

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Омской области
КОУ «Средняя школа №3 (очно – заочная)»

РАССМОТРЕНО на МО Руководитель МО <i>Н.В. Нырова</i> (С.В. Нырова) Протокол от 28.08.2024 г № 01	СОГЛАСОВАНО на МС Заместитель директора по УВР <i>Седимова</i> (Е.В. Седимова) 29.08.2024 г	УТВЕРЖДАЮ Директор школы <i>Е.Н. Горюшкина</i> Приказ от 30.08.2024 г № 39
--	---	---

Документ подписан электронной подписью
Владелец: Горюшкина Елена Николаевна
Организация: ПУБЛИЧНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ
УЧРЕЖДЕНИЕ ОМСКОЙ ОБЛАСТИ «СРЕДНЯЯ ШКОЛА №3
(ОЧНО-ЗАОЧНАЯ)» ИНН 5507069001. Данные сертификата
Серийный номер: 093c139dbff26a741c0eb131b8f28276
Срок действия: 29.07.2024 09:01 (UTC) – 22.10.2025 09:01 (UTC)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
среднего общего образования
«Культура здоровья»
для обучающихся **10-12** класса
на **2024-2025** учебный год

Составитель: **Е. М. Тищенко** учитель
высшей квалификационной категории

Омск 2024

I. Пояснительная записка

Программа курса внеурочной деятельности «**Культура здоровья**» для 10-12 класса охватывает многие аспекты воспитания здорового образа жизни. Достоверная информация помогает учащимся делать выбор, способствующий здоровью. Приобретение знаний может постепенно привести к изменению образа действий личности. Также учащиеся получают информацию о каналах и местах, куда при необходимости можно обратиться за медицинской помощью.

Данный курс позволяет учащимся также ориентироваться в ряде профессий, связанных с изучением человека.

Рабочая программа кружка «**Культура здоровья**» разработана в соответствии с:

- Федеральной рабочей программы воспитания, утвержденной приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 23.11.2022 г. № 1014 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования»;
- Федерального закона от 29.12.2012 № 273 «Об образовании в Российской Федерации», (в редакции дополнений и изменений);
- Приказа Минпросвещения от 22.03.2021 № 115 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам – образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Письма Министерства просвещения Российской Федерации от 05.07.2022 № ТВ-1290/03 «О направлении методических рекомендаций» (вместе с «Информационно-методическим письмом об организации внеурочной деятельности в рамках реализации обновленных федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования»);
- СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.09.2020 № 28;
- СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением главного санитарного врача от 28.01.2021 № 2;
- Методических рекомендаций по уточнению понятия и содержания внеурочной деятельности в рамках реализации основных общеобразовательных программ, в том числе в части проектной деятельности, направленные письмом Минобрнауки от 18.08.2017 № 09- 1672;
- Рабочей программы воспитания КОУ «Средняя школа №3 (очно-заочная)».

Программа обеспечена учебно-методическим комплексом:

1. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10- 11классы/- М. «Просвещение». 2014.
2. В.П. Александрова, И.В. Болгова. Практикум с основами экологического проектирования. Москва «Вако» 2015 год.
3. «Биология. Человек. Культура здоровья». Москва, «Просвещение», 2009 г.

Цели курса:

1. Ознакомить учащихся с понятием и характеристикой здоровья человека, научными подходами к вопросу о здоровье и его сохранению, влиянием на организм вредных привычек.
2. Формирование социально - ответственного отношения учащихся к собственному здоровью.
3. Способность лучшей адаптации обучающихся в современных социальных условиях.

Задачи:

1. Ориентация на применение знаний в практической деятельности.
3. Воспитывать ценностное отношение к собственному здоровью и здоровью других людей.
4. Показать социальную и личностную значимость сохранения здоровья.
5. Способствовать становлению у учащихся отношению к здоровью как к ценности.
6. Обосновывать и соблюдать меры профилактики заболеваний

Место курса в учебном плане внеурочной деятельности

Программа курса рассчитана на 25,5 часов (8,5 часов в неделю в каждом классе, 34 учебных недели).

	10 класс	11 класс	12 класс
Количество часов в неделю	0,25	0,25	0,25
Количество часов в год	8,5	8,5	8,5
Итого	25,5 часов		

II. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- Осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта; значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- Освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- Формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта практической деятельности в жизненных ситуациях.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД

- Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
- Умение самостоятельно планировать пути достижения целей.
- 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 ее решения.
- Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

Познавательные УУД

- Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.
- Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.

Коммуникативные УУД

- Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
- Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий.

Предметные результаты

Ученик научится:

- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи.

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы;
- проводить оценку качеств, свойственных женщинам и мужчинам, проектировать поведение между полами на основе правил этикета.

Формы проведения занятий и виды деятельности: мини-лекция, практическая работа, дискуссия, проектная деятельность, игры, анкетирование, тесты.

III. Тематическое планирование

№ темы	Наименование раздела	Количество часов	ЭОР	Связь с рабочей программой воспитания
1 2	Здоровье человека Изучение организма человека	1 8	https://educont.ru/ https://content.edsoo.ru/lab https://www.yaklass.ru/ https://resh.edu.ru/ https://uchi.ru/	☐ вовлечение обучающихся в интересную и полезную для них деятельность, которая дает им возможность удовлетворения познавательных интересов, самореализации, развития способностей в разных сферах; ☐ формирование взрослых общностей, которые объединяют обучающихся и педагогов общими позитивными эмоциями и доверительными отношениями; ☐ поддержку средствами внеурочной деятельности обучающихся с выраженной лидерской позицией, возможность ее реализации; поощрение педагогическими работниками детских инициатив, проектов, самостоятельности, самоорганизации в соответствии с их интересами.
3 4	Моё здоровье в моих руках Репродуктивное здоровье человека Семейные ценности	6 3		
5 6	Окружающая среда и здоровье человека Принципы здорового питания. Здоровье - богатство во все времена. Алгоритм выбора профессии	1 8		
Количество часов за год			25,5	

IV. Содержание курса «Культура здоровья»

10 класс. Тема 1. Здоровье человека (1 ч)

Биосоциальная природа человека. Виды здоровья. Физическое, психическое и репродуктивное здоровье.

Человек как объект исследования различных наук. Науки об организме человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина, эмбриология, генетика, экология. Краткая история развития, предмет изучения и методы исследования.

Красота и здоровье. Роль гигиены и санитарии в поддержании экологически чистой природной среды. Культура здоровья.

Тема 2. Изучение организма человека (8 ч)

Генетика человека. Генеалогическое древо. Факторы здоровья.

Строение организма и регуляция его работы. Органы, регуляция организма - нервная и гуморальная.

Опорно-двигательная система. Скелет, его части кости. Определение параметров антропометрического и функционального развития.

Ортопедия. Осанка и мой портфель, сколиоз. Плоскостопие. Изучение влияния высоты каблука на состояние опорно-двигательной системы.

Строение и гигиена ротовой полости. Стоматология, зубы, зубочелюстные аномалии.

Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам. Кровеносная и дыхательная системы, АД, ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.

Кожа. Гигиена кожи. Эпидермис, дерма, гиподерма, косметология.

Внимание и память. Память - зрительная, слуховая, внимание - произвольное и непроизвольное.

Звуковое восприятие. Гигиена слуха. Наружное, среднее и внутреннее ухо, шумовая болезнь.

Зрение - как его сберечь?

Иллюзии. Виды иллюзий.

Образ жизни и здоровье. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья.

Разработка паспорта здоровья.

11 класс. Тема 3. Мое здоровье в моих руках (6 ч)

Правильное питание: мифы и реальность. Оценка рациона питания. Пирамида рационального питания, рацион питания. Собираем поднос (игра)

Быстрое питание. Фастфуд-полезно или вредно. Секреты маркировки. ры, красители, ароматизаторы.

Тату и пирсинг: за и против. История тату.

Стресс. Виды стресса. Организация зон релаксации в школе.

О вреде курения. Никотин, болезни курильщиков. Электронная сигарета: мифы и реальность.

Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания.

Подготовимся к выезду на отдых. Хищные и ядовитые животные и растения, опасные грибы. Правила поведения в лесу, у водоемов, в горах.

Право на здоровье. Государственная служба здравоохранения, частная система здравоохранения, социальное страхование, САНПИН.

Тема 4. Репродуктивное здоровье человека. Семейные ценности (3 ч)

Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи.

Инфекции, передающиеся половым путем, и их профилактика и лечение. Венерические заболевания, ВИЧ, СПИД.

Биологическая и социальная роль мужчины и женщины. Мужественность, Мужество, женственность, гендерное равноправие, право, обязанность, этикет.

Как ему (ей) понравиться? Мужское обаяние, женское очарование.

Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы. семейно-брачные отношения. Плюсы и минусы гражданского брака.

12 класс. Тема 5. Окружающая среда и здоровье человека (1 ч)

Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Социальные сети и компьютерные игры.

Тема 6. Принципы здорового питания. Здоровье - богатство во все времена. Алгоритм выбора профессии. (8 ч)

Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения.

Масса тела и калорийность рациона. Энергия и ее расход. Правила здорового питания.

Физическая нагрузка. Водный режим.

Питание при болезнях. Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания.

Маркировка продуктов.

В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления.

Творчество-уникальная человеческая способность. Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение.

Алгоритм выбора профессии. Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолеваю трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио

V. Календарно-тематическое планирование

№ занят	Дата	Тема занятия	Содержание	Планируемые результаты	Элементы деятельности
10 класс. Тема 1. Здоровье человека (1 ч)					
1.		Биосоциальная природа человека. Виды здоровья. Человек как объект исследования различных наук.	Физическое, психическое и репродуктивное здоровье. Науки об организме человека: анатомия, физиология, гигиена, медицина, эмбриология, генетика, экология. Краткая история развития, предмет изучения и методы исследования. Красота и здоровье. Роль гигиены и санитарии в поддержании экологически чистой природной среды. Культура здоровья.	Личностные: осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки	
Тема 2. Изучение организма человека (8 ч)					
2.		Генетика человека. Строение организма и регуляция его работы.	Генеалогическое древо. Факторы здоровья. Органы, регуляция организма - нервная и гуморальная.	Личностные: осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество; устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы. Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки; приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний,	Дискуссионный клуб «Здоровье по наследству»
3.		Опорно-двигательная система. Ортопедия.	Скелет, его части кости. Определение параметров антропометрического и функционального развития. Осанка и тяжести, сколиоз. Плоскостопие. Изучение влияние высоты каблука на состояние опорно-двигательной системы.	освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество; устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы. Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки; приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний,	Проект: Изучение влияние высоты каблука на состояние опорно-двигательной системы.
4.		Строение и гигиена ротовой полости. Системы кровообращения и дыхания.	Стоматология, зубы, зубочелюстные аномалии. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам. Кровеносная и дыхательная системы, АД, ЧСС, ЧД, ЖЕЛ.	освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество; устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы. Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки; приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний,	Практическая работа «Оценка состояния здоровья по функциональным пробам»

5.		Кожа. Гигиена кожи. Внимание и память	Кожа и её гигиена. Эпидермис, дерма, гиподерма, косметология. Память - зрительная, слуховая, внимание - произвольное и непроизвольное.	травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;	Дискуссия «Гигиена кожи»
6.		Звуковое восприятие. Зрение - как его сбережть? Иллюзии. Образ жизни и здоровье.	Звук. Гигиена слуха. Наружное, среднее и внутреннее ухо, шумовая болезнь. Зрение. Виды иллюзий. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	Личностные: осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	
7-8.		Вредные и полезные привычки.	Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья.	Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество	Исследовательская работа «Зависимости взрослого человека»
9.		Разработка паспорта здоровья.		Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки	Проект «Разработка паспорта здоровья».
II класс. Тема 3. Мое здоровье в моих руках (6 ч)					
10.		Правильное питание: мифы и реальность	Оценка рациона питания. Пирамида рационального питания, рацион питания. Собираем поднос (игра). Быстрое питание. Фастфуд - это полезно или вредно. Секреты маркировки. Эмульгаторы, красители, ароматизаторы.	Личностные: осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах	Фастфуд-полезно или вредно (дискуссионный клуб)
11.		Тату и пирсинг. Стресс.	Тату и пирсинг: за и против. История тату. Стресс. Виды стресса. Организация зон релаксации в школе.	Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество; устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.	Дискуссия «Тату и пирсинг: за и против»
12.		О вреде курения.	Никотин, болезни курильщиков. Электронная сигарета: мифы и реальность.	Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической	Электронная сигарета: мифы и реальность (дискуссионный клуб)

				науки; приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, проводить элементарные исследования с организмом человека и объяснять их результаты; знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда, здорового питания и отдыха; анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека; описывать и использовать приемы оказания первой помощи; ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;	й клуб)
13.		Организм человека и ядовитые вещества.	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания.		Алкоголизм, наркомания, токсикомания (круглый стол)
14.		Подготовимся к выезду на отдых	Хищные и ядовитые животные и растения, опасные грибы. Правила поведения в лесу, у водоемов, в горах.		Проект «Разработка памяток по правилам поведения».
15		Право на здоровье.	Государственная служба здравоохранения, частная система здравоохранения, социальное страхование, САНПИН.		Дискуссия «Прививка: польза или вред?»
Тема 4. Repродуктивное здоровье человека. Семейные ценности (3 ч)					
16.		Репродуктивное здоровье человека.	Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи. Инфекции, передающиеся половым путем и их профилактика и лечение. Венерические заболевания, ВИЧ, СПИД.	Личностные: освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах; правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, наличие опыта практической деятельности в жизненных ситуациях. Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество; устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы. Предметные: ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей; находить в	
17.		Биологическая и социальная роль мужчины и женщины.	Биологическая и социальная роль мужчины и женщины. Мужественность, Мужество, женственность, гендерное равноправие, право, обязанность, этикет. Как ему (ей) понравиться? Мужское обаяние, женское очарование.		Как ему (ей) понравиться?. (Проект. Дискуссионный клуб)
18.		Семья в культурах мира	Семья в культурах мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы. семейно-брачные отношения. Плюсы и минусы гражданского брака.		Гражданский брак: плюсы и минусы (Дискуссионный клуб)

				учебной, научно-популярной литературе информацию об организме человека, его здоровье, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов; анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека; создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников.	
12 класс. Тема 5. Окружающая среда и здоровье человека (1 ч)					
19.		Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма.	Антропогенное влияние на среду обитания и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Взаимосвязь среды и организма. Вода как фактор биосферы. Качество питьевой воды и ее связь с состоянием здоровья. Почва и здоровье. Световой фактор, освещенность. Источники загрязнения среды. Формирование потребностей в сохранении природной среды обитания. Социальные сети и компьютерные игры.	Личностные: осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки	
Тема 6. Принципы здорового питания. Здоровье - богатство во все времена. Алгоритм выбора профессии. (8 ч)					
20.		Растительная и животная пища.	Растительная и животная пища. Причины предпочтения в питании. Психология питания: эмоции, мотивационные и смысловые основания приема пищи. Формирование индивидуального стиля (способа) пищевого поведения.	Личностные: осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Метапредметные: умение самостоятельно	Дискуссионный клуб «Здоровое питание и долгожительство»

21.		Масса тела и калорийность рациона.	Энергия и ее расход. Масса тела и калорийность рациона. Правила здорового питания.	планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество; устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы. Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки; приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний; находить примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;	Проект: «Мир вокруг меня»
22.		Физическая нагрузка	Физическая нагрузка. Водный режим.		Ролевая игра-конференция «Питание, производство пищевых продуктов и здоровый образ жизни».
23.		Питание при болезнях	Правила здорового питания. Вкусное и полезное меню на неделю. Диета. Режим питания.		Дискуссия «Питание при болезнях»
24.		Маркировка продуктов	Маркировка продуктов.	Личностные: осознание: ценности здорового и безопасного образа жизни; положительного отношения к миру и другим; освоение: социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах Метапредметные: умение самостоятельно планировать пути достижения целей; определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать; организовывать учебное сотрудничество	
25.		В движении - жизнь	В движении - жизнь. Культура здорового образа жизни и народные традиции. Различные методики оздоровления.		
26.		Творчество—уникальная человеческая способность.	Творческая активность, здоровье и долголетие. Возможности вашего организма. Спорт и жизнь. Опора и движение.		Исследовательская работа Моя формула здоровья»
		Алгоритм выбора профессии.	Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Создаем портфолио	Предметные: аргументировать, приводить доказательства, использовать методы биологической науки	Тестирование «Право выбора».

Материально-техническое обеспечение

1. В.П. Александрова, И.В. Болгова. Практикум с основами экологического проектирования. Москва «Вако» 2015.
2. Макеева А.Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 10-11 классы/- М. «Просвещение». 2014.
3. Зверев И.Д. Человек. Организм и здоровье: пособие для учащихся 8-9 кл. / И.Д. Зверев. - М.: Вентана-Граф, 2000.
4. Тело человека. Загляни внутрь себя; (пер. с нем.). - М.: Петрушка, 1998.
5. Федорова М.З. Экология человека. Культура здоровья: учеб. пособие для учащихся общеобразоват. учрежд. - М.: Вентана- Граф, 2003.
6. Формирование здорового образа жизни российских подростков: для кл. руководителей 5-9 кл.: уч.-методич. пособие / под. ред. Л.В. Баль, С.В. Барканова. - М.: ВЛАДОС, 2002.

