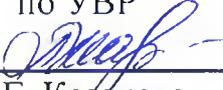
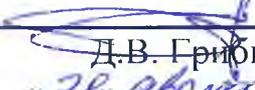




МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ЛУНЕВСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА

ИНН 5044019216 ОГРН 1035008858499 141580 Московская область, п. Лунево, школа
телефон 8-496-266-53-30 e-mail: lunevo.school@mail.ru сайт: lunevo-school.ru

«Рассмотрено»	«Согласовано»	«Утверждаю»
на заседании ШМО протокол № 1 от «30» августа 2021 г. Председатель ШМО Голубева Т.С.	Заместитель директора по УВР  Л.Г. Казакова «31» августа 2021 г.	Директор школы  Д.В. Грибков «31» августа 2021 г.



**Рабочая программа
Внеурочная деятельность.
Человек и его здоровье
9Б класс**

Составитель
Даниленок Т.В.
(высшая квалификационная
категория)

Лунево
2021-2022

Пояснительная записка

Программа курса по биологии: «Человек и его здоровье» рассчитана для учащихся 9 класса. Программа практикума знакомит учащихся с понятием и характеристикой здоровья человека, методами его сохранения, влиянием на организм вредных привычек и ориентирован на применение знаний в практической деятельности. В программе содержатся задания для выполнения исследовательских работ и проектов в соответствии с требованиями ФГОС к оформлению их результатов. Особенность программы – интеграция экологии, биологии, географии, истории и других наук.

Содержание курса

I Здоровье человека (3ч)

Биосоциальная природа человека. Виды здоровья
Человек как объект исследования различных наук
Красота и здоровье

II Изучение организма человека (13 ч)

Генетика человека. Генеалогическое древо
Строение организма и регуляция его работы
Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития
Строение и гигиена ротовой полости
Звуковое восприятие. Гигиена слуха
Образ жизни и здоровье

III Моё здоровье в моих руках (13ч)

Нормы питания. Оценка рациона питания
Модные напитки
Мороженое: секреты маркировки
Стресс. Организация зон релаксации в школе
О вреде курения
Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания

IV Репродуктивное здоровье. Семейные ценности. (4.5ч)

Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи
Семья и культура мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы

Личностные результаты освоения курса внеурочной деятельности

1. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.
2. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам (способность к нравственному самосовершенствованию).
3. Сформированность ответственного отношения к учению; уважительного отношения к труду, наличие опыта участия в социально значимом труде. Осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
4. Сформированность целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира.
5. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни; изучение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей.

Метапредметные результаты освоения курса внеурочной деятельности

Формирование и развитие основ читательской компетенции

Совершенствование приобретённых на первом уровне навыков работы с информацией и пополнение их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов).

Приобретение опыта проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределённости. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

Регулятивные УУД

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности. Обучающийся сможет:

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;
- ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;
- обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач. Обучающийся сможет:

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи;
- выстраивать жизненные планы на краткосрочное будущее (заявлять целевые ориентиры, ставить адекватные им задачи и предлагать действия, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов);
- выбирать из предложенных вариантов и самостоятельно искать средства/ресурсы для решения задачи/достижения цели;
- составлять план решения проблемы (выполнения проекта, проведения исследования);
- определять потенциальные затруднения при решении учебной и познавательной задачи и находить средства для их устранения;
- описывать свой опыт, оформляя его для передачи другим людям в виде технологии решения практических задач определенного класса;
- планировать и корректировать свою индивидуальную образовательную траекторию.

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. Обучающийся сможет:

- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;
- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;
- сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

- наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

- соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;
- принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;
- самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;
- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

Познавательные УУД

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, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

- подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;
- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;
- выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;
- объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;
- выделять явление из общего ряда других явлений;
- определять обстоятельства, которые предшествовали возникновению связи между явлениями, из этих обстоятельств выделять определяющие, способные быть причиной данного явления, выявлять причины и следствия явлений;
- строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;
- строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;
- объяснять явления, процессы, связи и отношения, выявляемые в ходе познавательной и исследовательской деятельности (приводить объяснение с изменением формы представления; объяснять, детализируя или обобщая; объяснять с заданной точки зрения);

Смысловое чтение. Обучающийся сможет:

- находить в тексте требуемую информацию (в соответствии с целями своей деятельности);
- ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст;
- устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов;
- резюмировать главную идею текста;
- критически оценивать содержание и форму текста.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации. Обучающийся сможет:

- определять свое отношение к природной среде;
- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов;
- проводить причинный и вероятностный анализ экологических ситуаций;

- прогнозировать изменения ситуации при смене действия одного фактора на действие другого фактора;

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем. Обучающийся сможет:

- осуществлять взаимодействие с электронными поисковыми системами, словарями;
- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;
- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

Коммуникативные УУД

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 учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение. Обучающийся сможет:

- определять возможные роли в совместной деятельности;
- играть определенную роль в совместной деятельности;
- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;
- определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;
- строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;
- корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);
- критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;
- предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;
- выделять общую точку зрения в дискуссии;
- организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т. д.);

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ). Обучающийся сможет:

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;
- выделять информационный аспект задачи, оперировать данными, использовать модель решения задачи;
- использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

- использовать информацию с учетом этических и правовых норм;
- создавать информационные ресурсы разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.

Планируемые предметные результаты курса

«Человек и его здоровье»

Ученик научится:

- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;
- аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

Учащиеся получают возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
- находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;

- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека;
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;

Учебно-тематический план

№	Тема	Количество часов
1	Здоровье человека	3 часа
2	Изучение организма человека	13 часов
3	Мое здоровье в моих руках	13 часов
4	Репродуктивное здоровье. Семейные ценности	4,5 часов

Календарно-тематическое планирование

№	Тема урока	Дата план.	Дата факт.	Этапы учебной деятельности. Формы работы	Характеристика основных видов деятельности
Здоровье человека 3 часа					
1	Биосоциальная природа человека. Виды здоровья			Вводный урок - постановка учебной задачи.	Знают основные типы здоровья человека, описывают принципы поведения, направленные на сохранение и поддержание здоровья человека

2	Человек как объект исследования различных наук			Практическая работа	Изучение истории исследований строения человеческого тела
3	Красота и здоровье			Решение учебной задачи – поиск и открытие нового способа действия. Практическая работа	Описывают эталона красоты у разных народов пользуясь дополнительной литературой и ресурсами Интернета
Изучение организма человека 13 часов					
4	Генетика человека. Генеалогическое древо			Практическая работа	Анализируют материал по теме. Проектируют этапы работы. Составляют генеалогическое древо своей семьи
5	Строение организма и регуляция его работы			Практическая работа	По предложенным макетам изучают строение организма человека
6	Опорно-двигательная система. Определение параметров антропометрического и функционального развития			Практическая работа	Проводят оценку своего антропометрического и функционального развития
7	Мой портфель			Практическая работа. Проекты	Проводят санитарно-гигиеническую оценку школьного портфеля. Проектируют этапы работы над проектом
8	Изучение влияние высоты каблука на			Практическая исследовательская работа	На основе изучения строения и функций ОДС проводят оценку рисков использования высоких каблуков у девочек подросткового возраста.

	состояние опорно-двигательной системы				
9	Строение и гигиена ротовой полости			Исследовательская работа	Разрабатывают и описывают принципы гигиены ротовой полости, проводят исследование состояния полости рта
10	Системы кровообращения и дыхания. Оценка состояния здоровья по функциональным пробам			Практическая работа	Проводят оценку состояния здоровья на основе функциональных проб
11	Кожа. Гигиена кожи			Исследование	Определяют тип своей кожи, формулируют основные правила гигиены кожи, проектируют исследование
12	Внимание и память			Игровая деятельность	Оценивают объем видов памяти и внимания. Конкурсы и викторины на развитие памяти и внимания
13	Звуковое восприятие. Гигиена слуха			Практическая работа.	Определяют факторы, снижающие слух, формулируют правила, способствующие сохранению и укреплению слухового анализатора.
14	Иллюзии			Практическая работа. Исследовательский проект	Оценивают свои ощущения во время изучения иллюзий. Проводят исследование предпочтения в выборе одежды для своей фигуры
15	Образ жизни и здоровье			Диспут	Объясняют взаимосвязь состояния здоровья человека и состояния природной среды; называют основные условия, влияющие на здоровье человека, объясняют необходимость ведения ЗОЖ.

16	Разработка паспорта здоровья			Практическая работа	Разрабатывают и заполняют паспорт здоровья школьника, на основании работ, выполненных ранее
Моё здоровье в моих руках 13 часов					
17	Нормы питания. Оценка рациона питания			Практическая работа	Проектируют режим здорового питания, описывают свой режим питания, проводят его оценку с точки зрения организации здорового питания, делают выводы
18	Быстрое питание, или фастфуд			Диспут	Провести оценку влияния быстрого питания на здоровье человека, используя ресурсы Интернета. Создают антирекламу чипсам, гамбургерам, газировки
19	Модные напитки			Практическая исследовательская работа	Определяют рН самых популярных напитков, проводят оценку питательной ценности некоторых напитков и их влияние на здоровье человека
20	Мороженое: секреты маркировки			Практическая работа, проектная деятельность	Проводят органолептическую оценку качества мороженого, изучают маркировку продукта, оформляют проект
21	Тату и пирсинг: за и против			Круглый стол	Проводят оценку рисков для здоровья при использовании тату и пирсинга, оформляют исследовательскую работу
22	Стресс. Организация зон релаксации в школе			Проектная деятельность	Разрабатывают проект зоны релаксации в школе, разрабатывают эскиз цветочной композиции учебного кабинета, создают видеоаудиокомпозиции для релаксации педагогов и учащихся

23	О вреде курения			Практическая работа	Изучают влияние курения на здоровье человека, разрабатывают меры профилактики табакокурения, используя ресурсы Интернета создают антирекламу курения
24	Отрицательное влияние на организм человека ядовитых веществ. Алкоголизм, наркомания, токсикомания			Практическая работа	Изучают влияние употребления ядовитых веществ на организм человека, формулируют принципы здорового образа жизни, используя ресурсы Интернета создают антирекламу алкоголизма, наркомании, токсикомании
25	Подготовимся к выезду на отдых			Практическая работа	Оценивают опасность на отдыхе, составляют анкету и проводят опрос учащихся по теме, составляют и изучают правила первой помощи при встрече с опасными животными, используя ресурсы Интернета готовят слайд-экскурс по маршрутам своего путешествия
26	Право на здоровье			Практическая работа	Изучают основы права в области здравоохранения, проводят оценку санитарно-гигиенического состояния ОУ
27	Ядовитые растения и грибы			Практическая работа	Изучение основных видов ядовитых растений и грибов с использованием литературы и интернет-ресурсов
28	Волосы. Основные правила ухода			Лекция	Изучение строения, типов волос, правил ухода за ними.
29	Уход за одеждой и обувью			Видео-урок	Изучение основ ухода за одеждой и обувью.

Репродуктивное здоровье. Семейные ценности. 4.5 часа

30	Репродуктивное здоровье человека. Планирование семьи			Практическая работа	С помощью справочного материала обосновывают значение репродуктивного здоровья в демографической политике страны
31	Инфекции, передающиеся половым путем			Видео-урок	Просмотр обучающего видео по профилактические и предотвращению распространения ИППП
32	Семья и культура мира: традиции, обычаи, праздники, стереотипы			Практическая работа	Проводят оценку семейных традиций разных народов, формулируют ценности своей семьи
33	Плюсы и минусы гражданского брака			Практическая работа	Проводят оценку преимуществ и недостатков гражданского брак
34	Подведение итогов			Дискус	Обобщение пройденного материала

Методическое обеспечение дополнительной образовательной программы.

В.П. Александрова, И.В. Болгова – практикум с основами экологического проектирования. Москва – «Вако» 2015 год.

«Биология. Человек. Культура здоровья» Электронное приложение к учебнику 9 класса общеобразовательных учреждений. Москва, «Просвещение», 2009 г.