

**Муниципальное общеобразовательное учреждение средняя общеобразовательная школа
села Большой Рой
Уржумского района Кировской области**

УТВЕРЖДЕНО

И.о. директора

Бушкова Н.И.

Приказ № 41 от 29 августа 2025 г.



**Рабочая программа
внеурочной деятельности
«ЗОЖ»**

**1 час в неделю (всего 34 часа)
на 2025 – 2026 учебный год**

Составитель:
Иванова Н.В.

с. Б-Рой. 2025

Введение

Программа внеурочной деятельности спортивно-оздоровительного направления «ЗОЖ» для 9 - класса. Данный курс состоит из 34 занятий продолжительностью 45 минут каждое занятие. Программа предполагает чередование теоретических и практических занятий, при необходимости – объединение теоретических и практических занятий.

Актуальность программы заключается в том, что в ее содержании предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по экологической оценке окружающей среды.

Цель: активизировать внимание школьников к экологическому состоянию ближайшего окружения, обобщить и углубить их знания о влиянии окружающей среды на здоровье человека.

Задачи курса:

1. Формирование личности с новым образом мышления и типом поведения в окружающей среде – экологическим.
2. Способствовать переходу знаний в убеждения.
3. Развивать знания и умения учащихся наблюдать и оценивать состояние окружающей среды, здоровье человека, его наследственность и образ жизни.
4. Формировать обязательный минимум знаний и умений, необходимых для понимания характера взаимодействия природы и человека.
5. Анализ причин, последствий и путей их устранения.

РЕЗУЛЬТАТЫ освоения курса внеурочной деятельности

Личностные:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления;

Метапредметные:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения; умение определять понятия, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы для решения учебных задач;
- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов; планирования своей деятельности; владение устной и письменной речью;
- формирование компетентности в области использования информационно- коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

Предметные результаты освоения программы курса внеурочной деятельности:

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере:

- ☐ роли различных организмов в жизни человека; значения биологического разнообразия для сохранения биосферы;
- ☐ различение съедобных и ядовитых грибов; опасных для человека заболеваний;
- ☐ сравнение биологических объектов и процессов, умение делать выводы и умозаключения на основе сравнения; выявление приспособлений организмов к среде обитания; типов взаимодействия разных видов в экосистеме;
- ☐ овладение методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.

2. ***В ценностно-ориентационной сфере:*** знание основных правил поведения в природе; анализ и оценка последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.

3. В сфере трудовой деятельности: знание и соблюдение правил работы в кабинете биологии; соблюдение правил работы с биологическими приборами и инструментами (лупы, микроскопы).

4. В сфере физической деятельности: освоение приемов оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями.

5. ***В эстетической сфере:*** овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой природы Обучающийся научится:

- ☐ характеризовать особенности строения и процессов жизнедеятельности биологических объектов (клеток, организмов), их практическую значимость;
- ☐ применять методы биологической науки для изучения клеток и организмов: проводить наблюдения за живыми организмами, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты, описывать биологические объекты и процессы;

- ☐ использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению живых организмов (приводить доказательства, классифицировать, сравнивать, выявлять взаимосвязи);
- ☐ ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о живых организмах, получаемую из разных источников; последствия деятельности человека в природе.

Занятия кружка проводятся 1 раз в неделю.

форма организации: кружок

Учебно-тематический план занятий по курсу « Секреты вашего здоровья»

№	Тема урока	Содержание	Виды деятельности учителя	Дата	
				По плану	Фактически
1.	Вводное занятие	Здоровье человека – общественное и личное достояние. Средняя продолжительность жизни – показатель здоровья человека. Рождаемость - причины ее сокращения. Влияние измененной природной среды на здоровье человека. Обострение проблемы здоровья.	Проблемно – ценностное общение		
	Здоровье и загрязнение окружающей среды (часов).				
2	Отношения «человек – природа» в современных условиях	Место и роль человека в биосфере. Причины обострения противоречий между обществом и природой.	Проблемно – ценностное общение		

		Современное состояние биосферы.			
3	Отношения «человек – природа» в современных условиях. Экологические катастрофы современности	Экологические катастрофы. Влияние изменения окружающей среды на здоровье человека. Роль государственных и общественных организаций в охране окружающей среды.	Проблемно – ценностное общение		
4	Шум и здоровье человека	Уровень шума. Шумовое загрязнение. Слуховая чувствительность человека. Влияние положительных и отрицательных звуков на организм человека. Шумовая болезнь. Источники информации: материалы средств массовой информации	Проблемно – ценностное общение		
5	Практическая работа №1: «Влияние шума на здоровье человека»	Уровень шума. Шумовое загрязнение. Слуховая чувствительность человека. Влияние положительных и отрицательных звуков на организм человека. Шумовая болезнь. Источники информации: материалы средств массовой информации	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
6	Продукты и их влияние на здоровье человека	Источники информации: видеоматериалы, телепередача «Здоровье» Вопросы для обсуждения. Значение кулинарной обработки.	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		

		Режим питания. Биологические и химические загрязнители продуктов питания. Количества нитратов в овощах и фруктах. Пищевые отравления, предупреждение и первая помощь			
7	Практическая работа №2: «Обнаружение нитратов дифениламиновым методом»	Источники информации: видеоматериалы, телепередача «Здоровье» Вопросы для обсуждения. Значение кулинарной обработки. Режим питания. Биологические и химические загрязнители продуктов питания. Количества нитратов в овощах и фруктах. Пищевые отравления, предупреждение и первая помощь	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
8	Ритмы в жизни человека	Вопросы для обсуждения. Космические факторы здоровья. Биологические ритмы. Устойчивость биоритмов. Влияние погодных условий на самочувствие и работоспособность человека.	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
9	Метеозависимые люди –кто они?	Влияние погодных условий на самочувствие и работоспособность человека.			

10-11	Экология населенного пункта.	Среда обитания человека. Особенность населенного пункта сельского типа. Экологические проблемы современного населенного пункта. Защита от загрязнения воды, воздуха, почвы.	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
11	Практическая работа № 3: «Анализ суммарной запыленности воздуха»	Экологические проблемы современного населенного пункта. Защита от загрязнения воды, воздуха, почвы.			
13	Среда жилого помещения	Школьное помещение. Планировка, эмоциональная оценка. Тепловой режим, влажность, вентиляционный режим. Освещенность. Аллергены, «синдром нездорового помещения» Практическая работа 4. «Гигиеническая оценка микроклимата помещения».	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
13	Практическая работа №4 «Гигиеническая оценка микроклимата помещения»	Школьное помещение. Планировка, эмоциональная оценка. Тепловой режим, влажность, вентиляционный режим. Освещенность. Аллергены, «синдром нездорового помещения» Практическая работа 4. «Гигиеническая оценка микроклимата помещения».			

	Экология и цивилизация (5 часов).				
14-15	Загрязнение атмосферы	<p>Источники информации: видеофильм, кассета №1 «Атмосфера»</p> <p>Источники загрязнения воздушного бассейна. Качественные и количественные изменения атмосферы в процессе жизнедеятельности человека. Глобальные последствия загрязнения атмосферы: «парниковый эффект»; разрушение озонового слоя; увеличение кислотности биосферы. Воздействие атмосферных загрязнений на здоровье человека. Проблема контролирования выброса в атмосферу загрязняющих веществ промышленными предприятиями (ПДК).</p> <p>Практическая работа 5. «Определение загрязненности воздуха с помощью лишайников»</p>	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
15	Практическая работа № 5: «Определение загрязненности воздуха с помощью лишайников»	Биоиндикаторы воздуха			
16-17	Загрязнение почв Практическая работа	Источники информации: видеофильм, кассета № 2 «Загрязненная среда»	Познавательная деятельность		

	№ 6: «Определение кислотности почвы»	<p>Значение почв в биосфере и жизнедеятельности человека. Причины загрязнения почв: рост урбанизации, развитие промышленности, открытый способ добычи полезных ископаемых, транспортная коммуникация, мощная техника, увеличение объемов удобрений и ядохимикатов. Влияние измененного почвенного покрова на природу отдельных территорий и планеты в целом. Циркуляция загрязнений в почвенной среде и пути их поступления в организм человека. Рациональное использование и сохранение почвенных ресурсов. Практическая работа 6. «Определение кислотности почвы».</p> <p>Познавательная деятельность практическое выполнение заданий</p>	практическое выполнение заданий		
18-19	Загрязнение водной среды Практическая работа № 7: «Очистка воды из природных источников»	<p>Источники информации: видеофильм, кассета № 2 «Загрязненная среда»</p> <p>Источники загрязнения природных вод. Хозяйственная деятельность человека – основной источник загрязнения. Состояние поверхностных вод в черте поселка. Загрязнение подземных и грунтовых вод Пуровского района. Влияние снегосвалок на водные объекты. Воздействие загрязненных водных</p>	<p>Познавательная деятельность практическое выполнение заданий</p>		

		ресурсов на здоровье человека. Обсуждение мер по охране природных вод от загрязнения. Практическая работа 7. «Очистка воды из природных источников»			
20	Охрана здоровья и экология	Источники информации: материалы средств массовой информации Экологический фактор в ухудшении общего состояния здоровья человечества. Появление новых болезней, связанных с загрязнением окружающей среды. Экологическая обусловленность мутаций в биосфере. Производство лекарственных препаратов и экология. Понятие о здоровом образе жизни человека.	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
21-22	Экология и научно – технический прогресс (НТП) Экологический бумеранг.	Источники информации: материалы средств массовой информации Совместимы ли экология и НТП? Экологический бумеранг. Экономические барьеры на пути решения экологических проблем. Принципы рационального природопользования: комплексность, региональность предельно допустимой нагрузки; экологический мониторинг, профилактика и прогноз.	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		

3.	Образ жизни и здоровье (5 часов).				
23-24	«СПИД- чума XX века» Профилактика заболевания.	Источники информации: таблица «Модель вируса СПИДа»; компьютер; диск 1С «Репетитор» (биология); А.В.Яблокова «Биология и современность» Вопросы для обсуждения СПИД - что это такое? История открытия и изучения болезни. Строение и жизненный цикл вируса иммунодефицита. Симптомы СПИДа. Передача вируса СПИДа. Профилактика заболевания. Возможности разработки вакцины.	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
25-26	«Вред курения» Практическая работа №8: «Влияние никотина на ферменты слюны»	В.И.Коростелов. «Человек и его здоровье», - М.:Медицина, 1986.Д.Колесов «Предупреждение вредных привычек у школьников».- М.:Педагогика, 1984.А.Г.Хрипкова, Д.В.Колесов «Гигиена и здоровье», М.:Просвещение, 1983. Вопросы для обсуждения. Курение - вредная привычка. Вредные вещества табачного дыма. Влияние курения на работоспособность человека. Осложнения курения. Практическая работа №8. «Влияние никотина на ферменты слюны»	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		

27-28	<p>«Золотые сны», от которых не просыпаются</p> <p>Биологический механизм формирования зависимости.</p>	<p>развитие у подростков осознанного неприятия наркотических как способов воздействия на свою личность; воспитание уважения к себе, чувства собственного достоинства, уверенности.</p> <p>Источники информации: материалы средств массовой информации.</p> <p>Вопросы для обсуждения</p> <p>Наркомания – это болезнь. Наркотики, их действие на организм.</p> <p>Биологический механизм формирования зависимости.</p> <p>Наркотики и здоровье будущих поколений. Наркоманы и закон.</p>	Проблемно – ценностное общение		
29-30	<p>«Поговорим об алкоголе»</p> <p>Влияние алкоголя на потомство.</p>	<p>Источники информации: видеоматериалы, телепередача «Здоровье»</p> <p>Вопросы для обсуждения.</p> <p>Наркотические вещества, их вред.</p> <p>Развитие алкоголизма. Алкоголь – путь в никуда. Влияние алкоголя на потомство.</p>	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		

31-32	«Культура питания. Культура движения» Практическая работа № 9: «Определение гибкости позвоночника»	Образ жизни – фактор здоровья. Болезни сытости. Здоровая диета. Творческая активность, здоровье и долголетие Долгожители. Биобилдинг и пропорции тела.	Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		
33-34	Создание презентации презентация «Мы за здоровый образ жизни» Защита презентации		Познавательная деятельность практическое выполнение заданий		

Литература

Для учителя

- 1.Л.Б.Поддубная. Элективный курс «Секретный материал о твоём здоровье» Волгоград 2005
- 2.Р.К.Баландин., Л.Г.Бондарев. Природа и цивилизация. М.:Мысль, 1988.
- 3.П. Бертокс., Д. Рад. Стратегия защиты окружающей среды от загрязнений / Пер. с англ.; Под ред. Черткова Л.Б. М.: Мир, 1980.
- 4.А.А.Опаловский. Планета Земля глазами химика. М.:Наука,1990.

Для учащихся.

- 5.Р.Аллен Как спасти землю. М.,1983.
- 6.И.В.Бестужев – Лада. Мир нашего завтра .М., 1986.с.171-185.
- 7.Ю.А.Израэль, Ф.Я. Ровенский. Берегите биосферу. М.,1987.
- 8.Ю.Китанович. Планета и цивилизация в опасности. М.,
- 9.И.Д.Лаптев. Экологические проблемы. М.,1985.
- 10.Г.И.Рычагов и др. Мир географии: География и географы. Природная среда. М.,1984.

Познавательная деятельность