

ФЕДЕРАЛЬНОЕ ГОСУДАРСТВЕННОЕ АВТОНОМНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ ВЫСШЕГО ОБРАЗОВАНИЯ  
**«БЕЛГОРОДСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ НАЦИОНАЛЬНЫЙ  
ИССЛЕДОВАТЕЛЬСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»**  
( Н И У « Б е л Г У » )

ФАКУЛЬТЕТ МАТЕМАТИКИ И ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНОГО  
ОБРАЗОВАНИЯ ПЕДАГОГИЧЕСКОГО ИНСТИТУТА

КАФЕДРА ИНФОРМАТИКИ, ЕСТЕСТВЕННОНАУЧНЫХ ДИСЦИПЛИН И  
МЕТОДИК ПРЕПОДАВАНИЯ

**ВНЕКЛАССНАЯ РАБОТА ПО БИОЛОГИИ: ИСПОЛЬЗОВАНИЕ  
ОСНОВНОГО И ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ**

Выпускная квалификационная работа  
обучающегося по направлению подготовки 44.03.05 Педагогическое  
образование, профили Биология и химия  
очной формы обучения, группы 02041307  
Воробьевой Евгении Юрьевны

Научный руководитель:  
к.б.н., доцент  
Хорольская Е.Н.

БЕЛГОРОД 2018

## СОДЕРЖАНИЕ

ВВЕДЕНИЕ.....	3
ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ.....	6
1.1 Понятие внеклассной работы по биологии.....	6
1.2 Формы и виды внеклассной работы по биологии.....	10
1.3 Внеклассная работа как категория обучения биологии, ее учебно-воспитательное значение.....	12
2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ.....	15
2.1 Организация исследования.....	15
2.2 Методы исследования.....	15
2.2.1 Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).....	17
2.2.2 Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).....	19
3 ПОЛУЧЕННЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ.....	23
ЗАКЛЮЧЕНИЕ.....	36
СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ.....	38
ПРИЛОЖЕНИЯ.....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ А Рабочая программа по внеклассной работе «В здоровом теле здоровый дух».....	42
ПРИЛОЖЕНИЕ Б Бланк ответов на вопросы по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша).....	50
ПРИЛОЖЕНИЕ В Бланк ответов на вопросы по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша).....	51

## **ВВЕДЕНИЕ**

В наши дни достаточно остро стоит проблема образования, в государственных непрофильных школах произошло сокращение часов, отведенных на изучение предметов. Например, на изучение биологии в пятом классе это всего один час в неделю, в шестом – два. При этом количество информации, которое обучающиеся должны усвоить, а педагоги соответственно до них донести, осталось неизменным. Результатом вышеизложенного стало то, что практически все темы по такому интереснейшему предмету, как биология, изучаются поверхностно и за как можно более короткий срок. Это, в свою очередь, приводит к снижению интереса обучающихся к предмету, к формированию у них неглубоких и непрочных знаний, чего нельзя допускать, так как биология имеет большое значение в жизни любого человека не только как наука, применение из области биологии безгранично.

Проблема активизации познавательного интереса у школьников – один из ключевых вопросов современного образования. Обществу нужен выпускник, самостоятельно мыслящий, умеющий видеть и творчески решать возникающие проблемы, и задача общества состоит в том, чтобы рассмотреть и развить способности всех его представителей. К большому сожалению, далеко не каждый человек способен реализовывать свои способности. Очень многое зависит и от семьи, и от школы. Для того, чтобы решить эти проблемы, необходимо использовать внеклассную работу по биологии. Положительным аспектом внеклассной работы является возможность широкого выбора способа взаимодействия учителя с обучающимися, для достижения общей цели – повышения уровня знаний. Занятия по внеклассной работе проходят, как правило, очень ярко, активно, на долго запоминаются обучающимися, что формирует у них интерес к изучению предмета уже во время уроков.

Задача школы – поддержать ребёнка и развить его способности подготовить почву для того, чтобы эти способности были реализованы.

Тема собственного здоровья обучающихся была выбрана неслучайно, так как занимает обширное место в жизни любого человека. В современном обществе остро стоит проблема здорового образа жизни, так как за последние годы появилась тенденция к ухудшению здоровья населения вследствие несоблюдения элементарных правил здорового образа жизни. Чтобы исправить ситуацию, необходимо воспитывать подрастающее поколение в данном направлении. Внеклассная работа по биологии как нельзя лучше для этого подходит. Применение внеклассной работы в современной школе необходимо. Обучающиеся не перегружены за счет правильно построенной внеклассной работы, так как она проходит не по сценарию урока, а в более свободном и интересном режиме. Ученики сами могут предложить тематику внеклассной работы, исходя из своих собственных интересов. В процессе такой деятельности у школьников повышается заинтересованность в предмете, способствующая более глубокому его изучению.

**Цель изучения:** рассмотреть понятие внеклассной работы по биологии и определить ее влияние на уровень знаний обучающихся.

Для достижения поставленной цели были сформулированы следующие **задачи:**

- 1) Изучить понятие внеклассной работы по биологии.
- 2) Изучить формы и виды внеклассной работы.
- 3) Выявить уровень знаний о своем здоровье среди обучающихся 5-6 классов при помощи нескольких методик.
- 4) Внедрить во внеклассную работу программу по внеклассной работе по биологии, направленную на повышение уровня знаний о своем здоровье среди обучающихся.
- 5) Провести повторное исследование уровня знаний о своем здоровье среди обучающихся, чтобы выявить уровень эффективности внедренной программы.

**Объект исследования:** внеклассная работа по биологии.

**Предмет исследования:** влияние внеклассной работы на уровень знаний обучающихся.

# **1 ОБЗОР ЛИТЕРАТУРЫ**

## **1.1 Понятие внеклассной работы по биологии**

Запросы школьников, увлекающихся биологией, могут выходить за рамки школьной программы. Как правило, на самих уроках учителю не хватает времени ответить на все интересующие обучающихся вопросы, так как необходимо изучать предмет строго по программе. Но, нельзя оставлять интерес детей без внимания, необходимо его закреплять и развивать. Здесь на помощь приходит внеклассная работа, являющаяся добровольной. Внеклассные занятия есть форма различной организации добровольной работы учащихся вне урока под руководством учителя для возбуждения и проявления их познавательных интересов и творческой самостоятельности в расширении и дополнении школьной программы по биологии [5].

Содержание занятий по внеклассной работе не ограничивается программой так строго, как работа на уроках, во многом оно определяется интересами учащихся [4].

Использование во внеклассной работе заданий, требующих проведения опытов, экспериментов, формирует у обучающихся исследовательские умения. При этом нужно уделять особое внимание правильности оформления работ, это поможет структурировать работу и облегчит учебу в будущем [7].

Если внеклассная работа организована правильно, она не будет перегружать школьников. Здесь необходимо учитывать, что внеклассная работа не должна проходить как еще один урок биологии во внеурочное время. Внеклассные занятия должны вызывать натуралистический интерес у школьников, активизировать их творческие способности и вместе с тем способствовать их отдыху. Поэтому внеклассная работа должна быть разнообразной, разносторонней и не дублировать учебную работу в школе [4].

Значительное место во внеклассной работе по биологии отводится труду: работа на школьном участке, изготовление гербариев, кормушек для птиц, поделок из природного материала и так далее. К внеклассной работе относится также: выпуск биологической газеты, проведение олимпиад, конференций и выставок, выполнение общественно-полезных работ, проведение экскурсий в природу с учащимися [3].

В проведении внеклассной работы очень важно учитывать индивидуальные особенности обучающихся, для углубления и дальнейшего развития их интересов. Внеклассные занятия также могут способствовать выбору будущей профессии, оказывают непосредственное влияние и на профильную направленность обучения в школе, на выбор специальности и на послешкольное образование [4].

Внеклассные занятия классифицируют по разным принципам:

- с учетом количества участников внеклассной работы выделяют индивидуальные, групповые и массовые (фронтальные) виды внеклассных занятий;
- по реализации занятий во временных рамках - эпизодические (вечера, походы, олимпиады, конференции) и постоянно действующие (кружки, факультативы, общества);
- по содержанию – внеклассные занятия по ботанике, зоологии, анатомии, физиологии и гигиене, общей биологии и общего плана;
- по виду образования – основное (факультативы, лекции, научные исследования и опыты по теме) и дополнительное (экспедиции, походы в природу, исследовательские работы в природе).

Важно обеспечить комплексное сочетание различных форм в целесообразной последовательности [22, 37].

Биологический кружок – это организационный центр внеклассных занятий. Количественный состав кружка не должен превышать 25 человек. Биологические кружки по содержанию можно разделить на группы:

- Занимательные. Их основная задача - привлечение учащихся к изучению биологии, привитие интереса к предмету. Они формируют лишь поверхностный интерес к биологии, без углубления изучения каких-либо вопросов.

- Кружки, содержание которых соответствует программе основного курса. Задачей этих кружков является совершенствование знаний и умений учащихся, полученных на уроке.

- Кружки. На которых перед учащимися ставятся практические задачи, связанные с формированием умений, навыков и знаний по определенным вопросам (цветоводов, фенологов, аквариумистов).

- Кружки, посвященные специальным вопросам биологии, изучаемым на уроках (орнитологов, энтомологов). Эти кружки способствуют углубленному изучению какого-то узкого раздела биологии.

За последние годы в развитии кружковой деятельности наметились тенденции повышения уровня научности [34].

Особым видом внеклассной работы являются факультативы. Небольшие группы учащихся 15-17 человек работают по программам или по авторским программам учителя. Цель факультативных занятий – дать учащимся более глубокие знания по отдельным темам биологической науки, значительно превышающие объем школьной программы [29].

Школьные биологические олимпиады проводятся ежегодно в несколько туров. За неделю до назначенного срока вывешивают объявление о порядке её проведения, список рекомендуемой литературы и требования к письменным работам, которые представляют на олимпиаду [27].

Неделя биологии в школе является комплексным мероприятием, сочетающим в себе разнообразные формы внеклассной работы: вечера, конференции, конкурсы заданий, газет, рефератов. Проведение недели биологии в школе позволяет показать, как поставлена в школе учебная и внеклассная работа по предмету. Это показ достижений по предмету, а также пропаганда биологических знаний [23].

Экологическая акция – это коллективная деятельность, предпринимаемая для достижения вполне конкретной цели, с привлечением внимания широких слоев общественности, а по возможности и с их активным участием. Существует ряд Международных экологических акций:

- 2 февраля - День водно-болотных угодий;
- 22 марта - День воды (День охраны водных ресурсов);
- 1 апреля - День птиц;
- 7 апреля - День здоровья;
- 22 апреля - День Земли;
- 5 июня - День окружающей среды;
- 16 сентября - День борьбы за защиту озонового слоя (неделя «Мы очистим мир»);
- 26 сентября - День моря;
- 4 октября - День защиты животных;
- 14 октября - День по уменьшению опасности стихийных бедствий;
- 29 декабря - День биологического разнообразия.

Эффективность любой экологической акции зависит от уровня ее подготовки, использования краеведческого материала, совершенствования идей [12, 30].

Все виды внеклассных занятий выходят за рамки учебной работы по биологии. Они имеют несколько иной формат по сравнению с традиционной системой обучения – это является весьма положительным моментом, так как способствует установлению контакта учитель – ученик и обратной связи – ученик – учитель. Однако внеклассные занятия являются неотъемлемой частью всего учебно-воспитательного процесса, важнейшим средством воспитания и развития учащихся разных классов. Организация этой работы в школе служит одним из критериев творческой работы учителя, показателем его педагогического мастерства и профессиональной ответственности [19].

## 1.2 Формы и виды внеклассной работы по биологии

Общеобразовательные учреждения накопили большой опыт внеклассной работы по биологии, отраженный в специальных методических изданиях, а также в главах частных и общих методик преподавания биологии. В некоторых из них вместе с раскрытием содержания и организации внеклассной работы рассматриваются также ее формы и виды [36].

Основной формой внеклассной работы принято считать кружок юных натуралистов. В выделении других форм могут быть расхождения. Наряду с кружком к формам внеклассной работы относят, например, внеклассное чтение. Наиболее удобное выделение форм предложено Н. М. Верзилиным. В книге «Общая методика преподавания биологии» автор относит к формам внеклассной работы занятия индивидуальные, групповые и массовые. При этом кружок юных натуралистов в данной системе имеет место вида групповой формы внеклассных занятий [8,39].

При выделении форм внеклассной работы необходимо иметь в виду как число учащихся, принимающих участие во внеклассной работе, так и из принципа систематичности или эпизодичности ее проведения. Исходя из этого, более правильным будет выделить 4 формы внеклассной работы по биологии:

1. Индивидуальные занятия;
2. Групповые эпизодические занятия;
3. Кружковые занятия;
4. Массовые натуралистические мероприятия [1].

Выделять в самостоятельные формы внеклассное чтение или внеклассные наблюдения, изготовление наглядных пособий и другую работу, проводимую учащимися на основе их добровольности, вряд ли целесообразно, ведь она используется как в индивидуальной, так и в эпизодической групповой, кружковой и массовой формах занятий. Поэтому

внеклассные наблюдения, подготовку к олимпиадам, изготовление пособий, экспедиции, лекции, издание различных биологических журналов, научные вечера и так далее выделяют в виды внеклассной работы, которые в свою очередь входят в состав форм внеклассной деятельности, что наглядно демонстрирует таблица 1. Чаще всего на внеклассных занятиях применяется несколько видов внеклассной работы, что способствует более качественному усвоению материала [6].

Таблица 1 Формы и виды внеклассной работы по Мукаевой Л. А. [9]

Формы занятий	Виды занятий
Групповые занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• кружковая работа;</li> <li>• экспедиции;</li> <li>• походы в природу;</li> <li>• факультативы.</li> </ul>
Массовые занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• лекции;</li> <li>• просмотр кинофильмов;</li> <li>• участие в олимпиадах;</li> <li>• экскурсии и походы в природу;</li> <li>• научные вечера, конференции;</li> <li>• выставки работ учащихся;</li> <li>• общешкольные кампании «День урожая», «Неделя биологии»;</li> <li>• издание журналов, стенгазет, альбомов.</li> </ul>
Индивидуальные занятия	<ul style="list-style-type: none"> <li>• научные исследования и опыты по теме (например «Изучения загрязнения территории, прилегающей к школе»;</li> <li>• подготовка к олимпиадам;</li> <li>• внеклассное чтение;</li> <li>• исследовательская работа в природе, в живом уголке.</li> </ul>

### **1.3 Внеклассная работа как категория обучения биологии, ее учебно-воспитательное значение**

Учебно-воспитательные задачи школьного курса биологии находят свое решение при тесной связи классно-урочной системы обучения с внеклассной работой. Знания, умения и навыки по биологии приобретаемые обучающимися на уроках находят значительное углубление и расширение во внеклассной деятельности, что способствует повышению общего интереса к предмету [3].

В методической литературе и практике современных школ понятия «внеклассная работа», «внеурочная работа» и «внешкольная работа» зачастую отождествляют друг с другом, хотя каждое из них несет свое содержание. Кроме того, внеклассную работу часто считают одной из форм обучения, что в корне неверно. На основе сопоставления данных понятий с другими общепринятыми методическими понятиями внеклассную работу необходимо отнести к одной из составных частей системы биологического образования обучающихся, внеурочную работу – к одной из форм обучения биологии, а внешкольную биологическую работу – к системе дополнительного биологического образования обучающихся [5, 40].

Внеклассная работа по биологии проводится во внеурочное время, не являясь обязательной для всех обучающихся, она главным образом имеет дело со школьниками, проявляющими повышенный интерес к предмету. Содержание внеклассной работы не ограничено рамками учебной программы, а значительно выходит за ее пределы и ограничивается, как правило, интересами обучающихся, которые формируются у них под влиянием педагога биолога. Зачастую учителя, увлекающиеся цветоводством, привлекают детей к работе по выращиванию и изучению декоративных растений, а учителя, интересующиеся зоологией, привлекают к работе по выращиванию и изучению поведения животных в живом уголке, который сами и организуют [10, 41].

Учебно-воспитательное значение внеклассной работы в обучении биологии доказано как учеными-методистами, так и заслуженными учителями биологии. Внеклассная работа по биологии помогает ученикам закрепить, осознать, углубить и расширить полученные на уроках биологии знания, переводя их в ранг убеждений. Это связано с тем, что во время внеклассной работы, не стесненной рамками уроков, имеются большие возможности для наблюдения и эксперимента – основных методов биологии как науки. Таким образом, во время правильно построенной внеклассной работы обучающиеся чувствуют себя исследователями, непосредственно прикасаясь к науке, что формирует у них мотивацию к изучению предмета и зачастую желание связать свою дальнейшую жизнь с биологией. Проводя эксперименты, наблюдения за биологическими явлениями, обучающиеся приобретают конкретные представления о предметах и явлениях окружающего мира. Проведенные учащимися, например, длительные наблюдения за ростом и развитием какого-либо цветкового растения или за ростом и развитием бабочки-капустницы, либо обыкновенного комара, или эксперименты, связанные с выработкой условных рефлексов у животных живого уголка, навсегда запомнятся детям, в отличие от самых подробных рассказов или бесед об этом с использованием наглядных таблиц и даже специальных видеофильмов [21, 34].

Широкое использование во внеклассной работе различных заданий, связанных с применением наблюдений и экспериментов, развивает у школьников исследовательские способности. Кроме того, конкретика наблюдаемых явлений, необходимость вести дневник наблюдений, делать соответствующие выводы, а затем рассказывать об этом на уроках или занятиях кружка способствует развитию у обучающихся научного мышления, наблюдательности, заставляет задуматься над тем, на что раньше они не обращали внимания. Во внеклассной работе легче, чем на уроках осуществляется индивидуализация обучения и реализуется дифференцированный подход. Внеклассная работа позволяет выявить

интересы каждого обучающегося, способствует их дальнейшему расширению, углублению и выходу на более высокий уровень [25, 32].

В ходе внеклассной работы по биологии, выполняя различные опыты и наблюдения, занимаясь охраной растений и животных, обучающиеся входят в тесный контакт с живой природой, которая оказывает на них большое воспитательное воздействие [38].

Внеклассная работа по биологии предоставляет возможность теснее осуществлять связь теории с практикой. Она приобщает обучающихся к различному посильному труду: подготовке почвы к посадке растений, уходу за ними, посадке деревьев и кустарников, заготовке корма для животных и птиц, уходу за животными в живом уголке, что, в свою очередь, формирует у них чувство ответственности, умение доводить начатое дело до конца, способствует развитию чувства сплоченности коллектива [42].

Если внеклассная работа включает изготовление наглядных пособий из природного материала, муляжей, таблиц, моделей, организацией биологических олимпиад, выставок, выпуска стенных газет, она вызывает у обучающихся потребность в использовании научно-популярной и научной биологической литературы, приобщении к внеклассному чтению [31].

Большое значение внеклассной работы по биологии заключается в том, что она отвлекает школьников от бесполезного и порой небезопасного времяпровождения. Увлекающиеся биологией обучающиеся свое свободное время тратят на наблюдения за интересными объектами и явлениями, выращивание растений, уход за животными живого уголка, чтению научно-популярной литературы [35, 33].

Из вышесказанного можно сделать вывод о том, что внеклассная работа имеет большое значение как в разрешении учебно-воспитательных задач курса биологии, так и в разрешении многих общепедагогических задач, стоящих перед общеобразовательным учреждением в целом. Поэтому внеклассная работа по биологии должна занимать одно из ведущих мест в работе каждого педагога биолога [35, 33].

## **2 ОРГАНИЗАЦИЯ И МЕТОДЫ ИССЛЕДОВАНИЯ**

### **2.1 Организация исследования**

Чтобы удостовериться в эффективности внеклассной работы по биологии, было решено провести исследование, которое заключается в следующем:

1. выбрать группу обучающихся, заинтересованных биологией как предметом и желающих участвовать во внеклассной работе;
2. с помощью методик выявить уровень знаний среди данных обучающихся о своем здоровье;
3. в течение учебного года заниматься с обучающимися внеклассной работой – кружок «В здоровом теле здоровый дух»;
4. в конце года провести повторное исследование знаний о своем здоровье среди обучающихся.

В результате эксперимента, на основе полученных результатов сделать вывод об эффективности внеклассной работы. Если уровень знаний среди обучающихся повысится, значит программа оказалась эффективной, на основании анализа уровня повышения знаний можно будет судить об уровне эффективности внеклассной работы [15].

Исследование проводилось на базе МБОУ «Рыльская СОШ №5», города Рыльска, среди учеников 5-6 классов. В начале учебного года среди учеников 5-6 классов были выявлены интересующиеся биологией и желающие посещать внеклассные занятия по данному предмету[15].

### **2.2 Методы исследования**

Для проведения исследования использовались методики «Гармоничность образа жизни школьников» и «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» Н.С. Гаркуша [16, 17,

18]. Также, в ходе исследования получена характеристика обучающихся с использованием опросников. Схема опросника приведена в таблице 2.

Таблица 2 Характеристика обучающихся

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Дата рождения	Успеваемость по предмету (биология)	Увлечения
класс				
1.				

Опираясь на интересы учеников и потребность повышения у них уровня знаний о собственном здоровье, была составлена рабочая программа для кружка по биологии «В здоровом теле здоровый дух». В течение учебного года мы занимались по ней один час в неделю.

Структура рабочей программы кружка «В здоровом теле здоровый дух» состоит из:

1. Результаты освоения курса внеклассной работы;
2. Содержания курса внеклассной работы с указанием форм организации и видов деятельности;
3. Тематического планирования;
4. Календарно-тематического планирования.

В результатах освоения курса внеклассной работы описаны личностные, метапредметные и предметные результаты, которых должны достигнуть обучающиеся к концу курса данной внеклассной работы.

Содержание курса внеклассной работы повествует о темах, которые изучаются в данном курсе, о видах деятельности занятий внеклассной работы, ее теоретической и практической частях, подробнее в таблице А. 1.

Тематическое планирование показывает количество часов, отведенных на определенную тему, а также о планируемых УУД, подробнее в таблице А.2.

Календарно-тематическое планирование демонстрирует примерный план занятий по внеклассной работе, подробнее в таблице А. 3.

Рабочая программа кружка «В здоровом теле здоровый дух»  
Приложение А.

### **2.2.1 Методика «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** наличие у обучающихся понимания ценности и значимости здоровья, ведения здорового образа жизни.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» пункты, характерные для Вашего образа жизни.

#### **Вопросы**

1. Как Вы оцениваете состояние своего здоровья?
  - а) хорошее;
  - б) удовлетворительное;
  - в) плохое;
  - г) затрудняюсь ответить.
2. Занимаетесь ли Вы физической культурой или спортом?
  - а) да, занимаюсь;
  - б) нет, не занимаюсь.
3. Как долго днём бываете на улице, на свежем воздухе?
  - а) чаще всего больше 2 часов;
  - б) около часа;
  - в) не более получаса или вообще не выхожу на улицу.
4. Делаете ли утром следующее:
  - а) физическую зарядку;
  - б) обливание;
  - в) плотно завтракаю;
  - г) курите по дороге в школу.

5. Обедаете ли в школьной столовой?

а) да, регулярно;

б) иногда;

в) нет.

6. В котором часу ложитесь спать?

а) до 21 часа;

б) между 21 и 22 часами;

в) после 22 часов.

7. Употребляете ли Вы спиртные напитки, наркотические вещества или курите?

а) да, активно;

б) изредка;

в) никогда.

8. Как Вы чаще всего проводите свободное время?

а) занимаюсь в спортивной секции, кружке;

б) провожу время с друзьями;

в) читаю книги;

г) помогаю по дому;

д) преимущественно смотрю телевизор (видео);

е) играю в компьютерные игры;

ж) другое.

Бланк ответов Приложение Б.

### Обработка результатов

Ответы оцениваются по десятибалльной шкале. Ключ к ответам представлен на таблице 3.

Таблица 3 Ключ к ответам по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж

1	10	5	0	0			
2	10	0					
3	10	5	0				
4	10	10	0	0			
5	10	5	0				
6	10	5	0				
7	0	5	10				
8	10	5	5	0	0	0	0

### **Интерпретация**

Высокий уровень – 110 – 80 баллов – осознанное отношение школьников к собственному здоровью; ведение здорового образа жизни; самостоятельное целенаправленное овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Средний уровень – 75 – 50 баллов – частичное понимание школьниками важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

Низкий уровень – 45 баллов и меньше – отсутствие у школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней [16].

### **2.2.2 Методика «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)**

**Цель:** изучение уровня владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

**Инструкция.** Отметьте знаком «+» характерные для Вас пункты утверждений в вопросах 1, 4, 5, 6, в вопросах 2 и 3 отметьте знаком «+» один из предложенных ответов.

1. Занимаетесь ли Вы:

- а) в школьной спортивной секции;
- б) в спортивной секции других учреждений;
- в) чтением научной литературы о сохранении своего здоровья;
- г) просмотром передач на тему здоровья;
- д) употреблением витаминов;
- е) чтением энциклопедий для юношей и девушек.

2. Как часто участвуете в спортивных мероприятиях, организуемых после уроков:

- а) вообще никогда не участвую;
- б) очень нерегулярно;
- в) раз или два в неделю;
- г) три и более раз в неделю.

3. На уроках физической культуры вы занимаетесь:

- а) с полной отдачей;
- б) без желания;
- в) лишь бы не ругали.

4. Какие у Вас отношения с окружающими людьми (родителями, друзьями, учителями):

- а) полное взаимопонимание;
- б) доверительные;
- в) уважительные;
- г) отсутствие взаимопонимания.

5. Для ведения здорового образа жизни Вы:

- а) соблюдаете режим дня;
- б) соблюдаете режим питания и употребляете витаминизированную пищу;

- в) занимаетесь спортом;
  - г) делаете регулярно утреннюю зарядку;
  - д) не имеете вредных привычек.
- б. Как Вы считаете, какие качества Вас характеризуют:
- а) физическая сила и выносливость;
  - б) умственная работоспособность;
  - в) ум, сообразительность;
  - г) сила воли, выдержка, терпение и упорство;
  - д) объём знаний о здоровом образе жизни;
  - е) умение видеть и ценить прекрасное в природе, в человеке, искусстве;
  - ж) внимание и наблюдательность;
  - з) умение всегда видеть цель и стремиться к ней (целеустремлённость);
  - и) умение организовать свой труд (организованность);
  - к) умение при необходимости работать самостоятельно, без посторонней помощи;
  - л) чуткость и отзывчивость к людям;
  - м) умение работать вместе с товарищем, видеть, кому нужна твоя помощь, помогать и принимать помощь от других;
  - н) умение подчинять свои желания интересам дела и коллектива;
  - о) умение вести себя в обществе, красиво одеваться, причёсываться;
  - п) умение беречь время;
  - р) умение контролировать и анализировать свою работу и свои поступки.

Бланк ответов Приложение В.

### **Обработка результатов**

За все выбранные утверждения в вопросах 1,5,6 – по 5 баллов, во 2 – 5 баллов за 4-е утверждение, в 3 – 5 баллов за 1-е утверждение, в 4 – по 5 баллов за 1-е, 2-е, 3-е утверждения.

## **Интерпретация**

Высокий уровень – 160-130 баллов – идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Средний уровень – 125 – 90 баллов – знания школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания.

Низкий уровень – ниже 85 баллов – отсутствие у школьников системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры [17, 18].

### 3 РЕЗУЛЬТАТЫ ИССЛЕДОВАНИЯ И ИХ ОБСУЖДЕНИЕ

В результате опроса обучающихся была получена их характеристика, представленная в таблице 4.

Таблица 4 Характеристика обучающихся

№ п/п	Ф.И.О. обучающегося	Дата рождения	Успеваемость по предмету (биология)	Увлечения
5 класс				
1.	Алехина Мария Вячеславовна	03.10.2007	хорошо	спорт
2.	Брик Софья Андреевна	09.01.2008	отлично	бисероплетение, вязание
3.	Гребенников Никита Александрович	25.03.2007	удовлетворительно	компьютерные игры
4.	Гребенникова Екатерина Александровна	25.03.2007	отлично	музыка
5.	Захлевный Виталий Юрьевич	17.08.2007	хорошо	радиоэлектроника
6.	Михайленко Владислав Владиславович	13.02.2008	удовлетворительно	спорт
7.	Петренко Станислав Максимович	24.05.2007	хорошо	музыка
8.	Пукалов Максим Викторович	19.07.2007	удовлетворительно	компьютерные игры
9.	Резников Даниил Алексеевич	23.06.2007	хорошо	спорт
10.	Симакова Анна Александровна	12.03.2007	отлично	книги

11.	Тарасова Дмитриевна	Ольга	05.01.2007	отлично	музыка
12.	Тимофеева Максимовна	Татьяна	17.10.2007	удовлетворит ельно	компьютерные книги
13.	Фаузель Юрьевна	Ирина	29.05.2007	хорошо	танцы
14.	Хемраев Эршеевич	Роман	07.09.2007	удовлетворит ельно	спорт
15.	Шубина Дмитриевна	Алена	09.12.2006	хорошо	танцы
6 класс					
16	Борисов Андреевич	Роман	01.01.2007	хорошо	книги
17	Демченко Александрович	Роман	07.09.2006	удовлетворит ельно	компьютерные игры
18	Жигулина Антоновна	Мария	15.04.2006	хорошо	спорт
19	Колтунов Олегович	Андрей	23.12.2006	отлично	кулинария
20.	Мишаков Валерьевич	Кирилл	17.09.2006	удовлетворит е	спорт
21	Рылова Дмитриевна	Анастасия	29.11.2006	отлично	музыка
22	Сороковых Алексеевич	Дмитрий	14.06.2006	отлично	животные
23	Танков Геннадьевич	Максим	24.09.2006	хорошо	музыка
24	Уланов Антонович	Антон	11.11.2005	хорошо	спорт
25	Чомаев Наильевич	Равиль	05.07.2006	удовлетворит ельно	музыка

В кружке «В здоровом теле здоровый дух» были задействованы 25 человек, из них 15 – ученики 5-го класса, 10 – 6-го класса; в данной группе

школьников 15 мальчиков и 10 девочек. В классе активно ведется самоуправление, староста кружка – Алехина Мария Вячеславовна, заместитель старосты – Жигулина Мария Антоновна, которые показали себя как ответственные, исполнительные, умеющие организовать работу группы люди. Все обучающиеся, задействованные в кружке «В здоровом теле здоровый дух» показали себя добросовестными и интересующимися общим делом. Отрицательной чертой можно назвать несобранность и обидчивость некоторых ребят. Эти качества нуждаются в небольшой коррекции.

После проведения первого тестирования обучающихся в начале года по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) были получены результаты, которые представлены в таблице 5, на рисунке 1.

Таблица 5. Результаты исследования уровня знаний о своем здоровье у обучающихся в начале года по методике «Гармоничность здорового образа жизни школьников» (Н. С. Гаркуша) [16]

Уровень гармоничности образа жизни школьников	Число детей, находящихся на соответствующем уровне
Высокий уровень	1
Средний уровень	4
Низкий уровень	20

По результатам данного исследования, отраженным в таблице 5 и на рисунке 1 мы можем сделать вывод, что у большей части школьников уровень гармоничности образа жизни низкий. Из рисунка 1 мы четко видим, что: у 80% обучающихся, прошедших тестирование, низкий уровень гармоничности образа жизни, то есть отсутствует понимание ценности и значимости здоровья, имеет место быть ведение образа жизни, способствующего развитию болезней. У 16% школьников средний уровень

гармоничного образа жизни. Это говорит о том, что у них присутствует частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Только у 4% высокий уровень гармоничного образа жизни, что говорит об осознанном отношении этих людей к собственному здоровью; ведении здорового образа жизни; самостоятельном целенаправленном овладении практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

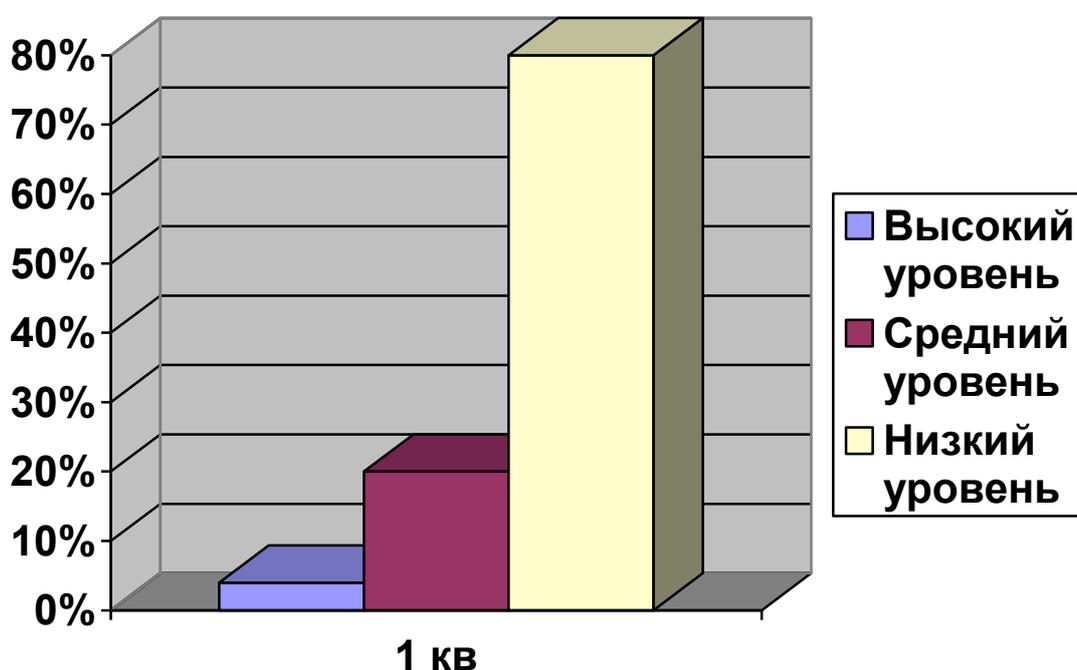


Рисунок 1 – Гистограмма результатов исследования уровня знаний о своем здоровье у обучающихся в начале года по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) [16]

После проведения тестирования обучающихся в начале года по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) были получены результаты, представленные в таблице 6, на рисунке 2.

Таблица 6 Результаты исследования знаний о своем здоровье у обучающихся в начале года по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) [17, 18]

Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья	Количество детей, находящихся на этом уровне
Высокий уровень	2
Средний уровень	3
Низкий уровень	20

По результатам данного исследования, на рисунке 2, мы можем сделать вывод, что у большинства школьников (80%) низкий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья. Это говорит об отсутствии у них системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры. У 12% обучающихся средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья. Это говорит о том, что их знания о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесбережения. И только у 8% школьников высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья. Это характеризует их идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья.

Конечно, такая ситуация заставляет задуматься. В современном мире, где слишком много факторов, снижающих уровень здоровья человечества (экологическая ситуация, проблемы питания и т. д.), отсутствие гармоничного образа жизни, знаний о собственном здоровье и способах его

поддержания, просто недопустимо. Для этого необходимо воспитывать младшее поколение в духе здорового образа жизни. Одним из методов такого воспитания и является введение внеклассной работы по биологии.

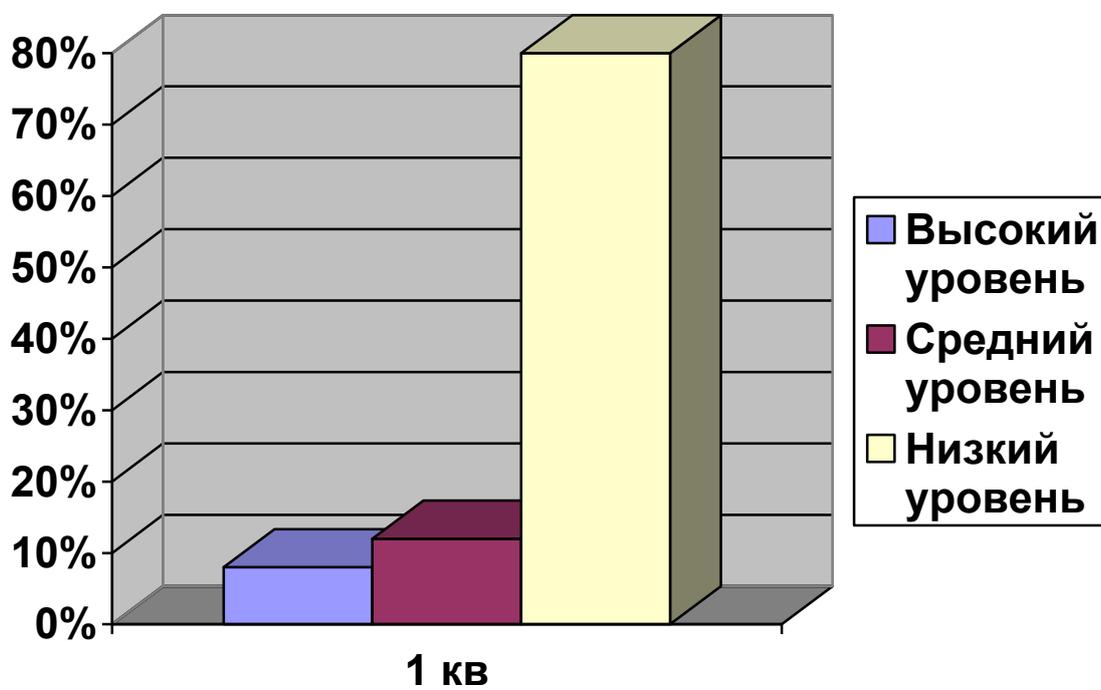


Рисунок 2 – Гистограмма результатов исследования уровня знаний у обучающихся о своем здоровье в начале года по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) [17, 18]

После получения таких низких результатов по уровню знаний о собственном здоровье среди обучающихся, была введена внеклассная работа – кружок «В здоровом теле здоровый дух». Рабочая программа кружка Приложение А.

Особенную значимость имели занятия: «Выяснение, какие же привычки являются самыми вредными»; «Влияние питания на здоровье»; «Виды спорта и допустимое количество нагрузок». Данные занятия раскрыли главные темы о том, как не навредить самому себе.

На занятии «Выяснение, какие же привычки являются самыми вредными» при помощи фронтального опроса обучающихся был составлен список наиболее опасных вредных привычек человека в порядке возрастания опасности. Далее в форме лекции ученикам было рассказано как влияет каждая из записанных вредных привычек на организм человека. Затем был просмотр видеофильма о вреде алкоголизма, табакокурения и наркомании. Домашнее задание было в форме небольшого сообщения о каждой вредной привычке. Дети участвовали в опросе активно, внимательно слушали, порой удивляясь тому, какой вред могут нанести вредные привычки организму человека. Занятие прошло плодотворно.

На занятии «Влияние питания на здоровье» в форме фронтального опроса были выявлены предпочитаемые блюда. Далее последовал рассказ о вредной пище, с показом видеофильма о последствиях ее употребления. Затем выяснили, какие именно продукты являются полезными и должны присутствовать в ежедневном рационе. Домашним заданием было написание индивидуального меню с учетом энергозатрат. Дети активно участвовали в обсуждении продуктов питания, вступали в дискуссии по поводу своих любимых, но, к сожалению, вредных продуктов. После просмотра видеофильма о последствиях употребления вредной пищи многие задумались о своем рационе.

На занятии «Виды спорта и допустимое количество нагрузок» обсудили предпочтения обучающихся в спорте. Выяснили, какие виды спорта являются безопасными, определили уровень допустимой нагрузки для возраста обучающихся, ознакомились с нормативами и случаями, когда занятия спортом должны быть ограничены. Дети с энтузиазмом рассказывали о своих любимых видах спорта, говорили о своих достижениях и желаемых результатах.

В конце учебного года повторили тестирования по методикам, разработанным Н.С. Гаркуша, с целью оценки эффективности проделанной

работы. Полученные результаты представлены в таблицах 6, 7 и на рисунках 3,4.

После проведения тестирования обучающихся в конце обучения по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) были получены результаты, которые представлены в таблице 7, на рисунке 3.

Таблица 7 Результаты исследования уровня знаний о своем здоровье у обучающихся в конце года по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Уровень гармоничности образа жизни школьника	Количество детей, находящихся на этом уровне
Высокий уровень	15
Средний уровень	9
Низкий уровень	1

По результатам данного исследования, отраженным на рисунке 3, мы можем сделать вывод, что у 60% обучающихся высокий уровень гармоничности образа жизни, что говорит об осознанном отношении этих людей к собственному здоровью; ведении здорового образа жизни; самостоятельном целенаправленном овладении практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. У 36% обучающихся средний уровень гармоничности образа жизни, что также является неплохим результатом и говорит о том, что у них имеет место быть частичное понимание важности сохранения, укрепления здоровья и ведения здорового образа жизни, эпизодическое овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья. Что несомненно является хорошим результатом, так это всего лишь 4% школьников, имеющих низкий уровень гармоничности образа жизни. Отсутствие у этих школьников понимания ценности и значимости здоровья, ведение образа жизни, способствующего развитию болезней, приводит к плохим результатам, поэтому необходимо уделить им

особое внимание. Для этого необходимо найти индивидуальный подход к таким детям.

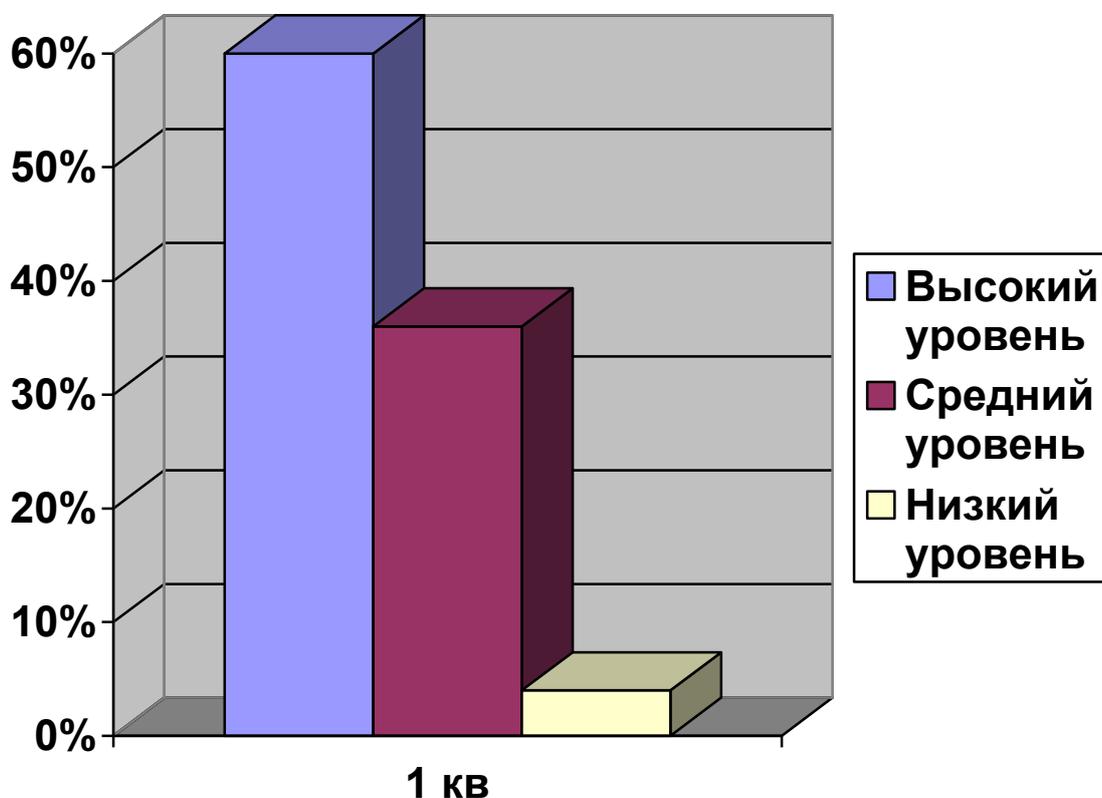


Рисунок 3 – Гистограмма результатов исследования уровня знаний о своем здоровье у обучающихся в конце года по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) [16]

После проведения тестирования обучающихся в конце обучения по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) были получены результаты, представленные в таблице 8, на рисунке 4.

Таблица 8 Результаты исследования уровня знаний у обучающихся о своем здоровье в конце года по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) [17, 18]

Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья	Количество детей, находящихся на этом уровне
Высокий уровень	16
Средний уровень	8
Низкий уровень	1

По результатам данного исследования можно сделать вывод, что у 64% школьников высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, что характеризует каждого из них как идеальный образ здорового человека, физически активного, укрепляющего здоровье самостоятельно, умеющего сотрудничать с окружающими в вопросах сохранения и укрепления здоровья, в совершенстве владеющего культурными нормами в сфере здоровья. У 32% средний уровень владения культурными нормами в сфере здоровья, что также является неплохим результатом и говорит о том, что знания этих школьников о здоровом образе жизни не являются убеждениями, характерно эпизодическое овладение школьниками практическими навыками сохранения и преумножения здоровья, готовность к сотрудничеству, со взрослыми в вопросах здоровьесберегания. И только у 4% обучающихся по результатам исследования оказался низкий уровень владения нормами культуры в сфере здоровья, что говорит об отсутствии у них системы элементарных знаний о здоровье и здоровом образе жизни и мотивации к заботе о собственном здоровье; зачастую не выполняются элементарные правила гигиены, не проводятся оздоровительные процедуры, поэтому такие обучающиеся требуют к себе повышенного внимания учителя.

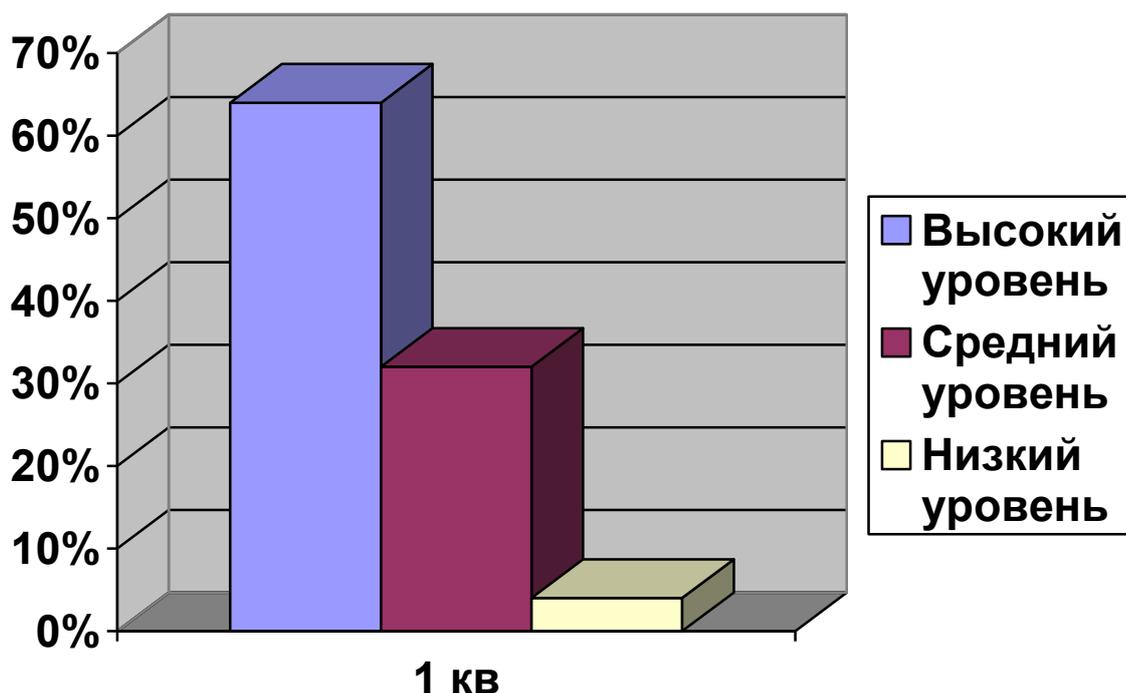


Рисунок 4 – Гистограмма результатов исследования уровня знаний у обучающихся о своем здоровье в конце года по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) [17, 18]

После проведения тестирования обучающихся в начале и в конце обучения по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) мы получили разные результаты, сравним их для получения данных об эффективности проведенной внеклассной работы. Из рисунка 5 мы ясно видим, что количество обучающихся, имеющих высокий уровень гармоничности образа жизни возросло на 56%, имеющих средний уровень увеличилось на 16%, имеющих низкий уровень уменьшилось на 76%. Эти данные говорят о высокой эффективности внеклассной работы по отношению к уровню гармоничности образа жизни.

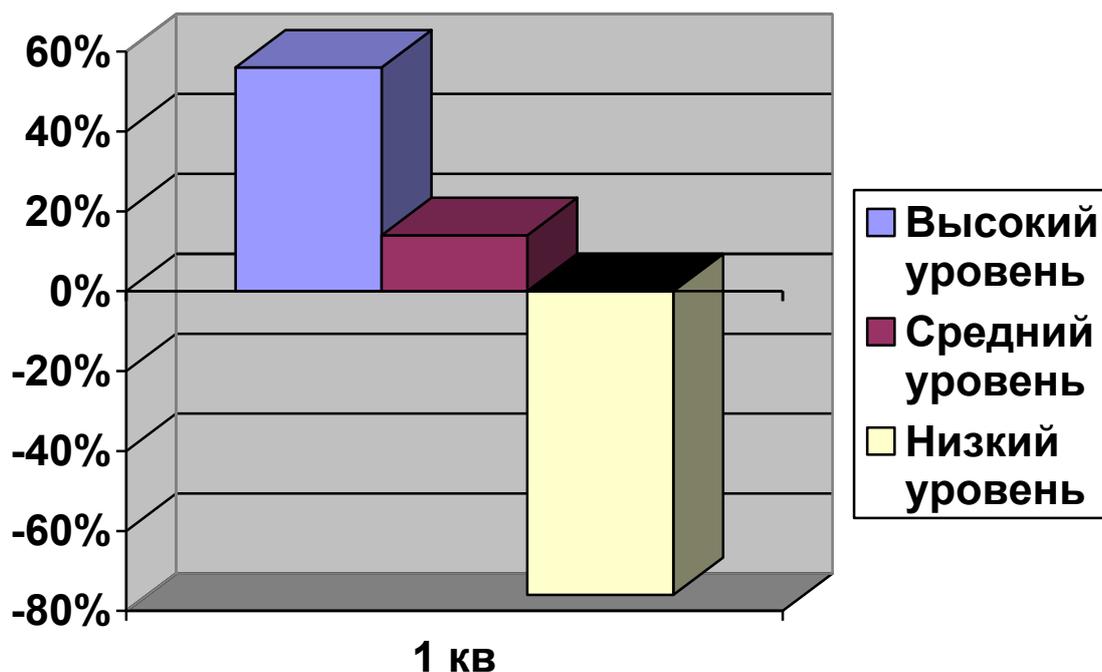


Рисунок 5 – Гистограмма изменения результатов исследования уровня знаний у обучающихся о своем здоровье при сравнении показателей в начале и в конце обучения по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша) [16]

После проведения тестирования обучающихся в начале и в конце обучения по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) мы получили разные результаты, сравним их для получения данных об эффективности проведенной внеклассной работы. Из рисунка 6 мы ясно видим, что количество обучающихся, имеющих высокий уровень владения культурными нормами в сфере здоровья возросло на 56%, имеющих средний уровень увеличилось на 20%, имеющих низкий уровень уменьшилось на 76%. Эти данные говорят о высокой эффективности внеклассной работы по отношению к уровню владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья.

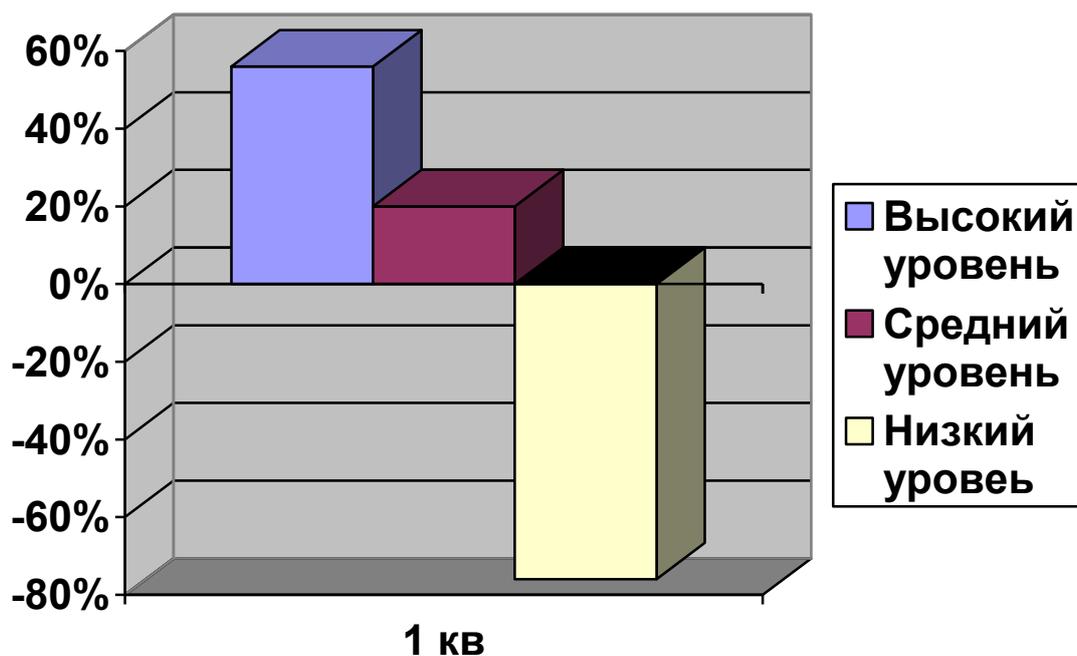


Рисунок 6 – Гистограмма изменения результатов исследования уровня знаний у обучающихся о своем здоровье при сравнении показателей в начале и в конце обучения по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша) [17, 18]

На основании полученных результатов можно сделать вывод о том, что введение внеклассной работы по биологии – кружка «В здоровом теле здоровый дух» оказалось весьма эффективным. Данная программа помогла детям повысить уровень знаний о собственном здоровье, многие из них увлеклись здоровым образом жизни. Также, можно отметить недостатки, небольшой процент детей не освоил данную программу, поэтому следует уделить этому вопросу повышенное внимание. Необходимо доработать рабочую программу. В целом же можно сделать вывод о том, что внеклассная работа позитивно влияет на уровень знаний обучающихся, и в данном случае еще и на их образ жизни. Дети, участвовавшие во внеклассной работе стали более заинтересованы в предмете, стали лучше учиться. За счет частого использования коллективной деятельности обучающиеся стали более сплоченными, исполнительными.

## **ЗАКЛЮЧЕНИЕ**

В процессе выполнения данной работы:

- была исследована литература по теме внеклассной работы по биологии: изучено понятие внеклассной работы, ее формы и виды, а также учебно-воспитательное значение;

- был исследован уровень знаний о своем здоровье среди обучающихся 5-6 классов МБОУ «Рыльская СОШ №5», который оказался очень низким;

- была введена внеклассная работа по биологии – кружок «В здоровом теле здоровый дух»;

- после изучения курса программы данного кружка дети снова были исследованы при помощи тех же методик, что и в начале года, результаты в конце года оказались намного выше первоначальных, что позволяет судить об эффективности программы в частности и внеклассной работы в целом.

После участия во внеклассной работе школьники стали более заинтересованными в предмете, более исполнительными, сплоченными, многие из них стали вести здоровый образ жизни, существенно повысился уровень знания о своем здоровье. Проведенное исследование подтвердило эффективность внеклассной работы и необходимость ее использования в современной школе.

В ходе выполнения данной работы были решены следующие **задачи**:

1) Изучено понятие внеклассной работы по биологии.  
2) Изучены формы и виды внеклассной работы.  
3) Выявлен уровень знаний о своем здоровье среди обучающихся 5-6 классов при помощи нескольких методик.

4) Внедрена во внеклассную работу программа по внеклассной работе по биологии, направленная на повышение уровня знаний о своем здоровье среди обучающихся.

5) Проведено повторное исследование уровня знаний о своем здоровье среди обучающихся, чтобы выявить уровень эффективности внедренной программы.

**Цель данной работы** достигнута: рассмотрено понятие внеклассной работы по биологии и выявлен уровень эффективности ее подкатегорий: основного и дополнительного образования.

## СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

1. Амонашвили Ш. А. Единство цели: пособие для учителя. – Москва: Просвещение, 1987. – 435 с.
2. Актуальные проблемы биологии: науч. Сб./ Москва: Изд-во Дрофа, 2009. - 224 с.
3. Байер К. Н., Шейнберг Л. П. Здоровый образ жизни. – М.: Мир, 1997. – 368 с.
4. Безрукова, В. С. Педагогика: учебное пособие. – Ростов н/Д.: Феникс, 2013.
5. Булич Э.Г., Муравов И.В. Здоровье человека. – Киев: Олимпийская литература, 2003. - 422с.
6. Бондарук М.М., Ковылина Н. В. Занимательные материалы и факты по общей биологии в вопросах и ответах (5-11 классы). – Волгоград: Учитель, 2005. – 267 с.
7. Борзова З.В. Дидактические материалы по биологии: методическое пособие. - М.: Сфера, 2005. - 659 с.
8. Верзилин Н.М., Н.М. Пономарева, Корсунская В.М. Общая методика преподавания биологии. – М.: Просвещение , 1974. – 357 с.
9. Винокурова Н.К. Развиваем способности детей: внеклассная работа. - Москва: Просвещение, 2012. - 128 с.
10. Внеклассная работа по биологии: 3-8 классы: науч. Сб./ М.: Учитель, 2014. - 160 с.
11. Внеурочная работа по биологии: 5-11 классы: науч. Сб./ М.: ВАКО, 2015. - 288 с.
12. Вульф Б. З., Поташник М.М. Организатор внеклассной и внешкольной работы. - М.: Просвещение, 1978. – 244 с.
13. Гаркуша, Н. С. Воспитание культуры здоровья современных школьников: проблемы и пути их решения: монография / Н. С. Гаркуша. – Челябинск: Центр Научного Сотрудничества, 2012. – 188 с. (7,8 п.л.).

14. Гаркуша, Н. С. Теория, методика и организация педагогической работы: монография /Ж. Э. Байрачная, Н. С. Гаркуша, Е. В. Демидова [и др.]. – Новосибирск: Изд-во СИБПРИНТ, 2010. – 246 с. (18,2 п.л.) (авт. вклад: Гаркуша Н. С. Классное руководство: генезис, развитие, перспективы – С. 13–36 (1,7 п.л.).

15. Гаркуша, Н. С. Определение тенденций развития процесса воспитания культуры здоровья школьников / Н. С. Гаркуша // Казанский педагогический журнал. - 2015. - №2 (109). - С. 58-61 (0,4 п.л.).

16. Гаркуша, Н. С. Механизм проведения компаративного исследования воспитания культуры здоровья школьников / Н. С. Гаркуша // European Social Science Journal. – 2013. – № 5 (33). – С. 75-81 (0,5 п.л.).

17. Гаркуша, Н. С. Теоретический анализ детерминированности культуры здоровья школьников / Н. С. Гаркуша // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта. – 2013. – №5 (99). – С. 30-36 (0,5 п.л.).

18. Гаркуша, Н. С. Российские и европейские технологии воспитания культуры здоровья школьников: сущность и ограничения применения / Н. С. Гаркуша // Образование и общество. - 2015. - № 2 (91) (март-апрель). -С. 28-33 (0,5 п.л.). «Лицей», 2005.

19. Евдокимова Р. М. Внеклассная работа по биологии. – Саратов: Лицей, 2016. – 256 с.

20. Елизарова М. Е. Знакомые незнакомцы. Окружающий мир (5-6 классы) – Волгоград: Учитель, 2015. – 185 с.

21. Жердев, А.В. Книги по биологии: библиографический указатель для учителей и учащихся. - М.: Мирос, 2015. - 144 с

22. Зверев И.Д., Мягкова А.Н. Общая методика преподавания биологии. – М.: Просвещение, 1985. - 191 с.

23. Калинова Г. С., Мягкова А. Н. Методика обучения биологии (5-6 классы): пособие для учителя. - М.: Просвещение, 2014. - 224 с.

24. Касаткина Н. А. Внеклассная работа по биологии. – Волгоград: Учитель, 2014. – 425 с.

25. Курчанов Н. А. Антропология и концепции биологии. - Москва: СпецЛит, 2007. - 192 с.
26. Лучшие рефераты по биологии: науч. Сб./ М.: Феникс, 2016. - 352 с.
27. Макеева А. Г. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья (5-6 классы). – Москва: Просвещение, 2013. - 64 с.
28. Маринова К.В. Контроль знаний по биологии: раздел человек и его здоровье (5-6 классы) - М.: Владос, 2014. - 765 с
29. Методика преподавания биологии: науч. Сб./ М.: Академия, 2015. - 320 с
30. Нетрадиционные уроки по биологии в 5-11 классах: науч. Сб./ М.: Учитель, 2016. - 823 с.
31. Никишов А.И. и др. Внеклассная работа по биологии.: Пособие для учителей -2-е изд. М.: Просвещение, 1980. - 239 с.
32. Никишов А. И. Теория и методика обучения биологии: учебное пособие. - М.: КолосС, 2007. - 303 с.
33. Пономарева И. Н., Роговая О.Г., Соломин В.П. Методика обучения биологии - М.: Академия, 2012. - 368 с.
34. Ръюз М. Философия биологии. – Москва: Прогресс, 2002. - 320 с.
35. Сорокина Л. В. Тематические игры и праздники по биологии: методическое пособие. – М.: ТЦ Сфера, 2005. – 138 с.
36. Тяглова, Е. В. Исследовательская и проектная деятельность учащихся по биологии. - Москва: Дрофа, 2016. - 256 с.
37. Трайтак Д. И. Проблемы методики обучения биологии. - М.: Мнемозина, 2015. - 304 с.
38. Ушинский К. Д. Избранные педагогические сочинения. – М.: Просвещение, 1987. – 598 с.
39. Чередов И.М. Система форм организации обучения в советской общеобразовательной школе. – М.: Просвещение, 1987. - 150 с.
40. Хрипкова А.Г., Манке Г.Г. Методы преподавания факультативных курсов по биологии. – М.: Просвещение, 1981. - 256 с.

41. Хрипкова А.Б., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье – М.: Просвещение, 1988. - 190 с

42. Шарова И. Х., Мосалов А. А. Биология. Внеклассная работа по биологии. М.: Издательство НЦ ЭНАС, 2004. – 354 с.

## ПРИЛОЖЕНИЕ А

### Рабочая программа по внеклассной работе «В здоровом теле здоровый дух»

#### 1 Результаты освоения курса внеклассной работы

Личностные результаты:

- осознание себя как человека, ответственного за собственное здоровье;
- осознание себя как ответственного за здоровье нации, друзей, родных лица;
- позитивное отношение к спорту, здоровому питанию и отсутствию вредных привычек;
- проявление желания заняться своим образом жизни, приведя его к гармонии;
- расширение сферы социально-нравственных представлений, включающих в себя освоение социальной роли ученика, понимание здоровьесберегающего образования как личностной ценности;
- способность к адекватной самооценке с опорой на знание основных моральных норм, требующих для своего выполнения развития этических чувств, самостоятельности и личной ответственности за свои поступки в мире природы и социуме.

Метапредметные результаты:

- способность регулировать собственную деятельность, в том числе учебную, направленную на познание (в сотрудничестве и самостоятельно) закономерностей мира природы и человека;
- умение осуществлять информационный поиск для выполнения учебных задач, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;

- освоение правил и норм социокультурного взаимодействия со взрослыми и сверстниками в сообществах разного типа (класс, школа, семья, учреждения культуры в городе (селе) и др.);
- способность работать с моделями изучаемых объектов и явлений окружающего мира.

Предметные результаты:

- усвоение первоначальных знаний о сущности и особенностях объектов, процессов и явлений, характерных для природной и социальной действительности (в пределах изученного материала);
- сформированность целостного, социально-ориентированного взгляда на окружающий мир и на себя в их органичном единстве и разнообразии природы, народов, культур религий;
- владение базовым понятийным аппаратом (доступным для осознания), необходимым для получения дальнейшего образования в области естественно-научных и социально-гуманитарных дисциплин;
- умение наблюдать, фиксировать, исследовать (измерять, сравнивать, классифицировать) явления окружающего мира, явления происходящие со своим организмом; выделять характерные особенности природных и социальных объектов; описывать и характеризовать факты и события культуры, истории общества в контексте базовых национальных духовных ценностей, идеалов, норм;
- владение навыками устанавливать и выявлять причинно-следственные связи в окружающем мире природы и социума;
- овладение основами здоровьесберегающей грамотности, элементарными правилами нравственного поведения в мире природы и людей, нормами здоровьесберегающего поведения в природной и социальной среде;
- понимание роли и значения собственного здоровья в формировании здоровья нации.

Курс «В здоровом теле здоровый дух» помогает ученику в формировании личностного восприятия, эмоционального, оценочного отношения к собственному здоровью, воспитывает нравственно и духовно зрелых, активных, компетентных граждан, способных оценивать свое место в окружающем и социальном мире и участвовать в созидательной деятельности на благо родной страны и планеты Земля.

## 2 Содержание курса внеклассной работы с указанием форм организации и видов деятельности

Таблица А 1. Содержание курса внеклассной работы с указанием форм организации и видов деятельности

№	Тема	Теория	Практика	Форма организации и занятий	Вид деятельности
1	Гигиена и здоровье	Знакомство с понятиями гигиены и здоровья. Соблюдением санитарно-эпидемиологических норм.	Экскурсия в школьную столовую, проверка соблюдения санитарно-эпидемиологических норм.	Беседа, дискуссии, экскурсии	Познавательная, практическая
2	Вредные привычки	Обсуждение какие бывают вредные привычки, подготовка докладов о последствиях этих привычек.	Изготовление плакатов, мотивирующих к отказу от вредных привычек.	Беседа, изготовление плакатов, самостоятельное изучение	Познавательная деятельность, практическая деятельность
3	Питание и здоровье	Изучение понятие правильного питания, сочетаемости продуктов, баланса витаминов.	Написание сбалансированного меню для каждого с учетом энергозатрат	Беседа, опрос, проектная деятельность	познавательная, практическая
4	Если хочешь быть здоров	Изучение принципов закаливания, признаков здорового и закаленного человека	Изготовление мотивирующих к правильному закаливанию плакатов, подвижные игры	Беседа, дискуссия, самостоятельное изучение, изготовление плакатов, игры	Познавательная, практическая
5	Безопасное поведение	Изучение правил безопасного поведения на улице, на дороге, в лесу, на реке	Моделирование возможных опасных ситуаций	Беседа, опрос, моделирование	Познавательная, практическая

6	Первая помощь	Изучение правил оказания ПМП в различных ситуациях	Практическая тренировка накладывания жгута, шины, повязки	Беседа, опрос, моделирование	Познавательная, практическая
7	Здоровье и спорт	Спорт для поддержания высокого уровня здоровья. Изучение понятия спорта и его видов	Выполнение комплекса упражнений для поддержания здоровья.	Беседа, опрос, физическая деятельность	Познавательная, практическая.

### 3 Тематическое планирование

Таблица А 2. Тематическое планирование

№п/п	Название раздела	Кол-во часов	Планируемые результаты (УУД)
1	Гигиена и здоровье	3	Данная тема знакомит с понятиями гигиены и здоровья, санитарно-эпидемиологическими нормами
2	Вредные привычки	6	Тема убеждает детей отказаться от вредных привычек, повествует им о тяжелых последствиях табакокурения, алкоголизма, наркомании, переедания
3	Питание и здоровье	10	Данная тема раскрывает детям понятие здорового питания, учит их составлять сбалансированное меню с учетом их энергозатрат
4	Если хочешь быть здоров	4	Данная тема раскрывает детям

			суть закаливания, его основные правила, предостерегает о том, чего нельзя делать начинающим закаливание
5 4	Безопасное поведение	5	Данный раздел посвящен обучению детей безопасному поведению детей в различных ситуациях
6	Первая помощь	4	Данная тема учит детей оказанию первой медицинской помощи.
7	Здоровье и спорт	3	Данный раздел повествует о необходимости спорта в жизни каждого человека, о видах спорта наиболее благоприятных для укрепления здоровья

## 4 Календарно-тематическое планирование

Таблица А 3. Календарно-тематическое планирование

№ урока	Название раздела, тема занятий	Кол-во часов	Дата проведения	
			план	факт
	Т-1. Гигиена и здоровье	3		
1	Понятие гигиены и здоровья	1		
	Влияние гигиены на здоровье	1		
2	Санитарно-эпидемиологические нормы. Экскурсия в школьную столовую	1		
3	Т-2. Вредные привычки	6		
4	Выяснение, какие же привычки являются вредными.	1		
5	Доклады о вреде табакокурения, алкоголизма, наркомании, переедании.	1		
6	Изготовление плакатов, мотивирующих к отказу от вредных привычек	1		
7	Изготовление плакатов, мотивирующих к отказу от вредных привычек	1		
8	Просмотр видеороликов о последствиях вредных привычек	1		
9	Подведение итогов	1		
	Т-3. Питание и здоровье			
10	Влияние питания на здоровье	1		
11	Принципы здорового питания	1		
12	Витамины. Где содержатся, как употреблять	1		
13	Минералы. Где содержатся, как употреблять	1		
14	Правильное приготовление пищи	1		
15	Уход за комнатными растениями	1		
16	Вредная пища и последствия ее постоянного употребления	1		
17	Примерное меню школьника	1		
18	Составление индивидуального меню для каждого, с учетом энергозатрат	1		
19	Обсуждение получившихся	1		

	меню			
	Т-4. Гигиена моего дома	12		
20	Уход за квартирой	1		
21	Гигиена класса	1		
22	Бытовые приборы	1		
23	Экскурсия в школьную кухню	1		
24	Природа в квартире и в классе	1		
25	Наша одежда и обувь	1		
26	Русская народная одежда	1		
27	Русская национальная одежда	1		
28	Уход за одеждой	1		
29	Экскурсия в музей	1		
30	Моделирование и демонстрация одежды	1		
31	Моделирование и демонстрация обуви	1		
	Т-5. Весенние работы	4		
32	Практическое занятие по подготовке почвы к посеву	1		
33	Практическое занятие по подготовке почвы к посеву	1		
34	Практическое занятие по посадке растений и уходу за ними	1		
35	Практическое занятие по посадке растений и уходу за ними	1		

## ПРИЛОЖЕНИЕ Б

### Бланк ответов на вопросы по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

#### Протокол исследования по методике «Гармоничность образа жизни школьников» (Н.С. Гаркуша)

Дата:

Время:

№ вопроса	Вариант ответа						
	а	б	в	г	д	е	ж
1							
2							
3							
4							
5							
6							
7							
8							
Сумма баллов:							

## ПРИЛОЖЕНИЕ В

### Бланк ответов на вопросы по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

#### Протокол исследования по методике «Уровень владения школьниками культурными нормами в сфере здоровья» (Н.С. Гаркуша)

Дата:

Время:

№ вопроса	Вариант ответа															
	а	б	в	г	д	е	ж	з	и	к	л	м	н	о	п	р
1																
2																
3																
4																
5																
6																
Сумма баллов																