

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Саранпаульская средняя общеобразовательная школа»**

<b>Рассмотрено</b> Протокол от 30.08.2023 №1 заседания предметного МО учителей естественно - научного цикла	<b>Согласовано</b> Протокол от 30.08.2023 №1 заседания НМС	<b>Утверждено</b> Приказ МБОУ «Саранпаульская СОШ» от 31.08.2023 № 286
---	--	---

**Рабочая программа  
по внеурочной деятельности  
«За здоровый образ жизни»**

**5а и 5б класс**

**2023-2024 учебный год**

**Составитель: Землянская Галина Степановна  
учитель биологии**

**Саранпауль, 2023г.**

### Пояснительная записка

<b>1. Цели и задачи</b>	<p>Цель : информация и расширение знаний обучающихся в области медицины, психологии, экологии и некоторых социальных вопросов, направленных на решение проблем, связанных со здоровьем как отдельного человека, так и нации в целом.</p> <p>Задачи:</p> <ol style="list-style-type: none"><li>1. Развитие интереса к получению знаний о строении человеческого организма, как одного из главных факторов сохранения и укрепления здоровья</li><li>2. Привитие стойкого интереса к медицинским профессиям.</li><li>3. Формирование у обучающихся нетерпимого отношения к ухудшающейся окружающей среде, наносящей ущерб здоровью людей.</li><li>4. Формирование негативного отношения к вредным привычкам</li><li>5. Формирование адекватного поведения, способного сохранить и укрепить здоровье.</li><li>6. Отработка навыка первой доврачебной помощи при ЧС</li><li>7. Продолжение знакомства с правилами гигиены</li><li>8. Развитие творческого потенциала обучающихся (умение составлять доклады, проекты, рефераты, вести исследовательскую деятельность по теме курса)</li></ol>
<b>2. Учебно-методический комплекс</b>	<p>Программа внеурочной деятельности разработана на основе пособия: Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5 классы/ А.Г.Макеева. – М.: Просвещение, 2013. И В.В. Гаевой -«За здоровый образ жизни»- Волгоград: Учитель, 2009.</p>
<b>3. Количество учебных и календарных часов программы</b>	<p>На изучение математики отводится 1 часа в неделю, всего - 34 часа:</p> <p>I триместр – 12 ч.</p> <p>II триместр – 11 ч.</p> <p>III триместр – 11 ч.</p>
<b>4. Технологии обучения</b>	<p>Проблемное обучение.</p> <p>Проектные методы обучения.</p> <p>Исследовательские методы в обучении.</p> <p>Обучение в сотрудничестве (командная, групповая работа).</p> <p>Здоровьесберегающие технологии.</p> <p>Информационно-коммуникационные технологии.</p>

<p><b>5. Соответствие программы внеурочной деятельности учебному плану школы</b></p>	<p>Курс «За здоровый образ жизни» для 5 класса составлена на основании следующих документов:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Закона «Об образовании» п.2, ст.32</li> <li>2. Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;</li> <li>3. Учебного плана МБОУ Саранпаульской СОШ на 2023-2024 учебный год.</li> </ol>
<p><b>Содержание учебного процесса</b></p>	
<p><b>1. Специфика программы</b></p>	<p>Одним из приоритетных направлений нашего государства и современного образования становится укрепление здоровья нации и особенно подрастающего поколения. Проблема сохранения здоровья подрастающего поколения чрезвычайно важна в связи с резким снижением процента здоровых детей, увеличением числа имеющих хронические заболевания, неврозы. Причины такого состояния – нарушение экологии, гиподинамия, состояние социальной среды, незнание основ строения и функционирования своего организма</p> <p>Огромную роль в становлении человека как личности играет образ его жизни, который, в свою очередь, зависит от образа мышления и сформированных жизненных установок. Из всех факторов, влияющих на здоровье человека, 50% приходится на организацию здорового образа жизни, по 20% - на генофонд и экологию, и лишь 10% - на медицинское обслуживание. Именно поэтому формирование здорового образа жизни ребенка имеет первостепенное значение. Здоровый образ жизни должен стать потребностью каждого современного человека. В системе жизненных ценностей на первом месте должны стоять здоровье и необходимость его сохранения и укрепления.</p> <p>Таким образом, состояние здоровья современного человека зависит не только от внешних условий, но и от собственного отношения к здоровью. Данный курс «За здоровый образ жизни» направлен на формирование у подростков представлений о необходимости здорового образа жизни</p>
<p><b>2. Основные содержательные линии курса</b></p>	<p>Материал учебного курса представлен в программе следующими разделами</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-введение</li> <li>-психика и здоровье</li> <li>-общее знакомство с организмом человека</li> <li>-правила ЗОЖ</li> <li>-экология и человек</li> </ul>

<p><b>3. Содержание программы</b></p>	<p><b>Введение -1 час</b>  Задачи курса. Валеология. Экология, Что такое здоровье? Здоровый образ жизни, самые важные факторы здоровья, риски заболеваний, достижение медицинской науки, продолжительность жизни в разных странах. Золотые правила здоровья всех времен и народов.</p> <p><b>Психика и здоровье-8 часов.</b>  Основы психического здоровья. Соотношение переживаний и конкретных действий. Эмоции, сердечные ритмы , здоровье. Мозг и деятельность. Резервы головного мозга. Виды внимания. Виды памяти. Воспитание памяти и внимания. Типы эмоционального состояния и болезни. Механизмы психической защиты от стресса, Темперамент и характер: флегматик, холерик, меланхолик, сангвиник. Слабости характера и их воспитание. Волевые качества личности. Мироззрение, внутренний мир человека. Формирование нравственных качеств ,этапы формирования личности. Подготовка к семейной жизни –нравственные, физиологические и анатомические особенности мальчика и девочки. Физическая зрелость, психологическая зрелость. Конфликты и пути их решения</p> <p><b>Общее знакомство с организмом Человека-10 часов</b>  Строение организма человека. Органы и системы органов. Процессы жизнедеятельности организма человека.. Организм, как единое целое. Состав и функции опорно –двигательной системы. Значение физических упражнений для правильного развития опорно- двигательной системы. Причины нарушения осанки, предупреждение плоскостопия, профилактика травматизма. Приемы оказания первой помощи при травмах.</p> <p>Органы кровообращения: сердце, сосуды. Движение крови. Пульс. Сердечно- сосудистые заболевания, влияние алкоголя на работу сердца и сосудов. Приемы оказания первой медицинской помощи при кровотечении. Вакцинация.</p> <p>Значение дыхания для жизнедеятельности организма. Строение и работа органов дыхания. Понятия жизненной емкости легких. Болезни органов дыхания. Влияние никотина на легкие. Вред курения. Болезни органов дыхания. Приемы оказания первой медицинской помощи при отравлении угарным газом.</p> <p>Пищеварение. Строение и работа органов пищеварения. Правильное питание. Профилактика пищевых отравлений, кишечных инфекций, гепатит. Приемы оказания первой помощи при отравлении.</p> <p>Основные понятия эндокринной регуляции. Железы внешней и внутренней секреции. Гормоны. Гормон инсулин, профилактика сахарного диабета. Рафинированный сахар и его влияние на</p>
---------------------------------------	---

	<p>здоровье человека. Строение нервной системы, головного мозга. Его роль в регуляции процессов жизнедеятельности и процессов: мышления, внимания, памяти, воображения. Резервы головного мозга. Влияние алкоголя и наркотиков на деятельность головного мозга.</p> <p>Л.Р. Строение и работа органов пищеварения</p> <p>Л.Р. Измерение обхвата грудной клетки при вдохе и выдохе. Определение частоты дыхания.</p> <p>Л.Р. Измерение кровяного давления. Подсчет ударов пульса в покое и при физической нагрузке</p> <p>П.Р. Изучение влияния статистической и динамической работы на утомление мышц. Выявления плоскостопия, нарушения осанки.</p> <p><b>Правила здорового образа жизни-11 часов</b></p> <p>Понятие здоровый образ жизни, русский фольклор (поговорки, легенды и сказания, сказки) о здоровье и здоровом образе жизни. Ритм жизни, режим дня. Вольтер о здоровье. Оздоровительная методика Порфирия Иванова. Секреты долголетия профессора Углова. Творчество и долголетие. Закаливание, как один из способов не болеть. Эффект русской бани. Вредные привычки: курение, алкоголизм, наркомания-болезни химической зависимости. Иммуитет. Эпидемии в истории человечества. Геронтология о старении и методах продления жизни ( правильный образ жизни, экология, генетика, медицина, привычки, диета и.т.д) Жизнь в экстремальных условиях. Достижения современной науки в области медицины, генетики. Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах. Двигательная активность в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Влияние различных видов спорта на здоровье человека.</p> <p><b>Экология и Человек-4 часа</b></p> <p>Человек как экологический фактор. Абиотические факторы среды и здоровье человека. Антропогенная нагрузка на биосферу. Глобальные экологические проблемы. Пути решения экологических проблем.</p>
<b>Универсальные учебные действия:</b>	
<b>Предметные</b>	<p>1. Овладеют дополнительными знаниями о строении организма человека и процессах, процессах обмена веществ. 2. Смогут отслеживать зависимость образа жизни человека и заболеваний различных органов и систем; раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.</p>

	<p>3.Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;</p> <p>4.Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни , рациональной организации труда и отдыха; влияние факторов риска на здоровье человека;</p> <p>5.Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;</p> <p>6.Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;</p> <p>7.Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;</p> <p>8.Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.</p> <p>9.Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем ;</p> <p>10.Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);</p> <p>11.Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей ;</p> <p><b>12.Смогут презентовать результаты собственной деятельности;</b></p>
<p><b>Метапредметные</b></p>	<p>1.Планирование учебного сотрудничества с учителем, сверстниками;</p> <p>2.Управление поведением партнера в совместной работе над диалогом;</p> <p>3.Умение полно выразить свои мысли, умение выразить собственное мнение и т. целеполагание;</p> <p>4. Развивать умение планировать свою деятельность;</p> <p>5.Вносить коррективы в работе;</p> <p>6.Умение давать оценку своим действиям;</p> <p>7.Пользоваться справочными материалами и пособиями;</p> <p>8. Составлять прогнозы, программы;</p> <p>9. Анализировать результаты работы</p>
<p><b>Личностные:</b></p>	<p>1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека</p> <p>2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.</p>

	3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.
--	--

Календарно- тематическое планирование 5-а и 5 -б класса

№ п/п	Дата по плану 5а	Дата по плану 5б	Количество часов	Тема
<b>Введение -1 час</b>				
1	07.09/	<b>08.09</b>	1	Предмет и задачи курса «За здоровый образ жизни»
2-3	14.09 21.09	<b>15.09</b> <b>22.09</b>	2	Резервы головного мозга. Внимание. Память (мышление)
4	28.09	<b>29.09</b>	1	Механизмы психической защиты от стресса
5	5.10	<b>06.10</b>	1	Эмоции и поведение
6	12.10	<b>13.10</b>	1	Темперамент и характер
7	19.10	<b>20.10</b>	1	Внутренний мир личности. Формирование нравственных и волевых качеств личности.
8-9	26.10 09.11	<b>27.10</b> <b>10.11</b>	2	Подготовка к семейной жизни –нравственные, физиологические и анатомические особенности мальчика и девочки (отдельно для мальчиков и девочек)
<b>Общее знакомство с организмом Человека-10</b>				
10-11	16.11 23.11	<b>17.11</b> <b>24.11</b>	2	Органы и системы органов человека. Опорно- двигательная система человека. Правильная осанка. Как избежать плоскостопия. Практическая работа :«Первая доврачебная помощь при переломах, вывихах, растяжениях,

				ушибах»
<b>12</b>	30.11	<b>01.12</b>	1	Нервная система Человека. Гигиена нервной системы. Влияние алкоголя и наркотиков на головной мозг.
<b>13</b>	07.12	<b>08.12</b>	1	Эндокринная система человека. Ролевая игра «На приеме у эндокринолога»
<b>14</b>	14.12	<b>15.12</b>	1	Пищеварительная система человека. Здоровая пища. «Первая доврачебная помощь при отравлениях» Витамины. Гигиена зубов и ротовой полости.
<b>15-16</b>	21.12 28.12	<b>22.12</b> <b>29.12</b>	2	Сердечно-сосудистая система человека. Лабораторная работа: «Мазок крови человека», «Изучение кардиограммы» Практическая работа : «Приемы остановки кровотечения»
<b>17-18</b>	11.01 18.01	<b>12.01</b> <b>19.01</b>	2	Дыхательная система. ОРВИ, ГРИПП, меры профилактики. Практическая работа: «Первая доврачебная помощь при остановке дыхания»
<b>19</b>	25.01	<b>26.01</b>	1	Как победить инфекционные заболевания? Вакцинация. Порядок действий при инъекциях
<b>Здоровый образ жизни-11</b>				
<b>20</b>	01.02	<b>02.</b>	1	Культура красоты и понятия о красоте человека вчера, сегодня, завтра. Косметологические центры и институты Красоты и здоровья.
<b>21-22</b>	08, 15.02	<b>09.02</b> <b>16.02</b>	2	<b>Секреты долголетия</b> (японские и китайские методики; индийские , методика йогов; долголетие островитян Сардинии и Кавказа, долголетие и творчество).
<b>23-24</b>	22.02 29.02	<b>23.02</b> <b>01.03</b>	2	Поселения как среда жизни. Экология домов и квартир. Проект экологического жилья
<b>25</b>	07.03	<b>08.03</b>	1	Образ жизни моей семьи . (исследовательская работа)



<b>26-27</b>	14.03 21.03	<b>15.03</b> <b>22.03</b>	2	Алкоголизм, курение, наркомания- болезни химической зависимости. Вредным привычкам нет (подготовка к выступлению агитбригады)
<b>28</b>	04.04	<b>05.04</b>	1	Жизнь в экстремальных условиях. Шум и здоровье. Бранное слово
<b>29</b>	11.04	<b>12.04</b>	1	Физкультура и спорт на страже здоровья.
<b>30</b>	18.04	<b>19.04</b>	1	Закаливание, как один из способов не болеть. Эффект русской бани. От чего зависит иммунитет?
<b>Экология и Человек-4</b>				
31	25.04	<b>26.04</b>		Человек и среда.
32	16.05	<b>17.05</b>	1	Влияние загрязненного воздуха, воды, почвы на здоровье Человека
<b>33-34</b>	17.05 20.05	<b>18.05</b> <b>20.05</b>	2	Конференция «Глобальные экологические проблемы»

**Список литературы:**

1. Анастасова Л.П., Кучменко В.С., Цехмистренко Т.А. Формирование здорового образа жизни у подростков на уроках биологии . Методическое пособие 6-9 класс-М: Вентана-Граф, 2007
2. Анастасова Л.П., Гольнева Д.П., Короткова Л.С. Человек и окружающая среда М., Просвещение, 1997
3. Батуев А.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии М., Дрофа, 1998г
4. Воронина Г. А., Иванова Т.В., Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г
5. Гаева В.В. -«За здоровый образ жизни»- Волгоград: Учитель, 2009
6. Макеева А.Г.. Формирование культуры здоровья: 5-6 классы/– М.: Просвещение, 2013
7. В.И. Малов «Детская энциклопедия «Я познаю мир. Спорт»» ООО Фирма «Издательство АСТ» 1999год
8. Г.П. Малахов «Основы здоровья» Ростов «Феникс» 2003год
9. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [ С.В. Третьякова ]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с.
10. Я иду на урок биологии. Книга для учителя под редакцией Н.Г. Иванова, М: Первое сентября, 2002
11. Журнал Будь здоров, 2007- 2017 год.
12. Внеклассные занятия по биологии: необычные формы и методы активизации знаний под редакцией Л.Ю Ганича М: Школа –Пресс,1998 г

