

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 1 имени И.Ф. Вараввы  
муниципального образования  
Староминский район

РАССМОТРЕНО


МО учителей химии и  
биологии  
Руководитель МО

 Е.В. Висторобская

Протокол №1

от "30" августа 2022 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УМР  
 Ю.Н. Яшенко

от "30" августа 2022 г.



**Рабочая программа  
внеурочной деятельности**

По кружку «**Биология на службе медицины**»

Уровень образования (класс): основное общее образование (9 класс)

Направление: общеинтеллектуальное

Количество часов: 34

Учитель: **Гордиенко Валентина Николаевна**

Программа курса внеурочной деятельности разработана на основе авторской программы курса «Природоведение. Биология. Экология» 5-9 классы; И.Н. Пономарева, О.А. Корнилова, В.С. Кучменко, В.М. Константинов, А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш, Н.М. Чернова, Москва, «Вентана-Граф», 2020 г.

В соответствии с **ФГОС основного общего образования**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов биологического образования относится биология человека, которая занимает особое место в связи с уникальностью человека как объекта изучения. Анатомия и физиология - это науки, изучающие биологическую сущность человека, являются фундаментом для медицины. Важное место анатомии и физиологии человека как учебного предмета в системе профильного медико-биологического образования определяется ее значением в формировании правильных представлений учащихся о строении, закономерностях и механизмах физиологических процессов организма человека, развитии навыков здорового образа жизни. Данный учебный курс, являясь одним из звеньев профильного биологического образования, имеет мировоззренческую значимость, способствует осмысленному выбору учащимися в будущем профессии врача.

Концептуальной основой содержания программы является неразрывная связь особенностей строения организма человека с функциями и процессами, протекающими в нем, предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по оценке своего здоровья, предоставляющая возможности для самопознания, саморазвития учащихся.

**Цель:** Углубление и расширение знаний по изучению организма человека, укреплению и сохранению его здоровья.

### **Задачи:**

- формировать у учащихся познавательный интерес к изучению предмета биологии;
- развивать умения и навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья;
- знакомство с гигиеническими аспектами и привитие навыков здорового образа жизни;
- расширение экологических знаний учащихся, воспитание ответственного отношения к собственному здоровью.

Программа курса основывается на содержании и принципах построения базовой школьной программы по анатомии и физиологии человека, но включает в себя более глубокое и расширенное содержание, усиленное выполнением практических работ. Программа включает отдельные содержательные блоки, каждый из которых - это круг вопросов, связанных со строением и функциями конкретного аппарата или системы, включая тканевый уровень. Программа рассчитана на вариативное применение в зависимости от решаемых педагогических, жизненных задач, уровня активности, заинтересованности и включения в нее обучающихся. Ее содержание направлено на выработку у подрастающего поколения положительных социальных качеств личности: уверенности в себе, определение своего профессионального пути, выносливости, самообладания, желание укрепить свое здоровье, рационально использовать природный потенциал своего организма.

Программа адресована учащимся 9 классов, а также может быть частично использована в старших классах изучающих предметы медико-биологического цикла на естественнонаучном профиле.

### **В результате прохождения программного материала обучающийся**

**имеет представление о:** предмете, объекте, задачах, этапах развития анатомии и физиологии человека как науки;

**знает:** принципы строения и функционирования отдельных систем органов человека и всего организма в целом;

**умеет:** пользоваться лабораторным оборудованием: микроскопом, различными приборами для измерения физиологических параметров; делать рисунки и правильно оформлять практические и лабораторные работы;

**владеет:** основными гигиеническими правилами ухода за собственным организмом.

### **1. Результаты освоения курса**

В результате изучения курса обучающиеся должны знать и понимать

- условия правильного, гармоничного развития организма человека, влияние негативных факторов на здоровье;
- основные закономерности физиологических процессов и их механизмы;
- взаимообусловленность и неразрывную связь между строением и функцией;
- значение регуляции функций как условие физиологического равновесия организма.

**должны уметь:**

- составлять логический план ответа при изложении изученного материала;
- выявлять главные особенности строения, обеспечивающие специфические физиологические процессы и механизмы;
- определять местоположение и взаиморасположение органов в организме;
- применять анатомические и физиологические знания в жизни, в том числе в качестве профилактики различных заболеваний;
- проектировать и проводить простые эксперименты по изучению работы отдельных органов и систем органов;
- пользоваться наглядными пособиями, дополнительной литературой по предмету и составлять самостоятельные литературные обзоры по конкретному вопросу;

**должны владеть:**

- культурой сохранения и укрепления собственного здоровья;
- основными экологическими правилами в различных ситуациях с целью сохранения здоровья.

**В основе программы лежат следующие принципы:**

- систематичность
- воспитывающий и развивающий характер занятий
- доступность и добровольность
- поддержка в детях стремления к самосовершенствованию, желания вести здоровый образ жизни
- принцип актуальности содержания курса, его практической значимости для ребенка, возможность определиться с профилем

**Для реализации указанных принципов, достижение целей программы используются следующие методы:**

**1. Наблюдение.** Проводится по заранее намеченному плану, является основой практических работ. Для регистрации результатов наблюдения учащиеся составляют таблицы, данные, которых могут быть отражены в графике, диаграмме, схеме, т.е. полученная информация перерабатывается.

**2. Метод опроса.** Беседа, интервью, анкетирование.

**3. Метод изучения творческих работ учащихся.**

**4. Эксперимент.** Проведение серии опытов, создание экспериментальных ситуаций, измерение реакций испытуемого. Например, опыт по измерению пульса человека при различной физической нагрузке.

**5. Математический и статистический методы** применяются в работе для обработки полученных при опросе или эксперименте данных. Наиболее распространенные математические методы: регистрация, ранжирование, шкалирование. С помощью статистических методов получают средние величины показателей.

### Направления воспитательной деятельности.

1	<i>Гражданское воспитание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи</li></ul>
2	<i>Патриотическое воспитание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки</li></ul>
3	<i>Духовно-нравственное воспитание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры; понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии</li></ul>
4	<i>Эстетическое воспитание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности</li></ul>
5	<i>Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья; соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде; сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием</li></ul>
6	<i>Трудовое воспитание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией</li></ul>
7	<i>Экологическое воспитание</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды; осознание экологических проблем и путей их решения; готовность к участию в практической деятельности экологической направленности</li></ul>
8	<i>Ценности научного познания</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой; понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения; развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности</li></ul>

**Личностные результаты:**•знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;

•сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, делать выводы); эстетического отношения к живым объектам;



- формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов; толерантности и миролюбия;
- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

**Метапредметными результатами** освоения программы являются:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

**Предметными результатами** освоения биологии на курсе являются:

- формирование первоначальных систематизированных представлений о биологических объектах, процессах, явлениях, закономерностях, об основных биологических теориях, об экосистемной организации жизни, о наследственности и изменчивости; овладение понятийным аппаратом биологии;
- приобретение опыта использования методов биологической науки и проведения несложных биологических экспериментов для изучения живых организмов и человека, проведения экологического мониторинга в окружающей среде;
- формирование основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека; умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих; , места и роли человека в природе
- овладение методами биологической науки; наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов;

## 2. Содержание образовательной программы

### Введение. Что ты знаешь о своем здоровье? (2 часа)

Вводная диагностика (по интервью-вопроснику) - см. приложение.

Значение знаний о гигиене организма, сохранение его здоровья. Порядок проведения занятий по курсу, правила поведения учащихся во время практических занятий, инструкция по технике безопасности. Ткани, органы, системы органов и их функции. Генетика человека. Рост и развитие человека. Старение и смерть человеческого организма

### «Гигиенические правила (8 часов)

Кожа: функции, цвет кожи и ее старение, загар, уход за кожей лица, рук, ног, заболевания и их профилактика.

Волосы: строение, типы, уход.

Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Гигиена труда и отдыха. Способы повышения работоспособности и профилактика утомления. Работоспособность и сон.

Профилактика утомления органов зрения и слуха. Экзаменационный стресс - способы его предупреждения.

**Практическое занятие:** диагностика «Как ты заботишься о своей коже»,  
«Как ты ухаживаешь за своими зубами».

### Профилактика инфекционных заболеваний. (6 часов)

Микромир человека – микробы в организме. Взаимодействие человека с микромиром. Механизм защиты. Источник возбудителей инфекции. Механизм передачи инфекции. Классификация инфекционных болезней. Диагностика «Соблюдаете ли вы меры профилактики инфекционных заболеваний?» (см. приложение). Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). Грипп. Кишечные инфекции. Вирусные гепатиты.

Туберкулез. Инфекции, передаваемые половым путем. Описание болезней.

ВИЧ-инфекция и СПИД. История болезни. Происхождение вируса. Пути передачи. Течение ВИЧ-инфекции. Лечение ВИЧ-инфекции .

### Питание и здоровье. (6 часов)

Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье школьников. Основные представления о процессе пищеварения. Основные принципы рационального питания. Правила построения меню и выбора блюд. Питание в особых условиях. Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу. Питание и болезни. Профилактика загрязнения пищи чужеродными веществами. Ядовитые растения и грибы

### «Основы личной безопасности и профилактика травматизма» (6 часа)

Виды травм (падение с высоты, травмы в лифтовой шахте, травма качелями, при катании на «тарзанке», электротравма). Школьный травматизм. Спортивный травматизм. Зимний травматизм. Холодовая травма. Водный травматизм. Укусы животных. Автотравма. Роллеры. Огнестрельные повреждения. Тупая травма живота. Черепно-мозговая травма. Обращение с лекарственными препаратами. Безопасное хранение и обращение с лекарствами в домашних условиях. Правила употребления и побочные действия медикаментов. Опасность самолечения. ПМП при передозировке лекарственных средств

**Предупреждений употребления психоактивных веществ**  
**(2 часов)**

Общее представление о ПАВ, основные виды. Юридическая и личная ответственность. Виды ПАВ. Социальные, психические, физические и юридические последствия употребления ПАВ. Зависимость от ПАВ. Как отказаться? Курение. Фактическая информация о курении. Вред табачного дыма. Последствия для здоровья. Алкоголь. Фактические данные, касающиеся алкоголя. Социальные и экономические проблемы. Действие алкоголя. Последствие потребления алкоголя на организм. Фактические данные о различных нелегальных наркотиках и формирование зависимости от них. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ. Возможность выздоровления в случаях зависимости от ПАВ.

**Заключительная часть(2 час)** Подведение общих итогов курса

**Тематическое распределение программы**

<b>Раздел</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Темы</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Основные виды деятельности обучающихся (на уровне универсальных учебных действий)</b>	<b>Направления воспитательной работы</b>
Введение	2	Правила поведения учащихся во время практических занятий, инструкция по технике безопасности.	1	Соблюдать правила работы в кабинете биологии. Ознакомиться с аппаратом ориентировки учебника, его структурой. Работать с рисунками учебника как источниками информации.	1, 2,3
		Вводная диагностика (по интервью-вопроснику)	1	Искать информацию и уметь её анализировать, делать правильные выводы. Расширять кругозор и восприятие целостной картины мира. Уметь организовывать сотрудничество	1, 2,3,8



				и совместную деятельность со сверстниками.	
		Значение знаний о гигиене организма, сохранение его здоровья	1	Регулятивные: Следовать установленным правилам в планировании и контроле способа решения; Познавательные: осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников	1, 2
		Ткани, органы, системы органов и их функции	1	учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи;	1, 2,3,7
Гигиенические правила.	8	1. Кожа: функции, цвет кожи и ее старение, загар, уход за кожей лица, рук, ног, заболевания и их профилактика.	1	Коммуникативные: 1)строить монологическое высказывание, владеть диалоговой формой коммуникации, 2) формулировать собственное мнение и позицию; 3) задавать вопросы;	2,3
		Волосы: строение, типы, уход	1	Регулятивные: 1) осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результату; 2) положительно воспринимать предложения и оценки учителей, товарищей, родителей и других людей; Познавательные	1, 2,3

				ориентироваться на разнообразие способов решения учебных задач;	
		. Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов.	1	Коммуникативные допускать возможность существования различных точек зрения, в т.ч. не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	1, 2,3,8
		4. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.	1	Познавательные 1)осуществлять синтез как составление целого из частей; 2)устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;	
		5. Гигиена труда и отдыха	1	Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется	
		6. Способы повышения работоспособности и профилактика утомления.	1	Обосновывать необходимость подвижного образа жизни.	
		7. Работоспособность и сон.	1	Использовать знания учащихся об общих свойствах процессов жизнедеятельности организмов.	

				Приводить примеры методов изучения живого, использованных в ходе исследований в классе и дома.	
		8.Профилактика утомления органов зрения и слуха.	1	Познавательные осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая при возможности электронные, цифровые)	
Профилактика инфекционных заболеваний	6	. Микромир человека – микробы в организме	1	Познавательные 1)осуществлять синтез как составление целого из частей; 2)устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;	1, 2,3
		Взаимодействие человека с микромиром	1	Познавательные осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы, энциклопедий, справочников (включая при возможности электронные, цифровые)	1, 2,3
		Механизм защиты. Источник возбудителей инфекции	1	1)широкая мотивационная основа учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы 2)учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	1, 2,3

		Механизм передачи инфекции. Классификация инфекционных болезней. Диагностика	1	Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется	1, 2,3
		Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). Грипп. Кишечные инфекции.	1	Познавательные 1)осуществлять синтез как составление целого из частей; 2)устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;	
		Инфекции, передаваемые половым путем. Описание болезней	1	Коммуникативные допускать возможность существования различных точек зрения, в т.ч. не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	
Питание и здоровье	6	1.Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье школьников..	1	Регулятивные: определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий; Познавательные постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характер	1, 2,3

		Основные представления о процессе пищеварения.	1	Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется	1, 2,3
		Основные принципы рационального питания. Правила построения меню и выбора блюд.	1	1)широкая мотивационная основа учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы 2)учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	1, 2,3
		Питание в особых условиях. Гигиена питания	1	Коммуникативные допускать возможность существования различных точек зрения, в т.ч. не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	1, 2,3
		Инфекционные болезни, передаваемые через пищу. Питание и болезни	1	Регулятивные: определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий; Познавательные постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характер	
		6. Профилактика загрязнения пищи	1	Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом,	



		чужеродными веществами. Ядовитые растения и грибы		другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется	
Основы личной безопасности и профилактики травматизма	6	1.Виды травм (падение с высоты, травмы в лифтовой шахте, травма качелями, при катании на «тарзанке», электротравма).	1	Познавательные 1)осуществлять синтез как составление целого из частей; 2)устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;	1, 2,3
		Школьный травматизм. Спортивный травматизм	1	1)широкая мотивационная основа учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы 2)учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	1, 2,3
		Зимний травматизм. Холодовая травма. Водный травматизм.	1	Обосновывать необходимость подвижного образа жизни.	1, 2,3
		Укусы животных.	1	Регулятивные: определение последовательности промежуточных целей с учетом конечного результата; составление плана и последовательности действий; Познавательные постановка и формулирование проблемы, самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характер	1, 2,3

		Огнестрельные повреждения. Тупая травма живота. Черепно-мозговая травма	1	Установление связи между целью учебной деятельности и ее мотивом, другими словами, между результатом учения и тем, что побуждает деятельность, ради чего она осуществляется	
		6. Правила употребления и побочные действия медикаментов. Опасность самолечения. ПМП при передозировке лекарственных средств	1	Познавательные 1)осуществлять синтез как составление целого из частей; 2)устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений;	
Предупреждение употребления психоактивных веществ	2	Общее представление о ПАВ, основные виды. Юридическая и личная ответственность.	1	1)широкая мотивационная основа учебной деятельности, включая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы 2)учебно-познавательный интерес к новому учебному материалу и способам решения новой задачи	1, 2,3
		Курение. Алкоголь.. Поведение с людьми, употребляющими ПАВ..	1	Обосновывать необходимость подвижного образа жизни.	1, 2,3
Заключительная часть	2	1. Подведение общих итогов курса	1	Коммуникативные допускать возможность существования различных точек зрения, в т.ч. не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии	1, 2,3
		Задания на лето.	1	ориентация на понимание причин	1, 2,3

				успеха в учебной деятельности, т.е. на самоанализ и самоконтроль результата, на анализ соответствия результатов требованиям конкретной задачи	
--	--	--	--	---	--

### Приложения

#### **Интервью-вопросник**

1. Что такое здоровье?
2. Соблюдаете ли вы режим дня?
3. Какими качествами должен обладать врач?
4. Какие привычки могут вредно влиять на организм?
5. Какие лекарственные травы вы знаете?
6. Что делать, если вы порезали палец, течет кровь?
7. Сколько часов вы спите?
8. Можно ли пить сырую воду из-под крана?
9. Каких ядовитых животных и «лекарственных» животных Вы знаете?
10. Что такое СПИД?
11. Нравится ли вам ухаживать за маленькими детьми?
12. Есть ли у вас дома любимое животное?
13. Часто ли вы испытываете усталость после нагрузки?
14. Что такое гиподинамия? Как ее избежать?
15. Причины стресса? Как их избежать?

#### **Практическая работа «Оценка гибкости тела»**

Цель работы: определить с помощью простых физических упражнений сгибательные возможности вашего тела.

Оборудование: коврик, спортивный костюм.

Ход работы: испытуемый проделывает три простых упражнения. Каждое

упражнение имеет три степени сложности. В зависимости от степени сложности начисляются очки, которые после выполнения серии упражнений складываются; определяется степень гибкости испытуемого.

**Упражнение 1.** И.П.- вертикальное, ноги соединены. Испытуемый медленно наклоняется вперед и достает ладонями рук пол. Если это проделано легко, без особых усилий, то начисляется 4 очка, если испытуемый достает пол только кончиками пальцев рук, то 3 очка, если испытуемый не может коснуться пола, то 0 очков.

**Упражнение 2.** И.П. – вертикальное, ноги на ширине плеч. Испытуемый наклоняется влево и вправо при неподвижном тазе. Если при выполнении упражнения произошло касание икр ног, то начисляется 4 очка, если испытуемый может достать до колен, то 3 очка, если испытуемый не дотягивается до колен, то 0 очков.

**Упражнение 3.** И.П. – лежа на спине. Испытуемый заводит ноги за голову и в таком положении пытается достать ногами пол. Если упражнение выполнено с помощью. Прямых ног, то начисляется 4 очка, при согнутых ногах в коленях – 3 очка, если испытуемый не сожжет достать пола – 0 очков.

Форма отчетности: посчитайте очки и сверьте свои данные с данными по таблице. Сделайте вывод о собственной гибкости. Предложите пути ее повышения.

Количество баллов	Состояние организма.
От 12 до 9	У Вас очень хорошая гибкость. Продолжайте активно

	заниматься спортом.
От 8 до 5	У Вас нормальная гибкость, но помните, что без занятий физкультурой Вы легко ее потеряете
От 4 до 5	У вас очень плохая гибкость! Надо срочно что-то предпринять!

### Литература:

- Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов (под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной) Ярославль: Аверс Пресс, 2005. 2-е издание, доп. испр. 44 с: ил
- Пособие для учащихся «Я становлюсь старше» Москва. «Просвещение» 1998 г. Л.П. Анастасова, Н.В. Иванова, П.В. Ижевский.
- «Формирование здорового образа жизни на уроках ОБЖ» Издательский центр «Вентана - Граф». Библиотека учителя. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин
- «Основы гигиены и санитарии» Д.В. Колесов, Р.Д. Машков Москва «Просвещение» 1989
- «Я выбираю жизнь» Практическое руководство по профилактике наркозависимости среди детей и подростков. Киев, 2001. Л.Д. Нейкурс. Анастасова Л.П., Гольнева Д.П., Короткова Л.С. Человек и окружающая среда. Учебник для 9 класса. М., Просвещение, 1997.
- Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М., Просвещение, 1978.
- Мамонтов С.Г. Биология. Пособие для поступающих в вузы. М., Высшая школа, 1991.
- Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология человека. Учебник для 9 класса школ с углубленным изучением биологии. М., Просвещение, 1999.
- Фомин Н.А. Физиология человека. М., Просвещение, 1972.
- Хрипкова А.Г., Миронов В.С., Шепило И.Н. Физиология человека. Пособие для факультативных занятий в IX - X классах. М., Просвещение, 1971.
- Цузмер А.М., Петришина О.Л. Биология. Человек и его здоровье. Учебник для 9 класса общеобразовательных учебных заведений. М., Прсвещение, 1994.
- Человек. Наглядный словарь. Дорлинг Киндерсли. Лондон - Нью-Йорк - Штутгарт, 1995.
- Энциклопедия для детей. Человек. М., Аванта + , 2002.
- Ярыгин В.Н. Биология. Пособие для поступающих в вузы. М., Высшая школа, 2001.