

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ СРЕДНЯЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №9 г.СЕРДОБСКА**

Рассмотрено  
на педагогическом совете  
Протокол №1 от 28.08.2024

Утверждаю.  
Директор школы:  
\_\_\_\_\_ Кудреватых О.А.  
Приказ № 182 от 29.08.2024

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
ОБЩЕИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОГО НАПРАВЛЕНИЯ  
«Человек и его здоровье» **Точка Роста****

9 класс

Учитель : Романова Н.К.

Сердобск  
2024

**Пояснительная записка**

Программа ориентирована на реализацию общеинтеллектуального направления в воспитании и развитии школьников.

Программа предназначена для учащихся 9 класса и рассчитана на 1 год по 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

В основе программы лежат идеи здоровьесберегающего направления. Цель и задачи курса определяются психологическими закономерностями развития школьников 9 класса. Этот возраст – наиболее подходящий для формирования мотивов учения, развития устойчивых познавательных потребностей и интересов. Это время развития продуктивных приемов и навыков учебной работы, раскрытия индивидуальных особенностей и способностей, выработки навыков самоконтроля, самоорганизации и саморегуляции.

Начальные знания по валеологии дополняют, углубляют, а также выявляют связи между различными областями естествознания. Собственное здоровье интересно для школьников данного возраста, они увереннее будут чувствовать себя в окружающем их мире. Знакомство с простейшими и важнейшими понятиями в дальнейшем облегчит школьникам жизнь в окружающем мире. Для школьников данного возраста очень важен уровень личных достижений. Радость познания, приобретенное умение учиться, уверенность в своих способностях и возможностях, позволит в дальнейшем значительно быстрее осваивать.

При разработке рабочей программы курса внеурочной деятельности по естествознанию учитывалось следующее нормативно-правовое и инструктивно-методическое обеспечение:

- Закон Российской Федерации «Об образовании» (статья 7).
- федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобразования России от 05.03 2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказ Минобразования России от 09.03.2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- **Цель программы** – расширение кругозора школьников через использование методов познания природы: наблюдение физических и химических явлений, простейший химический эксперимент.

**Задачи:**

- Ознакомление школьников с основами здорового образа жизни;
- Ознакомление школьников с простыми правилами техники безопасности при работе с веществами; правилами пользования на практике химической посудой и оборудованием (пробирки, штатив, фарфоровые чашки, пипетки, шпатели, химические стаканы, воронки и др.).
- Формирование умений выполнять простейшие химические опыты по словесной и текстовой инструкциям.
- Создание условий для формирования интереса к естественно-научным знаниям путем использования различных видов деятельности.
- Ликвидация дискомфортных состояний учащихся. Обеспечение ситуаций успеха.

- Продолжение формирования основ гигиенических и экологических знаний.
- Воспитание бережного отношения к природе и здоровью человека.

**Организация занятий:**

- интеграция учебного содержания (использование элементов биологии, химии, физики, литературы, истории и т.д.);
- частая смена видов деятельности (за 30–40 мин от 3 до 5 раз);
- использование самых разнообразных организационных форм, Занятия рассчитаны для проведения 1 раз в неделю по 45 мин, всего 34 занятия за учебный год.

**Формы проведения занятий** разнообразны: беседа, дискуссия, занятия-исследования, эксперимент и др.

**Планируемые результаты освоения Программы внеурочной деятельности****«Человек и его здоровье»:****Ученики будут знать:**

- Положение человека в системе живых организмов. Сходство и различия человека с другими представителями животного мира.
- Этапы эволюции человека.
- Происхождение и расселение современного человека.
- Расы.
- Особенности развития и старения человека.
- Виды заболеваний человека, профилактика и лечение.
- Лекарственные средства.
- Генетика человека и наследственные заболевания.
- Основы здорового образа жизни.

**Ученики будут уметь:**

- Определять место человека в системе живых организмов.
- Определять свой рост, темперамент.
- Определять по симптомам различные заболевания человека.
- Оценивать реакцию своей сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку.
- Составлять генеалогическое древо своей семьи.
- Оценивать свой пищевой рацион с точки зрения основ рационального питания.

**Будут способны:**

- Вести здоровый образ жизни,
- Осознавать, что здоровье - это главная ценность человека.

**Личностные универсальные учебные действия:**

- эмпатия как понимание чувств других людей и сопереживание им;
- формирование интереса к изучению природы методами естественных наук;
- развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

- воспитание ответственного отношения к природе, осознания

необходимости защиты окружающей среды, стремления к здоровому образу жизни;

• развитие интеллектуальных и творческих способностей учащихся, мотивации к изучению в дальнейшем различных естественных наук.

**Метапредметные универсальные учебные действия:**

- овладение способами самоорганизации учебной деятельности, что включает в себя умения: ставить цели и планировать личную учебную деятельность; оценивать собственный вклад в деятельность группы; проводить самооценку уровня личных учебных достижений;
- освоение приемов исследовательской деятельности: формулирование цели учебного исследования (опыта, наблюдения), составление его плана, фиксирование результатов, использование простых измерительных приборов, формулировка выводов по результатам исследования;
- формирование приемов работы с информацией, что включает в себя умения: поиск и отбор источников информации (справочные издания на печатной основе и в виде CD, периодические издания, Интернет и т. д.) в соответствии с учебной задачей или реальной жизненной ситуацией; систематизация информации; понимание информации, представленной в различной знаковой форме — в виде таблиц, диаграмм, графиков, рисунков и т. д.;
- развитие коммуникативных умений и овладение опытом межличностной коммуникации, корректное ведение диалога и участие в дискуссии, участие в работе группы в соответствии с обозначенной ролью.

- оценивать правильность выполнения действия по результату.

**Предметные универсальные учебные действия:**

- в ценностно-ориентационной сфере — формирование представлений о естествознании как одном из важнейших способов познания человеком окружающего мира, как важнейшем элементе культурного опыта человечества;
- в познавательной сфере — формирование представлений о взаимосвязи мира живой и неживой природы, между живыми организмами; освоение базовых естественно-научных знаний, способность учащихся критически оценивать информацию естественно-научного содержания, овладение элементами различных естественно-научных исследовательских методов и получение представления о характере научной деятельности;
- в трудовой сфере — применение полученных знаний и умений для решения практических задач в повседневной жизни;
- в эстетической сфере — приводить примеры, дополняющие научные данные образами, взятыми из произведений литературы и искусства;
  - в сфере физической культуры — расширение представлений о здоровом образе жизни, овладение приемами контроля своего физического состояния.
- в социальной сфере — <sup>4</sup>приобретение умений использовать естественнонаучные знания в ситуациях общественной дискуссии, осознанное

соблюдение норм и правил безопасного поведения в природной и социоприродной среде, в том числе при оказании первой медицинской помощи;

- грамотно обращаться с веществами в повседневной жизни;
- понимать смысл и необходимость соблюдения предписаний, предлагаемых в инструкциях по использованию лекарств и др.;
- использовать приобретённые ключевые компетентности при выполнении исследовательских проектов по изучению факторов, влияющих на здоровье человека.

### **Содержание внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

#### **Введение**

**Человек как живой организм.** Положение человека в системе живых организмов. Сходство и различия человека с другими представителями животного мира. Человек как физико-химическая система.

**Этапы эволюции человека.** Австралопитеки. Человек умелый. Древнейшие люди. Древние люди и современные люди.

#### **Гигиена опорно-двигательного аппарата**

Анатомо-физиологические основы опорно-двигательного аппарата: строение, свойства и рост костей, суставов, сухожилий и мышц.

Скелет человека, основные группы мышц.

Важнейшие заболевания ОДА: остеохондрозы, периоститы, артриты, артрозы, миозиты, мышечная дистрофия - их этиология, диагностика, лечение и профилактика.

Травмы костей, суставов, связок и мышц.

Предупреждения сколиозов позвоночника, смещений позвонков и позвоночных грыж; плоскостопия. Правила тренировки скелета и мышц.

#### **Практическое занятие №1 Решение тестов.**

##### **Заболевания крови и иммунной системы**

Кровь и лимфа как жидкие среды организма. Состав крови. Клетки крови. Анализ крови и его диагностическое значение. Заболевания крови: анемия, лейкомия, гемофилия.

Заболевания иммунной системы: ревматизм, аллергия, СПИД - этиология, патогенез, диагностика, клиническая картина, лечение и профилактика. Меры предупреждения заражения СПИДом.

##### **Гигиена сердечно-сосудистой системы**

Анатомо-физиологические основы сердечно – сосудистой системы: топография и строение сердца и кровеносных сосудов. Работа сердца, сердечный цикл. Закономерности движения крови. Электрокардиограмма сердца и ее диагностическое значение.

Заболевания сердца: ишемическая болезнь, стенокардия, аритмии.

Инфаркт миокарда и его последствия. Пороки сердца. Операции на сердце и проблема его пересадки. Тренировка сердца. Влияние на сердечно– сосудистую систему внешних и внутренних факторов.

Движение крови по сосудам. Гипотония, гипертония, атония. Закономерности распределения артерий и вен в организме. Варикозные расширения вен и его предупреждение.

Первая помощь при гипертоническом кризе и приступе стенокардии. **Лабораторная**

работа №1: «Просмотр постоянных препаратов: мазок кровичеловека и лягушки».

**Лабораторная работа №2: «Измерение пульса и артериального давления».**

**Практическая работа № 2: «Наблюдение положения сердца и изучение его строения».** Экскурсия в лабораторию поликлиники.

#### **Гигиена органов дыхания**

Анатомо-физиологические основы органов дыхания: топография и строение воздухоносных путей и легких. Газообмен. Работа легких.

Влияние различных факторов на органы дыхания. Борьба с пылью. Заболевания органов дыхания. Инфекционные болезни, передающиеся черезвоздух: ОРЗ, ОРВИ, ангина, дифтерия, грипп, туберкулез, бронхит и пневмония

- этиология, клиническая картина, лечение и профилактика. Болезни носовой полости, глотки, голосового аппарата. Стадии инфекционной болезни. Гигиенический режим при простудном заболевании.

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Первая помощь при приступах бронхиальной астмы. Приемы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Влияние табакокурения на органы дыхания и развитие заболеваний.

#### **Гигиена органов пищеварения и обмена веществ**

Анатомо-физиологические основы органов пищеварения: топография и строение пищеварительной системы. Работа пищеварительных желез, функции печени. Процесс всасывания.

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищевым продуктам и способы их сохранения. Влияние на органы пищеварения внешних и внутренних факторов, курения и алкоголя.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит, энтероколит, аппендицит, перитонит. Заболевания печени и желчного пузыря: гепатит, холецистит, цирроз печени, желчнокаменная болезнь – этиология, диагностика, клинические проявления, лечение и профилактика.

Глистные и инфекционные болезни пищеварительной системы: причины, симптомы, профилактика. Первая помощь при пищевых отравлениях. Гигиенические условия нормального пищеварения.

Обмен веществ и его важнейшие нарушения: сахарный диабет, подагра, отложение солей, авитаминозы, ожирение - этиология, клинические проявления, лечение и профилактика.

**Практическое занятие № 3: «Изучение топографии и строения органов пищеварения».**

**Практическое занятие № 3 «Составление рациона питания».**

#### **Гигиена мочевыделительной системы**

Анатомо-физиологические основы органов мочевого выделения: топография и строение, функции почек, образование мочи; процесс мочеиспускания. Анализ мочи и его диагностическое значение.

Заболевания почек и мочевыводящих путей: пиелонефрит, мочекаменная болезнь, цистит - этиология, симптоматика, диагностика, лечение. Предупреждение заболеваний органов мочевого выделения. Влияние внешних и внутренних факторов на мочевыделительную систему.

**Практическое занятие № 5: «Изучение топографии и строения органов мочевого выделения»**

#### **Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой**

Топография и строение эндокринных желез. Нарушения и заболевания, связанные с гипо- и гиперфункциями гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез - симптоматика, пути коррекции, лечение.

Половое созревание. Особенности подросткового периода. Нервно- гуморальная регуляция деятельности органов и систем. Организм человека как единое целое.

### Тематическое планирование курса

№	Тема	Количество часов
1	<b>Введение</b>	<b>3</b>
2	<b>Гигиена опорно-двигательного аппарата</b>	<b>5</b>
3	<b>Заболевания крови и иммунной системы</b>	<b>3</b>
4	<b>Гигиена сердечно-сосудистой системы</b>	<b>7</b>
5	<b>Гигиена органов дыхания</b>	<b>4</b>
6	<b>Гигиена органов пищеварения и обмена веществ</b>	<b>6</b>
7	<b>Гигиена мочевыделительной системы</b>	<b>2</b>
8	<b>Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой</b>	<b>4</b>

№	Тема занятий	Форма проведения занятий	Ресурсы
1	Человек как живой организм	Лекция с элементами беседы.	Ресурсы ЦОК
2	Этапы эволюции человека.	Лекция с элементами беседы.	Ресурсы ЦОК
3	Органические вещества в клетке	Лекция с элементами беседы.	Ресурсы ЦОК
4	Анатомо- физиологические основы опорно-двигательного аппарата	Презентация., использование оборудования «Точки роста»	Ресурсы ЦОК
5	Важнейшие заболевания ОДА	Беседа.	Ресурсы ЦОК
6	Правила тренировки скелета и мышц.	Решение задач.	Ресурсы ЦОК
7	<b>Решение тестов</b>		Ресурсы ЦОК
8	Кровь и лимфа как жидкие среды организма.	Лекция с элементами беседы.	Ресурсы ЦОК
9	Заболевания крови	Семинар.	Ресурсы ЦОК
10	Заболевания иммунной системы	Семинар.	Ресурсы ЦОК
11	Анатомо- физиологические основы сердечно – сосудистой системы.	Лекция с элементами беседы. использование оборудования «Точки роста»	Ресурсы ЦОК
12	Заболевания сердца.	Презентация.	Ресурсы ЦОК
13	Тренировка сердца.	Беседа.	Ресурсы ЦОК
14	Движение крови по сосудам.	Лекция с элементами беседы.	Ресурсы ЦОК
15	Первая помощь при Гипертоническом кризе и приступе стенокардии.	Семинар.	Ресурсы ЦОК
16	<b>Лабораторная работа №1 и №2</b>	<b>Лабораторная</b>	Ресурсы ЦОК

	«Просмотр постоянных препаратов: мазок крови человека и лягушки». «Измерение пульса и артериального давления».	<b>работа</b> <b>Использование</b> <b>оборудования</b> <b>«Точки роста»</b>	
<b>17</b>	<b>Практическая работа № 2.</b>	Решение задач.	Ресурсы ЦОК
<b>18</b>	Анатомо-физиологические основы органов дыхания.	Лекция с элементами беседы.	Ресурсы ЦОК
<b>19</b>	Заболевания органов дыхания.	Презентация.	Ресурсы ЦОК
<b>20</b>	Гигиеническая оценка микроклимата помещения.	Семинар. использование оборудования «Точки роста»	Ресурсы ЦОК
<b>21</b>	Приемы реанимации. Влияние табакокурения на органы дыхания и развитие заболеваний	Групповая работа	Ресурсы ЦОК
<b>22</b>	<b>Практическое занятие № 3</b> Анатомо-физиологические основы органов пищеварения. «Изучение топографии и строения органов пищеварения».	Практическая работа использование оборудования «Точки роста»	Ресурсы ЦОК
<b>23</b>	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищевым продуктам способы их сохранения.	Проектная работа по группам: «Зависит ли здоровье человека от того как и чем он питается?», использование оборудования «Точки роста»	Ресурсы ЦОК
<b>24</b>	Заболевания желудочно-кишечного тракта	Семинар.	Ресурсы ЦОК
<b>25</b>	Глистные и инфекционные болезни пищеварительной системы.	Групповая работа.	Ресурсы ЦОК
<b>26</b>	Первая помощь при пищевых отравлениях.	Презентации.	Ресурсы ЦОК
<b>27</b>	Обмен веществ и его важнейшие нарушения	Семинар.	Ресурсы ЦОК
<b>28</b>	<b>Практическое занятие № 4 «Составление рациона питания»</b>	Практическая работа.	Ресурсы ЦОК
<b>29</b>	<b>Практическое занятие № 5</b> Анатомо-физиологические основы органов мочевого выделения: «Изучение топографии и строения органов мочевого выделения»	Практическая работа. использование оборудования «Точки роста»	Ресурсы ЦОК
<b>30</b>	Заболевания почек и мочевыводящих путей.	Лекция с элементами беседы.	Ресурсы ЦОК
<b>31</b>	Топография и строение эндокринных желез	Лекция с элементами беседы. использование оборудования «Точки роста»	Ресурсы ЦОК



<b>32</b>	Нарушения и заболевания, связанные с эндокринной системой	Презентации.	Ресурсы ЦОК
<b>33</b>	Половое созревание.	Беседа	Ресурсы ЦОК
<b>34</b>	Организм человека как единое целое.	Презентации.	Ресурсы ЦОК

**Формы контроля и аттестации обучающихся**

Для отслеживания результативности образовательного процесса по программе «Практическая биология» используются следующие виды контроля:

- предварительный контроль (проверка знаний учащихся на начальном этапе освоения программы) - входное тестирование;
- текущий контроль (в течение всего срока реализации программы);
- итоговый контроль (заключительная проверка знаний, умений, навыков по итогам реализации программы).

**Формы аттестации**

- самостоятельная работа;
- тестирование;
- творческие отчеты;
- участие в творческих конкурсах по биологии;
- презентация и защита проекта.

**Текущий контроль:**

Формами контроля усвоения учебного материала программы являются отчеты по практическим работам, творческие работы, выступления на семинарах, создание презентации по теме и т. д. Обучающиеся выполняют задания в индивидуальном темпе, сотрудничая с педагогом. Выполнение проектов создает ситуацию, позволяющую реализовать творческие силы, обеспечить выработку личностного знания, собственного мнения, своего стиля деятельности. Включение обучающихся в реальную творческую деятельность, привлекающую новизной и необычностью является стимулом развития познавательного интереса.

Одновременно развиваются способности выявлять проблемы и разрешать возникающие противоречия.

По окончании каждой темы проводится итоговое занятие в виде тематического тестирования.

**Итоговая аттестация** предусматривает выполнение индивидуального проекта.

**Организационно-педагогические условия реализации программы.****Учебно-методическое обеспечение программы**

Методика обучения по программе состоит из сочетания лекционного изложения теоретического материала с наглядным показом иллюстрирующего материала и приемов решения практических задач. Обучающиеся закрепляют полученные знания путем самостоятельного выполнения практических работ. Для развития творческого мышления и

навыков аналитической деятельности педагог проводит занятия по презентации творческих практических работ, мозговые штурмы, интеллектуальные игры.

**Материально-техническое обеспечение программы**

Организационные условия, позволяющие реализовать содержание дополнительной образовательной программы «Практическая биология» предполагают наличие оборудования центра «Точка роста»:

- цифровая лаборатория по биологии;
- помещения, укомплектованного стандартным учебным оборудованием и мебелью (доска, парты, стулья, шкафы, электрообеспечение, раковина с холодной водопроводной водой);
- микроскоп цифровой;
- комплект посуды и оборудования для ученических опытов;

- комплект гербариев демонстрационный;
- комплект коллекции демонстрационный (по разным темам);
- мультимедийного оборудования (компьютер, ноутбук, проектор, флэш-карты, экран, средства телекоммуникации (локальные школьные сети, выход в интернет).

Дидактическое обеспечение предполагает наличие текстов разного уровня заданий, тематических тестов по каждому разделу темы, инструкций для выполнения практических работ.

