

### РЕЦЕНЗИЯ

на рабочую программу курса внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для учащихся 5 классов, учителя биологии муниципального автономного общеобразовательного учреждения муниципального образования г. Краснодар средняя общеобразовательная школа № 84 имени Героя Российской Федерации Яцкова Игоря Владимировича Опанасенко Людмилы Константиновны

Рецензируемые материалы представляют собой рабочую программу внеурочной деятельности «Азбука здоровья» для учащихся 5 классов. Программа курса рассчитана на 1 год обучения (34 часа), согласована с требованиями государственного образовательного стандарта и ориентирована на учащихся, проявляющих интерес к биологии и желающих углублять свои знания, приобрести умения и навыки.

Цель курса - обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся в период обучения в школе, научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье.

Данная программа расширяет и углубляет базовый компонент в области здоровья человека, обеспечивает детальное, постепенное становление человека как личности, способствует развитию практических навыков при самостоятельном решении поставленных в ходе обучения задач.

В программе рассматриваются биологические особенности организма человека, психические особенности и эмоционально-волевые, особенности нервной системы, то, что выходит за рамки школьной программы по биологии.

Полученные в курсе знания об особенностях строения и работы организма человека позволят учащимся оценивать состояние собственного организма. В курсе учащиеся осознают необходимость ведения здорового образа жизни; получать знания по личной гигиене. Сведения по психологии позволят рационально подойти к организации работы и отдыха, к восстановлению эмоционального состояния, легче войти в коллектив сверстников.

В основу данного курса положен системно-деятельный подход. Программа предусматривает проведение дискуссий, демонстраций, наблюдений, измерений и практические работы. Учащиеся участвуют в разнообразной учебной деятельности, это помогает лучшему усвоению полученных знаний.

Программа «Азбука здоровья» соответствует требованиям и может быть рекомендована для использования в 5 классах школы.

Главный специалист  
МКУ «Краснодарский научно-методический центр»

Подпись заверяю  
Директор МКУ КНМЦ

№ 427 от 09.12.2020



Ю.Ф. Возгриня

Ф.И. Ваховский

УТВЕРЖДЕНО

решением педагогического совета  
от «28» августа 2020 года протокол №1  
Председатель педсовета  
Устинова И.А.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

### Внеурочной занятости «Азбука здоровья»

Уровень образования (класс) основного общего образование, 5 класс

Количество часов 34 часа

Учитель Опанасенко Людмила Константиновна

Программа разработана на основе ФГОС

ООП МАОУ СОШ № 84 на основе авторизованной программы и учебно - методической литературы

### **Цели данного курса:**

1. Обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся в период обучения в школе;
2. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье,
3. Применять знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

### **Задачи:**

1. Сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
2. Формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
3. Обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
4. Развивать глубину, самостоятельность, критичность, гибкость, вариативность мышления. Продолжить развитие способности обучающихся к мыслительным операциями – анализу, синтезу, сравнению, обобщению, классификации, а также их производным – творчеству и абстрагированию. Обучать приемам доказательства.
5. Продолжить обучение школьников способам самостоятельной организации учебной деятельности – мотивации, планированию, самоконтролю, рефлексии при выполнении исследовательских и проектных работ.
6. Способствовать расширению кругозора, развивать навык интеграции содержания смежных дисциплин при решении проблемных задач.
7. Продолжить обучение школьников работе с различными источниками информации, включая электронные образовательные ресурсы.
8. Развивать коммуникативную компетентность, самостоятельность и ответственность обучающихся через парную и групповую работу, интерактивные формы взаимодействия. Создавать условия для самореализации школьников – свободы и умения достигать своих индивидуальных целей в окружающей среде во взаимодействии с другими людьми.
9. Добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

### **1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.**

Обеспечить возможность сохранения здоровья учащихся в период обучения в школе. Научить детей быть здоровыми душой и телом, стремиться творить своё здоровье. Применяя знания и умения в согласии с законами природы, законами бытия.

#### **Развитие личностных универсальных учебных действий:**

- на личностное самоопределение;
- на развитие Я-концепции;
- на смыслообразование;
- на мотивацию;
- на нравственно-этическое оценивание.
- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- формировать своё здоровье.
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

#### **Развитие регулятивных универсальных учебных действий:**

- на планирование;



- на рефлексию;
- на ориентировку в ситуации;
- на прогнозирование;
- на целеполагание;
- на оценивание;
- на принятие решения;

**Развитие познавательных универсальных учебных действий:**

- задачи на выстраивание стратегии поиска решения задач;
- задачи на сравнение, оценивание;
- задачи на проведение эмпирического исследования;
- задачи на проведение теоретического исследования;
- задачи на смысловое чтение. - сформировать у учащихся необходимые знания, умения и навыки по здоровому образу жизни;
- формировать у детей мотивационную сферу гигиенического поведения, безопасной жизни, физического воспитания;
- обеспечить физическое и психическое саморазвитие;
- развивать глубину, самостоятельность, критичность, гибкость, вариативность мышления. - продолжить обучение школьников способам самостоятельной организации учебной деятельности – мотивации, планированию, самоконтролю, рефлексии при выполнении исследовательских и проектных работ.
- способствовать расширению кругозора, развивать навык интеграции содержания смежных дисциплин при решении проблемных задач.
- продолжить обучение школьников работе с различными источниками информации, включая электронные образовательные ресурсы.
- развивать коммуникативную компетентность, самостоятельность и ответственность обучающихся через парную и групповую работу, интерактивные формы взаимодействия. - - добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

**Развитие коммуникативных универсальных учебных действий:**

- на учёт позиции партнёра;
- на организацию и осуществление сотрудничества;
- на передачу информации и отображению предметного содержания;
- тренинги коммуникативных навыков;
- ролевые игры;
- групповые игры;
- развивать коммуникативную компетентность, самостоятельность и ответственность обучающихся через парную и групповую работу, интерактивные формы взаимодействия
- добиться потребности выполнения элементарных правил здоровьесбережения.

Освоения учащимися содержания программы по формированию здорового образа жизни являются следующие умения:

- характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- находить ошибки при выполнении учебных заданий, отбирать способы их исправления;
- общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;
- организовывать самостоятельную деятельность с учетом требований ее безопасности;
- анализировать и объективно оценивать результаты собственного труда, находить возможности и способы их улучшения;



МАОУ СОШ № 84  
И.А. Устинова

Содержание уроков направлено на объединение биологического, психического, социального и духовно-нравственного в человеке, решая как чисто образовательные, так и воспитательные задачи. Интеграция в одном курсе основных направлений предметов («уроки здоровья», «ОБЖ», физическая культура, окружающий мир) позволяет также сформировать у учащихся 5 класса представления не только о единой картине окружающего мира, но и о своем месте в нем, единстве с ним, о нормах безопасного поведения, о здоровье и здоровом образе жизни.

**В результате усвоения программы учащиеся должны уметь:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

**Учащиеся должны знать:**

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека.

## 2.Содержание учебного предмета

### Введение (3ч.)

Понятие о здоровье и факторах его нарушающих. Общие понятия о профилактике болезней. Здоровый образ жизни (ЗОЖ). Основные понятия здорового образа жизни. Знакомство с правилами интеллектуальных игр. («Что? Где? Когда? », «Интеллектуальный футбол»)

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция

### Биоритмы в жизни человека (3ч.)

Основные компоненты режима дня. Обязательность их выполнения. Организация учебного труда. Биоритмы в жизни человека (сон и бодрствование). Работоспособность, утомление и активный отдых.

**Практическая работа №1** « Составление индивидуального режима в соответствии с возрастными особенностями».

Интеллектуальная игра - «Десятка».

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция, практическое занятие



### **Возрастные особенности опорно-двигательной системы (3ч.)**

Вопросы анатомии, физиологии и гигиены подростков. Общие сведения о строении и функционировании опорно-двигательной системы.

Возрастные особенности скелета и мышц. Пропорции тела.

Профилактика нарушения осанки (сколиоз, лордоз, кифоз) и плоскостопия.

**Практическая работа № 2** «Разучивание комплекса упражнений для формирования правильной осанки». Интеллектуальная игра - «Своя игра».

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция, практическое занятие, семинар

### **Питание подростков (4ч.)**

Питательные вещества и их роль в здоровье. Общие понятия о правильном питании и пищеварительной системе подростка. Полезные и вредные традиции в питании. Способы хранения пищевых продуктов. Гигиена полости рта. Режим питания подростков. Профилактика заболеваний пищеварительной системы. Первая помощь при пищевом отравлении. Интеллектуальная игра - «Цветик - семицветик».

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция, практическое занятие, интеллектуальная игра, подготовка проекта

### **Гигиена внутренней среды организма (6 ч.)**

Органы дыхания и их гигиена. Заболевания дыхательной системы. Профилактика дыхательной системы подростков. Курение и здоровье.

Кровь и её значение в организме.

**Практическая работа № 3** «Определение частоты пульса и давления».

Кожа и её роль в защите организма от воздействий внешней среды. Гигиена кожи. Основные нарушения зрения и их профилактика. Обобщение материала по темам: «Вопросы анатомии, физиологии и гигиены подростков». Интеллектуальная игра - «33 буквы».

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция, практическое занятие, мозговой штурм

### **Психическое здоровье (4ч.)**

Психическое здоровье подростков. Понятие об эмоциях. Умение владеть собой. Членство в семье. Здоровье в семье. Семейные традиции.

Взаимоотношения со сверстниками, родителями, учителями.

Отношение к себе. Отрицательные и положительные эмоции.

Интеллектуальная игра - «Интеллект-бой».

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция, беседа с родителем, подготовка проекта

### **Экологическое здоровье (6ч.)**

Экологическое здоровье учащихся. Окружающая среда и здоровье человека.



Причины загрязнения воздуха. Погода и здоровье человека. О вреде наркомании. Предупреждение наркомании у подростков. Народная медицина. Лекарственные растения. О вреде алкоголя. Стресс и его воздействие на организм ребенка. Интеллектуальная игра - «Семь шагов к здоровому образу жизни».

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция, выход в Народный парк на улице Тюляева

### **Духовно-нравственное здоровье (2ч.)**

Духовно-нравственное здоровье подростков. Охрана здоровья. Укрепление здоровья во время летних каникул. Интеллектуальная игра - «Фудзияма».

*Формы организации работы и виды деятельности:* лекция, оздоровительные процедуры на воздухе

### **Обобщение (3ч.)**

Обобщение: «Экология здоровья».

Обобщение: «Психическое здоровье».

Заключительное занятие по курсу. Интеллектуальная игра - «Эрудит-дуэль».

*Формы организации работы и виды деятельности:* обобщающее занятие.



МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ, НАУКИ И МОЛОДЕЖНОЙ ПОЛИТИКИ  
КРАСНОДАРСКОГО КРАЯ

Государственное бюджетное образовательное учреждение  
дополнительного профессионального образования  
«Институт развития образования» Краснодарского края

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200587985

**КОПИЯ ВЕРНА**

Директор МАОУ СОШ № 84  
И.А. Устинова

Регистрационный номер № 8919/20

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Опанасенко Людмила Константиновна**

с «22» июня 2020 г. по «30» июня 2020 г.

прошел(а) повышение квалификации в  
ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края  
(наименование образовательного учреждения (подразделения) дополнительного профессионального образования)  
по теме: «Внедрение цифровой образовательной среды современной школы в  
рамках реализации регионального проекта «Цифровая образовательная среда»

в объеме 24 часа  
(количество часов)

За время обучения сдал(а) зачеты и экзамены по основным дисциплинам программы:

Наименование	Объем	Оценка
Формирование целевой модели цифровой образовательной среды	2 часа	зачтено
Основные направления развития цифровой экономики и развития цифровой образовательной среды в системе образования	14 часов	зачтено
Использование ресурсов ЦОС в виде онлайн платформ в образовательном процессе	8 часов	зачтено

Прошел(а) стажировку в (на) \_\_\_\_\_  
(наименование предмета, организации, учреждения)

Итоговая работа на тему: \_\_\_\_\_



И.О. Ректора  
М.П. Секретаря  
Город Краснодар

Т.А. Гайдук  
Т.Н. Мокеева  
Дата выдачи 30 июня 2020 г.



Федеральное государственное бюджетное учреждение  
«Федеральный институт оценки качества  
образования»

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

772408999348

*Документ о квалификации*

Регистрационный номер

002513

Город

Москва

Дата выдачи

28 февраля 2019 г.

**КОПИЯ ВЕРНА**  
Директор ИИОУ СОИД № 64  
*А. Устинова*



Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что  
**Опанасенко Людмила Константиновна**  
в сроки с 1 ноября 2018 г. по 28 февраля 2019 г.

прошел(а) повышение квалификации в (на)  
федеральном государственном бюджетном  
учреждении «Федеральный институт оценки  
качества образования»

по дополнительной профессиональной программе  
«Оценка качества образования  
в общеобразовательной организации»

в объеме

108 часов

*С. В. Станченко*  
Е. Н. Чеченева

Лицензия № 06916 от 31.07.2015 г.

Настоящее удостоверение свидетельствует о том, что

**Опанасенко  
Людмила Константиновна**

с 07 мая 2018 г. по 23 мая 2018 г.

*прошел(а) повышение квалификации в  
частном образовательном учреждении  
дополнительного профессионального образования*

**Институт повышения квалификации и переподготовки  
кадров (ЧОУ ДПО ИПКПК)**

в объеме 108 часов

## УДОСТОВЕРЕНИЕ

О ПОВЫШЕНИИ КВАЛИФИКАЦИИ

231200383455

*Является документом установленного образца о  
дополнительном профессиональном образовании*

по программе: «**Преподавание биологии в условиях  
реализации ФГОС**»



Руководитель

Секретарь

**КОПИЯ ВЕРНА**

Директор МАОУ СОШ № 84

*И.А. Устинова*

номер

00832/18

Департамент образования администрации  
муниципального образования город Краснодар



# Благодарственное письмо

Учителю биологии  
МАОУ СОШ № 84  
Л.К. Опанасенко

**УВАЖАЕМАЯ**

**Людмила Константиновна**

Департамент образования администрации муниципального образования город Краснодар в связи с празднованием Дня учителя выражает Вам благодарность за добросовестный труд и значительный вклад в развитие системы образования города Краснодара.

Хочется особенно отметить Ваш профессионализм и ответственное отношение к делу.

Желаем Вам успехов и благополучия!

Директор Департамента

**КОПИЯ ВЕРНА**

Директор МАОУ СОШ № 84

*И.А. Устинова* Краснодар, 2019

*А.С. Некрасов*