

Министерство образования и науки Смоленской области
смоленское областное государственное бюджетное учреждение
дополнительного образования «Станция юных натуралистов»

Принято на заседании
педагогического совета
СОГБУ ДО «Станция юннатов»
Протокол от 31.08.2026 № 5

Утверждаю
Директор СОГБУ ДО
«Станция юннатов»

Н.В.Коренькова
Приказ от 31.08.2026 № 137-Осн.

Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа
естественнонаучной направленности
«Азбука здоровья»

Возраст обучающихся: 11-14 лет
Срок реализации: 1 год

Автор-составитель:
Осипенко Екатерина Константиновна,
педагог дополнительного образования

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ
Сертификат: 00с93fba8c899cf91901508612dd97854e
Владелец: Коренькова Наталья Викторовна
Дата подписи: 21.09.26 17:07
Действителен: с 2025-10-29 до 2027-01-22

Смоленск
2026

1. Комплекс основных характеристик образования.

1.1 Пояснительная записка

Актуальность программы определяется необходимостью формирования у современных школьников осознанного отношения к своему здоровью как к главной жизненной ценности. В современном мире, характеризующемся гиподинамией, информационными перегрузками и нерациональным питанием, вопросы сохранения и укрепления здоровья выходят на первый план. Вовлечение обучающихся в познавательную и практическую деятельность по изучению основ анатомии, гигиены и здорового образа жизни способствует, с одной стороны, их личностному развитию и профессиональной ориентации (в частности, на медицинские и биологические специальности), а с другой – формированию устойчивых навыков здорового поведения и ценностного отношения к своему организму. Программа тесно интегрируется со школьными курсами биологии, химии, физической культуры, стимулируя углубленное и заинтересованное изучение этих предметов.

Нормативная база программы

Программа «Азбука здоровья» разработана с учетом положений и нормативных документов:

- Федерального закона от 29 декабря 2012 года № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (с изменениями и дополнениями, в редакции от 28.02.2025);
- Указа Президента Российской Федерации от 09.11.2022 №809 «Об утверждении основ государственной политики по сохранению и укреплению традиционных российских духовно-нравственных ценностей»;
- Указа Президента Российской Федерации от 7.05.2024 №309 «О национальных целях развития Российской Федерации на период до 2030 года и на перспективу до 2036 года»;
- Приказа Минпросвещения РФ от 27.07.2022 года № 629 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Распоряжения Правительства РФ от 31.03.2022 №678-р (ред. от 01.07.2025) «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей и признании утратившим силу Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р» (вместе с «Концепцией развития дополнительного образования детей до 2030 года»)
- Санитарных правил 2.4.2.4283-26 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденные Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 2 июня 2026 года № 19;
- Методических рекомендаций по формированию механизмов обновления содержания, методов и технологий обучения в системе дополнительного образования детей, направленных на повышение качества дополнительного образования детей, в том числе включение компонентов, обеспечивающих формирование функциональной грамотности и компетентностей, связанных с эмоциональным, физическим, интеллектуальным, духовным развитием человека, значимых для вхождения Российской Федерации в число десяти ведущих стран мира по качеству общего образования, для реализации приоритетных направлений научно-технологического и культурного развития страны (письмо Министерства просвещения России от 29.09.2023 № АБ-3935/06);

– Методических рекомендаций по разработке дополнительных общеразвивающих программ, в том числе в части интеграции с учебными предметами «Труд (технология)», «Музыка», «Изобразительное искусство», «Физическая культура» (письмо Министерства просвещения России от 23.01.2026 № АБ-254/06.

- локальных актов образовательной организации (Устав, Положение о структуре, порядке разработки и утверждения дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ, Положение о порядке проведения итоговой аттестации обучающихся)

Направленность программы-естественнонаучная.

Обучающиеся по программе: программа ориентирована на обучающихся 11-14 лет.

Формы организации образовательного процесса (групповые) и виды (формы) занятий (занятие-исследование, экологическая деятельность, практикум, защита проекта, дискуссия, экскурсия, беседа, игра, «мозговой штурм», конкурс, практическая работа, лабораторные занятия, наблюдение, мастер-классы, творческая мастерская, консультация, конференция.)

Форма организации образовательного процесса: очная, заочная с применением дистанционных образовательных технологий. Форма занятий групповая и по подгруппам. Наполняемость группы 10-12 человек.

Формы и методы обучения

Программа объединяет теоретический, практический, экскурсионный, игровой, творческий и контрольно-итоговый учебный материал.

Теоретический материал ориентирован на формирование научного мировоззрения, единства научно-практических знаний, позитивное, целостное отношение к биологическим процессам и явлениям.

Практический материал направлен на развитие биологических умений и навыков.

Творческие задания раскрывают творческий потенциал, художественные способности, формируют эстетический вкус и экологическую культуру.

Контрольный материал определяет объективный, дифференцированный учет процесса обучения и результаты учебно-воспитательной деятельности обучающихся.

Одной из особенностей организации образовательного процесса является его гибкость: отдельные темы занятий могут меняться местами в учебном плане и корректироваться в зависимости от погодных условий, календарного плана мероприятий и конкурсов, иных обстоятельств.

Для достижения целей и решения задач предусматривается отбор основных форм и методов совместной деятельности с учетом ступенчатости обучения. Учитывая базовые знания, полученные в общеобразовательной школе, процесс обучения включает в себя вторую и третью ступени обучения, минуя первую.

На второй ступени обучения преобладают активные формы познавательной и трудовой деятельности. Третья ступень обучения характеризуется самостоятельным творчеством, формирующим потребность в творческом восприятии мира и осмыслении себя в этом мире.

Объём и сроки освоения программы

Общее количество учебных часов, запланированных на весь период обучения, необходимых для освоения программы - 144 часа. Специфика занятий состоит в том, что занятия не разделяются на теорию и практику, большинство занятий – комбинированные.

В основе деятельности лежит простой педагогический принцип, от простого к сложному, который выражается в постепенном вовлечении обучающихся в деятельность объединения.

Особое место в программе отводится научно-исследовательской работе. Обучающиеся вовлекаются в научно-исследовательскую деятельность, участие в городских, региональных и всероссийских мероприятиях.

Концептуальной идеей программы является идея формирования основ естественнонаучного мировоззрения обучающихся, развития его ценностной системы ответственного отношения к своему здоровью.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что обучающиеся включены в те виды деятельности, которые позволят им максимально проявить свои способности.

На начальном этапе обучения обучающиеся получают знания, умения и навыки, необходимые для участия в опытнической деятельности.

На следующих этапах перед ними ставятся реальные научные проблемы, они участвуют в сборе и обработке полученных практико-ориентированных материалов.

Результатом обучения становится способность организовывать самостоятельное исследование (прикладной проект) на всех его этапах, и, в дальнейшем, представлять его на олимпиадах, конкурсах, конференциях. Этот подход обеспечивает развитие способностей обучающихся к научному творчеству, позволяет им постепенно овладевать его приемами и методами, мотивируя стремление к непрерывному самообразованию.

Программа разработана с учетом современных образовательных технологий, которые активно применяются на занятиях, являются действенными для старших школьников при усвоении теоретического и выполнении практического материала. Использование современных образовательных технологий, способствует развитию ключевых компетенций у воспитанников и формированию личной образовательной перспективы.

Режим занятий

Занятия начинаются с 1 сентября 2026 г. и заканчиваются 31 мая 2027 г., проводятся два раза в неделю по 45 минут для 2-11 класса с обязательными десятью минутами перерыва.

Отличительные особенности программы. Данная программа разработана на основе анализа передового опыта в области валеологии и санитарного просвещения, а также с учетом возрастных особенностей детей среднего школьного возраста. В отличие от традиционных программ биологии, «Азбука здоровья» предлагает интегрированный, практико-ориентированный подход, где теоретические знания сразу находят применение в повседневной жизни. Особое внимание уделяется формированию функциональной грамотности в вопросах здоровья.

К отличительным особенностям программы относится связь биологии с медициной, гигиеной, психологией и безопасностью жизнедеятельности, что дает целостное представление о человеке и его взаимодействии с окружающей средой.

Для развития всесторонне развитой и гармоничной личности большое внимание отводится межпредметным связям:

- Литература (пословицы, поговорки, литературные произведения о здоровье, врачах, здоровом образе жизни);
- История (история медицины, великие врачи, развитие гигиены);
- География (распространение болезней, природные очаги инфекций, роль климата в здоровье);

- Изобразительное искусство (плакаты по здоровому образу жизни, рисование на тему «Здоровье»);
- Технология (приготовление здоровой пищи, уход за телом, одеждой, жилищем);
- Физическая культура (физическая активность, закаливание, режим дня).

В основе деятельности лежит принцип «от простого к сложному», выражающийся в постепенном вовлечении обучающихся в активную познавательную и практическую деятельность.

Особое место отводится научно-исследовательской работе: обучающиеся вовлекаются в проекты по изучению влияния факторов среды на здоровье, участвуют в городских, региональных и всероссийских конкурсах и конференциях.

Педагогическая целесообразность программы состоит в том, что обучающиеся включены в те виды деятельности, которые позволят им максимально проявить свои способности, сформировать активную жизненную позицию в отношении собственного здоровья и здоровья окружающих.

1.2 Цель и задачи программы

Цель программы — формирование у обучающихся осознанного, ответственного и ценностного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих через освоение базовых знаний в области анатомии, гигиены, здорового питания и профилактики заболеваний, а также развитие практических навыков здорового образа жизни и первой помощи.

Задачи программы:

Обучающие:

- познакомить с основными системами органов человека и их функциями;
- расширить и углубить знания в области гигиены и санитарии;
- сформировать знания о факторах, влияющих на здоровье (питание, режим дня, физическая активность, закаливание, вредные привычки);
- сформировать элементарные практические умения и навыки оказания первой доврачебной помощи.

Развивающие:

- способствовать развитию познавательного интереса к своему организму и процессам, протекающим в нем;
- развить навыки самонаблюдения и самоконтроля за состоянием здоровья;
- способствовать развитию коммуникативной компетенции (умение работать в команде, решать совместные творческие задачи, обсуждать проблемы здоровья).

Воспитательные:

- воспитывать культуру здоровья и бережное отношение к своему организму;
- формировать у каждого ребёнка ответственность за состояние своего здоровья и окружающей социальной среды;
- способствовать трудовому воспитанию и физическому оздоровлению, формированию негативного отношения к вредным привычкам.

1.3.Содержание адаптированной программы: учебный план, содержание учебного плана

Учебный план

№	Название раздела, темы	Количество часов			Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Вводное занятие	2	1	1	Беседа
2	Азбука тела человека	26	12	14	Беседа, тестирование

3	Скелет и мышцы	8	4	4	Выполнение контрольного задания
4	Кровь и кровообращение	8	4	4	Беседа
5	Дыхание	6	3	3	Тестирование
6	Пищеварение и витамины	14	6	8	Викторина
7	Выделение и кожа	6	3	3	Выполнение контрольного задания
8	Нервная система и чувства	10	4	6	Устный опрос
9	Закаливание и активность	6	2	4	Беседа
10	Вредные привычки	8	4	4	Подготовка презентации
11	Основы здорового питания	10	4	6	Беседа
12	Инфекционные болезни	8	4	4	Тестирование
13	Первая помощь	14	4	10	Выполнение контрольного задания
14	Среда и здоровье	10	4	6	Беседа
15	Гигиена в семье	6	2	4	Устный опрос
16	Итоговая аттестация	2	-	2	Итоговое профориентационное мероприятие
	Итого:	144	61	83	

Содержание учебного плана

Тема 1. Вводное занятие (2 ч.)

Теория: Знакомство с планом работы и задачами объединения. Техника безопасности на занятиях. Понятие «здоровье»: физическое, психическое, социальное благополучие. Что такое ЗОЖ?

Практика: Анкетирование «Мое здоровье сегодня». Экскурсия по кабинету биологии/медицины.

Форма контроля: беседа.

Тема 2. Азбука тела человека (26 ч.)

Теория: Клетки, ткани, органы и системы органов. Внешнее и внутреннее строение человека. Клеточное строение. Ткани (эпителиальная, соединительная, мышечная, нервная).

Практика: Рассматривание клеток (лук, кожица) под микроскопом. Определение типов тканей на рисунках и таблицах. Работа с анатомическими моделями. Составление схемы «Уровни организации организма».

Форма контроля: беседа, тестирование.

Тема 3. Скелет и мышцы — опора и движение (8 ч.)

Теория: Строение и функции скелета. Основные кости. Соединения костей (подвижные, полуподвижные, неподвижные). Мышцы, их функции. Осанка, плоскостопие.

Практика: Самостоятельное измерение роста и длины тела. Проверка гибкости позвоночника. Проверка состояния стопы (плантография). Упражнения для формирования правильной осанки.

Форма контроля: выполнение контрольного задания.

Тема 4. Кровь и кровообращение. Сердце — мотор жизни (8 ч.)

Теория: Состав крови (эритроциты, лейкоциты, тромбоциты). Строение сердца. Круги кровообращения. Артерии, вены, капилляры. Гигиена сердечно-сосудистой системы.

Практика: Подсчет пульса в покое и после нагрузки. Опыт «Реакция сосудов на изменение температуры». Первая помощь при кровотечениях (наложение жгута, давящей повязки).

Форма контроля: беседа.

Тема 5. Дыхание — основа жизни (6 ч.)

Теория: Строение органов дыхания. Голосовой аппарат. Газообмен в легких и тканях. Значение чистого воздуха. Болезни органов дыхания, их профилактика.

Практика: Определение жизненной емкости легких (спирометрия). Опыт «Обнаружение углекислого газа в выдыхаемом воздухе». Гигиеническая оценка качества воздуха в помещении.

Форма контроля: тестирование.

Тема 6. Пищеварение и питание. Азбука витаминов (14 ч.)

Теория: Органы пищеварения и их функции. Роль пищеварительных соков. Питательные вещества (белки, жиры, углеводы). Витамины и их значение. Режим питания. Культура еды. Сбалансированный рацион.

Практика: Составление меню на день (в соответствии с возрастными нормами). Решение задач по энергозатратам. Определение витамина С в продуктах. Составление и презентация «Мой здоровый завтрак».

Форма контроля: викторина.

Тема 7. Выделение и кожа. Промежуточная аттестация (6 ч.)

Теория: Строение и функции кожи. Роль почек в выделении. Гигиена кожи, волос, ногтей. Профилактика кожных заболеваний.

Практика: Изучение строения кожи на моделях. Уход за кожей (определение типа кожи). Изготовление природных косметических средств (скраб, маска). Оценка состояния кожи.

Форма контроля: выполнение контрольного задания.

Тема 8. Нервная система. Органы чувств (10 ч.)

Теория: Строение и значение нервной системы (головной и спинной мозг, нервы). Рефлекс. Органы чувств (зрение, слух, осязание, обоняние, вкус). Гигиена органов чувств.

Практика: Опыты по изучению функций органов чувств (острота зрения, слуха, вестибулярный аппарат). Определение полей зрения. Составление памятки «Береги глаза и слух».

Форма контроля: устный опрос.

Тема 9. Закаливание и физическая активность (6 ч.)

Теория: Значение физической культуры и закаливания для здоровья. Виды закаливания (водные процедуры, воздушные ванны, солнце). Правила и принципы закаливания. Режим дня.

Практика: Составление индивидуального режима дня. Подбор комплекса утренней гимнастики. Экскурсия в бассейн или спортивный комплекс.

Форма контроля: беседа.

Тема 10. Вредные привычки и их профилактика (8 ч.)

Теория: Курение, алкоголь, наркомания, токсикомания, игровая зависимость — их влияние на организм. Социальные аспекты. Методы отказа от вредных привычек. Умение сказать «нет».

Практика: Ролевая игра «Соблазн. Умей сказать нет». Разработка и создание социальных плакатов «Мы против вредных привычек». Презентация проектов.

Форма контроля: подготовка презентации.

Тема 11. Основы здорового питания (10 ч.)

Теория: Важность разнообразного питания. Пищевые добавки, их маркировка. Вода и ее роль в организме. Гигиена питания. Профилактика пищевых отравлений.

Практика: Чтение этикеток продуктов. Оценка качества питьевой воды (по показателям).

Практикум по оказанию помощи при пищевых отравлениях (промывание желудка, прием сорбентов).

Форма контроля: беседа.

Тема 12. Инфекционные болезни и их профилактика (8 ч.)

Теория: Микробы: бактерии, вирусы, грибки. Пути передачи инфекций. Иммуитет. Вакцинация. Карантин. Особо опасные инфекции. Профилактика гриппа, ОРВИ, кишечных инфекций.

Практика: Отработка правил мытья рук. Моделирование ситуации передачи инфекции.

Экскурсия в центр гигиены и эпидемиологии (виртуальная или реальная).

Форма контроля: тестирование.

Тема 13. Первая помощь. Действия в экстренных ситуациях (14 ч.)

Теория: Определение первой помощи. Основные принципы. Правила вызова скорой помощи. Помощь при ранах, ожогах, обморожениях, укусах, ушибах, переломах, вывихах, отравлениях. Помощь при потере сознания, остановке дыхания и кровообращения (СЛР).

Практика: Отработка наложения повязок. Транспортная иммобилизация. Отработка приемов СЛР на манекене. Алгоритм действий при укусе змеи или клеща. Правила вызова экстренных служб.

Форма контроля: выполнение контрольного задания.

Тема 14. Среда обитания и здоровье человека (10 ч.)

Теория: Влияние атмосферного воздуха, воды, почвы на здоровье. Шумовое и световое загрязнение. Зеленая зона и здоровье. Стресс и его влияние. Экология дома (бытовая химия, строительные материалы).

Практика: Проведение простейших исследований (измерение уровня шума, освещенности, температуры). Анализ качества воздуха в помещении с помощью биоиндикаторов. Проект «Мой экологичный дом».

Форма контроля: беседа.

Тема 15. Личная гигиена и здоровый образ жизни в семье (6 ч.)

Теория: Гигиена тела, одежды, обуви, жилища. Значение личной гигиены в семье. Здоровые привычки в семье. Совместная деятельность семьи для поддержания здоровья. Роль родителей в формировании ЗОЖ.

Практика: Мастер-класс «Секреты правильного ухода за зубами». Конкурс семейных проектов «Семейные рецепты здоровья».

Форма контроля: устный опрос.

Тема 16. Итоговая аттестация (2 ч.)

Форма контроля: Итоговое профориентационное мероприятие (игра-путешествие по станциям «Азбука здоровья», защита портфолио или проектов за год).

1.4 Планируемые результаты

Предметные:

- знание основных систем органов человека и их функций;
- соблюдение правил гигиены и техники безопасности;
- умение оказывать первую доврачебную помощь;
- знание основных принципов здорового питания и составления рациона;
- знание видового разнообразия факторов, влияющих на здоровье;
- умение проводить простейшие исследования состояния своего организма.

Личностные:

- сформированная культура здоровья и установка на здоровый образ жизни;
- познавательная активность и потребность в сохранении своего здоровья и окружающей среды;
- уважительное и бережное отношение к людям труда в медицине и к результатам их деятельности;
- общественная сознательность, бережное отношение к природным ресурсам как факторам здоровья;
- соблюдение правил безопасности и ответственного поведения в природе и обществе.

Метапредметные:

- умение рассказывать о результатах своих наблюдений;
- умение работать в группе, выполнять практические задания;
- оценивание своей деятельности и достижений;
- навыки работы в группе во время выполнения заданий;
- умение слушать собеседника, вести диалог и аргументировать свою точку зрения;
- оформление творческих и проектных работ.

2. Организационно-педагогические условия

2.1 Формы аттестации и оценочные материалы

В процессе образовательной деятельности предусматриваются следующие виды контроля:

- вводный контроль (беседа, анкетирование) — выявление знаний и готовности к обучению;
- промежуточный контроль (тестирование, выполнение контрольных заданий, викторины, устный опрос) — оценка успешности продвижения в освоении материала;
- итоговый контроль (итоговое профориентационное мероприятие, защита проектов) — демонстрация знаний, умений и навыков.

Формы и методы контроля: наблюдение, устный контроль, наглядный метод (презентации, рисунки), диагностический метод (анкетирование, тестирование), самооценка, конкурсы, выставки.

Результаты обучения определяются по трем уровням: репродуктивный (низкий), деятельностный (средний), творческий (высокий).

Оценочные материалы: пакет диагностических методик (тесты, анкеты, ситуационные задачи).

Даты проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация – с 24.12.2026 по 30.12.2026.

Итоговая аттестация – с 24.05.2027 по 28.05.2027.

2.2 Методические материалы

Учебно-методический комплекс к программе «Азбука здоровья» включает:

- образовательную программу «Азбука здоровья», рабочую программу и календарно-тематический план;
- инструкцию по технике безопасности на занятиях и при проведении практических работ;
- конспекты занятий: «Строение скелета», «Сердечно-сосудистая система», «Первая помощь при кровотечениях» и др.;
- видеофильмы: «Путешествие в мир клетки», «Как работает сердце», «Правила здоровья»;
- компьютерные презентации: «Органы чувств», «Витаминная азбука», «Вредные привычки»;
- наглядные пособия: таблицы «Строение организма человека», «Схема кровообращения», «Здоровое питание»;
- коллекции «Виды микробов» (муляжи), «Гигиенические средства»;
- диагностические материалы (тесты, кроссворды, ситуационные задачи).

2.3 Рабочая программа «Азбука здоровья»

Учебная задача:

1. Сформировать представления о безопасности: усвоить основные правила безопасного поведения в быту и на природе.
2. Расширить знания о человеке: систематизировать знания о строении и функциях организма.
3. Развить исследовательские умения: научиться проводить простейшие самонаблюдения и оценивать состояние здоровья.
4. Сформировать практические гигиенические навыки: освоить приемы ухода за телом, оказания первой помощи.
5. Развить аналитическое мышление: анализировать факторы, влияющие на здоровье, устанавливать причинно-следственные связи.
6. Воспитать бережное отношение к здоровью: сформировать ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих.
7. Способствовать профессиональной ориентации: познакомить с профессиями врача, фельдшера, медицинской сестры, санитарного врача.
8. Воспитать навыки коллективной работы: работать в команде при выполнении проектов и заданий.
9. Повысить экологическую культуру: понимать взаимосвязь здоровья человека и состояния окружающей среды.
10. Сформировать активную жизненную позицию: любознательность, инициативность, ответственное отношение к здоровью.

Тематическое планирование

	Название раздела, темы	Количество часов			Метод обучения	Форма организации обучения	Формы аттестации/контроля
		Всего	Теория	Практика			
1	Вводное занятие	2	1	1	Словесный, наглядный	Беседа, объяснение, демонстрация	беседа
2	Азбука тела человека	26	12	14	Словесный, практический	Объяснение, лаб. работа	беседа, тест
3	Скелет и мышцы	8	4	4	Практический, наглядный	Практикум, демонстрация	Контрольное задание
4	Кровь и кровообращение	8	4	4	Словесный, практический	Объяснение, эксперимент	беседа
5	Дыхание	6	2	4	Наглядный, практический	Наблюдение, исследование	тестирование
6	Пищеварение и витамины	14	4	10	Игровой, практический	Проект, эксперимент	Викторина
7	Выделение и кожа. Промежуточная аттестация	6	2	4	Практический, словесный	Практикум, мастер-класс	Контрольное задание
8	Нервная система и	10	4	6	Наглядный,	Опыты, демон	Устный

	чувства				практический	страция	опрос
9	Закаливание и активность	6	2	4	Практический, игровой	Экскурсия, тренинг	беседа
10	Вредные привычки	8	4	4	Проектный, групповой	Ролевая игра, дискуссия	презентация
11	Основы здорового питания	10	4	6	Практический, словесный	Анализ, практикум	беседа
12	Инфекционные болезни	8	4	4	Наглядный, словесный	Объяснение, демонстрация	тестирование
13	Первая помощь	14	4	10	Практический, тренинговый	Отработка навыков	Контрольное задание
14	Среда и здоровье	10	4	6	Исследовательский	Проект, экскурсия	беседа
15	Гигиена в семье	6	2	4	Творческий, игровой	Мастер-класс, конкурс	Устный опрос
16	Итоговая аттестация	2	0	2	Игровой, практический	Игра, защита проектов	Проформационное мероприятие
19	Итого:	144	61	83			

Планируемые результаты

Предметные:

- знание основных систем органов человека и их функций;
- соблюдение правил гигиены и техники безопасности;
- умение оказывать первую доврачебную помощь;
- знание основных принципов здорового питания и составления рациона;
- знание видового разнообразия факторов, влияющих на здоровье;
- умение проводить простейшие исследования состояния своего организма.

Личностные:

- сформированная культура здоровья и установка на здоровый образ жизни;
- познавательная активность и потребность в сохранении своего здоровья и окружающей среды;
- уважительное и бережное отношение к людям труда в медицине и к результатам их деятельности;
- общественная сознательность, бережное отношение к природным ресурсам как факторам здоровья;
- соблюдение правил безопасности и ответственного поведения в природе и обществе.

Метапредметные:

- умение рассказывать о результатах своих наблюдений;
- умение работать в группе, выполнять практические задания;
- оценивание своей деятельности и достижений;
- навыки работы в группе во время выполнения заданий;
- умение слушать собеседника, вести диалог и аргументировать свою точку зрения;
- оформление творческих и проектных работ.

Даты проведения промежуточной и итоговой аттестации:

Промежуточная аттестация – с 24.12.2026 по 30.12.2026

Итоговая аттестация – последняя неделя мая – с 24.05.2027 по 28.05.2027

Календарный учебный график (на 2026-2027 уч. год)

для обучающихся 11-12 лет

№ п/п	Название раздела, темы	Количество часов, в том числе теория/практика	Дата проведения	Дата фактически го проведения
1	Вводное занятие. Форма контроля: беседа	2	03.09 03.09	
2	Азбука тела человека	26		
2.1	Уровни организации организма. Клетки, ткани	2	07.09	
2.2	Органы и системы органов	2	10.09 10.09	
2.3	Опорно-двигательная система. Строение костей	2	14.09	
2.4	Мышцы. Осанка.	2	17.09 17.09	
2.5	Внутренняя среда. Кровь.	2	21.09	
2.6	Сердце и кровообращение.	2	24.09 24.09	
2.7	Органы дыхания. Газообмен	2	28.09	
2.8	Пищеварение. Питательные вещества	2	01.10 01.10	
2.9	Витамины.	2	5.10	
2.10	Выделение.Строение кожи.	2	08.10 08.10	
2.11	Нервная система. Головной мозг	2	12.10	
2.12	Органы чувств. Гигиена зрения и слуха. Форма контроля: выполнение контрольного задания	2	15.10 15.10	
2.13	Работа с анатомическими моделями	2	19.10	
3	Скелет и мышцы - опора и движение	8		
3.1	Строение скелета.Основные кости.	2	22.10 22.10	
3.2	Соединение костей.Мышцы и их функции	2	26.10	
3.3	Осанка.Профилактика сколиоза	2	29.10 29.10	
3.4	Плоскостопие.Упражнения для стоп.. Форма контроля: практикум	2	02.11	
4	Кровь и кровообращение.Сердце-мотор жизни.	8		

4.1	Состав крови.Круги кровообращения.	2	05.11 05.11	
4.2	Строение сердца.Пuls,давление	2	09.11	
4.3	Гигиена ССС.Влияние нагрузок	2	12.11 12.11	
4.4	Первая помощь при кровотечениях. Форма контроля:практикум	2	16.11	
5	Дыхание-основа жизни	6		
5.1	Строение органов дыхания.Газообмен	2	19.11 19.11	
5.2	Жизненная емкость легких.Гигиена дыхания	2	23.11	
5.3	Профилактика болезней дыхания. Форма контроля:тестирование	2	26.11 26.11	
6	Пищеварение и питание.Азбука витаминов	14		
6.1	Органы пищеварения.Пищеварительные соки	2	30.11	
6.2	Белки,жиры,углеводы.Их значение	2	03.12 03.12	
6.3	Витамины и их роль в организме	2	07.12	
6.4	Режим питания.Культура еды	2	10.12 10.12	
6.5	Составление сбалансированного меню	2	14.12	
6.6	Энергозатраты.Определение витамина С.	2	17.12 17.12	
6.7	Презентация «Мой завтрак». Форма контроля:презентация,практикум	2	21.12	
7	Выделение и кожа.Гигиена тела	6		
7.1	Промежуточная аттестация	2	24.12 24.12	
7.2	Строение и функции кожи	2	28.12	
7.3	Уход за кожей	2	11.01	
8	Нервная система.Органы чувств	10		
8.1	Строение нервной системы.Головной мозг	2	14.01	

			14.01	
8.2	Рефлекс.Симпатическая и парасимпатическая системы	2	18.01	
8.3	Органы чувств.Опыты по изучению зрения и слуха	2	21.01 21.01	
8.4	Гигиена органов чувств.Составление памятки	2	25.01	
8.5	Утомление,сон. Форма контроля:практикум	2	28.01 28.01	
9	Закаливание и физическая активность	6		
9.1	Значение закаливания	2	01.02	
9.2	Режим дня	2	04.02 04.02	
9.3	Комплекс утренней гимнастики. Форма контроля:практикум	2	08.02	
10	Вредные привычки и их профилактика	8		
10.1	Курение и вейпы.Влияние на организм	2	11.02 11.02	
10.2	Алкоголь,наркомания,токсикомания	2	15.02	
10.3	Игровая зависимость.Умение сказать «нет»	2	18.02 18.02	
10.4	Создание социальных плакатов «Мы за ЗОЖ». Форма контроля:презентация	2	25.02 25.02	
11	Основы здорового питания	10		
11.1	Разнообразное питание.Вода в организме	2	01.03	
11.2	Пищевые добавки	2	04.03 04.03	
11.3	Гигиена питания	2	11.03 11.03	
11.4	Оценка качества питьевой воды	2	15.03	
11.5	Составление рациона на неделю. Форма контроля:практикум	2	18.03 18.03	
12	Инфекционные болезни и их профилактика	8		
12.1	Микробы.Пути передачи инфекций	2	22.03	

12.2	Иммунитет.Вакцинация.Карантин	2	25.03 25.03	
12.3	Профилактика гриппа,ОРВИ	2	29.03	
12.4	Отработка правил гигиены. Форма контроля: практикум	2	01.04 01.04	
13	Первая помощь	14		
13.1	Понятие первой помощи.Вызов скорой	2	05.04	
13.2	Раны,кровотечения.Наложение повязок	2	08.04 08.04	
13.3	Ожоги,обморожение,укусы,ушибы	2	12.04	
13.4	Переломы	2	15.04 15.04	
13.5	Фиксация конечностей	2	19.04	
13.6	Отравления.Потеря сознания	2	22.04 22.04	
13.7	Остановка дыхания. Форма контроля: выполнение контрольного задания	2	26.04	
14	Среда обитания и здоровье человека	10		
14.1	Влияние воздуха,воды,почвы на здоровье	2	29.04 29.04	
14.2	Шумовое и световое загрязнение	2	06.05 06.05	
14.3	Экология дома.Проект «Мой экологичный дом»	2	13.05 13.05	
14.4	Здоровый сон	2	17.05	
14.5	Стресс и его влияние	2	20.05 20.05	
15	Личная гигиена и здоровый образ жизни в семье	6		
15.1	Гигиена тела,одежды,обуви,жилища	2	24.05	
15.2	Здоровые привычки в семье	2	31.05	
15.3	Конкурс «Семейные рецепты здоровья». Форма контроля: фотоконкурс	2	31.05	
16	Итоговая аттестация	2		

	Форма контроля: итоговое профориентационное мероприятие	2	27.05 27.05	
	Итого:	144		

2.4 Рабочая программа воспитания

Воспитательная работа с обучающимися творческого объединения «Азбука здоровья» направлена на развитие личности, создание условий для самоопределения и социализации обучающихся на основе социокультурных, духовно-нравственных ценностей и принятых в российском обществе правил и норм поведения в интересах человека, семьи, общества и государства, формирование у обучающихся чувства патриотизма и гражданственности, уважения к памяти защитников Отечества и подвигам героев Отечества, к закону и правопорядку, человеку труда и старшему поколению, взаимного уважения, бережного отношения к культурному наследию и традициям многонационального народа Российской Федерации, к природе и окружающей среде.

Цель воспитательной работы: развитие личности, самоопределение и социализация детей на основе ценностей здорового образа жизни, формирование чувства ответственности за своё здоровье и здоровье окружающих, уважения к медицинским профессиям.

Задачи воспитательной работы:

- воспитать чувства патриотизма к малой Родине посредством участия в мероприятиях различных уровней (муниципальный, региональный, Всероссийский);
- активизировать личностный рост, талантов, способностей, интеллектуальной инициативы, формировать общую культуру и культуру здоровья обучающихся посредством участия в коллективно-творческих делах естественнонаучной направленности;
- создать условия для реализации возрастных и психологических особенностей, интересов и потребностей обучающихся в различных видах деятельности;
- объединять усилия педагогов, обучающихся, родителей (законных представителей), общественности для реализации практических дел и акций, направленных на пропаганду здорового образа жизни, развитие творческих и интеллектуальных способности детей;
- усиление методического и информационного сопровождения деятельности педагогов дополнительного образования посредством включения его в деятельность Учреждения;
- повышение роли Станции юннатов в образовательном пространстве города и эффективности организационно-массовой работы учреждения дополнительного образования естественнонаучной направленности посредством разнообразия форм организации творческой деятельности в рамках интеграции основного и дополнительного образования;
- активизация участия родителей (законных представителей), социума в деятельности Станции юных натуралистов.

Целевые ориентиры воспитания:

- понимающий значение здоровья как главной ценности;
- осознающий ответственность за своё здоровье и здоровье окружающих;
- ориентированный на применение знаний для сохранения и укрепления здоровья;
- участвующий в практической деятельности по пропаганде здорового образа жизни.

Формы и методы воспитания.

Рабочая программа воспитания реализуется через социально-педагогические и социально-значимые проекты; традиционные и праздничные мероприятия, развлекательные программы, деловые и интеллектуальные проекты, беседы, тематические мероприятия, спортивно-развлекательные игры, викторины, экскурсии, дискуссии, коллективную творческую деятельность, конкурсы, выставки.

Календарный план воспитательной работы:

№ п/п	Месяц	Воспитательное мероприятие	Направление
1	Сентябрь	Игра «Путешествие в страну Здоровья»	Безопасность жизнедеятельности
2		3 сентября -День солидарности в борьбе с терроризмом	Духовно-нравственное
3	Октябрь	Акция «Чистые ладошки»	Безопасность жизнедеятельности
4		Творческая мастерская «Плакат за здоровье»	Художественно-эстетическое
5	Ноябрь	Акция «Мы выбираем жизнь» (против вредных привычек)	Духовно-нравственное
6		Викторина «Знатоки здоровья»	Интеллектуально-познавательное
7	Декабрь	Благотворительная акция «Поможем птицам зимой»	Экологическое
8		Тренинг «Скажи стрессу нет»	Духовно-нравственное
9	Январь	Классный час «Зимние травмы и их профилактика»	Безопасность жизнедеятельности
10		27 января - День полного освобождения Ленинграда от фашистской блокады	Гражданско-патриотическое
11		23 января -День без пластиковой упаковки	Экологическое
12	Февраль	Месячник здорового питания (конкурс рецептов)	Безопасность жизнедеятельности
13		2 февраля - День разгрома советскими войсками немецко-фашистских войск в Сталинградской битве	Гражданско-патриотическое
14	Март	День воды.Беседа о значении воды для здоровья	Экологическое
15		18 марта - День воссоединения Крыма с Россией	Гражданско-патриотическое
16	Апрель	День здоровья	Спортивно-оздоровительное мероприятие
17		Экскурсия в медицинский центр	Профориентационное
18		Общероссийские дни защиты окружающей среды от экологической опасности	Экологическое
19	Май	1 мая - Праздник Весны и Труда	Гражданско-патриотическое
20		Итоговое профориентационное	Профориентационное

		мероприятие «Мир медицинских профессий»	
--	--	---	--

Условия организации воспитания

Гражданско-патриотическое

Задачи воспитания: формирование патриотического сознания, чувства верности своему Отечеству, гордости за достижения своей страны, бережного отношения к историческому прошлому и традициям народов России; формирование правовой культуры, гражданской и правовой направленности личности, активной жизненной позиции, готовности к служению своему народу и выполнению конституционного долга.

Интеллектуально-познавательное

Задачи воспитания: выявление и развитие природных задатков и способностей обучающихся; реализация познавательных интересов личности ребенка, его потребностей в самосовершенствовании, самореализации и саморазвитии.

Духовно-нравственное

Задачи воспитания: формирование духовно-нравственных качеств личности; воспитание человека, способного к принятию ответственных решений и к проявлению нравственного поведения в любых жизненных ситуациях; воспитание нравственной культуры, основанной на самовоспитании и самосовершенствовании; развитие детской инициативы по оказанию помощи нуждающимся в их заботе и внимании пожилым и одиноким людям, ветеранам войны и труда, детям, оставшимся без попечения родителей и т.д.; воспитание доброты, чуткости, сострадания, заботы и милосердия по отношению ко всем людям и, прежде всего, своим близким; приобщение к духовным ценностям; формирование потребности в освоении и сохранении ценностей семьи.

Профориентационное

Задачи воспитания: воспитание социально значимой целеустремленности и активной гражданской позиции; развитие навыков самообслуживания; воспитание ответственности за порученное дело; формирование уважительного отношения к человеку труда и материальным ценностям; содействие профессиональному самоопределению выпускника на профессии медицинского и биологического профиля; подготовка к сознательному выбору своей будущей профессии.

Культурно-досуговое и художественно-эстетическое

Задачи воспитания: воспитание духовных и эстетических ценностей, убеждений и моделей поведения, развитие творческих способностей; формирование потребности в общении, творческой деятельности и самоорганизации; сохранение и развитие духовной культуры, передача семейных и народных традиций; развитие эмоциональной сферы ребенка как основы формирования культуры чувств; формирование художественного и эстетического вкуса и культуры поведения.

Основы здорового образа жизни

Задачи воспитания: создание условий для становления психически и физически здоровой, социально-адаптированной личности, обладающей нравственными и гуманистическими ориентирами; формирование потребности в здоровом образе и стиле жизни, профилактика вредных привычек; охрана жизни и укрепление здоровья обучающихся.

Безопасность жизнедеятельности

Задачи воспитания: формирование основ обеспечения безопасности жизнедеятельности через различные формы воспитывающей деятельности (практические и тренировочные занятия, инструктажи и тренинги); совершенствование форм и методов пропаганды правил безопасности и охраны труда; обучение обучающихся и выработка практических

навыков поведения в чрезвычайных ситуациях; формирование устойчивых навыков соблюдения и выполнения правил дорожного движения и безопасного поведения в природе.

Практическая деятельность по пропаганде здорового образа жизни

Задачи воспитания: воспитание из подрастающего поколения молодежи, понимающей значение здоровья как главной ценности, сознающей свою ответственность за здоровье, ориентированной на применение знаний для сохранения и укрепления здоровья, участвующей в практической деятельности по пропаганде здорового образа жизни.

Планируемые результаты работы: знание основных правил здорового образа жизни и их значения; осознанный выбор здорового и безопасного образа жизни; приобщение обучающихся к российским традиционным духовным ценностям, правилам и нормам поведения в обществе; формирование у обучающихся основ российской гражданской идентичности; готовность обучающихся к саморазвитию; ценностные установки и социально-значимые качества личности; активное участие в социально значимой деятельности.

2.5 Условия, необходимые для реализации программы

Важнейшим условием успешной реализации программы является применение методов дифференцированно-групповой работы, ориентированных на развитие индивидуальности обучающегося, его внутреннего мира и потребности в здоровом образе жизни. Особое внимание уделяется созданию ситуаций успеха и развитию навыков саморефлексии.

Материально-технический комплекс предполагает наличие кабинета для проведения занятий, оснащенного мультимедийным оборудованием для работы с электронными образовательными и диагностическими ресурсами, демонстрации мультимедийных презентаций и результатов исследований обучающихся. Также необходимы: интерактивная доска, микроскопы, анатомические модели (скелет, торс человека, модели органов), манекены для отработки навыков первой помощи, термометры, тонометры, спирометры, наборы для определения витаминов, коллекции (микробы, гигиенические средства), а также учебно-опытный участок (для проведения экспериментальных работ по оценке влияния факторов среды).

Список литературы

Основная литература:

1. Колесов Д.В., Маш Р.Д., Беляев И.Н. Биология. Человек. 8 кл. – М.: Дрофа.
2. Воробьева Е.А. Анатомия и физиология человека. – М.: Академия.
3. Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье школьника. – М.: Просвещение.
4. Лазаренко О.Н. Здоровый образ жизни. – М.: Владос.
5. Никифоров Е.А. Первая доврачебная помощь. – М.: Медицина.
6. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. – М.: Мир.

Дополнительная литература:

1. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек. – М.: Аванта+.
2. Зайцев Г.К. Уроки Айболита. – М.: Детство-Пресс.
3. Ротенберг Р. Расту здоровым. – М.: ФиС.
4. Я познаю мир. Медицина. – М.: АСТ.
5. Акимущкин И.И. Невидимые нити природы. – М.: Мысль, 2010. – 287 с. (используется в разделе «Среда и здоровье»).
6. Наблюдай и экспериментировать. / Под ред. П.А.Садименко, Изд. Ростовского университета, 2003. – 234 с. (для практических работ).