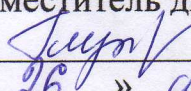
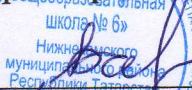


Министерство образования и науки Республики Татарстан
Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №6»
Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан

«СОГЛАСОВАНО» Заместитель директора по ВР  И.С.Глухарева « 26 » августа 2020 г.	«УТВЕРЖДАЮ» Директор МБОУ «СОШ №6» НМР РТ  Н.М.Фахрутдинова « 1 » сентября 2020 г. 
---	--

Рабочая программа кружка
«Биология и мы»
(эколого-биологическое направление)

рассчитана на 1 год обучения
для учащихся 14-16-летнего возраста

Автор-составитель:
учитель биологии
Маврина Ю.А.

г. Нижнекамск
2020 год

Пояснительная записка

Программа кружка по биологии составлена на основе:

- Федерального закона от 29.12.2012 №273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Распоряжения Правительства РФ от 04.09.2014 №1726-р «Об утверждении Концепции развития дополнительного образования детей»;
- Приказа Минобрнауки России от 29.08.2013 №1008 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам»;
- Письма Минобрнауки России от 14.12.2015г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»);
- Постановления Главного санитарного врача РФ от 29.12.2010 № 189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям организации обучения в общеобразовательных учреждениях»» (далее СанПин 2.4.2.2821-10);
- Постановления руководителя исполнительного комитета Нижнекамского муниципального образования детей в общеобразовательных организациях Нижнекамского муниципального района от 03.07.2014 №1248 «Об утверждении Стандарта качества муниципальной услуги по организации дополнительного образования детей в общеобразовательных организациях Нижнекамского муниципального района Республики Татарстан»;
- Устава МБОУ "СОШ №6" НМР РТ;
- Программы МБОУ "СОШ №6 "Дополнительное образование";
- Положения о дополнительном образовании в МБОУ "СОШ №6" НМР РТ.

Актуальность программы: данная программа позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его. Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Программа рассчитана на 70 часов в год. Занятия в данном кружке проводятся 2 раза в неделю.

Цель программы: Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Задачи программы:

- Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья;
- Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье;
- Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.

Возраст детей, сроки реализации программы: Программа рассчитана на учащихся старших классов: 1 год обучения, по 2 занятия в неделю.

Формы и режим занятий: устное изложение, беседа, практическая и исследовательская работа, показ презентаций, иллюстраций, обсуждение, анализ, игра, участие в конкурсах, экскурсии, дистанционная форма (во время каникул).

Формы проведения - групповая и индивидуально-групповая. При выполнении творческих заданий, практических работ, подготовке выступлений и презентаций возможны индивидуальные консультации.

Разнообразны формы деятельности обучающихся: обсуждение экскурсий и выступлений; составление отчетов; создание проектов; проведение мини-исследований; подготовка выступлений и презентаций.

Требования к уровню подготовки учащихся:

Учащиеся должны знать:

- Причины, нарушающие здоровье;
- Факторы, способствующие сохранению здоровья;

- Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- Сравнивать, анализировать и делать выводы;
- Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения;
- Выполнять и защищать презентации по здоровому образу жизни;
- Выполнять исследовательские работы.

Формы отчётности:

Тестовый контроль. Презентации, сообщения по здоровому образу жизни. Исследовательские работы.

Содержание курса

Тема 1. Введение (5 ч)

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

Тема 2. Я и другие (4 ч)

Правила межличностного общения. Дружба. Поведение на улицах и в общественных местах. Правила поведения с незнакомыми людьми. Родственные связи – семья. Правила семейного общения. Права и обязанности ребенка в семье.

Тема 3. Работоспособность школьника (3 ч)

Значение режима дня, его физиологические основы. Рациональное распределение времени на все виды отдыха в течение суток. Основная цель организации режима дня – обеспечение высокой работоспособности на протяжении всего периода бодрствования.

Тема 4. Гигиена на каждый день (4 ч)

Организация быта. Гигиена и экология жилища. Ежедневный уход за своим телом. Ванны. Растирания, их воздействие на кожу. Гимнастика и её оздоровительное значение

Тема 5. Причины нарушения здоровья (23 ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека. П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

Тема 6. Сохранение здоровья (11 ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье. П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций «Витамины».

Тема 7. Мода и здоровье (2 ч)

Давняя война. Как рождается мода. «Модные болезни».

Тема 8. Самопознание и саморегуляция (14 ч)

Каким я был? Есть? Буду? Учусь принимать решения в опасных ситуациях Обучение и здоровье. ОГЭ без проблем.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов		Тип занятия	Деятельность обучающихся	Планируемые результаты	Дата проведения	
		теория	практика				план.	факт.
Тема 1. Введение (5 ч)								
1	Цели и задачи курса. Здоровье человека как основная ценность	1		ИНМ	Групповая, индивидуальная	Формирование отношения к своему здоровью	1 н.09	
2	Здоровый образ жизни, его составляющие.	1		Комбин.	Групповая, парная	и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности	1 н. 09	
3	Значение здорового образа жизни	1		ИНМ	Групповая, парная		2 н. 09	
4	Методы проведения исследований по состоянию здоровья школьников	1	1	Комбин.	Групповая, индивидуальная		2, 3 н. 09	
Тема 2. Я и другие (4 ч)								
5	Правила межличностного общения. Дружба.	1		Комбин.	Групповая	Знать правовые аспекты взаимоотношений между людьми. Уметь выявлять ситуации манипулирования.	3 н. 09	
6	Правила поведения на улице и в общественных местах	1		Комбин.	Групповая, парная	Уметь кооперироваться в различных ситуациях. Уметь распознавать поведенческие риски в групповом поведении.	4 н. 09	
7	Родственные связи – семья. Правила семейного общения.	1		Комбин.	Групповая, парная	Иметь навыки поведения в конфликтных ситуациях.	4 н .09	
8	Права и обязанности ребенка в семье.	1		Комбин.	Индивидуальная		1 н .10	
Тема 3. Работоспособность школьника (3 ч)								
9	Режим дня и работоспособность школьника	1		Комбин.	Групповая, парная	Выработка умений и навыков для сохранения и укрепления здоровья. Уметь составить усреднённый режим дня на неделю и следовать ему	1 н. 10	
10	Методики составления режима дня	1	1	Комбин.	Групповая, парная		2 н. 10	
Тема 4. Гигиена на каждый день (4 ч)								
11	Организация быта. Гигиена и экология жилища	1		ИНМ	Групповая, парная	Закрепление гигиенических навыков и привычек,	3 н. 10	
12	Ежедневный уход за своим телом	1		ИНМ	Групповая, парная	приобретение к разумной физической активности	3 н. 10	
13	Гимнастика и её оздоровительное значение	1	1	ИНМ	Групповая, парная		4 н.10	
Тема 5. Причины нарушения здоровья (23 ч)								
14	Окружающая среда и здоровье человека.	2		ИНМ	Групповая, индивидуальная	Иметь навыки отказа и противостояния групповому давлению. Избегать форм поведения, связанных с риском для здоровья и жизни.	1 н. 11	
15	Радияция и здоровье.	1		ИНМ	Групповая, парная		2 н. 11	
16	История табакокурения.	1		Комбин	Групповая, парная		2 н. 11	
17	Действие табачного дыма на организм	1		ИНМ	Групповая,		3 н. 11	

18	Курение, мы и наше потомство.	1	Комбин	индивидуальная	Занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе. Своевременно определять субъективные признаки переутомления. Уметь противостоять разрушительным для здоровья формам поведения	3 н. 11
19	Правда, об алкоголе.	1	ИНМ	Групповая, парная		4 н. 11
20	Влияние алкоголя на организм.	1	Комбин	Групповая, парная		4 н. 11
21	Наркотики, зависимость и последствия.	1	ИНМ	Групповая, индивидуальная		1 н. 12
22	Уголовная ответственность за наркотики.	1	Комбин	Групповая, индивидуальная		2 н. 12
23	История открытия вируса.	1	ИНМ	Групповая, парная		2 н. 12
24	Вирусные заболевания человека.	1	Комбин	Групповая, парная		3 н. 12
25	Вирусы - внутриклеточные паразиты.	1	ИНМ	Групповая, индивидуальная		3,4 н. 12
26	Неправильное питание - результат болезней	1	Комбин	Групповая, индивидуальная		4 н. 12, 2 н. 01
27	Компьютер и здоровье человека.	1	ИНМ	Групповая, парная		2, 3 н. 01
28	Рекомендации, составленные для компьютера	1	Комбин	Групповая, парная	Занимать активную позицию неприятия девиантных форм поведения (распитие спиртных напитков, курение, агрессия) в формальной группе. Своевременно определять субъективные признаки переутомления. Уметь противостоять разрушительным для здоровья формам поведения	3, 4 н. 01
29	Подготовка презентаций по теме «Причины нарушения здоровья»	1	Комбин.	Групповая, индивидуальная		4 н. 01
30	Защита презентаций.	1	Комбин.	Групповая, индивидуальная		1 н. 02

Тема 6. Сохранение здоровья (11 ч)

31	Закаливание организма	1	ИНМ	Групповая, индивидуальная	Уметь обеспечить адекватное физиологическим потребностям и индивидуальным особенностям питание во время экзаменов, в походах. Уметь выбирать на прилавках магазинов безопасные для здоровья продукты. Иметь навыки гигиены. Уметь составить индивидуальное меню с учётом энергетической ценности используемых продуктов и физиологических потребностей организма	1 н. 02
32	Культура питания	1	Комбин	Групповая, парная		2 н. 02
33	Правильно ли ты питаешься	1	ИНМ	Групповая, парная		2 н. 02
34	Витамины - круглый год.	1	Комбин	Групповая, индивидуальная		3 н. 02
35	Виды витаминов.	1	ИНМ	Групповая, индивидуальная		3 н. 02
36	Биологические ритмы, их влияние на здоровье.	1	Комбин	Групповая, парная		4 н. 02
37	Что такое утомление и как его предупредить	1	ИНМ	Групповая, парная		4 н. 02
38	Сон – одно из лучших косметических средств	1	Комбин	Групповая, индивидуальная		1 н. 03
39	Гиподинамия, причины и последствия. Лучшее средство от болезней - движение	1	ИНМ	Групповая, индивидуальная		1 н. 03
40	Что такое осанка.	1	Комбин	Групповая, парная		2 н. 03
41	Как правильно сидеть, ходить.	1	ИНМ	Групповая, парная		2 н. 03

Комплекс упражнений для позвоночника							
Тема 7. Мода и здоровье (2 ч)							
Давняя война. Как рождается мода				ИНМ	Групповая, парная	Осознанное усвоение нового материала. Формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности	3 н. 03
42	1						
43		1		Комбин	Групповая, парная		3 н. 03
Тема 8. Самопознание и саморегуляция (14 ч)							
Я - неповторимый человек	1			ИНМ	Групповая, индивидуальная	Уметь моделировать свой собственный имидж и достигать его. Уметь ставить для себя реалистичные ясные цели и планировать пути их достижения.	4 н. 03
Наедине с собой или кто я? Сангвиник. Флегматик.	1			ИНМ	Групповая, парная		4 н. 03
Наедине с собой или кто я? Меланхолик или Холерик?	1			ИНМ	Групповая, парная		1 н. 04
Жизнь без конфликтов		1		ИНМ	Групповая, индивидуальная	Иметь навыки критического мышления. Уметь контролировать собственные эмоциональные и поведенческие реакции.	1 н. 04
Культура моей семьи		1		Комбин	Индивидуальная		2 н. 04
Каким я был? Есть? Буду?		1		ИНМ	Групповая, индивидуальная		2 н. 04
Учусь принимать решения в опасных ситуациях		1		Комбин	Групповая, индивидуальная	Выражать готовность нести персональную ответственность за собственное поведение и здоровье Самоутверждение детей в успешности	3 н. 04
Учусь настаивать на своем		1		ИНМ	Групповая, парная		3 н. 04
О чем говорят чувства?	1			Комбин	Групповая, парная		4 н. 04
Моё настроение	1			ИНМ	Групповая, парная		4 н. 04
Обучение и здоровье.	1			Комбин	Групповая, парная		1 н. 05
ОГЭ без проблем	2	1		ИНМ	Групповая		1, 2 н.05
Резерв учебного времени 4 часа							3,4 н. 05