

**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 — ⁴приобретение 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	Введение	3
2	Гигиена опорно-двигательного аппарата	5
3	Заболевания крови и иммунной системы	3
4	Гигиена сердечно-сосудистой системы	7
5	Гигиена органов дыхания	4
6	Гигиена органов пищеварения и обмена веществ	6
7	Гигиена мочевыделительной системы	2
8	Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой	4

№	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	Решение тестов		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	Лабораторная работа №1 и №2	Лабораторная	Ресурсы ЦОК

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

32	Нарушения и заболевания, связанные с эндокринной системой	Презентации.	Ресурсы ЦОК
33	Половое созревание.	Беседа	Ресурсы ЦОК
34	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:

Формы 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.

