

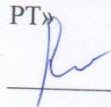
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Свияжская основная общеобразовательная школа Зеленодольского
муниципального района Республики Татарстан»

Рассмотрено на заседании ШМО

Протокол №1 от 28 августа 2023 г

Руководитель ШМО

РТ»



Г.Г.Кириллова

«Утверждаю»

Директор МБОУ «Свияжская
ООШ ЗМР



Т.Н.Строкина

Приказ № _____ от

«28» августа 2023 г

Программа внеурочной деятельности
«Культура здоровья человека»

естественнонаучная направленность

Срок реализации программы :1 год

Принято на заседании

педагогического совета

протокол №1 от 28 августа 2023 г.

Учитель биологии
Строкина Т.Н.

с.Свияжск 2023

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

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 противинфекционного 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		
Итого за год		34	6	3

Календарно-тематическое планирование

номера занятий	наименование тем	кол-во часов
I. Введение - 1 час		
1	Т/Б в кабинете биологии. Что изучает экология человека	1
II. Окружающая среда и здоровье человека - 7 часов		
2	Здоровье и образ жизни.	1
3	Л. Р. № 1 «Оценка состояния своего физического здоровья»	1
4	Проектная деятельность № 1 «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
III. Влияние факторов среды на функционирование систем органов - 21 час		

9	Опорно-двигательная система. Л. Р. № 2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой».	1
10	Проектная деятельность № 2 «Формирование навыков активного образа жизни»	1
11	Защита проектов	1
12	Иммунитет и здоровье. Л. Р. № 3 «Оценка состояния противомикробного иммунитета».	1
13	Кровообращение. Л. Р. № 4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»	1
14	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Л. Р. № 5 «Измерение артериального давления при помощи цифровой лаборатории»	1
15	Проектная деятельность № 3 «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. П. Р. № 1 «О чем может рассказать упаковка»	1
21	Проектная деятельность №. 4 «Рациональное питание человека»	1
22	Защита проектов	1
23	Кожа. П. Р. № 2 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»	1
24	Проектная деятельность № 5 «Закаливание и уход за кожей»	1
25	Защита проектов	1
26	Нервная система и высшая нервная деятельность. П. Р. № 3 «Развитие утомления»	1
27	Анализаторы. Сон. Гигиена сна	1
28	Проектная деятельность № 6.	1

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