

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа № 7»  
Бавлинского муниципального района Республики Татарстан

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности  
направленности  
«Занимательная биология»**  
*(14-15 лет 1 час в неделю, 34 часа в год)*

Составитель: Коберник Марина Юрьевна

г.Бавлы, 2021 год

## Планируемые результаты

### Содержание занятий

Метапредметные результаты	Личностные результаты
<p>проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты; ставить учебную задачу под руководством учителя; систематизировать и обобщать разные виды информации; составлять план выполнения учебной задачи; осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности; организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности; работать с различными источниками информации. устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов; систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;</p>	<p>Самоопределение. Смыслообразование. Самооценка и личностное самосовершенствование. Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.</p>

Название раздела	Краткое содержание	Количество часов
Тема № 1 Введение	Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.	(2 часа)
Тема № 2. Окружающая среда и здоровье.	Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Лабораторная работа №1 Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Лабораторная работа №2 Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.	( 4 часа)
Тема № 3. Экстремальные факторы.	Влияние перегрузок и невесомости на организм человека Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. Рентгеновское излучение.	(3 часа)
Тема №4. Режим дня.	Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна.	( 2 часа)
Тема № 5. Вредные привычки (3 часа).	Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.	(4 часа).
Тема №6. Влияние физкультуры и спорта на организм человека.	Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.	(3 часа)

Тема № 7. Питание и здоровье	Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ.	( 5 час.)
Тема № 8 Основные болезни сердечно - сосудистой системы.	Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии Кровотечения, оказание первой помощи.	(5 час.)
Тема № 9 Дыхательная система	Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний.. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни.. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.	(4 часа).
Тема №21. Болезни зрительного анализатора.	Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости.	(2 часа)
Итоговое занятие		1 (час)

### Календарно - тематическое планирование

№п/п	Тема занятий	Форма проведения	Количество часов	
			Аудиторных	Внеаудиторных
1	<b>Введение</b> Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст	<b>лекция</b>	1	
2	Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.	<b>лекция</b>	1	
3	<b>2. Окружающая среда и здоровье.</b> Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Лабораторная работа №1 Подсчет пульса .	<b>Лабораторная работа</b>	1	
4	Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Лабораторная работа №2 Оценка физической работоспособности методом степ - теста	<b>Лабораторная работа</b>	1	
5	Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Лабораторная работа №3 Измерение относительной влажности	<b>Лабораторная работа</b>	1	

	воздуха			
<b>6</b>	Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению. Лабораторная работа №4 Определение общей жесткости воды	<b>Лабораторная работа</b>	<b>1</b>	
<b>7</b>	<b>Экстремальные факторы</b> Влияние перегрузок и невесомости на организм человека. Лабораторная работа №4 Регистрация и анализ ЭКГ	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>8</b>	Лабораторная работа №4 Регистрация и анализ ЭКГ	<b>Лабораторная работа</b>	<b>1</b>	
<b>9</b>	Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. Рентгеновское излучение	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>10</b>	<b>Режим дня.</b> Режим дня. Биологические ритмы	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>11</b>	Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>12</b>	<b>Вредные привычки</b> Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>13</b>	Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>14</b>	Наркотики и наркомания.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>15</b>	Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>16</b>	<b>Влияние физкультуры и спорта на организм человека.</b> Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	

	нервной системы			
<b>17</b>	Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>18</b>	Лабораторная работа №5 Исследование изменения дыхания у человека при выполнении двигательной нагрузки	<b>Практическая работа</b>	<b>1</b>	
<b>19</b>	<b>Питание и здоровье</b> Понятие о правильном питании и режиме приема пищи.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>20</b>	Химический состав пищи.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>21</b>	Калорийность.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>22</b>	Сбалансированное питание – залог здоровья	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>23</b>	<b>Основные болезни сердечно - сосудистой системы.</b> Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>24</b>	Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>25</b>	Лабораторная работа №6 Оценка	<b>Практическая работа</b>	<b>1</b>	

	вегетативного тонуса в состоянии покоя			
<b>26</b>	Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>27</b>	Кровотечения, оказание первой помощи.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>28</b>	<b>Дыхательная система</b> Возрастные изменения дыхательной системы.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>29</b>	Возрастные изменения дыхательной системы	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>30</b>	Причины возникновения и признаки заболеваний..	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>31</b>	Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни..	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>32</b>	Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>33</b>	<b>Болезни зрительного анализатора</b> Возрастные изменения органов слуха.	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>34</b>	Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости	<b>Лекция</b>	<b>1</b>	
<b>35</b>	Обобщающий урок			

