

**Государственное бюджетное общеобразовательное
учреждение Самарской области основная
общеобразовательная школа с. Муранка
муниципального района Шигонский Самарской области.**

**Рассмотрено
Утверждена**

**на заседании МО
Приказ №___ от 30.08.20г.**

**Протокол № 1 от 30.08.20г.
_____В.Н. Калентьев**

Проверена

директор школы

_____В.Н. Калентьев

30.08.2020г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности
«Наше здоровье»
направление «общеинтеллектуальное»

для 9 класса
(срок реализации – в течение одного года)
34 часа

Учитель: Симонова Л.П. - учитель биологии.

АННОТАЦИЯ

Данная программа адресована учащимся 8 или 9 классов в зависимости от концентрического или линейного варианта изучения курса биологии в образовательном учреждении. Программа ориентирована на становление представлений о ценности здорового образа жизни, удовлетворение интереса к собственному здоровью, формирование обоснованных представлений об особенностях строения и функционирования организма, лежащих в основе гигиенических рекомендаций.

В процессе реализации программы создаются благоприятные условия для развития как предметных, так и метапредметных умений: работать с разными источниками информации, наблюдать, сравнивать, исследовать и оформлять результаты исследований; для развития коммуникативных навыков. Программой предусмотрено проведение опытов и практических работ, дополняющих те, которые включены в программу изучения биологии. В интересах формирования проектной культуры обучающихся часть программы посвящена разработке каждым участником буклета с рекомендациями по становлению какого-либо аспекта здоровья.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа «Наше здоровье», объемом 34 часа предусматривает организацию внеурочной деятельности учащихся 8 (9) класса в направлении углубления и расширения школьного курса биологии, интеграции с другими предметами естественнонаучного цикла, ОБЖ, культурологическими аспектами представлений о здоровье.

В ходе реализации программы предусматривается выполнение практических работ, расширяющих и дополняющих задания работ, предусмотренных примерной программой обучения биологии. При этом часть заданий дается в формате, используемом при государственной итоговой аттестации в основной школе, в том числе задания на работу со статистической и графической информацией, вопросы по обоснованию гигиенических рекомендаций, требующие развернутого ответа. Выполнение этих заданий будет способствовать формированию метапредметных умений, проверяемых у выпускников 9 класса.

Цель программы: создать условия для формирования личностных ценностно-смысловых ориентиров на основе представлений об особенностях строения и функционирования человеческого организма.

Задачи:

- знакомство с представлениями о здоровье и здоровом образе жизни, методах исследования здоровья;

- расширение представлений о строении и функционировании систем органов человека, лежащих в основе гигиенических рекомендаций;
- применение методов исследования, раскрывающих основы гигиенических рекомендаций;
- формирование умений проектной деятельности.

Планируемые результаты обучения

Личностные:

- формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы;
- формирование ответственного отношения к собственному здоровью;
- развитие критического мышления, целостного естественнонаучного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики;
- реализация интересов, склонностей, возможностей обучающихся для успешного раскрытия индивидуальных особенностей;

Метапредметные:

- совершенствование навыков работы с различными источниками информации (интеллектуальные);
- развитие умений организации совместной деятельности с учителем и сверстниками, использования речевых средств в соответствии с задачей коммуникации (коммуникативные);
- развитие умений самостоятельно определять цели своей деятельности, пути их достижения, осуществлять самоконтроль и самооценку (регулятивные);
- развитие умений проектно-исследовательской деятельности;

Предметные:

- овладение методами биологической науки;
- объяснение роли биологии в практической деятельности людей, сохранении собственного здоровья.

Подходы к оцениванию достижения планируемых результатов

- текущая оценка учащихся проводится в виде похвалы, поощрения различного вида;
- текущий контроль направлен на выявление особенностей деятельности учащихся с учетом зоны ближайшего развития; проводится в форме представления оформления результатов опытов и практических работ, обоснования представлений о здоровье и гигиенических рекомендаций.
- итоговый: презентация и защита проектов учащихся. При наличии спорной годовой отметки по предмету, отметка успешно защитившему проект ставится в пользу учащегося.

Формы организации образовательного процесса

Режим занятий – 1 занятие в неделю в течение учебного года (34 занятия).

Виды учебных занятий: лекционные и практические занятия (в формате практикумов, круглых столов, экскурсий).

Форма организации деятельности учащихся: фронтальная, групповая и индивидуальная.

Используемые технологии: информационные, коммуникационные, исследовательские, проектные.

Данная программа обеспечивается учебниками, учебными и дидактическими пособиями, научно-популярной литературой, справочниками, энциклопедиями, интернет ресурсами, природными биологическими объектами.

Материальные ресурсы: компьютер, мультимедийный проектор, принтер, сканер, экран, микроскопы, лабораторное оборудование.

Содержание

1. Здоровье и здоровый образ жизни

1.1 Вводное занятие. Цели и задачи, структура курса, обзор возможных тем итогового проекта. 1 час

1.2 Становление понятия здоровье, его структура. Рассмотрение медицины как науки, ее зарождение, формирование и развитие, возможные перспективы, методы исследования, задачи в повседневной жизни. Подготовка и представление кратких сообщений. Практическая работа №1 «Антропометрия. Показатели гармоничности физического развития» 3 часа

1.3 Факторы, влияющие на здоровье. Генетические факторы, состояние окружающей среды, медицинское обеспечение, условия и образ жизни людей. Выполнение работы со статистическими данными, представленными в виде таблицы по оценке вклада различных факторов в развитие ряда заболеваний в формате ОГЭ. 1 час

1.4 Подходы к формированию здорового образа жизни. Становление понятия ЗОЖ. Роль различных форм наглядности и агитации в пропаганде здорового образа жизни. Экскурсия в музей гигиены Городского центра медицинской профилактики. 1 час

2. Основы гигиенических рекомендаций

2.1 Укрепление здоровья опорно-двигательной системы (ОДС) 2 часа

Морфологические типы человека. Осанка. Влияние физических нагрузок на формирование ОДС. Типы физических упражнений. Профилактика нарушений, обоснование правил гигиены ОДС. Повреждения ОДС, травмы: ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь, травматический шок.

Практическая работа №2 «Определение работоспособности мышц при различных видах нагрузки»

Практическая работа №3. «Приемы оказания первой помощи при травмах ОДС».

2.2 Правильное питание, гигиена пищеварения. 4 часа

Пищевые вещества, витамины. Санитарно–гигиенические требования к продуктам, способы хранения. Сохранение витаминов в пище. Гигиена зубов. Пищевое поведение, рациональное питание, нормы и режим питания. Диабет. Желудочно–кишечные заболевания и отравления. Первая помощь.

Практическая работа №4 «Выявление каталитической активности пищеварительных ферментов в различных условиях. Влияние алкоголя на пищеварение».

Практическая работа №5 «Подсчет энергетических затрат и составление рациона питания» Выполнение заданий по обоснованию правил гигиены питания. Круглый стол «Диеты»

2.3 Гигиена дыхания. 2 часа

Правильное дыхание. Частота дыхания. Тренировка дыхания, дыхательная гимнастика. Нарушение дыхания, первая помощь при остановке дыхания.

Состояние воздуха. Борьба с пылью. Санитарно- гигиенические состояние помещений. Профилактика воздушно – капельных инфекции. Курение – вредная и опасная привычка. Выполнение работы со статистическими данными о связи курения с различными заболеваниями.

Практическая работа №6. «Измерение жизненной емкости легких».

Практическая работа №7. «Определение частоты дыхания, функциональные дыхательные пробы».

Практическая работа №8. «Оценка состояния воздуха в помещении».

2.4 Профилактика заболеваний системы крови и кровообращения. 4 часа

Состав и значение крови. Анализы крови. Группы крови и донорство.

Профилактика болезней крови. Прививки. Инфекционные заболевания, связанные с нарушением иммунной системы (СПИД, аллергия). Методы изучения сердечно-сосудистой системы: измерение пульса, артериального давления, электрокардиограмма. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний, первая помощь. Первая помощь при кровотечениях.

Практическая работа №9 «Состав крови. Показатели анализов крови»

Практическая работа №10 «Измерение артериального давления и частоты пульса до и после физических нагрузок. Определение систолического и минутного объемов крови расчетным методом».

Практическая работа №11. «Первая помощь при кровотечении».

Круглый стол «Прививки». Выполнение работы со статистическими данными по распространению заболеваний в зависимости от проведения прививок.

2.5 Гигиена нервной системы и органов чувств. 4 часа

Профилактика заболеваний нервной системы. Гигиена умственного и физического труда. Работоспособность. Динамика работоспособности, утомление и

переутомление. Режим дня. Влияние эмоций и стрессов на состояние организма. Наркомания. Гигиена органов чувств: профилактика нарушений зрения и слуха. Укачивание и вестибулярные тренировки. Представление о целостности ощущений от органов чувств.

Практическая работа №12. «Определение объема памяти, устойчивости внимания, эффективности работы и работоспособности. Оценка силы ЦНС»

Практическая работа №13. «Определение тактильных и зрительных иллюзий».

Практическая работа №14. «Профилактика нарушения зрения и слуха».

2.6. Здоровье эндокринной системы. 1 час

Гуморальная регуляция и ее нарушения. Игра «От симптомов к анализам»

2.7 Гигиена кожи. 1 час

Гигиена кожи и одежды. Типы кожи. Закаливание. Первая помощь при ожогах и отморожениях, тепловом и солнечном ударе.

Выполнение задания на обоснование баланса теплопродукции и теплоотдачи в организме.

Практическая работа №15 «Оказание первой помощи при ожогах и отморожениях».

2.8 Здоровье будущих поколений. 2 часа

Генетическое здоровье. Условия развития половой системы, возможные нарушения и профилактика заболеваний половой системы. Гигиена беременной. Уход за новорожденным.

Практическая работа №16. «Составление родословной».

Практическая работа №17. «Уход за новорожденным»

3. Практические основы проектной деятельности. 1 час.

3.1 Постановка цели и задач проектной деятельности. Понятие цели и задач, Формулировка задач для каждого учащегося в соответствии с выбранным видом и тематикой гигиенических рекомендаций.

3.2 Методы исследования. 2 часа

Наблюдение, описание, измерение, сравнение, соотнесение с моделью, опыт, анкетирование, интервьюирование. Источники информации при исследовании: литературные источники, Интернет.

3.3. Формы продуктов проектной деятельности. 2 часа

Буклет, веб-страница, электронная презентация и другие формы продуктов проектной деятельности для пропаганды здорового образа жизни. Принципы отбора информации, структурирования материала и оформления. Списки литературы.

3.4 Обсуждение результатов. 1 час

Коррекция промежуточных результатов в обсуждении с научным консультантом, руководителем проекта и учащимися.

3.5 Защита проектов. 2 часа

Презентация и защита проектов. Заключение. Рефлексия.

Учебный план программы внеурочной деятельности «Наше здоровье»

№ п/п	Раздел	Количество часов, из них		
		Всего	Теория	Практика
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	6	4	2
2	Основы гигиенических рекомендаций в практических работах и опытах	20	6	14
3	Практические основы проектной деятельности	8	4	4
	Итого:	34	14	20

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов, из них			Форма контроля
		Всего	Теория	Практика	
1	Здоровье и здоровый образ жизни.	6	4	2	Анализ кратких выступлений; выполнения Пр. работы №1, выполнения заданий на экскурсии
1.1	Вводное занятие	1	1		
1.2	Становление понятия здоровье, его структура.	3	2	1	
1.3	Факторы, влияющие на здоровье.	1	1		
1.4	Подходы к формированию здорового образа жизни	1		1	
2	Основы гигиенических рекомендаций в практических работах и опытах	20	6	14	Анализ выполнения практических работ №№ 2-17
2.1	Укрепление здоровья опорно-двигательной системы (ОДС)	2	1	1	
2.2	Правильное питание, гигиена пищеварения	4	1	3	
2.3	Гигиена дыхания	2	1	1	

2.4	Профилактика заболеваний системы крови и кровообращения	4	1	3	
2.5	Гигиена нервной системы и органов чувств	4	1	3	
2.6	Здоровье эндокринной системы	1		1	
2.7	Гигиена кожи	1		1	
2.8	Здоровье будущих поколений	2	1	1	
3	Основы проектной деятельности	8	4	4	Педагогическое наблюдение
3.1	Постановка цели и задач проектной деятельности	1			
3.2	Методы исследования	2			
3.3	Формы продуктов проектной деятельности	2			
3.4	Обсуждение результатов	1			
3.5	Защита проектов				Итоговый контроль
	Итого:	34	14	20	

Методические рекомендации

Структура курса предполагает вначале знакомство с общими представлениями о **здоровье и здоровом образе жизни** (раздел 1). На первом занятии нужно заинтересовать учащихся, обсудив с ними важность проблемы и возможные результаты предстоящей работы. Уместно ознакомление с возможными темами будущих проектов гигиенических рекомендаций по какой-либо проблеме: это может быть гигиена системы органов или какая-либо частная проблема, для решения которой нужно создать буклет или презентацию, разработать занятие для школьников, в котором будет убедительно доказана обоснованность гигиенических рекомендаций и необходимость их соблюдения.

Поскольку ближайшей темой будет знакомство с историей медицины, можно предложить подготовить небольшие сообщения по теме, четко очертив их формат, например, самый интересный факт о враче, ученом или открытии. Эта работа может быть осуществлена и на втором занятии непосредственно на основании предложенной отобранной информации или с использованием ее поиска.

Завершением первого раздела является экскурсия в музей гигиены, где учащимся предлагается не только ознакомиться с содержательной частью программы, но и выделить, проанализировать те приемы, которые помогают музею в пропаганде ЗОЖ.

В ходе занятий второго раздела «**Основы гигиенических рекомендаций в практических работах и опытах**» предполагается опора на наглядные

эксперименты и задания в формате ОГЭ по всем темам, важным преимуществом которых является наличие разработанных алгоритмов выполнения и критериально оцениваемых ответов. При проведении занятий возможно изменение продолжительности работы над отдельными темами. Для более эффективной работы, уже при знакомстве с программой можно предложить группам или отдельным учащимся помочь с проведением занятий по отдельным темам. Например, определиться, кто поможет с проведением занятия по теме «Гигиена опорно-двигательной системы». С этими учащимися в дальнейшем нужно будет проводить работу по подготовке к каждому последующему занятию: они будут в курсе, какие задания предусмотрены практической работой, помогут с раздаточным материалом и инструкцией, возможно, внесут свои предложения по коррекции работы, сделают сообщения. Скорее всего эти работы станут основой выбора темы итогового проекта.

Третий раздел «**Основы проектной деятельности**» предполагает непосредственную работу над итоговым проектом: теоретические консультации и практическую помощь в его реализации. Завершается работа презентацией и обсуждением итогового проекта.

Литература

1. Примерные программы по учебным предметам. Биология. 6-9 классы. – М.: Просвещение, 2014. СПб
2. Учебники по биологии для учащихся 5-9 классов.
3. Федеральные государственные образовательные стандарты. Концепция государственного стандарта общего образования.
<http://www.edu.ru/db/portal/obschee/>
4. Фундаментальное ядро содержания общего образования /Под редакцией Козлова В.В., Кондакова А.М. М.: Просвещение, 2009
5. Анатомия человека: Учеб. пос. для студентов / М.М. Курепина, А.П. Ожигова, А.А. Никитина – М.: ВЛАДОС, 2005. – 383 с.
6. Атлас анатомии человека: Все органы человеческого тела / Пер. В.В. Серова. – М.: Белый город, 2001. – 103 с.: ил.
7. Богоявленский Ю.К. и др. Руководство к лабораторным занятиям по биологии – М.: Медицина, 1988.
8. Валовая М.А. Кавтарадзе Д.Н. Микротехника. Правила. Приемы. Искусство. Эксперимент. – М.: Издательство МГУ, 1993.
9. Григорьев Д.В., Степанов П.В. Внеурочная деятельность школьников, М.: Просвещение. 2010
10. Ивашедкина О.А., Полетаева Е.К. Учебная исследовательская деятельность как средство достижения планируемых образовательных результатов. - учебно-методическое пособие/под науч. ред. И.Ю. Алексашиной. – СПб АППО, 2012

11. Журналы «Биология в школе» 2008 - 2017 год

Для учащихся

1. Де Крюи Охотники за микробами – М.: Мир, 1991.
2. Шаталова С.П. Экология человека. М.: Издательский центр «Вентана- Граф», 2014

Интернет ресурсы

1. <https://rg.ru/2011/03/16/sanpin-dok.html> СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях»
2. www.bio.msu.ru Биологический факультет МГУ
3. www.grsmu.by/files/file/university/cafedry/normalnoi-fiziologii/.../prakt_mdf.pdf
ГрГМУ Практикум по нормальной физиологии для студентов медико-диагностического факультета, специальности «сестринское дело» Под редакцией В.В. Зинчука