

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Саратовской области

Управление образования Новоузенского района Саратовской области

МОУ "СОШ с. Куриловка Новоузенского района Саратовской области"

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Мальцева Л.М.
Приказ № 126 от «01»
сентября 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса

« Культура здоровья человека»

**С.Дмитриевка
2023-24 уч.год**

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 противомикробного 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