

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

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

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

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

