

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

Управление образования Оричевского района

МОКУ Мирнинская СОШ пгт. Мирный



УТВЕРЖДЕНО

**Директор МОКУ СОШ
пгт. Мирный**

И.А. Касьянова

72/5-од от «31» 08 23 г.

Рабочая программа

курса внеурочной деятельности

«культура и здоровье человека»

(для 9 классов образовательных организаций)

Составила учитель биологии

Шиляева Л.Н.

пгт Мирный 2023

Программа внеурочной деятельности «Культура и здоровье» направлена на социальное воспитание девятиклассников и составлена с учетом особенностей их интеллектуального и физического развития. Курс внеурочной деятельности, ориентирована на обучающихся 9 класса, рассчитан на 17 часа (0,5 час в неделю).

Личностные, метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;

2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;

3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;

4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;

5) освоение социальных норм, 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;

6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) 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;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) 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;

4) умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

5) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

6) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

7) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

8) смысловое чтение;

9) 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 учёта интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

10) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

11) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ– компетенции);

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации учебных занятий и видов деятельности

Основными методами преподавания являются наблюдение, выполнение простейшего эксперимента, моделирование, демонстрация наглядных пособий и опытов, самостоятельная работа со справочной литературой.

Отличительной особенностью программы является то, что в ней предусмотрено значительное увеличение активных форм работы, направленных на вовлечение учащихся в динамичную деятельность: экскурсия, прогулки, практические работы, викторины, проекты, праздничные мероприятия, игра.

Формы работы: лабораторные работы, творческие мастерские, экскурсии, творческие проекты; мини-конференции с презентациями, использование проектного метода, активное вовлечение учащихся в самостоятельную проектную и исследовательскую работу. При этом обязательным является создание условий для организации самостоятельной работы учащихся как индивидуально, так и в группах. Организуя учебный процесс по биологии, необходимо обратить особое внимание на общеобразовательное значение предмета. Изучение биологии формирует не только определенную систему предметных знаний и целый ряд специальных практических умений, но также комплекс общеучебных умений, необходимых для: познания и изучения окружающей среды; выявления причинно-следственных связей; сравнения объектов, процессов и явлений; моделирования и проектирования; в ресурсах Интернет, статистических материалах; соблюдения норм поведения в окружающей среде; оценивания своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей.

<p>активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений).</p> <p>Лабораторная работа. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.</p> <p>Проектная деятельность. Формирование навыков активного образа жизни</p>	<p>Практика</p>	
<p><i>2. Кровь и кровообращение (3ч.).</i></p>		
<p>Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. (Изучаемые понятия: Гипоксия. Анемия).</p> <p>Иммунитет и здоровье. (Изучаемые понятия: Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД).</p> <p>Условия полноценного развития системы кровообращения. (Изучаемые понятия: Юношеская гипертония).</p> <p>Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.</p> <p>Лабораторные работы. Оценка состояния противоинфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердено-сосудистой системы.</p> <p>Проектная деятельность. Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).</p>	<p>Научное общество</p> <p>Практика</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
<p><i>3. Дыхательная система (1 ч).</i></p>		
<p>Правильное дыхание. (Изучаемые понятия: Горная болезнь).</p> <p>Лабораторная работа. Влияние холода на частоту дыхательных движений.</p>	<p>Научное общество</p> <p>Практика</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
<p><i>4. Пищеварительная система (2 ч).</i></p>		
<p>Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. (Изучаемые понятия: Состав и значение основных компонентов питания).</p> <p>Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. (Изучаемые понятия: Вредные примеси пищи, их воздействие на организм).</p> <p>Рациональное питание и культура здоровья. (Изучаемые понятия: Режим питания. Диета).</p> <p>Практическая работа. О чем может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию).</p> <p>Проектная деятельность. Рациональное питание.</p>	<p>Научное общество</p> <p>Практика</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
<p><i>5. Кожа (2 ч).</i></p>		
<p>Воздействие солнечных лучей на кожу. (Изучаемые понятия: Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце).</p> <p>Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание.</p> <p>Средства и способы закаливания.</p> <p>Практическая работа. Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.</p> <p>Проектная деятельность. Закаливание и уход за кожей.</p>	<p>Научное общество</p> <p>Практика</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
<p><i>6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (1 ч)</i></p>		

<p>Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. (Изучаемые понятия: Утомление, переутомление и типы высшей нервной деятельности).</p> <p>Стресс как негативный биосоциальный фактор. (Изучаемые понятия: Утомление, переутомление).</p> <p>Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.</p> <p>Биоритмы и причины их нарушения.</p> <p>Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.</p> <p>Практическая работа. Развитие утомления.</p> <p>Лабораторные работы. Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.</p>	<p>Научное общество</p> <p>Практика</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
<i>7. Анализаторы (1 ч)</i>		
<p>Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.</p> <p>Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.</p> <p>Лабораторная работа. Острота слуха и шум.</p> <p>Проектная деятельность. Бережное отношение к здоровью. Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы (выполняется по желанию).</p>	<p>Научное общество</p> <p>Практика</p>	<p>Познавательная деятельность</p>
Глава 3. Репродуктивное здоровье (1 час)		
<p>Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.</p> <p>Проблема взросления и культура здоровья.</p> <p>Факторы риска внутриутробного развития.</p> <p>Гендерные роли.</p> <p>Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.</p>	<p>Научное общество</p>	<p>Познавательная деятельность</p>

Тематическое планирование занятий

№ п/п	Тема занятия	Кол-во час.	Форма занятия	Дата
Глава 1. Окружающая среда и здоровье человека (4 часа).				
1.	Здоровье и образ жизни.	1	Лабораторная работа	
2.	Народная мудрость гласит....	1	Проектная деятельность №1	
3.	Влияние различных факторов на здоровье человека.	1	Экскурсия №1	
4.	Жить счастливо и жить согласно с природой – одно и то же	1	Аукцион знаний	

Глава 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (12 часов).				
<i>1. Опорно-двигательная система (2 часа).</i>				
5.	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	Лабораторная работа	
6.	Гиподинамия – что это такое?	1	Защита проектов	
<i>2. Кровь и кровообращение (3 часа)</i>				
7.	Закаляйся, если хочешь быть здоров!	1	Лабораторная работа	
8.	Быстрого и ловкого болезнь не догонит.	1	Лабораторная работа	
9.	В чем душа держится	1	Лабораторная работа	
<i>3. Дыхательная система (1 час).</i>				
10.	Дышите глубже.	1	Лабораторная работа	
<i>4. Пищеварительная система (2 часа).</i>				
11.	Продукты разные нужны – блюда разные важны.	1	Лекция	
12.	О чем может рассказать упаковка»	1	Практическая работа № 1	
<i>5. Кожа (2 часа).</i>				
13.	Боль врача ищет	1	Практическая работа №2	
14.	Если хочешь быть здоров – закаляйся.	1	Проектная деятельность №5	
<i>6. Нервная система. Высшая нервная деятельность. Анализаторы (2 часов)</i>				
15.	У страха глаза велики.	1	Практическая работа №3	
16.	Острота слуха	1	Лабораторная работа №7	
Глава 3. Репродуктивное здоровье (1 час)				
17.	Гендерные роли. В сотрудничестве с природой.	1	Дискуссия	

Методическое обеспечение

- материально-техническое оборудование кабинета биологии, дидактический материал по экологии человека;
- методического пособия для учителя: Экологическая составляющая курса биологии в основной школе: Сборник программ. – М.: Вентана-Граф, 2009.
- Лабораторное оборудование
- Дидактический материал по экологии.
- Интернет-ресурсы
 1. <http://school-collection.edu.ru/>) . «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов»
 2. <http://www.fcior.edu.ru/>
 3. www.bio.1september.ru – газета «Биология»
 4. www.bio.nature.ru – научные новости биологии
 5. www.edios.ru – Эйдос – центр дистанционного образования
 6. www.km.ru/education - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»
 7. <http://video.edu-lib.net> – учебные фильмы