

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7  
имени Героя Советского Союза Петра Акимовича Рубанова»

РАССМОТРЕНА  
на заседании ШМО  
протокол №1  
«27» 08.2020г.

УТВЕРЖДЕНА  
приказом директора  
от «28»08 2020г. №567-1

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**«Человек и его здоровье»**

(наименование учебного предмета, курса внеурочной деятельности)

уровень основного общего образования

(уровень образования, направленность)

8классы

основное общее образование

(уровень образования)

один год

программа составлена учителем

биологии(предмет)

Журавлевой Оксаной Ивановной,  
первая квалификационная категория

( Ф.И.О. квалификационная категория)

г. Черногорск

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» составлена в соответствии с приказом Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями).

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

При реализации программы курса внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» результатами освоения являются:

#### **1. Личностные:**

- самоопределение.
- смыслообразование.
- самооценка и личностное самосовершенствование.
- нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

#### **2. Метапредметные:**

- определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.
- планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.
- высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.
- давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке.
- делать предварительный отбор источников информации:
- добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)
- умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).
- слушать и понимать речь других.
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Содержание курса внеурочной деятельности**

#### **I. Раздел: «Здоровье в системе «человек-природа» (13 часов)**

##### ***ЗОЖ и долголетие. (1 час)***

*Информационная часть:* средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

*Практическая часть:* Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амёба полчаса?»

##### ***Здоровье и погода. (2 часа)***

*Информационная часть:* Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека. Рекомендации. (Рекомендации необходимо предлагать самим ученикам. Преподаватель должен их

корректировать.). Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

*Практическая работа:* Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

#### ***Режим «труд-отдых» и здоровье. (2 часа)***

*Информационная часть:* Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

*Практическая работа:* Разработка собственного режима дня (мини-проект)

#### ***Питание и здоровье. (8 часов)***

*Информационная часть:* Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

*Практическая работа:* Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

### **II. Раздел: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (9 часов)**

#### ***Воздух и здоровье. (2 часа)***

*Информационная часть:* Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO<sub>2</sub>, O<sub>2</sub>. Воздух жилых помещений. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

#### ***Вода и здоровье. (2 часа)***

*Информационная часть:* Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

*Практическая работа:* Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

#### ***Биоритмы и здоровье. (5 часов)***

*Информационная часть:* Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

*Практическая часть:* По суточным ритмам физиологической активности человека относят (в той или иной мере) к одному из хронобиологических типов, условно называемых «сова», «жаворонок», «голубь» (смешанный тип).

*Практическая работа:* Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.

*Практическая работа:* Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая и творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

### **III. Раздел: «Здоровье в системе «человек – биотические факторы» (8 часов)**

#### ***Бактерии, вирусы и человек. (2 часа)***

*Информационная часть:* Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Как протекает заболевание, вызванное бактерией. Как организм борется с бактерией. Антибиотики.

Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.

*Практическая часть:* Возможно проведение ролевой игры «Вирус».

#### ***Растения и человек.***(3 часа)

*Информационная часть:* Космическая роль растений. Лекарственные растения. Ядовитые растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.

*Практическая часть:* Анализ растений в школе: подсчёт и определение растений, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы.

*Практическая работа:* Анализ растений в школе.

#### ***Животные и человек.***(3 часа)

*Информационная часть:* Животные – особенности. Полезные животные – их значение.

Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.

Животные в рационе питания в странах Мира.

Домашние животные. Зоотерапия.

*Практическая часть:* дебаты на темы: «Пчела – опасное или полезное насекомое для человека», «Змея – символ мудрости», «Человечество сменяет крысы» и т.д.

Обсуждение вопроса: «Что для своей деятельности человек позаимствовал у животных?»

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; групповая и коллективная работа; самостоятельная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

#### **IV Раздел: Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»** (4 часа)

*Информационная часть:* План проекта.

*Практическая работа:* Программа моего здоровья (мини-проект)

**Формы организации работы:** внеурочная форма; организация дискуссий, диспутов и т. п.; консультации; индивидуальная работа; практическая творческая работа; проектная работа (мини-проект); презентация.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел / Тема урока (занятия)	Количество часов
	<b>Раздел 1. Здоровье в системе «человек-природа»</b>	<b>12-13</b>
1.	ЗОЖ и долголетие	
2.	Здоровье и погода	
3.	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.	
4.	<i>Режим «труд-отдых» и здоровье</i>	
5.	<i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект)	
6.	Понятие о правильном питании.	
7.	Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	
8.	Энергетическая ценность пищи.	
9.	Режим приёма пищи.	
10.	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	
11.	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	
12.	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	
13.	Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.	
	<b>Раздел 2. Здоровье в системе «человек- абиотические факторы</b>	<b>9</b>
14.	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	
15.	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	
16.	Вода и здоровье	
17.	<i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.	
18.	Понятие биоритма.	
19.	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека	
20.	Суточные ритмы физиологической активности человека	

21.	<i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.	
22.	<i>Практическая работа:</i> Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.	
	<b>Раздел 3. Здоровье в системе «человек – биотические факторы»</b>	<b>8</b>
23.	Полезные бактерии. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика.	
24.	Болезни вирусной природы. Профилактика. <i>Практическая часть:</i> ролевая игра «Вирус».	
25.	Космическая роль растений. Комнатные растения и их влияние на газовый состав к комнате.	
26.	<i>Практическая работа:</i> Анализ растений в школе.	
27.	Растения в рационе питания человека.	
28.	Животные – особенности.	
29.	Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.	
30.	Животные в рационе питания в странах Мира.	
	<b>Раздел 4. Защита мини-проектов «Программа моего здоровья»</b>	<b>4</b>
31.	<i>Практическая работа:</i> Программа моего здоровья (мини-проект)	
32.	Защита мини-проектов: Программа моего здоровья	
33.	Защита мини-проектов: Программа моего здоровья	
34.	Защита мини-проектов: Программа моего здоровья	
	<b>ИТОГО:</b>	<b>33-34</b>