

Нефтеюганское районное муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Пойковская средняя общеобразовательная школа №2»

**Рассмотрено**

Руководитель ШМО


Башкарева Л.А. 

Протокол № 6

от 15.05.2022 г.

**Согласовано**

Заместитель директора

Шаль О. В. 

Протокол № 5

от 27.05.2022 г.

**Утверждаю**

Директор школы

Топоровой Екатерины Алексеевны

Серия № 800-09

от 04/09/2022



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**по внеурочной деятельности**

**«Человек и его здоровье»**

**2022-2023 учебный год**

**(Количество часов: всего- 34 часа, в неделю – 1 час)**

Топоровой Екатерины Алексеевны  
учителя биологии

пгт. Пойковский,  
2022-2023 учебный год

### **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 34 часа в год (по 1 часу в неделю).

В основе программы лежат идеи здоровьесберегающего направления. Цель и задачи курса определяются психологическими закономерностями развития школьников 9 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 по валеологии 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).
- федеральный компонент Государственного образовательного стандарта общего образования, утвержденным приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. №1089 «Об утверждении федерального компонента государственных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования»;
- приказ Минобрнауки России от 09.03.2004 г. №1312 «Об утверждении федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования».
- **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 34 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 внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

## **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.

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

## **Гигиена опорно-двигательного аппарата**

Анатомо-физиологические основы опорно-двигательного аппарата: строение, свойства и рост костей, суставов, сухожилий и мышц.

Скелет человека, основные группы мышц.

Важнейшие заболевания ОДА: остеохондрозы, периоститы, артриты, артрозы, миозиты, мышечная дистрофия - их этиология, диагностика, лечение и профилактика.

Травмы костей, суставов, связок и мышц.

Предупреждения сколиозов позвоночника, смещений позвонков и позвоночных грыж; плоскостопия.

Правила тренировки скелета и мышц.

## **Практическое занятие №1 Решение тестов.**

## **Заболевания крови и иммунной системы**

Кровь и лимфа как жидкие среды организма. Состав крови. Клетки крови. Анализ крови и его диагностическое значение.

Заболевания крови: анемия, лейкомия, гемофилия.

Заболевания иммунной системы: ревматизм, аллергия, СПИД -

этиология, патогенез, диагностика, клиническая картина, лечение и профилактика. Меры предупреждения заражения СПИДом.

## **Гигиена сердечно-сосудистой системы**

Анатомо-физиологические основы сердечно – сосудистой системы:

топография и строение сердца и кровеносных сосудов. Работа сердца, сердечный цикл. Закономерности движения крови.

Электрокардиограмма сердца и ее диагностическое значение.

Заболевания сердца: ишемическая болезнь, стенокардия, аритмии.

Инфаркт миокарда и его последствия. Пороки сердца. Операции на сердце и проблема его пересадки.

Тренировка сердца. Влияние на сердечно–сосудистую систему внешних и внутренних факторов.

Движение крови по сосудам. Гипотония, гипертония, атония. Закономерности распределения артерий и вен в организме.

Варикозные расширения вен и его предупреждение.

Первая помощь при гипертоническом кризе и приступе стенокардии.

**Лабораторная работа №1:** «Просмотр постоянных препаратов: мазок крови человека и лягушки».

**Лабораторная работа №2:** «Измерение пульса и артериального давления».

**Практическая работа № 2:** «Наблюдение положения сердца и изучение его строения».

Экскурсия в лабораторию поликлиники.

### **Гигиена органов дыхания**

Анатомо-физиологические основы органов дыхания: топография и строение воздухоносных путей и легких. Газообмен. Работа легких.

Влияние различных факторов на органы дыхания. Борьба с пылью.

Заболевания органов дыхания. Инфекционные болезни, передающиеся через воздух: ОРЗ, ОРВИ, ангина, дифтерия, грипп, туберкулез, бронхит и пневмония - этиология, клиническая картина, лечение и профилактика. Болезни носовой полости, глотки, голосового аппарата. Стадии инфекционной болезни. Гигиенический режим при простудном заболевании.

Гигиеническая оценка микроклимата помещения. Первая помощь при приступах бронхиальной астмы.

Приемы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.

Влияние табакокурения на органы дыхания и развитие заболеваний.

### **Гигиена органов пищеварения и обмена веществ**

Анатомо-физиологические основы органов пищеварения: топография и строение пищеварительной системы. Работа пищеварительных желез, функции печени. Процесс всасывания.

Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищевым продуктам и способы их сохранения. Влияние на органы пищеварения внешних и внутренних факторов, курения и алкоголя.

Заболевания желудочно-кишечного тракта: гастрит, язва желудка и двенадцатиперстной кишки, дуоденит, энтероколит, аппендицит, перитонит. Заболевания печени и желчного пузыря: гепатит, холецистит, цирроз печени, желчнокаменная болезнь – этиология, диагностика, клинические проявления, лечение и профилактика.

Глистные и инфекционные болезни пищеварительной системы: причины, симптомы, профилактика. Первая помощь при пищевых отравлениях. Гигиенические условия нормального пищеварения.

Обмен веществ и его важнейшие нарушения: сахарный диабет, подагра, отложение солей, авитаминозы, ожирение - этиология, клинические проявления, лечение и профилактика.

**Практическое занятие № 3:** «Изучение топографии и строения органов пищеварения».

**Практическое занятие № 3 «Составление рациона питания».**

## **Гигиена мочевыделительной системы**

Анатомо-физиологические основы органов мочевого выделения: топография и строение, функции почек, образование мочи; процесс мочеиспускания. Анализ мочи и его диагностическое значение.

Заболевания почек и мочевыводящих путей: пиелонефрит, мочекаменная болезнь, цистит - этиология, симптоматика, диагностика, лечение. Предупреждение заболеваний органов мочевого выделения. Влияние внешних и внутренних факторов на мочевыделительную систему.

### **Практическое занятие № 5: «Изучение топографии и строения органов мочевого выделения»**

#### **Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой**

Топография и строение эндокринных желез. Нарушения и заболевания, связанные с гипо- и гиперфункциями гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез - симптоматика, пути коррекции, лечение.

Половое созревание. Особенности подросткового периода. Нервно-гуморальная регуляция деятельности органов и систем. Организм человека как единое целое.

### **Календарно-тематическое планирование**

Дата		Класс.№	Название разделов и тем курса	Кол-во часов	Организационная форма	Содержание урока
План	Факт					



<b>Введение (2 ч)</b>						
		1	Человек как живой организм	1	Лекция с элементами беседы.	Положение человека в системе живых организмов. Сходство и различия человека с другими представителями животного мира. Человек как физико-химическая система.
		2	Этапы эволюции человека.	1	Лекция с элементами беседы.	Австралопитеки. Человек умелый. Древнейшие люди. Древние люди и современные люди.
		3.	Органические вещества в клетке			
<b>Гигиена опорно-двигательного аппарата (5 ч)</b>						
		4	Анатомо-физиологические основы опорно-двигательного аппарата	1	Лекция с элементами беседы.	Строение, свойства и рост костей, суставов, сухожилий и мышц. Скелет человека, основные группы мышц.
		5	Важнейшие заболевания ОДА	1	Презентация.	Остеохондрозы, периоститы, артриты, артрозы, миозиты, мышечная дистрофия - их этиология, диагностика, лечение и профилактика.
		6	Правила тренировки скелета и мышц.	1	Беседа.	
		7	<b>Решение тестов</b>	1	Решение задач.	
	<b>Заболевания крови и иммунной системы (3 ч)</b>					

		8	Кровь и лимфа как жидкие среды организма.	1	Лекция с элементами беседы.	Состав крови. Клетки крови. Анализ крови и его диагностическое значение.
		9	Заболевания крови	1	Семинар.	Анемия, лейкопения, гемофилия.
		10	Заболевания иммунной системы	1	Семинар.	Ревматизм, аллергия, СПИД - этиология, патогенез, диагностика, клиническая картина, лечение и профилактика. Меры предупреждения заражения СПИДом.
<b>Гигиена сердечно-сосудистой системы (7 ч)</b>						
		11	Анатомо-физиологические основы сердечно – сосудистой системы.	1	Лекция с элементами беседы.	Топография и строение сердца и кровеносных сосудов. Работа сердца, сердечный цикл. Закономерности движения крови. Электрокардиограмма сердца и ее диагностическое значение.
		12	Заболевания сердца.	1	Презентация.	Ишемическая болезнь, стенокардия, аритмии. Инфаркт миокарда и его последствия. Пороки сердца. Операции на сердце и проблема его пересадки.
		13	Тренировка сердца.	1	Беседа.	Влияние на сердечно–сосудистую систему внешних и внутренних факторов.
		14	Движение крови по сосудам.	1	Лекция с элементами беседы.	Закономерности распределения артерий и вен в организме. Варикозные расширения вен и его предупреждение.

		15	Первая помощь при гипертоническом кризе и приступе стенокардии.	1	Семинар.	Гипотония, гипертония, атония.
		16	<b>Лабораторная работа №1 и №2</b>	1	<b>Лабораторная работа</b>	«Просмотр постоянных препаратов: мазок крови человека и лягушки». «Измерение пульса и артериального давления».
		17	<b>Практическая работа № 2.</b>	1	Решение задач.	«Решение тестов»
<b>Гигиена органов дыхания (4 ч)</b>						
		18	Анатомо-физиологические основы органов дыхания.	1	Лекция с элементами беседы.	Топография и строение воздухоносных путей и легких. Газообмен. Работа легких. Влияние различных факторов на органы дыхания. Борьба с пылью.
		19	Заболевания органов дыхания.	1	Презентация.	Инфекционные болезни, передающиеся через воздух.
		20	Гигиеническая оценка микроклимата помещения.	1	Семинар.	Первая помощь при приступах бронхиальной астмы.
		21	Приемы реанимации. Влияние табакокурения на органы дыхания и развитие заболеваний.	1	Групповая работа.	Приемы реанимации: искусственное дыхание и непрямой массаж сердца.
<b>Гигиена органов пищеварения и обмена веществ (6 ч)</b>						
		22	<b>Практическое занятие № 3</b>	1	Семинар.	Анатомо-физиологические основы органов пищеварения. «Изучение

						топографии и строения органов пищеварения».
		23	Санитарно-гигиенические требования, предъявляемые к пищевым продуктам и способы их сохранения.	1	Проектная работа по группам: «Зависит ли здоровье человека от того как и чем он питается?»	
		24	Заболевания желудочно-кишечного тракта	1	Семинар.	Заболевания желудочно-кишечного тракта
		25	Глистные и инфекционные болезни пищеварительной системы.	1	Групповая работа.	Причины, симптомы, профилактика.
		26	Первая помощь при пищевых отравлениях.	1	Презентации.	Гигиенические условия нормального пищеварения.
		27	Обмен веществ и его важнейшие нарушения	1	Семинар.	Обмен веществ и его важнейшие нарушения
		28	<b>Практическое занятие №4</b>	1	Практическая работа.	«Составление рациона питания»
<b>Гигиена мочевыделительной системы (2 ч)</b>						
		29	<b>Практическое занятие № 5</b>	1	Практическая работа.	Анатомо-физиологические основы органов мочевого выделения: «Изучение топографии и строения органов мочевого выделения»

		30	Заболевания почек и мочевыводящих путей.	1	Лекция с элементами беседы.	Влияние внешних и внутренних факторов на мочевыделительную систему
<b>Эндокринные железы и болезни, связанные с их работой (5 ч)</b>						
		31	Топография и строение эндокринных желез	1	Лекция с элементами беседы.	Строение гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез
		32	Нарушения и заболевания, связанные с эндокринной системой	1	Презентации.	Гипо- и гиперфункциями гипофиза, щитовидной железы, надпочечников, поджелудочной и половых желез - симптоматика, пути коррекции, лечение.
		33	Половое созревание.	1	Беседа	Особенности подросткового периода. Нервно-гуморальная регуляция деятельности органов и систем.
		34	Организм человека как единое целое.	1	Презентации.	

#### **Учебно-методическое обеспечение:**

1.Примерная программа по учебным предметам. Естествознание. 10-11 класс

2.Авторская программа С.А.Титова

3. Естествознание. Базовый уровень. 11 класс: учеб. / С.А.Титов и др. - М.: Дрофа, 2014

4. Е.П.Грачева и др. Практические работы по курсу «Возрастная анатомия, физиология и гигиена» - Владимир, 2012

5. 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

Интерне