНК? Геном человека. Нуклеиновые кислоты. Генетический код. Изучение хромосом. Образование белков. Недостаток ферментов. Клеточное питание. Что такое мутация? Иммунодефицит.

Виды деятельности детей: Познавательная.

24. Тема «Сон».

Теория (4 часа): Сон и бодрствование. Сон. Ствол мозга. Как «работает» сон. Спать или не спать. Фазы сна. Усвоение опыта. Недосыпание. Расшифровка снов. Нарушения сна. Правильный сон. Отдых. Подготовка ко сну.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

25. Тема «Организация свободного времени».

Теория (4 часа): Работа, учеба, досуг. Отпуск. Перемена Режим дня. Летние каникулы. Зимние каникулы. Бассейн. Поход. Правила гигиены в каникулы. Путешествия.

Практическое задание (2 часа): Тесты. Составление режима дня.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

26. Тема «Крупнейшие ученые и научные достижения».

Теория (4часа): Истоки медицины. Становление медицины. Целебные воды. Открытия в области медицины. Восточная медицина. Классическая медицина. Современная медицина. Микробиология. Лечение болезней. Научная революция. Осторожнее с антибиотиками!

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

27. Тема «Возрастные этапы».

Теория (4часа): Физическая активность. Как избежать заболеваний. Правильный врач. Рост. Подростковый период. Зрелость. Признаки старости. Детство. Юность и зрелость. Пожилой возраст. Жизненный цикл.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

28. Тема «Происхождение жизни».

Теория (4часа): Клетка. Химический состав жизни. Различие клеток. Эволюция жизни на Земле. Рождение вселенной. Происхождение жизни. Эволюция жизни. Классификация видов. Эволюция человека. Защита биосферы. Клетки, вышедшие из-под контроля.

Практическое задание (2 часа): Тесты. Рисунки по теме.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная, практическая.

29. Тема «Новая жизнь ».

Теория (4часа): Воспроизводство. Хромосомы. Путешествие к яйцеклетке. Оплодотворение. Эмбрион. От клетки к эмбриону. Детородный период. Беременность.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

30. Тема «Преемственность жизни».

Теория (4 часа): Биосфера. Экосистема. Наша среда обитания. Солнечная энергия. Солнце, дарящее жизнь. Фотосинтез. Различные виды потребителей. Пищевая цепочка. Пирамида жизни. Защита природы. Загрязнение атмосферы. Переработка отходов.

Практическое задание (2 часа): Рисунки по теме. Тесты.

Формы, способы, методы: Беседа, просмотр слайдов, организация коллективной деятельности, методы поддержки инициативы, методы и приемы мотивации.

Виды деятельности детей: Познавательная.

31. Тема Обобщение «Что мы узнали».

Практическое задание (2 часа): Тестовые задания по блоку тем.

Виды деятельности детей: продуктивная, практическая.

6. Диагностический инструментарий.

Диагностический инструментарий включает систему контроля и оценки достижения планируемых результатов освоения ДОП. Проверка усвоения пройденного материала учащимися на отдельных этапах реализации программы осуществляться с помощью устного опроса и тестирования.

Способы определения результативности с помощью педагогического наблюдения, устного опроса и тестирования.

Оценка эффективности выполнения программы осуществляется также итогами участия в выставках и конкурсах, проводимых на разных уровнях.

7. 1. Методическое обеспечение программы 1 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации и занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Понятие здоровый образ жизни. Основные термины.	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
2. Строение организма. Органы и системы. Функции	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная	Тестирование

органов и систем. Как действует.		й, фронтальный.	литература.	
3. Болезни органов. Как заботится о своем здоровье. Профилактика и предупреждение болезней.	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
4. Рациональное питание	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование

7.2 Методическое обеспечение программы на 2 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации и занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Правила и нормы здорового образа жизни.	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
2. Строение организма. Органы и системы. Функции органов и	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная	Тестирование

систем. Как действует.		й, фронтальный.	литература.	
3. Профилактика предупреждения болезней. Болезни органов. Как заботится о своем здоровье..	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование

7.3 Методическое обеспечение программы на 3 год обучения (144 часа в год)

Раздел программы	Форма организации занятия	Методы и приёмы	Дидактический материал, техническое оснащение.	Формы подведения итогов
1. Психологические основы здоровья	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
2. Строение организма. Органы и системы. Функции органов и систем.	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование
3. Как заботится о своем здоровье. Болезни органов.	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная	Тестирование

Профилактика предупреждения болезней.		ий, фронтальный.	литература.	
4. Происхождение жизни	лекция, слайды, практическое занятие	Информативно-иллюстративный, словесный, наглядный, практический, исследовательский, фронтальный.	Компьютер, видеопроектор, столы, стулья, презентации, специальная литература.	Тестирование

8. Условия реализации программы.

- наличие учебного класса со столами, стульями, доской, специальным техническим оборудованием для демонстрации видеоматериалов;
- специальная библиотека учебно-популярной и энциклопедической литературы;
- наглядный и дидактический материал (схемы, плакаты, муляжи, и др. материалы);
- раздаточный материал для творческой работы учащихся (листы бумаги, карандаши, фломастеры и др.);

9. Список информационных ресурсов.

- 1 А.А.Плешаков. Экология для младших школьников.- Москва, издательство «Дрофа», 2000г.
- 2 Адаптация организма подростков к учебной нагрузке./Под ред. Д. В. Колесова. - М: Педагогика 1987.
- 3 Азбука выживания. Гостюшкин А.В., Шубина С.И..Изд.2-е.- М.:Знание,1996.
- 4 Азбука здоровья в картинках. – М.: Русское энциклопедическое товарищество. 2004. – 64 с., илл.
- 5 Брызгунов И.П. Беседы о здоровье школьников: Кн. для учителей и родителей.-М.:Просвещение,1992.
- 6 Вайнер Э.Н. Валеология: учебник для вузов. – 5-е изд. – М.:Флинта: Наука. 2007. – 416с.
- 7 Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма.- М.:Медицина,1989.
- 8 Климова В.И. Человек и его здоровье.-М.:Знание,1985.

- 9 М.В.Лугич. Прогулки с детьми в природу.- Москва, 1996г.
- 10 Мое тело / А.Пиль; Пер. с нем. В.Волкова; Оформ. Серииил.: А.Пиля. – М.:ООО»Издательство «Астрель», 2001. – 40 с. : ил.
- 11 Моррис Н. Большая энциклопедия школьника. – М.: Изд-во «Махаон».1999.256с., илл.Петров В.В. Растительный мир нашей Родины. - М.: Просвещение , 1991.
- 12 Николаева С. Н. Место игры в экологическом воспитании дошкольников (пособие для специалистов по дошкольному воспитанию).
- 13 Нормализация учебной нагрузки школьников: Экспериментальное физиолого-гигиеническое исследование/Под ред. М.В. Антроповой, В.И.Козлова.-М.:Педагогика,1988.
- 14 Основы безопасности жизнедеятельности: Справочник школьника/Сост. В.П. Ситников. - М.: Филологическое об - во "Слово", АСТ, Компания "Ключ", Центр гуманитарных наук при ф-те журналистики МГУ им. М.В.Ломоносова,1997.
- 15 Растительный мир в картинках. . – М.: Русское энциклопедическое товарищество. 2004. – 64 с., илл.
- 16 Чумаков Б. Н. Валеология: Учеб. пособие. - 2-е изд. испр. и доп. - М.: Педагогическое общество России, 2000 - 407 с.
- 17 Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия / Ил. А.Воробьева, Ю.Золотаревой, Г.Мацыгина, Ю. Школьник. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 256 с., ил.
- 18 Ю.В.Линник. Книга трав. Петрозаводск:- Карелия, 1986г.

Дополнительный список

- 1 Алферова В.П. (ред.) Как вырастить здорового ребенка. Л.: Медицина, 1991. С. 87-111.
- 2 Барков А. С. Зоология в картинках. - М.: Росмен, 2000
- 3 Дитрих А., Юришн Г., Кошурникова Р. Почемучка.- М.: Педагогика-пресс, 1998.
- 4 Петров В.В. Растительный мир нашей Родины. - М.: Просвещение , 1991.
- 5 Ушаков В. А., Ушакова М. М. Экологический лагерь школьников. - Н. Новгород, 1996.
- 6 Школьник Ю.К. Человек. Полная энциклопедия / Ил. А.Воробьева, Ю.Золотаревой, Г.Мацыгина, Ю. Школьник. – М.: Изд-во ЭКСМО, 2006 – 256 с., ил.
- 7 Красная книга Республики Татарстан. – Казань: Природа, 1995. – 452 с

Приложение

Правила для учащихся устанавливают нормы поведения учеников в здании и на территории школы.

Общие правила поведения.

- Учащийся приходит чистый и опрятный, занимает свое рабочее место и готовит все необходимые принадлежности к предстоящему уроку.
 - Нельзя приносить в школу и на ее территорию (с любой целью) и использовать любым способом оружие, взрывчатые и взрыво- или огнеопасные вещества, спиртные напитки, наркотики, другие одурманивающие средства, а также токсичные вещества и яды.
 - Нельзя без разрешения педагогов уходить из школы и с ее территории в урочное время. В случае пропуска занятий учащийся должен предъявить классному руководителю справку от врача или записку от родителей (лиц, их заменяющих) о причине отсутствия на занятиях. Пропускать занятия без уважительных причин не разрешается.
 - Учащийся школы проявляет уважение к старшим, заботится о младших. Школьники уступают дорогу взрослым, старшие школьники – младшим, мальчики – девочкам.
 - Вне школы учащиеся ведут себя везде и всюду так, чтобы не уронить свою честь и достоинство, не запятнать доброе имя школы.
 - Учащиеся берегут имущество школы, аккуратно относятся как к своему, так и к чужому имуществу.
 - Соблюдают чистоту на территории и в помещениях, бережно относятся к результатам труда других людей. Берегут здания, сооружения на территории, имущество, предназначенное для общего пользования.
- 1. Детям запрещается в учебное и внеурочное время:**
- заходить без сопровождения взрослыми в запрещенные зоны и места, где идут ремонтные и строительные работы;

- взбираться на декоративные сооружения, крыши подсобных помещений, деревья;
- находиться без контроля взрослых в местах общего пользования (бильярдной, тренажерном зале и т.д.);
- совершать любые действия, влекущие за собой опасность для окружающих и собственной жизни;

1. Поведение на занятиях в объединении

- При входе педагога в класс учащиеся встают в знак приветствия и садятся после того, как педагог ответит на приветствие и разрешит сесть. Подобным образом учащиеся приветствуют любого взрослого, вошедшего в класс во время занятий.
- Во время урока нельзя шуметь, отвлекаться самому и отвлекать товарищей от занятий посторонними разговорами, играми и другими не относящимися к уроку делами. Урочное время должно использоваться учащимися только для учебных целей.
- Если во время занятий учащемуся необходимо выйти из класса, то он должен встать и попросить разрешения педагога.
- Если учащийся хочет задать вопрос учителю или ответить на вопрос учителя, он поднимает руку.
- После ответа учащийся подает дневник учителю.
- Звонок (сигнал) об окончании урока дается для учителя. Только когда учитель объявит об окончании занятий, учащийся вправе покинуть класс. При выходе учителя или другого взрослого из класса учащиеся встают.

1. Поведение до начала, в перерывах и после окончания занятий.

- Во время перерывов (перемен) учащиеся обязаны:
 - Навести чистоту и порядок на своем рабочем месте;
 - Выйти из класса;
 - Подчиняться требованиям педагогов и работников школы;
 - Помочь подготовить класс по просьбе педагога к следующему уроку.
 - Учащемуся запрещается:
 - бегать по школе вблизи оконных проемов и в других местах, не приспособленных для игр;
 - толкать друг друга, бросаться предметами и применять физическую силу;
 - употреблять непристойные выражения и жесты, шуметь и мешать отдыхать другим.
 - Дежурный по классу:
 - находится в классе во время перемены;
 - обеспечивает порядок в классе;
 - помогает педагогу подготовить класс к следующему уроку;
 - после окончания занятий проводит посильную уборку класса.

1. Заключительные положения.

- Учащиеся не имеют права во время нахождения на территории школы и при проведении школьных мероприятий совершать действия, опасные для жизни и здоровья самого себя и окружающих.
- Настоящие Правила распространяются на территории школы и на все мероприятия, проводимые школой.
- За нарушение настоящих Правил и Устава школы учащиеся привлекаются к ответственности по Правилам для взыскания.

Памятка для учащихся по правилам дорожного движения!

Учащиеся, будьте дисциплинированы на улице!

1. Ходите только по тротуару!
2. Переходите улицу в местах, где имеются линии или указатели перехода, а где их нет — на перекрестках по линии тротуаров.
3. Переходя улицу, посмотрите налево, а дойдя до середины — направо!
4. На улицах и дорогах, где движение регулируется, переходите проезжую часть только при зеленом сигнале светофора или разрешающем жесте регулировщика.
5. Не перебегайте дорогу перед близко идущим транспортом!
6. Не устраивайте игры на проезжей части улицы!
7. Езда на велосипедах по улицам и дорогам разрешается детям не моложе 14 лет.
8. Соблюдайте правила пользования городским транспортом.
9. **Помните, что дорога в школу должна быть не короткой, а безопасной.**