МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5»

Принята на заседании
педагогического совета
«25» мая 2026 г.
Протокол № 10

Утверждаю:
Директор _____ О.И.Гареева
Приказ №187 от «11» июня 2026 г.

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 338459C0B5AC5C27D949243929DF227F
Владелец: Гареева Ольга Ивановна
Действителен: с 16.12.2025 до 11.03.2027

Дополнительная общеразвивающая программа естественно – научной направленности «Экология здоровья» (15-17 лет)

Срок реализации: 1 год

Автор-составитель: Фомина Л.А.
заместитель директора по ВР

г. Бердск
2026 г.

Пояснительная записка
Направленность, общая характеристика.

Предлагаемая дополнительная общеразвивающая программа естественно – научной направленности «Экология здоровья» (15-17 лет) предназначена для учащихся 10-11 классов основной общеобразовательной школы, а также для профильного обучения. Курс рассчитан на 18 часов в течение 2-х учебных лет общего времени, с периодичностью преподавания 1 час в месяц.

Программа кружка составлена в соответствии с концепцией профильного обучения и направлена на углубленное изучение предметов (биологии, химии, этики и психологии семейной жизни).

Программа обобщает, систематизирует, формирует целостное представление и расширяет кругозор в области здоровья человека, особенностей наследственных заболеваний, готовит учащихся к вступлению во взрослую жизнь, проводя границу между детством и юношеством, обеспечивает детальное, постепенное становление человека как личности, помогает в простых, жизненных ситуациях.

Актуальность программы

В данной программе рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые, особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии. Содержание программы и рекомендуемые формы и методы обучения способствуют удовлетворению познавательных интересов, повышению информационной и коммуникативной компетенции, выявлению профессиональных интересов. Программа состоит из двух разделов: «Человек и его здоровье» и «Социальное здоровье и отношения в обществе». Оба раздела взаимосвязаны и изучаются последовательно. Программа позволяет ориентироваться на интересы учащихся и поэтому помогает решать важные учебные задачи, систематизируя, углубляя и расширяя биологические знания.

Новизна дополнительной образовательной программы «Экология здоровья» (15-17 лет)

Основными формами и методами изучения курса являются лекции, семинары, защита рефератов, практикумы по решению генетических и психологических задач, устные сообщения учащихся с последующей дискуссией. Предусматривается парная, групповая и индивидуальная форма работы. Все эти приемы направлены на стимулирование познавательного интереса и формирование творческих умений учащихся. Таким образом, занятия кружка «Экология здоровья» (15-17 лет) не только обеспечивают приобретение учащимися знаний, но и способствуют формированию целостной картины мира и пониманию своего положения в нем, пониманию роли и предназначения современного человека.

Адресат программы

Возраст детей, приступающих к освоению программы составляет 16 -17 лет.

Программа составлена с учетом психолого-возрастных особенностей школьников: активности, информированности, коммуникабельности, способности к творчеству и предрасположенности к коллективной деятельности. Задания подобраны в соответствии с этапами развития творческого мышления.

Объём программы

Объем программы – 18 часов в год, 1 раз в месяц.

Программа рассчитана на 2 года обучения.

1 год обучения (10 класс) – 9 часов в год, 1 раз в месяц.

2 год обучения (11 класс) – 9 часов в год, 1 раз в месяц.

Особенности организации образовательного процесса: обучение очное;
Минимальное количество учащихся в группе - 10, максимальное - 15 учащихся.
Группы сформированы из учащихся одного возраста, состав групп постоянный.
Формы обучения: групповая, в паре, индивидуальная.

Режим занятий

Занятия проходят 1 раз в месяц по 40 минут.

Цель программы:

Сформировать у учащихся систему интеллектуальных и практических умений в области базовой биологии для их успешной интеграции в практику здорового образа жизни и личной экологии.

Задачи программы

Предметные:

учащиеся должны знать:

- ✓ основные систематические единицы;
- ✓ принципы современной классификации;
- ✓ особенности человека как объекта генетических, биологических и психологических исследований;
- ✓ значение генотипа и условий среды в формировании фенотипа
- ✓ значение мутаций в генетике, здравоохранении и экологической безопасности населения.

Метапредметные:

учащиеся должны уметь:

- ✓ применять законы Менделя и Моргана к генетике человека и решать генетические задачи;
- ✓ объяснять механизм наследования генетических заболеваний человека;
- ✓ составлять генеалогические древа и анализировать по ним характер наследование того или иного признака в ряду поколений;
- ✓ применять в жизни аспекты этики и психологии семейной жизни;
- ✓ распознавать психические особенности личности человека;
- ✓ самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, применять знания в повседневной жизни.

Личностные:

- ✓ осознание себя жителем планеты Земля, формирование чувства ответственности за сохранение ее природы;
- ✓ осознание себя членом общества и государства (самоопределение своей российской гражданской идентичности); формирование чувства любви к своей стране, выражающееся в интересе к ее природе, причастности к ее истории и культуре, в желании участвовать в делах и событиях современной российской жизни;
- ✓ расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание экологического образования как личностной ценности;
- ✓ способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме.

Содержание программы:

1 год обучения – 10 класс.

Введение -1 час.

Системный подход к здоровью человека. Общий обзор организма Система органов в организме. Проблемы соотношения психического и соматического компонентов здоровья.

«Двигатели нашего тела» -1 час

Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы. Что такое утомление? Сила мышц и их выносливость.

«Исполнители симфонии жизни» -2 часа

Кровь как внутренняя среда организма. Гуморальная и нервная регуляция функций организма. Железы внутренней секреции. Гормоны и их свойства.

Роль нервной системы в восприятии, переработке и передаче информации. Рефлекс как основа нервной деятельности. Практика - «Самонаблюдение. Мигательный, коленный рефлексы, одергивание руки при уколе, прикосновение к горячему. Выработка условных рефлексов на речевое подкрепление».

Иммунитет – 2 часа

Пути решения проблемы иммунопрофилактики. Распространение инфекционных заболеваний и приоритетные направления по их сокращению.

ВИЧ-инфекция: пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Строение и жизненный цикл вируса. Профилактика заболевания. Разработка вакцины.

«Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья» -2 часа

Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания. Лабораторная работа №3 «Составление суточного пищевого рациона». Опасность переедания, болезни сытости.

Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.

Закаливание организма и факторы среды-1 час.

Формы и условия закаливания. Гигиенические требования к одежде и обуви. Косметические средства и их рациональное использование. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.

2 год обучения – 11класс.

«Старые и новые загадки мозга» -2 ч.

Двойное чудо сна. Отчего мы погружаемся в сон? Физиология сна. Нормы сна – наполеоновские и медицинские. Что такое летаргический сон? Небывалая комбинация бывалых впечатлений. Полезны или вредны сновидения? Могут ли сны быть вещими?

Что такое гипноз? Объяснение гипноза «вчера» и «сегодня». Можно ли вылечить гипнозом? Иллюзии. Причины появления иллюзий. Объяснение причин появления иллюзий.

«Поиски путей к долголетию» -2 ч

Продолжительность жизни разных живых организмов. Некоторые попытки борьбы со старением. Почему мы старимся преждевременно? Почему долголетие социальная проблема? Восемь заповедей правильного образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье человека

Риск рождения неполноценных детей при употреблении алкоголя. Влияние курения на здоровье женского организма. Последствия хронической интоксикации организма (токсикомания и наркомания) на будущее поколение.

Личность. Межличностные отношения- 2ч

Дружба - школа любви. Высшие нравственные ценности — товарищество и дружба. Любовь и влечение. Стороны чувства любви.

Социальный характер любви. Стадии любви. Юношеская любовь. Идеал. Синдром одиночества. Добрачные половые связи.

Брак и семья -3 ч.

Основы семейных отношений. Готовность к браку. Функции семьи. Мотивы создания семьи. Нарушение структуры семьи, дисфункциональная структура. Стадии развития семьи, переходные периоды. Модель развития семьи вокруг ребенка.

Понятие семейной роли. Типы распределения семейных ролей. Правила, заданные социумом и культурой. Уникальные семейные правила.

Рассмотрение основных положений Семейного кодекса. Развод и его последствия.

Планируемые результаты

Предметные результаты:

Учащиеся будут знать и уметь:

- ✓ особенности человека как объекта генетических, биологических и психологических исследований;
- ✓ значение генотипа и условий среды в формировании фенотипа;
- ✓ значение мутаций в генетике, здравоохранении и экологической безопасности населения.

Метапредметные: учащиеся научатся:

- ✓ применять законы Менделя и Моргана к генетике человека и решать генетические задачи;
- ✓ объяснять механизм наследования генетических заболеваний человека;
- ✓ составлять генеалогические древа и анализировать по ним характер наследование того или иного признака в ряду поколений;
- ✓ применять в жизни аспекты этики и психологии семейной жизни;
- ✓ распознавать психические особенности личности человека;
- ✓ самостоятельно искать, анализировать и отбирать необходимую информацию, применять знания в повседневной жизни.

Личностные: у учащихся будут развиты:

- ✓ осознание себя жителем планеты Земля, частью природы;
- ✓ осознание себя членом общества и государства (самоопределение своей российской гражданской идентичности); формирование чувства любви к своей стране, выражающееся в интересе к ее природе, причастности к ее истории и культуре, в желании участвовать в делах и событиях современной российской жизни;
- ✓ расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание экологического образования как личностной ценности;
- ✓ способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме.

Календарный учебный график
1 год обучения – 10 класс
Раздел «Человек и его здоровье»

N п/п	Число/ Месяц	Время проведения занятия	Форма занятия	Кол-во часов	Тема занятия	Место проведения	Форма контроля
1.		13.00 14.00	1 группа 2 группа	**1 ч.**	**Введение.**		
1.1	25.09	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Системный подход к здоровью человека. Общий обзор организма Система органов в организме. Проблемы соотношения психического и соматического компонентов здоровья.	Уч. кабинет	Опрос
2.				**1 ч.**	**«Двигатели нашего тела»**		
2.1.	30.10	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Роль движения в нашей жизни. Арсенал наших двигательных возможностей. Химия и энергетика работающей мышцы. Что такое утомление? Сила мышц и их выносливость.	Уч. кабинет	Практическое задание
3.				**2 ч.**	**«Исполнители симфонии жизни»**		
3.1.	27.11	13.00	1 группа	1	Кровь как внутренняя среда организма. Гуморальная и нервная регуляция функций организма. Железы внутренней секреции. Гормоны и их свойства.	Уч. кабинет	Практическое задание
3.2.	25.12	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Роль нервной системы в восприятии, переработке и передаче информации. Рефлекс как основа нервной деятельности.Практика - «Самонаблюдение. Мигательный, коленный рефлексы, одергивание руки при уколе, прикосновение к горячему. Выработка	Уч. кабинет	Практическое задание

					условных рефлексов на речевое подкрепление».		
4.				**2 ч.**	**Иммунитет.**		
4.1.	29.01	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Пути решения проблемы иммунопрофилактики. Распространение инфекционных заболеваний и приоритетные направления по их сокращению.	Уч. кабинет	Практическое задание
4.2.	26.02	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	ВИЧ-инфекция: пути заражения, способы предупреждения, история открытия болезни. Строение и жизненный цикл вируса. Профилактика заболевания. Разработка вакцины.	Уч. кабинет	Практическое задание
5.				**2 ч.**	**«Поставщики энергии и пищеварительная система на страже здоровья»**		
5.1.	10.03	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Значение питательных веществ, для организма. Особенности обмена веществ в разном возрасте. Рациональное питание. Режим питания. Лабораторная работа №3«Составление суточного пищевого рациона». Опасность переедания, болезни сытости.	Уч. кабинет	Практическое задание
5.2.	23.04	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Дистрофия и болезни голода. Лечебное голодание. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-диетолога.	Уч. кабинет	Практическое задание
6.				**1 ч.**	**Закаливание организма и факторы среды.**		
6.1.	14.05	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Формы и условия закаливания. Гигиенические требования к одежде и обуви.	Уч. кабинет	Презентации

					Косметические средства и их рациональное использование. Знакомство с особенностями профессиональной деятельности врача-косметолога. Домашняя косметика.		

2 год обучения – 11 класс							
1				**2 ч**	**«Старые и новые загадки мозга».**		
1.1.	25.09	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Двойное чудо сна. Отчего мы погружаемся в сон? Физиология сна. Нормы сна – наполеоновские и медицинские. Что такое летаргический сон? Небывалая комбинация бывалых впечатлений. Полезны или вредны сновидения? Могут ли сны быть вещими?	Уч. кабинет	Практическое задание Презентация
1.2.	30.10	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Что такое гипноз? Объяснение гипноза «вчера» и «сегодня». Можно ли вылечить гипнозом? Иллюзии. Причины появления иллюзий. Объяснение причин появления иллюзий.	Уч. кабинет	Практическое задание Презентация
2.				**2 ч**	**«Поиски путей к долголетию»**		
2.1.	27.11	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Продолжительность жизни разных живых организмов. Некоторые попытки борьбы со старением. Почему мы старимся преждевремен-но? Почему долголетие социальная проблема? Восемь заповедей правильного образа жизни. Влияние вредных привычек на здоровье человека	Уч. кабинет	Практическое задание
2.2.	25.12	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Риск рождения непол-ноценных детей при	Уч. кабинет	Практическое задание

					употреблении алкоголя. Влияние курения на здоровье женского организма. Последствия хронической интоксикации организма (токсикомания и наркомания) на будущее поколение.		
3.				**2 ч**	**Личность. Межличностные отношения.**		
3.1.	29.01	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Дружба - школа любви. Высшие нравственные ценности — товарищество и дружба Любовь и влечение. Стороны чувства любви. Социальный характер любви.	Уч. кабинет	Опрос Презентация
3.2.	26.02	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Стадии любви. Юношеская любовь. Идеал. Синдром одиночества. Добрачные половые связи.	Уч. кабинет	Презентация
4.				**3 ч**	**Брак и семья**		
4.1.	19.03	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Основы семейных отношений. Готовность к браку. Функции семьи. Мотивы создания семьи. Нарушение структуры семьи, дисфункциональная структура. Стадии развития семьи, переходные периоды. Модель развития семьи вокруг ребенка.	Уч. кабинет	Практическое задание
4.2.	23.04	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Понятие семейной роли. Типы распределения семейных ролей. Правила, заданные социумом и культурой. Уникальные семейные правила.	Уч. кабинет	Практическое задание
4.3.	14.05	13.00 14.00	1 группа 2 группа	1	Рассмотрение основных положений Семейного кодекса. Развод и его последствия.	Уч. кабинет	Практическое задание

Материально-техническое обеспечение.

Учебное помещение: Кабинеты № 209, 310, 313, 314 78 м2 соответствуют требованиям санитарных норм и правил, установленных Санитарными правилам (Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 28.09.2020 N 28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»).
Столы – 15 шт, стулья – 30 шт, компьютер – 1 шт, проектор- 1 шт, презентации по каждой теме, дидактические игры.

Кадровое обеспечение.
Программу реализуют педагоги дополнительного образования:

1. Бондаренко Татьяна Ивановна. – 9 часов
2. Степанова Галина Гарриевна. – 9 часов
3. Алиулина Марина Владимировна – 9 часов
4. Шабатько Ирина Владимировна – 9 часов

1. Дидактическое обеспечение.

Теоретический материал:

МАТЕРИАЛЬНО ТЕХНИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Хайрдинова Ю., Ядэшко В., Голубев В. Болезнь легче предупредить. – М.. 1997г.
Белоусова О. С. Вредным привычкам – нет! Изд. 2009г.
Веселова О. В. Наркотики: жизнь или смерть. Изд. 2015г.
Зверев М. Д. Воспитание учащихся в процессе обучения биологии. Просвещение 1984 г.
Гребенников И.В. Основы семейной жизни: учебное пособие для студентов пед.институтов. - М.: Просвещение,1991
Пономаренко Л.П., Белоусова Р.В. Основы психологии для старшеклассников: Пособие для педагога: В 2ч — М.: Гуманит. изд. Центр ВЛАДОС, 2013.

Нормативно-правовое обеспечение.

Дополнительная общеразвивающая программа разработана в соответствии:

- Указом Президента Российской Федерации от 7 мая 2018 года № 204 «О национальных целях и стратегических задачах развития Российской Федерации на период до 2024 года» (в ред. от 21.07.2020) Национальный проект «Образование», Федеральные проекты «Современная школа» и «Успех каждого ребенка»;

- Статьей 12 Федерального Закона от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

- Федеральным законом от 31 июля 2020 г. № 304-ФЗ «О внесении изменений в Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» по вопросам воспитания обучающихся»;

- Концепцией развития дополнительного образования в РФ до 2030 года, утвержденной распоряжением Правительства РФ от 31.03.2022 г. № 678-р (в редакции от 15 мая 2023 г.);

- Стратегией развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года, утвержденной Распоряжением Правительства Российской Федерации от 29 мая 2015 г. № 996-р.;

- Федеральным законом Российской Федерации от 24 июля 1998 г. № 124-ФЗ «Об основных гарантиях прав ребенка в Российской Федерации»;

- Приказом Минпросвещения России от 27.07.2022г. №629 «Об утверждении порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;

- Приказом Министерства науки и высшего образования РФ и Министерства просвещения РФ от 30 июня 2020 г. № 845/369 «Об утверждении Порядка зачета организацией, осуществляющей образовательную деятельность, результатов освоения обучающимися учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей), практики, дополнительных образовательных программ в других организациях, осуществляющих образовательную деятельность»;

- Письмом Министерства образования и науки РФ от 18.11.2015 г. №09-3242 «О направлении Методических рекомендаций по проектированию дополнительных общеразвивающих программ (включая разноуровневые);

- Письмом Минобрнауки РФ от 11.12.2006г. №06-1844 «О Примерных требованиях к программам дополнительного образования детей»;

- Письмом Министерства просвещения Российской Федерации от 31 января 2022 года N ДГ-245/06 «Методические рекомендации по реализации дополнительных общеобразовательных программ с применением электронного обучения и дистанционных образовательных технологий»

- Указ Президента Российской Федерации от 28.02.2024 № 145 «О Стратегии научно-технологического развития Российской Федерации»;

- Указ Президента Российской Федерации от 07.05.2024 № 309 «О национальных целях развития Российской федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;

- Указ Президента Российской Федерации от 18.06.2024 № 529 «Об утверждении приоритетных направлений научно-технологического развития и перечня важнейших наукоемких технологий»; Постановление Правительства

Российской Федерации от 02.08.2023 №1255 «О Создании инновационного научно-технологического центра «ЮНИТИпарк»;

- Распоряжение Правительства Российской Федерации от 31.03.2022 № 678-р (ред. от 15.05.2023) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства Российской Федерации от 04.09.2014 №1726-р»;

Периодичность оценки результатов и способы определения их результативности

Для оценки уровня освоения дополнительной общеобразовательной программы проводится посредством *входного, текущего контроля, промежуточной и итоговой аттестации.*

Входной контроль определяет готовность слушателей к обучению по конкретной программе и проводится в форме: анкетирования.

Текущий контроль выявляет степень сформированности практических умений и навыков учащихся в выбранном ими виде деятельности. Текущий контроль осуществляется без фиксации результатов в форме: устного опроса, самоконтроля, самостоятельной работы.

Промежуточная аттестация проводится в конце в форме: тестирования.

Итоговая аттестация проводится по завершению всего объёма дополнительной общеразвивающей программы в форме: защиты проекта.

Для оценки защиты проектов используются следующие критерии:

- новизна идеи проекта;
- четкость формулировки цели и задачи проекта;
- количество и полнота выполненных этапов проекта;
- функциональность и уровень готовности прототипа;
- наглядность разработанной презентации проекта;
- подробность и точность описания разработанного проекта;
- четкость ответов на поставленные в процессе защиты проекта вопросы;
- соблюдение регламента защиты проекта.

По качеству освоения программного материала выделены следующие уровни знаний, умений и навыков:

- высокий - программный материал усвоен обучающимися детьми полностью, воспитанник имеет высокие достижения;
- средний - усвоение программы в полном объеме, при наличии несущественных ошибок;
- ниже среднего - усвоение программы в неполном объеме, допускает существенные ошибки в теоретических и практических заданиях; участвует в конкурсах на уровне коллектива.