

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гатчинская средняя общеобразовательная школа № 2»

Приложение к основной образовательной программе
основного общего образования,
утвержденной
приказом № 159 от «30» августа 2016 г.

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Хочешь быть здоровым – будь им!»

Срок реализации 1 год
Возраст учащихся 13-14 лет

Разработал:
учитель биологии
высшей квалификационной категории
Зубова Александра Леонидовна

Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Хочешь быть здоровым - будь им» составлена на основе:

1. Федерального закона от 29.12.2012 г № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
2. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, зарегистрирован Минюстом России 01 февраля 2011 года, регистрационный номер 19644);
3. письма Минпросвещения России от 07.05.2020 № ВБ-976/04 «О реализации курсов внеурочной деятельности, программ воспитания и социализации, дополнительных общеразвивающих программ с использованием дистанционных образовательных технологий»
4. Примерная программа по биологии 5-9 кл. – М.: Просвещение, 2011
5. Программа 5-9 классы. Пасечник В.В., Суматохин С.В., Калинова Г.С., Швецов Г.Г. «Биология» - М., «Просвещение», 2011

Структура рабочей программы:

- планируемые предметные результаты освоения курса внеурочной деятельности «Хочешь быть здоровым – будь им»;
- содержание учебного предмета «Россия в мире»;
- тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы;
- методы и формы обучения;
- результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Программа разработана на базе рабочей программы воспитания основного общего образования МБОУ «Гатчинская СОШ № 2», модуль «Курсы внеурочной деятельности».

Направленность программы курса внеурочной деятельности «Хочешь быть здоровым – будь им»: спортивно-оздоровительная.

Планом внеурочной деятельности МБОУ «Гатчинская СОШ № 2» курсу внеурочной деятельности «Хочешь быть здоровым – будь им» отводится 34 часа, из расчета 1 учебный час в неделю. Большое внимание при организации и подготовке занятий уделяется использованию средств ИКТ. На занятиях предполагается использование видео и фото материалов, презентаций и проведение лабораторных работ.

Программа спроектирована на основе следующих идей: обеспечении и формировании грамотности обучающихся в вопросах здоровья, воспитании ответственности за собственное здоровье и здоровье своих близких, что реализуются на протяжении всего курса обучения.

Программа направлена на углубление знаний в области гигиены, анатомии человека, экологии человека, привитие детям стремления к здоровому образу жизни, заботе о собственном здоровье и окружающих, воспитание у них чувства ответственности за будущие поколения.

Воспитание человека способно раскрыть и приумножить видовые резервы жизнеспособности, а здоровье выступает как педагогическая категория, один из аспектов качества образования. Усиление внимания к вопросам здоровья в образовании объясняется не только резким ухудшением здоровья субъектов образовательного процесса, а также тем, что на современном этапе обучение в школе связано со сложностью и трудоемкостью учебного процесса, в связи с чем часто возникают такие побочные

результаты как утомление, стрессы, возникновение ряда хронических неинфекционных заболеваний; детский организм чувствителен к воздействию неблагоприятных факторов окружающей среды, приобретает целый ряд нарушений состояния здоровья, который получил название «школьные болезни».

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности «Хочешь быть здоровым – будь им»

Личностные результаты:

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору профессии, с учетом устойчивых познавательных интересов;
- формирование целостного мировоззрения, соответствующее современному уровню развития науки и общественной практики;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку;
- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора;
- формирование коокоммуникативной компетентности в общении со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.

Метапредметные результаты:

- умение соблюдать правила работы в кабинете биологии, с биологическими приборами и инструментами;
- готовность использовать приёмы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, ядовитыми растениями, укусах животных; работы с определителями растений; выращивания и размножения культурных растений, домашних животных;
- умение выделять эстетические достоинства объектов живой природы;
- осознанное соблюдение основные принципы и правила отношения к живой природе;
- умение ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к объектам живой природы (признание высокой ценности жизни во всех её проявлениях, экологическое сознание, эмоционально-ценностное отношение к объектам живой природы);
- умение находить информацию о физиологии и здоровье человека в научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках, анализировать, оценивать её и переводить из одной формы в другую;
- стремление выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе.

Предметные результаты:

- сформированность представлений об особенностях строения и процессов жизнедеятельности биологических объектов (клеток, организмов), их практическую значимость;
- сформированность применения методов биологической науки для изучения клеток и организмов: проводить наблюдения за живыми организмами, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты, описывать биологические объекты и процессы;
- сформированность использования составляющих исследовательской и проектной деятельности по изучению живых организмов (приводить доказательства, классифицировать, сравнивать, выявлять взаимосвязи);

- сформированность ориентирования в системе познавательных ценностей: оценивать информацию о живых организмах, получаемую из разных источников; последствия деятельности человека в природе.

Содержание

Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека.

Здоровый образ жизни и пути его формирования. История развития представлений о здоровом образе жизни

Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов

Организация режима дня школьника. Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни. Воздействие двигательной активности на организм человека. Личная гигиена. Кожа и её функции. Профилактика кожных заболеваний, уход за кожей. Ногти и уход за ними. Уход за волосами. Средства и способы закаливания. Гигиена полости рта. Иммуитет и здоровье. Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы. Правильное дыхание. Рациональное питание и культура здоровья. Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности. Вредные привычки и здоровье. Основы оказания первой помощи при травмах. Биоритмы и причины их нарушения.

Тема 3. Репродуктивное здоровье

Особенности развития девушки и юноши под действием биосоциальных факторов. Проблемы взросления и культура здоровья. Факторы риска внутриутробного развития. Гендерные роли.

Урок-обобщение «Ответственное поведение как социальный фактор

Тематическое планирование

дата	№ П/п	Разделы и темы	Кол-во часов		
			всего	теория	практика
Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека (2ч.)					
	1.(1).	Здоровый образ жизни и пути его формирования	1ч.	1 ч.	
	2.(2)	История развития представлений о здоровом образе жизни	1ч.	1ч.	
Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов (28ч.)					
	3. (1)	Организация режима дня школьника Лабораторная работа №1 «Составление режима дня	2ч.	1ч.	1ч.

		школьника».			
	4,5(2,3)	<p>Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни</p> <p>Лабораторная работа №2 «Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к сну человека».</p>	2ч.	1ч.	1ч.
	6.(4)	<p>Воздействие двигательной активности на организм человека</p> <p>Лабораторная работа №3 «Оценка состояния физического здоровья».</p>	1ч.		
	7.(5)	<p>Личная гигиена</p> <p>Лабораторная работа № 4 «Личная гигиена школьника».</p>	1ч.		
	8,9(6,7)	<p>Кожа и её функции. Профилактика кожных заболеваний, уход за кожей</p>	2ч.	2ч.	
	10.(8)	<p>Ногти и уход за ними</p>	1ч.	1ч.	
	11.(9)	<p>Уход за волосами</p>	1ч.	1ч.	
	12.(10)	<p>Средства и способы закаливания</p> <p>Лабораторная работа №5 «Реакция организма на изменения температуры окружающей среды»</p>	1ч.		

	13.(11)	Гигиена полости рта Лабораторная работа №6 «Уход за зубами».	1ч.		
	14.(12)	Иммунитет и здоровье Лабораторная работа №7 «Оценка состояния противоинфекционного иммунитета».	1ч.		
	15.(13)	Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови	1ч.	1ч.	1ч.
	16,17.(1 4,15)	Профилактика нарушений деятельности сердечно- сосудистой системы Лабораторная работа №8 «Реакция сердечно-сосудистой системы на физическую нагрузку», №9«Определение стрессоустойчивости сердечно- сосудистой системы»	2ч.	1ч.	1ч.
	18.(16)	Правильное дыхание	1ч.	1ч.	
	19,20.(1 7,18)	Рациональное питание и культура здоровья Лабораторная работа №10 «О чем может рассказать упаковка». Лабораторная работа №11 «Суточный пищевой рацион школьника».	2ч.	1ч.	1ч.
	21,22.(1 9,20)	Условия правильного формирования опорно- двигательной системы Лабораторная работа № 12 «Определение гибкости позвоночника».	2ч.	1ч.	1ч.

	23,24.(2 1,22)	Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы Лабораторная работа №13 «Развитие утомления»	2ч.	1ч.	1ч.
	25,26.(2 3,24)	Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности Лабораторная работа №14 «Определение некоторых свойств нервных процессов, лежащих в основе деления на типы высшей нервной деятельности»	2ч.	1ч.	1ч.
	27,28.(2 5,26)	Вредные привычки и здоровье, 2ч.	2ч.	2ч.	
	29.(27)	Основы оказания первой помощи при травмах	1ч.	1ч.	
	30.(28)	Биоритмы и причины их нарушения Лабораторная работа №15 «Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей»	2ч.	1ч.	1ч.
Тема 3. Репродуктивное здоровье(5ч.)					
	31.(1)	Особенности развития девушки и юноши под действием биосоциальных факторов	1ч.		
	32.(2)	Проблемы взросления и культура здоровья	1ч.		
	33.(3)	Факторы риска внутриутробного развития	1ч.		
	34.(4)	Гендерные роли	1ч.		
	35.(5)	Урок-обобщение «Ответственное поведение как социальный фактор»	1ч.		

Методы обучения:

1. Методы, в основе которых лежит способ получения информации:

- наглядные;
- словесные (рассказ, дискуссия, беседа)
- практические (моделирование: создание графических и динамических схем), ролевые игры, конференции, учебные дискуссии, анкетирование.

2. Методы, в основе которых лежит характер познавательной деятельности детей:

- частично-поисковые: решение проблемных задач, лабораторная работа, дискуссии, ролевые игры,
- проектная деятельность, исследовательская работа,
- индивидуальная и групповая работа.

Формы организации работы: групповая, индивидуальная, индивидуально-групповая.

Формы проведения занятий: занятия в кабинете, экскурсии, игровые занятия, конкурсы, практические занятия, домашние задания.

- Наглядный материал: плакаты, иллюстрации, схемы, журналы, карточки для индивидуальной работы, фото и видео материалы, презентации,
- Игровой материал: карточки с заданиями, карточки-лото,
- Подборка учебно-методической литературы.

Формы подведения итогов: тестирование, презентация проектов, участие обучающихся в конкурсах, акциях. Форма промежуточной аттестации: опрос, тестирование, участие в конкурсах.

Сроки проведения промежуточной аттестации: ноябрь 2020 г., февраль 2021 г., май 2021 г.

Список литературы (для учителя и обучающихся)

1. Боднарук М.М., Ковылина Н.В. Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах (8-11) – Волгоград : «Учитель», 2007
2. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И. Здоровье человека и окружающая среда - М.: «Новая школа», 2005
3. Жуковицкая Н.Н. Дополнительное образование как компонент школьной воспитательной системы. Учебно-методическое пособие для тех, кто осваивает образовательные стандарты нового поколения (Методическое пособие). -. Спб.: «ЛОИРО», 2011
4. Исмутов Н.Н. Без наркотиков (программа предупреждения и преодоления наркотической и алкогольной зависимости) - М.: «ГРАНД», 2006
5. Латышев Г.В., Ричков Д.Д., Яцышин С.М. Шаг за шагом от наркотиков (для родителей) - Спб.: «ЮНИСЕФ», 2006
6. Фадеева Г.А. Международные экологические акции в школе 7-9 – Волгоград «Учитель», 2007
7. Федорова, М.З., Кучменко, В.С., Лукина, П.П. Экология человека. Культура здоровья - М.: «Вентана Граф», 2008

Результаты освоения
курса внеурочной деятельности
«Хочешь быть здоровым – будь им»
2020 – 2021 уч. год

Текущий контроль

№ пп	Разделы (темы) программы	Высокий уровень		Средний уровень		Низкий уровень	
		чел	%	чел	%	чел	%
	Тема 1. Окружающая среда и здоровье человека						
	Тема 2. Влияние факторов среды на системы органов						
	Тема 3. Репродуктивное здоровье						

Критерии:

Высокий уровень - выполняет задания, соблюдая все требования

Средний уровень - выполняет задания самостоятельно, но допускает ошибки

Низкий уровень - слабо справляется с заданиями

Промежуточная аттестация

№ пп	Фамилия, имя обучающегося	Формы промежуточной аттестации		
		Диагностика ноябрь	Диагностика февраль	Диагностика май
1				
2				
3				

4				
5				
6				
7				
8				
9				
10				
11				
12				
13				
14				
15				

Выводы:

Одним из важных методов контроля является планомерное систематическое наблюдение за учащимися на уроках и вне уроков. Данные такого наблюдения позволяют осуществлять индивидуальный подход к учащимся путём применения различных методов обучения и воспитания.

Диагностика прогнозируемых результатов воспитания

Параметр (личностные)	критерий	показатель	Оценка условия	методика
Межличностные отношения	Стиль отношений в коллективе	Стилевые отношения между обучающимися на основе диалога, взаимопонимания, восприятия ошибок	«В» - уважительно относится к чужому мнению, замечает результаты других, доброжелателен, готов прийти на помощь. «С» - иногда вступает конфликты, способен увидеть достижения других по инициативе педагога. «Н» - со сверстниками не всегда уважителен, не воспринимает замечания.	наблюдение

Диагностика прогнозируемых результатов обучения

Параметр (личностные)	критерий	показатель	Оценка условия	методика
Знание инструментов и материалов. Применение их.	Уровень знаний по применению соответствующих инструментов и материалов.	Правильное пользование инструментами и материалами, соблюдение техники безопасности.	«В» - владеет определенными знаниями и умениями при применении инструментов и материалов. Правила Т/Б соблюдает.	опрос

			<p>«С» - допускает иногда ошибки при применении инструментов и материалов.</p> <p>«Н» - несоответствие теоретических практических знаний.</p>	
--	--	--	---	--

Диагностика прогнозируемых результатов развития

Параметр (личностные)	критерий	показатель	Оценка условия	методика
Развитие интереса к изучаемому виду творчества	Желание заниматься изучаемым предметом	Наличие мотивации обучающихся для занятий выбранным видом деятельности	<p>«В» - всегда с желанием и качественно выполняет задание, проявляет творческий подход</p> <p>«С» - периодически активен, творческая активность не ярко выражена.</p> <p>«Н» - безынициативен, с работой не справляется, требуется помощь</p>	Беседа

Текущий контроль осуществляется 3 раза за учебный год (стартовая диагностика, промежуточный и итоговый контроль) на базе МБОУ «Гатчинская СОШ № 2».