

МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ –
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
С. КИРОВСКОЕ МАРКОВСКОГО РАЙОНА САРАТОВСКОЙ ОБЛАСТИ

413084, Саратовская область, Марковский район, с. Кировское, ул. Кировская 1.
Телефон: (84567) 6-44-33; e-mail: schkirovskoe@mail.ru

«Рассмотрено» Руководитель ШМО <i>Н.П. Бычкова</i> Бычкова Н.П. Протокол № <u>1</u> от « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г.	«Согласовано» Заместитель директора по ВР <i>Г.В. Кондрашова</i> Кондрашова Г.В. « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г.	«Утверждаю» Директор МОУ-СОШ с.Кировское <i>Е.В. Серенькая</i> Серенькая Е.В. « <u>29</u> » <u>08</u> 20 <u>24</u> г. <i>N157</i>
--	--	--

Рабочая программа
внеурочной деятельности
«Биология в вопросах и ответах».

/8-9 классы/

с.Кировское
2024год

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа дополнительного образования по биологии «Биология в вопросах и ответах» для 8-9 классов составлена с учётом Федерального Государственного стандарта, Примерной

программы основного общего образования по биологии на основе элективного курса по биологии для учащихся 10-11 классов «Основы гигиены и санитарии», Ускова Л.С. «Элективные курсы. Биология».

Осведомлённость людей о причинах и факторах, влияющих на здоровье и жизнеспособность, повышает вероятность их выживания в условиях неблагоприятной экологической, социальной и демографической обстановки. Проблема здоровья населения России, и, в частности, здоровья подрастающего населения является причиной для беспокойства как государственных организаций, так и общества. Стратегические направления государственной политики в области сохранения здоровья подрастающего поколения регламентируется федеральным и региональным законами «Об образовании», Семейным кодексом РФ, «Основами законодательства РФ об охране здоровья граждан», другими нормативными правовыми актами, определяющими роль родителей, школы, самих учащихся в сохранении и укреплении их здоровья.

В условиях сегодняшнего дня обучение школьников правилам гигиены, привитие норм и навыков здорового образа жизни должны носить комплексный и непрерывный характер, побуждать их к активным и сознательным действиям в настоящем и будущем.

Цели курса «Биология в вопросах и ответах»: формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения, сознательное участие в охране здоровья, в формировании способствующей здоровью среды, особенно условий труда и быта, а также расширить и углубить знания учащихся в области современных достижений гигиены и санитарии.

Достижение этих целей планируется через решение следующих задач:

- 1) помочь школьникам овладеть современными достижениями биологической науки в области гигиены и санитарии;
- 2) формировать осознанное отношение к своему здоровью; научить применять полученные гигиенические знания в жизни и практической деятельности;
- 3) использовать полученные знания для обеспечения безопасности жизнедеятельности и охраны здоровья школьников.

Обучение здоровому образу жизни направлено на:

- улучшение собственного психического и физического состояния;
- отказ от поведения, наносящего вред самому здоровью и здоровью окружающих;
- негативное отношение к неправильному гигиеническому поведению других людей и к улучшению условий окружающей среды, наносящей ущерб здоровью.

Курс дополнительного образования «Биология в вопросах и ответах» предоставляет учащимся сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, не рассматриваемые в школьной программе по биологии. Получение ими знаний в этой области позволит укрепить их здоровье, предупредить развитие вредных привычек в условиях неблагоприятного окружения, возродить спортивные и оздоровительные традиции как условие укрепления нравственных устоев семьи.

Предлагаемая программа носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является интересным для учащихся 9 классов, так как позволит школьникам понять причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении.

Актуальность курса «Биология в вопросах и ответах» продиктована многими причинами. Прежде всего – это ухудшение физического и психического здоровья нации. В настоящее время растёт число соматических заболеваний. Наиболее уязвимыми категориями населения являются дети, подростки и молодёжь, которым ещё предстоит сформировать свое отношение к миру, к себе, к сообществу. Отсутствие у молодых людей

знаний в области профилактики заболеваний приводит к разрушению организма и сокращению продолжительности жизни.

В этих условиях в системе образования отводится особая роль по подготовке молодежи к взрослой жизни. Программа является научной, комплексной и последовательной системой обучения и воспитания здорового образу жизни, и призвана повлиять на сложившуюся в обществе систему, так как позволит сформировать новое отношение к здоровью на уровне установок, навыков и умений.

Взаимосвязь с программой воспитания. Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом рабочей программы воспитания. Это позволяет на практике соединить обучающую и воспитательную деятельность педагога, ориентировать её не только на интеллектуальное, но и на нравственное, социальное развитие ребёнка.

Это проявляется:

- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую в рамках модулей программы воспитания
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную деятельность с педагогом и другими детьми

Содержание программы

Современное определение понятия «здоровье» впервые было сформулировано Всемирной организацией здравоохранения (ВОЗ) в 1940 г. Было признано, что здоровье – это не просто отсутствие болезней, а состояние полного физического, психического и социального благополучия. При этом подразумевается гармоничное сочетание психического, социального, физического, интеллектуального, эмоционального и духовного аспектов жизни. Осуществить такую деятельность способен только человек, обладающий определенным мировоззрением, уровнем развития личности, убеждениями и установками, а также всесторонними знаниями и привычками здорового образа жизни.

Феномен здоровья можно рассматривать на телесном, психологическом, духовном и социальном уровнях. Из здоровья отдельных людей складывается духовное, нравственное и физическое здоровье поколения, нации, человеческого сообщества в целом, что, в конечном счете, является воплощением законов существования Земли и Вселенной. Поэтому проблема здоровья не может рассматриваться как личное дело одного человека.

Современный уровень знаний и человеческого мышления позволяет осознать гармоничную связь всех событий и явлений окружающего мира, ощутить себя частью Вселенной.

Здоровый образ жизни предполагает формирование зрелой личности, которая характеризуется дисциплиной ума, эмоций и поступков. Такая личность обладает способностью приводить в полное равновесие свои мысли, чувства и действия.

Содержание программы раскрывает научно-биологические проблемы, которые в незначительном объёме представлены в базовом курсе биологии 8 класса; включает в себя теоретический и практический материал. В ходе теоретических занятий рассматриваются история гигиены, гигиена питания, гигиена дыхания, вопросы профилактики сердечно - сосудистых, кожных и инфекционных заболеваний, предупреждение наркомании и табакокурения. Практическим содержанием программы является определение функциональных сердечно - сосудистых проб, измерение артериального давления и частоты пульса до и после физической нагрузки, выявление плоскостопия и недостатков осанки, определение дыхательных функциональных проб.

По структуре программа носит модульный характер. Порядок изучения отдельных тем курса может быть различным. Программа рассчитана на учащихся 9 классов; занятия проводятся по 1 часу в неделю, всего предполагается 34 часа в течение учебного года.

Методы работы: лекции, беседы, диспуты, ролевые и деловые игры, лабораторные и проектные работы. Руководитель выступает в роли инструктора, информатора, организатора и консультанта.

Форма проведения занятий: занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, игровое моделирование, анкетирование и тестирование. Предполагается широкое использование технических средств (аудио - и видео - техники), наглядных пособий (таблиц, схем, фотографий и др.) проведение индивидуальных и групповых консультаций.

Предполагаемые результаты

Программа предполагает получение учениками знаний и навыков, необходимых для формирования, навыков гигиены и профилактики заболеваний, рационального отношения к своему здоровью и других способов самосовершенствования, формирование потребности в здоровом образе жизни. В результате проводимых занятий учащиеся углубят знания о физиологии и здоровье человека, приспособительных особенностях организмов, о значении правильного питания, дыхания, о необходимости закаливания, соблюдения правил гигиены и санитарии для укрепления здоровья.

Личностные результаты

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе, в том числе:

В сфере гражданского воспитания: готовность к выполнению обязанностей гражданина и реализации его прав, уважение прав, свобод и законных интересов других людей, готовность к разнообразной совместной деятельности; выстраивание доброжелательных отношений с участниками курса.

В сфере патриотического воспитания: воспитание моральных ценностей и норм в ситуациях нравственного выбора; готовность оценивать своё поведение и поступки, поведение и поступки других людей с позиции нравственных и правовых норм; осознание необходимости брать на себя ответственность в ситуации экологического выбора, активное неприятие асоциальных поступков.

В сфере эстетического воспитания: стремление к самовыражению в разных видах деятельности..

В сфере физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия: осознание ценности жизни; ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение правил гигиены, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность); способность адаптироваться к изменяющимся социальным, информационным и природным условиям, стрессовым ситуациям; осмысление собственного опыта и выстраивание дальнейших целей, связанных с будущей профессиональной жизнью; умение управлять собственным эмоциональным состоянием; формирование навыка рефлексии, признание своего права на ошибку и такого же права другого человека.

В сфере трудового воспитания: активное участие в решении практических задач.

В сфере понимания ценности научного познания: анализ своих поступков и стремление совершенствовать пути достижения цели индивидуального и коллективного благополучия.

В сфере адаптации к изменяющимся условиям социальной и природной среды: освоение социального опыта и основных социальных ролей; способность действовать в условиях неопределённости, повышать уровень своей компетентности через практическую деятельность, в том числе умение учиться у других людей, получать в совместной деятельности новые знания, навыки и компетенции; развитие способности осознавать дефицит собственных знаний и компетентностей, планировать своё развитие, в том числе в сфере экологии; умение оперировать терминами и представлениями в области концепции устойчивого развития; способность осознавать стрессовую ситуацию, оценивать происходящие изменения и их последствия; формулировать и оценивать риски и последствия, формировать опыт, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты обучающихся, освоивших данный курс, включают:

Универсальные познавательные действия: выявлять дефицит информации о той или иной стороне экологически значимой деятельности, находить способы решения возникших проблем; использовать вопросы как инструмент для познания; аргументировать свою позицию, мнение; оценивать достоверность информации, полученной в ходе работы с интернет-источниками; самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого обсуждения в группе или в паре; прогнозировать возможное дальнейшее развитие процессов, событий и их последствия.

Универсальные коммуникативные действия: формулировать суждения в соответствии с целями и условиями общения в рамках занятий, в корректной форме формулировать свои возражения; в ходе диалога и(или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой темы и высказывать идеи, нацеленные на решение задачи; сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций; публично представлять результаты работы, связанные с тематикой курса по экологии; понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с действиями других участников курса.

Универсальные регулятивные действия: выявлять проблемы, возникающие в ходе изучения курса делать выбор и брать на себя ответственность за решения, владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии; предвидеть трудности, которые могут возникнуть в рамках экологически обоснованной деятельности; объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку опыту, приобретённому в ходе прохождения курса уметь находить позитивное в любой ситуации; уметь вносить коррективы в свою деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций,

установленных ошибок, возникших трудностей; различать, называть и управлять собственными эмоциями; уметь ставить себя на место другого человека, осознанно относиться к другому человеку, его мнению, понимать мотивы и намерения участников курса, осознанно относиться к ним.

Предметные результаты

Предметные результаты освоения программы основного общего образования представлены с учётом специфики содержания предметных областей, затрагиваемых в ходе значимой деятельности школьников.

Предметные результаты включают:

Биология: формирование ценностного отношения к живой природе, к собственному организму; понимание роли биологии в формировании современной естественно-научной картины мира; умение применять систему биологических знаний; формирование представлений об основных факторах окружающей среды, их роли в жизнедеятельности и эволюции организмов, об антропогенных факторах; формирование представлений об экосистемах и значении биоразнообразия, о глобальных экологических проблемах, стоящих перед человечеством, и способах их преодоления; умение создавать и применять словесные и графические модели для объяснения строения живых систем, явлений и процессов живой природы; владение навыками работы с информацией биологического содержания, представленной в разной форме (в виде текста, табличных данных, схем, графиков, диаграмм, моделей, изображений); умение интегрировать биологические знания со знаниями других учебных предметов; формирование основ экологической грамотности: осознание необходимости действий по сохранению биоразнообразия и охране природных экосистем, сохранению и укреплению здоровья человека; умение выбирать целевые установки в своих действиях и по-ступках по отношению к живой природе, своему здоровью и здоровью окружающих; умение использовать приобретённые знания и навыки для здорового образа жизни, сбалансированного питания и физической активности; неприятие вредных привычек и зависимостей; умение противодействовать лженаучным манипуляциям в области здоровья; формирование мотивации к продолжению изучения биологии как профильного предмета на уровне среднего общего образования..

Химия: владение правилами поведения в целях сбережения здоровья и окружающей природной среды; понимание вреда (опасности) воздействия на живые организмы определённых веществ, способов уменьшения и предотвращения их вредного воздействия; понимание значения жиров, белков, углеводов для организма человека.

ОБЗР: формирование культуры безопасности жизнедеятельности на основе освоенных знаний и умений, системного и комплексного понимания значимости безопасного поведения; овладение знаниями и умениями для предупреждения опасных и чрезвычайных ситуаций, во время пребывания в различных средах (в помещении, на улице, на природе, в общественных местах и на массовых мероприятиях, при коммуникации, при воздействии рисков культурной среды); формирование социально ответственного отношения к ведению здорового образа жизни, исключая употребление наркотиков, алкоголя, курения и нанесения иного вреда собственному здоровью и здоровью окружающих.

Русский язык: формирование умений речевого взаимодействия (в том числе общения при помощи современных средств устной и письменной речи): создание устных монологических высказываний на основе жизненных наблюдений и личных впечатлений, чтения учебно-научной, художественной и научно-популярной литературы.

Литература: овладение умением использовать словари и справочники, в том числе информационно-справочные системы в электронной форме, подбирать проверенные источники в библиотечных фондах, Интернете для выполнения учебной задачи.

Физическая культура: формирование привычки к здоровому образу жизни и занятиям физической культурой; умение планировать самостоятельные занятия физической культурой и строить индивидуальные программы оздоровления и физического развития.

Тематическое планирование дополнительного образования по биологии «Биология в вопросах и ответах»

№ п/п	Содержание темы	Количество часов
1	Введение	1 час
2	История гигиены	2 часа
3	Физическая активность и здоровье	2 часа
4	Предупреждение инфекционных заболеваний	2 часа
5	Травматизм и его профилактика	3 часа
6	Предупреждение и первая помощь при Сердечно - сосудистых заболеваний	4 часа
7	Гигиена дыхания	2 часа
8	Гигиена питания	2 часа
9	Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви.	2 часа
10	Нервная система и психическое здоровье	4 часа
11	Предупреждение вредных привычек	2 часа
12	Гигиена труда	4 часа
13	Заключение	3 часа

Календарно-тематическое планирование.

№ п/п	Тема занятия	Часы	Дата План.	Дата Факт.	Примечание
-------	--------------	------	------------	------------	------------

Введение 1 час					
1	Предмет и методы гигиены	1			
История гигиены. 2 часа.					
2	Санитарно – гигиеническая культура	1			
2	История гигиены в России	1			
Физическая активность и здоровье. 2 часа.					
3	Отрицательное влияние гиподинамии на здоровье	1			
5	Задачи физического воспитания	1			
Предупреждение инфекционных заболеваний. 2 часа					
6	Инфекционные заболевания	1			
7	Профилактика инфекционных заболеваний	1			
Травматизм и его профилактика. 3 часа.					
8	Травматизм юношей, обусловленный психическими особенностями	1			
9	Первая помощь при травмах	1			
10	Предупреждение травматизма	1			
Предупреждение и первая помощь при сердечно – сосудистых заболеваниях. 4 часа.					
11	Строение и функционирование сердечно – сосудистой системы	1			
12	Тренировка сердца и сосудов	1			
13	Функциональные сердечно – сосудистые пробы	1			
14	Знакомство с кардиологией	1			
Гигиена дыхания. 2 часа.					
15	Особенности функционирования органов дыхания	1			
16	Гигиенические основы дыхания	1			
Гигиена питания. 3 часа.					
17	Рацион и режим питания	1			
18	Заболевания органов пищеварения	1			
19	Понятие о диетотерапии	1			
Профилактика кожных заболеваний. Закаливание. Гигиена одежды и обуви. 2 часа					
20	Кожа				
21	Закаливание. Гигиена				
Нервная система и психическое здоровье. 4 часа.					
22	Нервная система.	1			
23	Стресс.	1			
24	Поведение.	1			
25	Психическое здоровье	1			

Предупреждение вредных привычек. 2 часа.					
26	Наркотики.	1			
27	Имя беды – наркотики.	1			
Гигиена труда. 4 часа.					
28	Понятие о работоспособности	1			
29	Особенности учебной деятельности	1			
30	Выбор профессии	1			
31	Охрана труда.	1			
Заключение. 3 часа.					
32	Профессиональное тестирование	1			
33	Анализ тестирования	1			
34	Выбор учебного заведения. Заключение.	1			

Литература:

1. В.Н. Людинский "Школьнику о вреде никотина и алкоголя", М. Просвещение;
- 2 Батуев А.С, Гуленкова М.А., Еленевский А.Г. Биология. Большой справочник для школьников и поступающих в вузы. - М.: Дрофа;
- 3.Болгова И.В. Сборник задач по Общей биологии для поступающих в вузы. - М.: «Оникс 21 век» «Мир и образование»;
- 4.Козлова Т. А., Куч мен ко В. С. Биология в таблицах 6-11 классы. Справочное пособие. - М.: Дрофа ;
5. Колесов Д.В. «Основы гигиены и санитарии», М., «Просвещение»..