

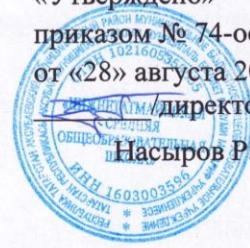


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Нижнетатмайнская средняя общеобразовательная школа»  
Аксубаевского муниципального района Республики Татарстан

«Рассмотрено»  
на заседании ШМО  
Протокол №1  
от «28» августа 2023 г.

«Согласовано»  
заместитель директора  
по ВР  
 /Мифтахова Г.Д.

«Утверждено»  
приказом № 74-осн  
от «28» августа 2023  
 /директор  
Насыров Р.Г.



Рабочая программа учебного курса внеурочной деятельности

«Здоровье человека»

для 10класса

Срок реализации программы: 1 год (34 часа)

Составитель: Туктамышев Р.Т.

«Принято» на заседании  
педагогического совета  
протокол №1  
от «28» августа 2023г.

2023-2024 учебный год

### **Пояснительная записка**

В настоящее время существуют такие условия жизни, к которым традиционная система обучения и воспитания уже не подходит. Современные условия жизни требуют от выпускников школы большей подготовки и специальных знаний, для того чтобы быстрее адаптироваться быстро меняющемуся обществу. Из этого вытекает необходимость заранее готовить школьников к возможным кризисным ситуациям.

Ухудшение экологии окружающей среды негативно влияет на состояние здоровья человека. Поэтому детям как можно раньше надо дать общее представление об опасности, грозящей здоровью. Но опасности исходит не только от загрязнения окружающей среды, но и от поведения самого человека в обществе, от его склонностей, от привычек. Сохранение здоровья школьников позволит в некоторой степени обеспечить себе необходимую защищенность. Однако, в силу своего возраста, подростки сами не осознают серьезности проблемы сохранения своего здоровья, необходимо как можно раньше акцентировать их внимание на факторы риска и возможности их избежать.

Изучение курса предполагает активное включение учеников в самостоятельную работу, что делает их познавательную деятельность более осмысленной, сформирует умение наблюдать, сравнить, делать выводы и обобщения.

По окончании курса обучающиеся защищают реферат по выбранной теме, которое оценивается «зачет» или «незачет».

#### **Цель курса:**

Побудить интерес школьников к проблеме сохранения своего здоровья как особой человеческой ценности.

#### **Задачи курса:**

- Продолжить формирование ценностного представления о человеке как части окружающей природы, на основе имеющегося опыта и знаний учащихся, полученных через личные ощущения и переживания;
- Расширить знания о человеке как биологическом и социальном существе, здоровье которого зависит от состояния окружающей среды и от его склонностей к вредным привычкам;
- Убедить школьников в необходимости сохранения своего здоровья, воздействуя на их эмоциональную сферу, чувство сопереживания и сострадания по отношению к природе и друг к другу.

#### **Предполагаемый результат:**

- Сформировать представление о человеке как части природы, его здоровье, которое во многом зависит от поведения человека в обществе;

- Сформировать осмысленное понимание ценностного отношения к своему здоровью как общественному достоянию.

## Содержание программы

### 1. Общие сведения о строении человеческого организма (5 часов)

Общий план строения человека. Основные органы. Нервная регуляция организма. Гуморальная регуляция организма. Деятельность человека. Факторы труда и отдыха.

### 2. Здоровье человека (9 часов)

Понятие здоровья. Здоровый образ жизни. Факторы влияющие на здоровье . физическое и психическое здоровье. Наследственность, ее влияние на здоровье. Экологическая обстановка. Загрязнение окружающей среды и ее влияние на здоровье. Политическая и экономическая стабильность страны и ее влияние на человека. Атмосфера семьи и ее влияние на здоровье.

### 3. Вредные привычки. Их влияние на организм (7 часов)

Вредные привычки и их классификация. Курение, употребление алкоголя, наркотики. Влияние их на физическую и психическую сторону здоровья. Ответственность за употребление наркотиков. Принудительные лечебные учреждения.

### 4. Культура отдыха и здоровый образ жизни (13)

Права и обязанности человека по вопросам сохранения здоровья. Учебное, рабочее время. Периодичность отдыха. Физический и умственный труд. Спорт и физическая культура. Курорта. Санатории, дома отдыха. Традиции татарского народа и ее влияние на здоровье. Ответственность родителей в вопросах воспитания. Культура отдыха.

## Учебно-тематический план

№	Дата План/факт	Тема уроков	Количество часов	
			теоритич	практич
Общее сведения о строении человеческого организма				
1	5.09	Общий план строения человеческого организма	1	
2	12.09	Скелет и мускулатура	1	
3	12.09	Дыхательная и кровеносная система	1	
4	19.09	Нервная и гуморальная регуляция организма	1	
5	26.09	Физическое и психическое	1	

		состояние организма		
Здоровье человека				
6	3.10	Понятие здоровья	1	
7	10.10	Факторы здоровья и риска заболеваний	1	
8	17.10	Физическое и психическое здоровье	1	
9	24.10	Основы здорового образа жизни	1	
10	31.10	Наследственность как основная часть здоровья	1	
11	14.11	Влияние окружающей природы на здоровье человека	1	
12	21.11 28.11	Здоровое питание – залог здоровья	1	1
13	5.12	Влияние общества на здоровье	1	
Вредные привычки и их влияние на здоровье				
14	12.12	Курение, его влияние на организм человека	1	
15	19.12	Алкоголь. Последствия употребления алкогольных напитков	1	
16	26.12 16.01	Наркотики. Виды наркотиков. Зависимость от употребления наркотиков	2	
17	23.01 30.01	Ответственность за хранение, распространение и употребление наркотиков	2	
18	6.02	Последствия употребления наркотиков	1	
Культура отдыха и здоровый образ жизни				
19	13.02	Права и обязанности человека в сохранении своего здоровья	1	
20	20.02 27.02	Физическая культура и спорт. Их различия и особенности	1	1
21	6.03	Влияние окружающей природы на здоровье	1	
22	13.03	Личная гигиена и его роль в сохранении здоровья	1	
23	20.03	Гигиена мальчиков и гигиена девочек	1	
24	3.04 10.04	Традиции татарского народа и его роль в формировании личности и в воспитании здорового образа жизни	2	
25	17.04 24.04	Отдых. Виды отдыха. Культура отдыха	1	1
26	8.05	Защита рефератов	1	3

	15.05 22.05			
			28	6

## Литература

- Программно- методические материалы «Биология» 6-11. М.2002
- Белоусова О.С. Вредным привычкам – нет! // Биология в школе.2004 №7
- Тверская С.С. Здоровье человека. М. 1992
- Морозова Ф.Ф. О развитии мышления учащихся в процессе обучения. // Биология в школе. 2003 №4