
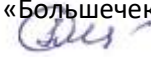
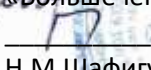


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Большечекмакская основная общеобразовательная школа» Муслимовского  
муниципального района Республики Татарстан»

«Рассмотрено»  
Руководитель МО  
 Р.Г.Хасанова  
протокол №1 от 29.08.2023

«Согласовано»  
Заместитель директора по  
УВР МБОУ  
«Большечекмакская ООШ»  
 И.Ш.Аюпова

«Утверждено»  
Директор МБОУ  
«Большечекмакская ООШ»:  
 Н.М.Шафигуллина  
Приказ №86 от 29.08.2023



**Программа курса внеурочной деятельности  
«Культура здоровья человека»**

Учитель биологии  
Гарипова Г.Р..

## **I. Планируемые результаты освоения обучающимися курса внеурочной деятельности**

Рабочая программа позволяет добиваться следующих результатов освоения образовательной программы начального общего образования по внеурочной деятельности:

### **Личностные результаты**

- 1) осознание адекватного понимания причин успешности (не успешности) творческой деятельности;
- 2) проявление позитивного отношения к действительности;
- 3) формирование целеустремленности и настойчивости в достижении целей;
- 4) проявление устойчивого интереса к новым способам познания;
- 5) проявление готовности к сотрудничеству с другими людьми;
- 6) формирование самоуважения и эмоционально-положительного отношения к себе;
- 7) проявление готовности выражать и отстаивать свою позицию;
- 8) критично относиться к своим поступкам;
- 9) формирование ответственности за окружающую природу как общечеловеческую ценность.

### **Метапредметные результаты**

#### **1. Познавательные УУД**

- самостоятельно принимать и сохранять творческую задачу;
- самостоятельно находить варианты решения творческой задачи;
- объяснять живой мир с точки зрения биологии;
- использовать методы и приёмы эколого-биологической деятельности в творческом процессе и повседневной жизни;
- создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- осознание роли жизни;
- использовать биолого-экологические знания в быту

#### **2. Регулятивные УУД:**

- самостоятельно обнаруживать биологическую проблему, определять цель творческой деятельности;
- выдвигать версии решения творческой проблемы, осознавать конечный результат;
- составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- работать по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно;
- различать способ и результат действия;
- самостоятельно учитывать выделенные учителем ориентиры действия в незнакомом материале;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- в диалоге с учителем вырабатывать критерии оценки и определять степень успешности своей работы и работы других в соответствии с этими критериями.

#### **3. Коммуникативные УУД:**

- адекватно воспринимать оценку учителя;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учёта сделанных ошибок;
- самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.);

- задавать вопросы;
- работать в малых группах;
- взаимодействовать со сверстниками;
- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнёрам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь.

### **Предметные результаты**

#### **Обучающийся научится:**

- 1) оценивать состояние своего здоровья;
- 2) устанавливать связь между биосоциальными факторами среды и своим здоровьем;
- 3) соблюдать гигиенические правила для ведения здорового образа жизни;
- 4) проводить наблюдения и самонаблюдения;
- 5) основам экологической культуры человека.

#### **Обучающийся получит возможность научиться:**

- 1) проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- 2) систематизировать и обобщать разные виды информации;
- 3) пользоваться простыми биологическими приборами, инструментами и оборудованием;
- 4) устанавливать взаимосвязи здоровья человека и его образа жизни;
- 5) определять факторы, укрепляющие здоровье человека в процессе онтогенеза;
- 6) систематизировать основные условия сохранения здоровья человека;
- 7) осознавать необходимость своего участия в охране окружающей среды.

## **II. Содержание курса внеурочной деятельности**

**34 часа в год, 1 час в неделю**

### **I. Введение (1 ч.)**

Место курса внеурочной деятельности «Культура здоровья человека» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса внеурочной деятельности.

### **II. Окружающая среда и здоровье человека (7 ч.)**

Что изучает экология человека. Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Экологические факторы.

Здоровье и образ жизни. Связь природной и социальной среды со здоровьем человека. Образ жизни.

История развития представлений о здоровом образе жизни. Из истории развития взаимоотношений человека с природой. Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды.

Вредные привычки и здоровье человека.

**Лабораторная работа № 1:** «Оценка состояния физического здоровья».

**Проектная деятельность.** История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

### **III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (21 ч.)**

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Воздействие двигательной активности на организм человека.

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Иммуитет и здоровье. Условия полноценного развития системы кровообращения. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание. Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор.

Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний.

Рациональное питание и культура здоровья.

Воздействие солнечных лучей на кожу. Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание. Средства и способы закаливания.

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. Стресс как негативный биосоциальный фактор. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Биоритмы и причины их нарушения. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия. Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли. Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

#### **Лабораторные работы:**

№ 2 «Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой»;

№ 3 «Оценка состояния противoinфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы»;

№ 4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»;

№ 5 «Измерение артериального давления при помощи цифровой лаборатории»;

№ 6 «Острота слуха и шум». «Как проверить сатурацию в домашних условиях»

**Практическая работа № 1:** «О чем может рассказать упаковка продукта».

**Практическая работа № 2:** «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды».

**Практическая работа № 3:** «Развитие утомления».

#### **Проектная деятельность:**

№ 1 «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье»;

№ 2 «Формирование навыков активного образа жизни»;

№ 3 «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»;

№ 4 «Рациональное питание человека»;

№ 5 «Закаливание и уход за кожей»;

№ 6 «Бережное отношение к здоровью»;

#### **IV. Репродуктивное здоровье (4 ч.)**

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов. Проблема взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

#### **V. Заключение (1 ч)**

Подведение итогов по элективному курсу «Культура здоровья человека». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

#### **Формы организации занятий**

- создание отчета экскурсии в устной и письменной форме;
- рисование картин по выбранной теме;
- оформление альбомов с рисунками и гербариями;
- создание сообщений;
- мини-исследования;
- практические работы;

- экскурсии;
- познавательные коллективные игры;
- выставка творческих работ.

#### **Виды деятельности**

- игровая;
- познавательная;
- поисково-исследовательская;
- проектная;
- проблемно-ценностное общение.

#### **Основные методы и технологии**

- игровые технологии;
- развивающие обучение;
- саморазвитие личности;
- проектное обучение;
- технология обучения в сотрудничестве;
- информационно-коммуникативные технологии.

### III. Тематическое планирование

| №                   | тема  | Количество часов | в том числе         |                     |
|---------------------|---|------------------|---------------------|---------------------|
|                     |   |                  | лабораторные работы | практические работы |
| 1                   | Введение  | 1                | -                   | -                   |
| 2                   | Окружающая среда и здоровье человека                      | 7                | 1                   | -                   |
| 3                   | Влияние факторов среды на функционирование систем органов | 21               | 5                   | 3                   |
| 4                   | Репродуктивное здоровье                                   | 4                | -                   | -                   |
| 5                   | Заключение  | 1                |                     |                     |
| <b>Итого за год</b> |   | <b>34</b>        | <b>6</b>            | <b>3</b>            |

### Календарно-тематическое планирование

| номера занятий   | наименование тем  | кол-во часов |
|--|---|--------------|
| <b>I. Введение - 1 час</b>   |   |              |
| 1  | Т/Б в кабинете биологии. Что изучает экология человека  | 1            |
| <b>II. Окружающая среда и здоровье человека - 7 часов</b>                      |   |              |
| 2  | Здоровье и образ жизни.   | 1            |
| 3  | Л. Р. № 1 «Оценка состояния своего физического здоровья»  | 1            |
| 4  | <b>Проектная деятельность № 1</b> «История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье» | 1            |
| 5  | Защита проектов.  | 1            |
| 6  | Влияние различных факторов на здоровье человека.  | 1            |
| 7  | Экстремальные факторы среды.  | 1            |
| 8  | Аукцион знаний  | 1            |
| <b>III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов - 21 час</b> |   |              |

|    |   |   |
|----|---|---|
| 9  | Опорно-двигательная система.<br>Л. Р. № 2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой».                              | 1 |
| 10 | <b>Проектная деятельность № 2</b><br>«Формирование навыков активного образа жизни»  | 1 |
| 11 | Защита проектов   | 1 |
| 12 | Иммунитет и здоровье.<br>Л. Р. № 3 «Оценка состояния противомикробного иммунитета».   | 1 |
| 13 | Кровообращение.<br>Л. Р. № 4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»  | 1 |
| 14 | Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы.<br>Л. Р. № 5 «Измерение артериального давления при помощи цифровой лаборатории» | 1 |
| 15 | <b>Проектная деятельность № 3</b> «Здоровье как главная ценность для человека. Показатели состояния здоровья»                         | 1 |
| 16 | Защита проектов   | 1 |
| 17 | Правильное дыхание. Горная болезнь  | 1 |
| 18 | Л. Р. №6 «Острота слуха и шум» «Как проверить сатурацию в домашних условиях».   | 1 |
| 19 | Состав и значение пищи – как экологический фактор.  | 1 |
| 20 | Профилактика заболеваний.<br>П. Р. № 1 «О чем может рассказать упаковка»  | 1 |
| 21 | <b>Проектная деятельность №. 4</b><br>«Рациональное питание человека»   | 1 |
| 22 | Защита проектов   | 1 |
| 23 | Кожа. П. Р. № 2 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»   | 1 |
| 24 | <b>Проектная деятельность № 5</b><br>«Закаливание и уход за кожей»  | 1 |
| 25 | Защита проектов   | 1 |
| 26 | Нервная система и высшая нервная деятельность. П. Р. № 3<br>«Развитие утомления»  | 1 |
| 27 | Анализаторы. Сон. Гигиена сна   | 1 |
| 28 | <b>Проектная деятельность № 6.</b>  | 1 |

|   |   |           |
|---|---|-----------|
|   | «Бережное отношение к здоровью»                                 |           |
| <b>29</b>                                 | Защита проектов   | 1         |
| <b>IV. Репродуктивное здоровье (4 ч.)</b> |   |           |
| <b>30</b>                                 | Особенности развития организма юноши                            | 1         |
| <b>31</b>                                 | Особенности развития организма девушки                          | 1         |
| <b>32</b>                                 | Биологические причины заболеваний, передающиеся половым путём   | 1         |
| <b>33</b>                                 | Социальные причины заболеваний, передающиеся половым путём      | 1         |
| <b>V. Заключение - 1 час</b>              |   |           |
| <b>34</b>                                 | Круглый стол «Здоровье как одна из главных ценностей человека». | 1         |
| <b>Итого</b>                              |   | <b>34</b> |