



**ГОСУДАРСТВЕННОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 199
ПРИМОРСКОГО РАЙОНА САНКТ-ПЕТЕРБУРГА**

ПРИНЯТА

решением
Педагогического совета
ГБОУ школа № 199
Приморского района
Санкт-Петербурга

О.В.Протасова
Протокол № 1 от 29.08.2023г.


СОГЛАСОВАНА

Заместитель директора
по учебно-воспитательной
работе


Н.В.Михайлова

УТВЕРЖДЕНА

Врио директора
ГБОУ школы №199
Приморского района
Санкт-Петербурга


О.В.Протасова
Приказ № 65/1 от 29.08.2023г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«Здоровье в системе человек-природа»

для обучающихся 8 классов

Составитель: учитель биологии

Санкт-Петербург 2023 год

Содержание рабочей программы

Пояснительная записка

1. Общая характеристика курса внеурочной деятельности
2. Цель и задачи курса внеурочной деятельности
3. Место курса внеурочной деятельности в учебном плане
4. Ценностные ориентиры содержания курса внеурочной деятельности
5. Содержание курса внеурочной деятельности
6. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности
7. Требования к уровню подготовки обучающихся
8. Материально – техническое обеспечение

Календарно – тематическое планирование

Пояснительная записка

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности для 8 класса разработана с учетом требований следующих **нормативных документов**:

1. Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 372 «Об утверждении Федеральной образовательной программы начального общего образования»;
3. Приказа Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении Федеральной образовательной программы основного общего образования»;
4. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020 № 28 (далее- СП2.4.3648-20);
5. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021 № 2 (далее - СанПиН1.2.3685-21);
6. Основной образовательной программы основного общего образования ГБОУ школы № 199 Приморского района Санкт-Петербурга (приказ от 29.08.2023 г. № 65).

Общая характеристика программы

В данный момент актуальность и общенациональный характер проблемы здоровья граждан России очевидны. Не так давно ученые говорили о том, что образ жизни человека на 50% определяется его здоровьем. На Всероссийском форуме «Здоровье нации – основа процветания России», который прошел в 2006 году, эксперты говорили о том, что уже на 70-80% жизнь человека зависит от состояния его здоровья. Эти цифры заставляют уже серьезно задуматься о формах и методах укрепления здоровья нации, о стратегии в этой области и роли третьего участника процесса – общества.

Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Сегодня, к огромному сожалению, социально одобряемое поведение не ведет к здоровью, а, следовательно, и к счастливой жизни. Поэтому если гражданин (в нашем понимании – учащийся) не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что в современных рыночных условиях нельзя рассчитывать только на государство, если ты сам не в состоянии ответить за свое будущее. А задача общества, если оно заинтересовано в дальнейшем своем существовании, - в максимально короткие сроки изменить ситуацию, найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Особенности содержания обучения предмета биологии в основной школе обусловлены спецификой биологии как науки и поставленными задачами. Основными проблемами биологии являются изучение строения живых организмов, их роли в природе и жизни человека, практического использования и защиты.

Определение места человека в ряду живых существ, его генетическая связь с животными предками позволяют осознать учащимся единство биологических законов, их проявление на разных уровнях организации, понять взаимосвязь строения и функций органов и систем и убедиться в том, что выбор того или иного сценария поведения возможен лишь в определенных границах, за пределами которых теряется волевой контроль и процессы идут по биологическим

законам, не зависящим от воли людей. Таким образом, выбор между здоровым образом жизни и тем, который ведет к болезни, возможен лишь на начальном этапе. Отсюда следует важность знаний о строении и функциях человеческого тела, о факторах, благоприятствующих здоровью человека и нарушающих его. Методы самоконтроля, способность выявить возможные нарушения здоровья и вовремя обратиться к врачу, оказать при необходимости доврачебную помощь, отказ от вредных привычек — важный шаг к сохранению здоровья и высокой работоспособности. В курсе уделяется большое внимание санитарно-гигиенической службе, охране природной среды, личной гигиене.

Включение сведений по психологии позволит более рационально организовать учебную, трудовую, спортивную деятельность и отдых, легче вписаться в коллектив сверстников и стать личностью.

2. Цели и задачи программы

Цель: выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Практические задачи данного проекта программы можно определить следующим образом:

- ✓ обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;
- ✓ адаптация их к жизни в обществе;
- ✓ формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- ✓ организация содержательного досуга.

Учебно-воспитательные задачи проекта программы, следующие:

- ✓ сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;
- ✓ развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;
- ✓ формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Место курса внеурочной деятельности в учебном плане

Программа внеурочной деятельности «Здоровье в системе человек-природа» предназначена для обучающихся 8 классов. Именно принадлежность к внеурочной деятельности определяет режим проведения, а именно все занятия по внеурочной деятельности проводятся после всех уроков основного расписания, продолжительность соответствует рекомендациям СанПин, т. е. 45 минут.

Участники курса: учащиеся 8 класса.

Последовательность тем учебного плана данной программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и не живого на Земле:

1 модуль - «Здоровье в системе человек-природа».

2 модуль - «Здоровье в системе человек - абиотические факторы».

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношении к человеку как личности.

4. Ценностные ориентиры содержания курса внеурочной деятельности

Описание ценностных ориентиров содержания учебного предмета

Ценность жизни – признание человеческой жизни и существования живого в природе и материальном мире в целом как величайшей ценности, как основы для подлинного художественно-эстетического, эколого-технологического сознания.

Ценность человека как разумного существа, стремящегося к добру, самосовершенствованию и самореализации, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физическом, психическом и социально-нравственном здоровье.

Ценность труда и творчества как естественного условия человеческой жизни, потребности творческой самореализации, состояния нормального человеческого существования.

Ценность свободы как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков, но свободы естественного ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

Ценность патриотизма – одно из проявлений духовной зрелости человека, выражающееся в любви к России, народу, малой родине, в осознанном желании служить Отечеству.

Ценность человечества как части мирового сообщества, для существования и прогресса которого необходимы мир, сотрудничество народов и уважение к многообразию их культур.

5. Содержание программы курса

I. Модуль: «Здоровье в системе «человек-природа» (21 час)

ЗОЖ и долголетие. (4 часа)

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: Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014). Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амеба полчаса?»

Здоровье и погода. (5 часов)

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 часть: Обсуждение вопросов учеников. Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода». (Развивающие мультфильмы для детей «Формула Ума!»)

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

Режим «труд-отдых» и здоровье. (6 часов)

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 часть: Просмотр и обсуждение режимов дня участников, корректировка, работа над ошибками. Просмотр мультфильма «Смешарики: Азбука здоровья – Распорядок». Конкурс на лучший вывод по этому мультфильму.

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

Питание и здоровье. (6 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 часть: Занимательное тестирование. «Что вы за фрукт?». Обсуждение высказывания: «Мы то, что едим»

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

II. Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (13 часов)

Воздух и здоровье. (4 часа)

Информационная часть: Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO₂, O₂. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

Практическая часть: дебаты по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

Вода и здоровье. (5 часов)

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 часть: Фильм «Тайны воды».

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

Биоритмы и здоровье. (4 часа)

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.

6. ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий:

ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:

- Самоопределение.
- смыслообразование.
- Самооценка и личностное самосовершенствование.
- Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:

- 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.

ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:

- 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)

КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:

- 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).

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск газет, памяток, спортивные соревнования, беседы, исследования.

Учет знаний и умений для контроля и оценки результатов освоения программы внеурочной деятельности происходит путем ведения «Дневника здоровья».

Планируемые результаты реализации программы курса ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов:

7. Требования к уровню подготовки

Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь

- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

8. Материально – техническое обеспечение

- - Мультимедийный проектор.
- - Интерактивная доска.
- - Мультимедийные презентации (программы: SMART, Power Point).
- - Компьютер
- - Спортивный инвентарь

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «Здоровье в системе человек-природа». (34 часа, 1 час в неделю)

№ занятия	Тема занятия	Деятельность учащихся	
		УУД	Освоение умений
1	Средняя продолжительность жизни.	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Самоопределение. Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни. <p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы. <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Делать предварительный отбор источников информации: Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <p>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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. 	Познакомиться с понятием «средняя продолжительность жизни»
2	Календарный и биологический возраст.		Методы определения биологического возраста
3	Стратегия жизни долгожителей.		
4	Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.		Понятия «андрогены» и «эстрогены»
Здоровье и погода. (5 часов)			
5	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека.	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Самооценка и личностное самосовершенствование. Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни. <p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы. 	Определение факторов, влияющих на самочувствие человека
6	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.		
7	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?		
8	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы		Практическая работа

	примеров одежды в зависимости от погодных условий.	<ul style="list-style-type: none"> Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану. <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) <p>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 	Определение факторов, влияющих на самочувствие человека
9	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.		
10	1. Режим дня.	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Самоопределение. Смыслообразование. Самооценка и личностное самосовершенствование. Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни. <p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы. 	Анализ представленных режимов дня
11	2. Биологические ритмы.		Что такое биологические ритмы
12	3. Роль сна в здоровье человека.	<ul style="list-style-type: none"> Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану. Давать эмоциональную оценку деятельности класса на уроке. <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> 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) 	Влияние отсутствия нормального сна на самочувствие человека
13	4. Понятие отдыха.		Влияние отсутствия нормального отдыха на самочувствие человека
14	5. <i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект)		Работа над мини-проектом
15	1. Защита мини-проектов: Мой режим дня		Защита проекта

		<p>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	
Питание и здоровье. (6 часов)			
16	1. Понятие о правильном питании.	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самоопределение. • Словообразование. • Самооценка и личностное самосовершенствование. • Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни. <p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:</p>	Знакомство с понятием «правильное питание»
17	2. Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.		Чтение этикеток на продуктах питания. О чём они могут рассказать
18	3. Энергетическая ценность пищи.		Определение энергетической ценности пищи, подсчёт Ккал.
19	4. Режим приёма пищи.		
20	5. <i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).		Работа над мини-проектом
21	6. Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.		Защита проекта

		<ul style="list-style-type: none"> • Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). • Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 	
II. Модуль: «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (14 часов) <i>Воздух и здоровье. (4 часа)</i>			
22	1. Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	<p style="text-align: center;">ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самоопределение. • Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни. <p style="text-align: center;">РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. • Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы. <p style="text-align: center;">ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Делать предварительный отбор источников информации: • Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке. <p style="text-align: center;">КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). <p>Слушать и понимать речь других.</p>	Знакомство с глобальными проблемами современности.
23	2. Воздух жилых помещений.		Состав воздуха жилых помещений.
24	3. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация.		Сравнение экологических ситуаций города и деревни.
25	4. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.		Виды заболеваний, связанных с плохой экологией.
<i>Вода и здоровье. (5 часов)</i>			
26	1. Необходимый объем жидкости.	<p style="text-align: center;">ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самоопределение. • Смыслообразование. • Самооценка и личностное самосовершенствование. • Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни. 	Определение необходимого объёма жидкости
27	2. Питьевая вода – понятие.		Питьевая вода – понятие
28	3. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.		Знакомство с современными способами очистки воды

29	4. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.	<p>РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p>КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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). 	Знакомство с классификацией минеральной воды
30	5. <i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.		Практическая работа
<i>Биоритмы и здоровье. (5 часов)</i>			
31	Понятие биоритма.	<p>ЛИЧНОСТНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Самоопределение. • Смыслообразование. <ul style="list-style-type: none"> • Самооценка и личностное самосовершенствование. • Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни. 	Знакомство с понятием «биоритмы»
32	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека		Что такое «внутренние часы»?

33	Суточные ритмы физиологической активности человека	<p style="text-align: center;">РЕГУЛЯТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя. <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p style="text-align: center;">ПОЗНАВАТЕЛЬНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Делать предварительный отбор источников информации: <ul style="list-style-type: none"> • 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) <p style="text-align: center;">КОММУНИКАТИВНЫЕ УУД:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста). <ul style="list-style-type: none"> • Слушать и понимать речь других. • Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им. <ul style="list-style-type: none"> • Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). 	Определение суточных ритмов физической активности человека
34	<i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.		

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

курса внеурочной деятельности «Здоровье в системе человек-природа»

№ занятия	Тема занятия	Дата проведения урока	
		По плану	По факту
1	Средняя продолжительность жизни.	02.09	
2	Календарный и биологический возраст.	09.09	
3	Стратегия жизни долгожителей.	16.09	
4	Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.	23.09	
5	Почему смена погоды влияет на самочувствие человека.	30.09	
6	Влияние атмосферного давления и влажности на самочувствие человека.	07.10	
7	Влияние температуры на самочувствие человека. Как одеться по погоде?	14.10	
8	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.	21.10	
9	Влияние магнитных бурь на самочувствие человека.	11.11	
10	Режим дня.	18.11	
11	Биологические ритмы.	25.11	
12	Роль сна в здоровье человека.	02.12	
13	Понятие отдыха.	09.12	
14	<i>Практическая работа:</i> Разработка собственного режима дня (мини-проект)	16.12	
15	Защита мини-проектов: Мой режим дня	23.12	
16	Понятие о правильном питании.	13.01	
17	Химический состав пищи. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества.	20.01	
18	Энергетическая ценность пищи.	27.01	
19	Режим приёма пищи.	03.02	
20	<i>Практическая работа:</i> Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).	10.02	
21	Защита мини-проектов: Мой индивидуальный рацион питания.	17.02	

22	Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие.	03.03		
23	Воздух жилых помещений.	10.03		
24	Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация.	17.03		
25	Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.	07.04		
26	Необходимый объем жидкости.	14.04		
27	Питьевая вода – понятие.	21.04		
28	Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры.	28.04		
29	Минеральная вода, классификация. Показания к применению.	05.05		
30	<i>Практическая работа:</i> Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.	12.05		
31	Понятие биоритма.	19.05		
32	Типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека	26.05		
33	Суточные ритмы физиологической активности человека	-		
34	<i>Практическая работа:</i> Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.	-		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ КУРСА

1. Абдалина Л.В. Психологические аспекты профессионального самоопределения учащихся. – Воронеж: ВГПУ «Истоки», 2004.
2. Бокерия Л.А. Связующее звено. – Экология и жизнь (№4), 2007.
3. Искра О. Ю. Программа ДОД «Человек и его здоровье». Журнал «Образование в современной школе» (№1), - М.: Северное сияние (при поддержке Мин. Обр. и науки РФ), 2007.
4. Егорова Л.А. Родительские собрания: 9 класс. – М.: ВАКО, 2009.
5. Максимова С.М. Родительские собрания: 11 класс – М.: ВАКО, 2009.
6. Макаров В.В. Основы здорового образа жизни. – М.: Академия, 2001.
7. Матвеева Л.Г. Практическая психология для родителей. – М.: Арт-пресс, 1999.
8. Маркович Д.М. Социальная экология. –М.: Просвещение, 1991.
9. Салыхова Л.И. Настольная книга классного руководителя: личное развитие, учебная деятельность, духовное и физическое здоровье школьника. – М.: Глобус, 2007.