

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 22»
Партизанского городского округа Приморского края

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ СОШ №22

_____ Сидорова С.А.

Приказ № 101-а от « 27 » 08 20 21 г.

«ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности
по биологии
на 2021 – 2022 учебный год

Уровень общего образования (класс): основное общее образование, 8 класс

Учитель: Бабенкова Екатерина Викторовна.

1. Пояснительная записка

Внеурочная деятельность курса «Здорово быть здоровым» предназначена для учащихся 8-х классов.

Потребность беречь свое здоровье, как индивидуальную и общественную ценность характеризуется данным курсом. Он направлен на формирование у обучающихся знаний и навыков здорового образа жизни. Курс внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым» разработан с учётом требований федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования.

Программа актуальна тем, что в настоящее время состояние российских школьников вызывает тревогу у специалистов, потому что здоровье школьников ухудшается с каждым годом по сравнению с их сверстниками пяти или десяти лет назад. Увеличение частоты болезней происходит в возрастные периоды, когда учащиеся получают среднее образование.

Здоровье человека тема достаточно актуальная во все времена, но в настоящее время она становится первостепенной. Творцом своей судьбы в полной мере может стать только здоровый ученик. Программа «Здорово быть здоровым» является комплексной программой по формированию культуры и здоровья, учащихся.

Данная программа включает в себя знания, установки, личностные ориентиры и нормы поведения, обеспечивающие сохранение и укрепление физического и психического здоровья и включает в себя, как теоретическую, так и практическую часть.

В рамках данного курса запланированы лабораторные работы и практические занятия, проекты, экскурсии. Программа «Здорово быть здоровым» должна не только сформировать базовые знания и умения, необходимые ученику в изучении основных разделов биологии, но и помочь в становлении устойчивого познавательного интереса к предмету, заложить основы жизненно важных компетенций.

В программу курса включены различные виды деятельности, которые помогут развитию компетенций учащихся.

2. Цель и задачи

Целью курса – формирование культуры безопасной жизнедеятельности, навыков ведения здорового образа жизни и принципов здоровье сбережения.

Задачи курса:

Воспитательные:

1. Воспитывать коллективное взаимодействие и сотрудничество в учебной деятельности;
2. Воспитывать социально активную личность, готовую к участию в социально-значимых мероприятиях;
3. Воспитывать волевою, инициативную и дисциплинированную личность.

Обучающие:

1. Обучать основам знаний и умений по профилактике заболеваний и ведению здорового образа жизни;
2. Прививать основы правильного питания, соблюдения режима дня и личной гигиены,
3. Формировать отрицательное отношение к приему психотропных веществ, алкоголю и табаку.

Развивающие:

1. Развивать мотивацию к занятиям физической культурой и ведению активного спортивного образа жизни;
2. Формировать навыки сохранения своего здоровья как общественной и индивидуальной ценности;
3. Стимулировать познавательную активность через включение в различные виды деятельности.

На внеурочную деятельность отводится 34 занятия, каждое по 1,5 часа. Материал программы разделен на занятия, им предшествует «Введение», в котором учащиеся знакомятся с правилами поведения в лаборатории, проходят инструктаж.

Содержание данного курса строится на основе деятельностного подхода: с помощью проведения различных опытов и экспериментов с использованием оборудования Точки роста ученики отвечают на вопросы, приобретают не только умения работать с лабораторным оборудованием, но и описывать, сравнивать, анализировать полученные результаты и делать выводы.

Текущий контроль осуществляется с периодичностью 1 раз в месяц. Проводится в виде тестирований, игр, викторин, решений ситуативных задач и в процессе практических работ. Итоговый контроль – по результату защиты проекта.

3. Структура программы

Освоение данного курса целесообразно проводить параллельно с изучением теоретического материала. На уроках биологии в 8 классах закладываются основы многих практических умений школьников, которыми они будут пользоваться во всех последующих курсах изучения биологии. Этим обусловлена актуальность подобного курса, изучение содержания которого важно для дальнейшего освоения содержания программы по биологии.

Количество практических умений и навыков, которые учащиеся должны усвоить на уроках достаточно велико, поэтому введение курса «Здорово жить здоровым» в 8 классах будет дополнительной возможностью более качественно организовать процесс усвоения и отработки необходимых практических умений учащимися в процессе обучения.

Курс «Здорово жить здоровым» направлен на закрепление теоретического материала изучаемого на уроках биологии, на отработку практических умений учащихся, а также на развитие кругозора учащихся.

Формы работы: лабораторные работы, практические работы, тренинги, мини-конференции с презентациями (при активном внедрении проектного метода, вариативности использования ресурсной базы оборудования Точки роста, активного вовлечения учащихся в самостоятельную проектную и исследовательскую работу).

При этом обязательным является создание условий для организации самостоятельной работы учащихся как индивидуально, так и в группах.

Организуя учебный процесс по биологии, необходимо обратить особое внимание на общеобразовательное значение предмета.

Изучение биологии формирует не только определенную систему предметных знаний и целый ряд специальных практических умений, но также комплекс общеучебных умений, необходимых для познания и изучения окружающей среды; выявления причинно-следственных связей; сравнения объектов, процессов и явлений; моделирования и проектирования; в ресурсах интернета, статистических материалах; соблюдения норм поведения в окружающей среде; оценивания своей деятельности с точки зрения нравственных, правовых норм, эстетических ценностей.

4. Планируемые результаты:

При изучении курса внеурочной деятельности у учащихся будут сформированы личностные, предметные и мета предметные результаты.

Личностные результаты:

У обучающегося будет сформировано ценностное отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;

У обучающегося будет сформирована активная жизненная позиция и мотивация в отношении ведения здорового образа жизни,

Обучающийся приобретет целеустремленность и настойчивость в достижении поставленных целей;

Обучающийся будет проявлять доброжелательность и отзывчивость к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;

Обучающийся освоит правила и нормы социокультурного взаимодействия со сверстниками в классе.

Предметные результаты:

Обучающийся будет знать:

- факторы, отрицательно влияющие на организм человека,
- связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек,
- основы организации здорового образа жизни;

Обучающийся будет уметь:

- соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;

- оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;
- организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки,
- подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их.

Обучающийся освоит приемы оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, укусах животных, выращивания и размножения культурных растений ухода за ними.

Метапредметные результаты.

Обучающийся будет уметь:

- самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности;
- понимать значение физической культуры как явления культуры для развития сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- поддерживать оптимальный уровень работоспособности в процессе учебной деятельности,
- активно использовать занятия физической культурой для профилактики психического и физического утомления;
- владеть способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;
- извлекать необходимую информацию из учебника и дополнительных источников знаний об особенностях строения организма, обсуждать полученные сведения, соблюдать нормы информационной избирательности, этики и этикета;
- с достаточной четкостью выражать свои мысли;
- проводить опросы;
- проводить самооценку;
- осуществлять презентацию результатов и публичные выступления;
- регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма;

Обучающийся приобретет навыки практической оценки экологического состояния окружающей среды и организма человека в целом.

5. Содержание курса

№	Тема раздела и его краткое содержание	Кол-во часов
1	Вводное занятие. Знакомство с содержанием учебного курса. Правила ТБ в лаборатории	1
2	Что мы знаем о себе? Здоровье - основное право человека. Во сне и наяву. Как управлять эмоциями?	5
3	Окружающая среда и здоровье человека. Понятие окружающей среды. Вода как фактор биосферы. Социальные сети и компьютерные игры.	3
4	Принципы здорового питания. Пищевые привычки. Растительная и животная пища. Пищевые привычки. Растительная и животная пища. Психология питания. Энергия и ее расход. Правила здорового питания. Диета. Режим питания.	7
5	Пока мы дышим, мы живем. Возможности дыхания. Образ жизни.	2
6	Здоровье – богатство во все времена. Культура здорового образа жизни. Спорт и жизнь	8
7	Вместилище мудрости человеческой. Развиваем свои способности. Применение биологических знаний в медицине. Алгоритм выбора профессии.	6
8	Защита проектных работ Защита проектов.	2

6. Тематическое планирование

Тематический раздел	Планируемые образовательные результаты				Контроль и оценка
	Личностные	Метапредметные	Предметные		
			Ученик научится	Ученик получит возможность научиться	
Вводное занятие. Знакомство с лабораторией.	У учащегося сформируется познавательный интерес к изучаемому предмету.	У учащегося сформируется представление о проектной деятельности	Обучающийся будет соблюдать технику и правила безопасности на учебных занятиях.	Правилам безопасного поведения в лаборатории с биологическими приборами и инструментами во время занятий.	Тестирование
Раздел 1. Что мы знаем о себе?	Формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на познание самого себя	Умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку	Распознавать факторы, отрицательно влияющие на организм человека.	Вести наблюдения и самонаблюдение за динамикой показателей физического развития и объективно оценивать их.	Арт-технологии, практикум
Раздел 2. Окружающая среда и здоровье человека.	У учащегося сформируется эстетическое отношение к живым объектам, признание высокой ценности жизни	Умение регулировать учебную деятельность, направленную на познание закономерностей человеческого организма	Формировать культуру поведения в окружающей среде, с учетом особенностей биологических знаний	Оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;	Викторина
Раздел 3. Принципы здорового питания.	Формирование ценностного отношения к своему здоровью; активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни, целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей	Умение самостоятельно составлять и определять план и цели деятельности; формирование навыков сотрудничества при работе в группе, навыки работы с информацией	Формировать первоначальные систематизированные представления о работе ЖКТ и процессе энергообмена	Принципам составления правильного меню с учетом калорийности продуктов, понимать связь психологии и физиологии в регуляции организации питания	Практическая работа, мини-конференция

<p>Раздел 4. Пока мы дышим, мы живем.</p>	<p>У учащегося сформируется признание высокой ценности жизни и правил отношения к самому себе</p>	<p>У учащихся сформируется умение самостоятельно планировать свою деятельность, пути достижения цели, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач</p>	<p>Определять факторы, отрицательно влияющие на организм человека, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни</p>	<p>Сформировать систему научных знаний об эволюции органов дыхания, закономерностях ее развития</p>	<p>Тестирование</p>
<p>Раздел 5. Здоровье – богатство во все времена.</p>	<p>Формирование ценностного отношения к своему здоровью; проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья</p>	<p>Понимание значения физической культуры как явления культуры для развития сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств</p>	<p>Соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни</p>	<p>уметь организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития</p>	<p>Практическая работа</p>
<p>Раздел 6. Вместилище мудрости человеческой.</p>	<p>Формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни</p>	<p>Регулирование учебной деятельности, направленной на познание закономерностей человеческого организма</p>	<p>Понимать, как биологические знания применяются в медицине, определять свои способности и возможности их развития</p>	<p>Освоить приемы оказания первой помощи при растяжениях, ушибах и травмах, отравлениях и укусах в рамках профориентации</p>	<p>Практическая работа, арт-технологии</p>

Раздел 7. Защита проектных работ	У ученика сформируется интерес к проектной деятельности, навыки поведения с партнером по проекту, разовьется трудолюбие и ответственность за качество своей деятельности.	Сформируется умение видеть проблему, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи	Проводить эксперименты и исследования по анатомии и физиологии	Изучить основы медицинской грамотности, оценивать последствия своей деятельности для самого себя и окружающих, осознанию необходимости действий по сохранению здоровья	Защита проекта
---	---	--	--	--	----------------

7. Список литературы и интернет- ресурсов.

1. Книга Зожника. Физкультура, питание и здоровый смысл –М.Кудеров, Ю. Кудерова, А. Максименко. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер» 2019
2. Здоровые привычки - Л.Ионова. Москва. «Альпина Бизнес Букс» 2013
3. Ешь правильно, беги быстро - С. Джурек. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер»,2014 -(Yesh_pravilno_read.pdf)
4. Еда и мозг на практике – Д. Перлмутер, К. Лоберг- (eda-i-mozg-na-praktike-read_stamped.pdf)
5. Скажи «да» своему здоровью – Л. Никсон(rastit-dieta-read_stamped.pdf)
6. Здоровый сон без стресса. -Ш. Стивенсон (bez-stressa-read_stamped.pdf)
7. Рецепты здоровья и долголетия- Л.Кемпбелл. Москва. ООО «Манн, Иванов и Фербер», 2014
8. Ешь, двигайся, спи. Год прожитый правильно – БреттБлюменталь - (<https://ru.bookmate.com/books/UmE7d3bx>)
9. Занимательная биология на уроках и внеклассных мероприятиях. Москва. ООО «Глобус»,2008
10. Игровые технологии в преподавании биологии 8-11 классы. Москва. ООО « Планета»,2016
11. Предметные недели в школе: Биология, Экология, Здоровый образ жизни. В.В. Балабанова, Т.А. Максимцева. Волгоград. Издательство «Учитель» 2001.