

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 10»  
г. Кемерово

Рассмотрена и рекомендована  
к утверждению на заседании  
методического совета школы,  
протокол № 1,  
от «28» августа 2019г.

«Утверждено»

Директор  Дыгова Е.В./  
Приказ № 141  
от «29» августа 2019г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению  
«Как дожить до 100 лет» 9 класс.

Составитель: **Мальшева Е.Г.**  
учитель биологии

Кемерово  
2019

## Пояснительная записка

Программа ориентирована на учащихся общеобразовательных классов и направлена на дополнение базовых знаний по биологии.

Введение данного курса диктуется необходимостью формирования у школьников понимания того, что здоровье – это величайшее благо, его надо уметь сохранять.

Здоровье – основополагающая составляющая всей жизни и деятельности человека. Особую актуальность проблема здоровья приобрела в наше время в связи с ухудшением экологической обстановки не только в отдельных регионах, но и на планете в целом. Программой предполагается изучение факторов окружающей среды, влияющих на здоровье человека. Необходимо указывать не только факторы, снижающие здоровье, но, что более важно, и факторы, укрепляющие здоровье.

**Цель курса** – формирование у школьников системы знаний и убеждений, обеспечивающих духовное отношение к себе, к своему здоровью, к окружающему миру.

Определение ценности санитарно-гигиенических и экологических знаний в формировании личности позволит сформулировать общие цели:

- осознание жизни как наивысшей ценности, умение строить свои отношения с природой и обществом на основе уважения к жизни, ко всему живому как уникальной и бесценной части биосферы;
- разностороннее развитие личности учащихся: наблюдательности, устойчивого познавательного интереса, стремление к самообразованию и применению полученных знаний на практике;
- формирование санитарно - гигиенической культуры, их экологического мышления и нравственности.

Таким образом, цели данного курса сводятся к решению следующих **задач**:

- способствовать формированию жизненной позиции и осознанному выбору профиля обучения в старшей школе;
- приобщать к самостоятельному пополнению знаний по этому направлению, овладение которыми поможет им ориентироваться в современном мире;
- воспитывать учащихся средствами данного курса;
- формировать экологическую и гигиеническую грамотность – важную составляющую культуры каждого человека;
- развивать познавательно - практическую направленность, свободу и творческую мысль;
- формировать общеучебные умения работы с научно- популярной литературой.

Программа внеурочной деятельности "Как дожить до 100 лет" разработана с учетом изменений, происходящих в общеобразовательной школе и рассчитана на 34 часа.

Новизна предлагаемой программы состоит в последовательном развитии биоэкологического образования, включающем изменение целей, планируемых результатов, содержания и способов обучения.

Содержание и структура курса отражают систему понятий биологии; отвечают закономерностям развития познавательных возможностей школьников, их интересов, способностей и запросов; показывают природную сущность человека, среду его обитания и экологические факторы здоровья.

### ***Планируемые результаты обучения:***

#### *Оценивать и прогнозировать:*

- влияние человека на отдельные компоненты природы и влияние природы на все стороны человеческой деятельности;
- гигиеническое воспитание и формирование здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья.

#### *Объяснять:*

- влияние антропогенного фактора на экосистемы, биосферу, меры их охраны;
- применение в процессе учебного познания понятий: экология, биосфера, экосистема, антропогенный фактор, здоровый образ жизни и т.д.;
- подготовку школьников к практической деятельности в области биологии, экологии и медицины;
- установление гармоничных отношений с природой, со всем живым, как главной ценностью на Земле.

#### *Описывать:*

- влияние экологии и окружающей среды на особенности жизни и быта человека, на его здоровье;
- научную картину мира как компонент общечеловеческой культуры;
- основную биоэкологическую терминологию и символику.

#### *Определять (измерять):*

- результаты мероприятий по охране природы и здоровья человека, своей школы и города;

#### *Называть (показывать):*

- основные мероприятия по охране окружающей среды;
- примеры влияния на здоровье человека различных причин (техногенные, антропогенные).

Применять знания для оценки состояния окружающей среды своего города; биоэкологической терминологии и символики при составлении схем, решении задач, составлении проектов.

Овладеть умениями, пользоваться именными указателями при работе с научно-популярной литературой; составлять схемы, таблицы на основе работы с текстом.

Межпредметные связи с такими учебными дисциплинами как биология, химия, физика, география - будут способствовать более высокому уровню владения навыками по данному курсу и реализации задач предпрофильной подготовки школьников.

Данный курс рекомендован учащимся, которые определились в выборе профессий: биолога, инженера-эколога, врача, валеолога, микробиолога и др.

## Содержание изучаемого курса

### Введение (1 ч.)

Здоровье человека – общественное и личное достояние. Факторы здоровья. Окружающая среда как важнейший фактор здоровья. Ответственность каждого человека за свое здоровье и здоровье окружающих.

### Тема 1. Человек и среда его обитания (10 ч.)

Экология как наука. Экологические факторы. Совокупность действия экологических факторов. Воздействие окружающей среды на организм человека. Постоянное взаимодействие среды и организма. Причины снижения средней продолжительности жизни населения. Причины снижения рождаемости. Охрана окружающей среды – путь к улучшению здоровья населения. Деятельность человека и экология биосферы. Проблемы адаптации человека к окружающей среде. Качество жизни и качество окружающей среды.

Методы контроля за качеством окружающей среды.

*Практическая работа №1.* Мониторинг окружающей среды.

*Проектная работа* «Человек и среда его обитания».

### Тема 2. Экология и медицина в изучении и укреплении здоровья человека (11ч.)

Экология – наука о взаимосвязях организмов друг с другом и со средой обитания. Медицина – область научной и практической деятельности по исследованию нормальных и патологических процессов в организме человека, различных заболеваний и патологических состояний, их лечению. Влияние экологии и окружающей среды на особенности жизни и быта человека. Экологические катастрофы, их влияние на состояние здоровья человека. Экологические проблемы в городе и регионе. Пути решения экологических проблем, связанных с охраной здоровья. Генетика и биологический возраст. За здоровый образ жизни.

*Практическая работа №2.* Влияние экологии и окружающей среды на особенности жизни и быта человека.

*Проектная работа* «Экология и медицина в изучении и укреплении здоровья человека».

### Тема 3. Практическая экология в школе (3ч.)

Экологическое состояние школьных помещений (кабинетов, коридоров, столовой). Физико-химический анализ питьевой воды и воздуха.

*Практическая работа №3* «Экологическое состояние школьных помещений».

*Практическая работа №4* «Физико-химический анализ питьевой воды и воздуха».

### Тема 4. Здоровое общество – будущее нации (7ч.)

Понятие здоровья и его структура. Инфекционные заболевания. Анализ и составление карты сезонных заболеваний школьников. Оценка индивидуального здоровья. Вредные вещества в доме и их источники. Портрет здорового человека.

*Практическая работа №5.* Анализ и составление карты сезонных заболеваний школьников.

*Практическая работа №6.* Оценка индивидуального здоровья.

*Проектная работа №7* «Здоровое общество-будущее нации».

### Тема 5. Итоговое занятие (2ч.)

*Проектная работа.* Научно практическая конференция, посвященная Дню здоровья.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Вид занятия
<b>Введение (1ч.)</b>			
1.	Сущность понятий человек и здоровье. Главные ценности и приоритеты современного человека. Задачи курса	1	Лекция
<b>Тема 1. Человек и среда его обитания (10ч.)</b>			
2.	Окружающая среда как среда жизни человека.	1	Лекция
3.	Факторы окружающей среды, характер их воздействия на организм человека.	1	Лекция
4.	Природные условия жизни.	1	Лекция
5.	Анализ природных условий жизни.	1	Презентация
6.	Мониторинг окружающей среды.	1	Практическая работа №1
7.	Социальные условия жизни.	1	Лекция
8.	Анализ социальных условий жизни.	1	Презентация
9.	Болезни как процесс и формы адаптации человека к среде обитания.	1	Видеофильм
10.	Проекты по теме «Человек и среда его обитания».	2	Защита проектных работ
<b>Тема 2. Экология и медицина в изучении и укреплении здоровья человека (11 ч.)</b>			
11.	Экология – наука о взаимосвязях организмов друг с другом и со средой обитания.	1	Лекция
12.	Медицина – область научной и практической деятельности по исследованию нормальных и патологических процессов в организме человека, различных заболеваний и патологических состояний, их лечению.	2	Лекция
13.	Влияние экологии и окружающей среды на особенности жизни и быта человека.	1	Практическая работа №2
14.	Экологические катастрофы, их влияние на состояние здоровья человека.	2	Видеофильм
15.	Экологические проблемы в городе и регионе.	1	Выступление учащихся
16.	Пути решения экологических проблем, связанных с охраной здоровья.	1	Презентация
17.	Генетика и биологический возраст.	1	Видеофильм
18.	За здоровый образ жизни.	1	Семинар
19.	Проекты по теме «Экология и медицина в изучении и укреплении здоровья человека»	1	Защита проектных работ
<b>Тема 3. Практическая экология в школе (3 ч.)</b>			
20.	Экологическое состояние школьных помещений (кабинетов, коридоров, столовой).	1	Практическая работа №3
21.	Физико-химический анализ питьевой воды и воздуха.	2	Практическая работа №4
<b>Тема 4. Здоровое общество-будущее нации (7 ч.)</b>			

22.	Понятие здоровья и его структура.	1	Лекция
23.	Инфекционные заболевания.	1	Презентация
24.	Анализ и составление карты сезонных заболеваний школьников.	1	Практическая работа №5
25.	Оценка индивидуального здоровья.	1	Практическая работа №6
26.	Вредные вещества в доме и их источники.	1	Видеофильм
27.	Портрет здорового человека.	1	Презентация
28.	Проекты по теме «Здоровое общество – будущее нации».	1	Защита проектных работ
<b>Тема 5. Итоговое занятие (2ч.)</b>			
29.	Научно практическая конференция, посвященная Дню здоровья.	2	Защита проектных работ
<b>Итого:</b>			<b>34</b>

