

филиал МБОУ «Бейская средняя общеобразовательная школа - интернат им. Н.П.Князева  
«Большемонокская основная общеобразовательная школа»

Утверждаю:  
директор МБОУ «Бейская СОШИ  
им. Н.П.Князева»

\_\_\_\_\_ Н.В.Романцова  
Приказ № \_\_\_\_\_  
от « \_\_\_\_\_ » \_\_\_\_\_ 2024г

**Программа внеурочной деятельности  
«Человек и его здоровье»**

разработчик учитель биологии  
Байкалов Сергей Михайлович

Обсуждена и согласована на  
методическом объединении учителей  
естественно-научного цикла  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024г.  
принята на Методическом  
совете школы  
протокол № \_\_\_\_ от \_\_\_\_\_ 2024г

Большой Монок  
2024

*направление внеурочной деятельности: общеинтеллектуальное, здоровьесберегающее  
категория обучающихся – 9 класс*

### **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 2 часа в неделю.

В основе программы лежат идеи здоровьесберегающего направления. Цель и задачи курса определяются психологическими закономерностями развития школьников 10 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 повалеологии 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).

**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, в том числе игровых; акцент на практические виды деятельности;
- обеспечение успеха и психологического комфорта каждому школьнику путем развития его личностных качеств посредством эффективной и интересной для него деятельности, постоянного наблюдения за динамикой его развития.

Занятия рассчитаны для проведения 2 раза в неделю по 40 мин, всего 68 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 — 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 курса.**

##### **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. Существование человека и законы термодинамики.

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

**Происхождение и расселение современного человека. Расы.** Палеогеномика. Расселение человека по планете. Расы. Происхождение рас.

**Дискуссия «Будут ли усиливаться или сглаживаться расовые признаки в будущем человеческого общества»**

**Развитие и старение человека.** Особенности онтогенеза человека. Рост и развитие человека. Старение организма.

##### **ПР «Оценка соматоскопических признаков»**

**Инфекционные заболевания.** Возбудители. Инфекции, передающиеся половым путем. Протозойные инфекции. Трипаномы. Лейшмании. Споровики. Эпидемии: чума, оспа, холера. Борьба с инфекционными заболеваниями.

**Паразитарные заболевания.** Паразитизм. Паразиты человека. Круглые черви. Плоские черви. Членистоногие.

**Сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.** Сердечно-сосудистая система и давление крови. Гипотония и гипертония. Стенокардия и инфаркт. Инсульт.

Онкологические заболевания.

##### **ПР «Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку»**

**Нервные и психические заболевания.** Нервные заболевания. Психические заболевания.  
**ПР «Определение формулы и структуры своего темперамента»**  
**Лекарственные средства.** Антибиотики. Сульфаниламидные препараты. Нейролептики.  
Транквилизаторы. Анальгетики. Наркотическая зависимость.  
**Яды, токсины и противоядия.** Механизмы действия ядов. Ядовитые растения. Ядовитые грибы. Ядовитые животные. Противоядия, анатоксины и сыворотки.  
**Генетика человека и наследственные заболевания.** Методы генетики человека (цитогенетический, близнецовый, генеалогический, популяционно-статистический).  
Наследственные заболевания. Генные болезни.  
**ПР «Составление генеалогического древа моей семьи»**  
**Здоровый образ жизни.** Рациональное питание. Физкультура и спорт. Режим дня.  
**ПР «Гигиеническая оценка пищевого рациона»**  
Проектная деятельность  
**Тематическое планирование**

№	Тема занятия	Количество часов
1.	<b>Введение.</b>	1
2.	<b>Человек как живой организм</b>	4
3.	<b>Этапы эволюции человека.</b>	2
4.	<b>Происхождение и расселение современного человека. Расы.</b>	3
5.	<b>Дискуссия «Будут ли усиливаться или сглаживаться расовые признаки в будущем человеческого общества»</b>	3
6.	<b>Развитие и старение человека.</b>	3
7.	<b>ПР «Оценка соматоскопических признаков»</b>	2
8.	<b>Инфекционные заболевания.</b>	4
9.	<b>Паразитарные заболевания.</b>	3
10.	<b>Сердечно-сосудистые и онкологические заболевания.</b>	4
11.	<b>ПР «Реакция сердечно-сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку»</b>	2
12.	<b>Нервные и психические заболевания.</b>	3
13.	<b>ПР «Определение формулы и структуры своего темперамента»</b>	3
14.	<b>Лекарственные средства.</b>	4
15.	<b>Яды, токсины и противоядия.</b>	5
16.	<b>Генетика человека и наследственные заболевания.</b>	3
17.	<b>ПР «Составление генеалогического древа моей семьи»</b>	4
18.	<b>Здоровый образ жизни.</b>	5
19.	<b>ПР «Гигиеническая оценка пищевого рациона»</b>	5
20.	<b>Выбор темы проекта. Подготовка к выполнению проекта. Выполнение проекта.</b>	5
21.	<b>Защита проекта.</b>	2
	<b>Итого</b>	<b>34ч</b>

#### Учебно-методическое обеспечение:

Интернет ресурсы:

- <http://www.mon.gov.ru> Министерство образования и науки
- <http://www.fipi.ru> Портал ФИПИ – Федеральный институт педагогических измерений
- <http://www.oge.edu.ru> Портал ОГЭ (информационной поддержки ОГЭ)
- <http://www.probaege.edu.ru> Портал Единый экзамен
- <http://edu.ru/index.php> Федеральный портал «Российское образование»
- <http://www.infomarker.ru/top8.html> RUSTEST.RU - федеральный центр тестирования.

<http://www.pedsovet.org> Всероссийский Интернет-Педсовет.

<http://ru.wikipedia.org/> - свободная энциклопедия;

<http://www.uroki.net> – разработки уроков, сценарии, конспекты, поурочное планирование;

<http://www.it-n.ru> – сеть творческих учителей;

<http://festival.1september.ru/> - уроки и презентации;

<http://infourok.org/> – разработки уроков, презентации.

6. Материально - техническое и информационно - техническое обеспечение:

*Перечень лабораторного оборудования, при выполнении практических работ*

1. Приборы и оборудование для практической работы.

Сантиметровая лента

Секундомер

7. ТСО:

Компьютер

проектор

Интернет