ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

 Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» разработана на 2024 - 2025учебный год и предназначена для обучающихся 9 класса. Рабочая программа курса составлена на основе:

• Закона РФ «Об образовании в РФ» (от 29.12 2012 г. № 273-ФЗ);

• Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утверждённого приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413;

• Учебного плана МБОУ СОШ №1 х. Маяк на 2024-2025учебный год.

При преподавании курса биологии в 9-х классах возникает проблема: при большом объёме учебного материала недостаточно времени на отработку практических умений и навыков учащихся, ведь ученик должен не только уметь воспроизводить знания, но и применять их в знакомой, изменённой и новой ситуациях.

Воспроизведение знаний (базовый уровень) предполагает оперирование следующими учебными умениями: узнавать типичные биологические объекты, процессы, явления; давать определения основных биологических понятий; пользоваться биологическими понятиями и терминами. Применение знаний в знакомой ситуации требует овладения более сложными умениями: объяснять, определять, сравнивать, классифицировать, распознавать и описывать типичные биологические объекты, процессы и явления.

Применение знаний в изменённой ситуации предусматривает оперирование учащимися такими учебными умениями, как научное обоснование биологических процессов и явлений, установление причинно-следственных связей, анализ, обобщение, формулирование выводов. Применение знаний в новой ситуации предполагает оперирование умениями использовать приобретённые знания в практической деятельности, систематизировать и интегрировать знания, оценивать и прогнозировать биологические процессы, решать практические и творческие задачи. В данном курсе рассматриваются актуальные для учащихся вопросы сохранения и укрепления физического и психического здоровья человека. Для отработки практических умений и навыков учащихся 9 класса по курсу «Человек и его здоровье» и направлена данная рабочая программа. Занятия по программе предполагают:

-      использование разнообразных наглядных  материалов - слайдовых презентаций, фотоизображений, таблиц и схем в цифровом формате, которые сопровождают теоретический материал и способствуют  своевременному закреплению знаний;

-      применение комплектов тестовых материалов и заданий по биологии, позволяющих   проводить контроль и самоконтроль знаний.

-      дифференцированный подход к обучающимся с учетом их уровня знаний. Достаточно большое количество заданий способствует углублению знаний  и расширению кругозора в области биологии.

Программа «Человек и его здоровье» предназначенадля учащихся 9 класса и рассчитана на 34 занятия в год (1 занятие  в неделю). Согласно школьному графику занятий 33ч. за год

**Цель:**углубление знаний учащихся 9 класса  и расширение их кругозора по разделу «Человек и его здоровье»

 **Задачи:**

**-**повторение, закрепление  и углубление знаний по основным разделам школьного курса биологии 8 класса;
- овладение умениями обосновывать место и роль биологических знаний в практической деятельности людей, развитии современных технологий, находить и анализировать информацию о живых объектах;
- формирование умения  работать с текстами, рисунками, схемами, извлекать и анализировать информацию из различных источников,

-осуществлять    разнообразные виды самостоятельной деятельности с  цифровыми  образовательными  ресурсами;
  - развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе изучения биологии, в ходе работы  с различными источниками информации;
- развитие самоконтроля и самооценки знаний с помощью  различных форм тестирования;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; обоснования и соблюдения мер профилактики заболеваний, правил поведения в природе.

**Раздел 1. Планируемые результаты освоения курса**

 **Личностные результаты**

**Гражданское воспитание** включает:

формирование активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества;

развитие культуры межнационального общения;

формирование приверженности идеям интернационализма, дружбы, равенства, взаимопомощи народов;

воспитание уважительного отношения к национальному достоинству людей, их чувствам, религиозным убеждениям;

развитие правовой и политической культуры детей, расширение конструктивного участия в принятии решений, затрагивающих их права и интересы, в том числе в различных формах самоорганизации, самоуправления, общественно значимой деятельности;

развитие в детской среде ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности;

формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности, позволяющих противостоять идеологии экстремизма, национализма, ксенофобии, коррупции, дискриминации по социальным, религиозным, расовым, национальным признакам и другим негативным социальным явлениям

осознание значения семьи в жизни человека и общества.

**Патриотическое воспитание** предусматривает:

формирование ценностного отношения к отечественному научному наследию, понимания значения биологической науки в жизни современного общества;

формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину;

 воспитание чувства гордости за российскую биологическую науку;

**Духовно-нравственное воспитание** осуществляется за счет:

развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

формирования выраженной в поведении нравственной позиции, способности к сознательному выбору добра;

развития сопереживания и формирования позитивного отношения к людям, в том числе к лицам с ограниченными возможностями здоровья и инвалидам;

содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

**Эстетическое воспитание** предполагает:

приобщение к уникальному российскому культурному наследию, в том числе литературному, музыкальному, художественному, театральному и кинематографическому;

создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

воспитание уважения к культуре, языкам, традициям и обычаям народов, проживающих в Российской Федерации;

популяризация российских культурных, нравственных и семейных ценностей;

**Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия** включает:

формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

формирование системы мотивации к активному и здоровому образу жизни, занятиям физической культурой и спортом, развитие культуры здорового питания;

развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек;

**Трудовое воспитание** реализуется посредством:

воспитания уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

**Экологическое воспитание** включает:

развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

понимание основных факторов, определяющих взаимоотношение человека и природы;

* воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

 **Ценности научного познания** подразумевает:

содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

* -Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;

-Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов;

**Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

**Межпредметные понятия:**

* Сформированость межпредметных понятий: система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез.

**Регулятивные УУД:**

Обучающийся может:

* **Анализировать существующие и планировать будущие** образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
* **Самостоятельно планировать** пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
* **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.
* **Оценивать правильность выполнения** учебной задачи, собственные возможности ее решения; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
* **Владеет основами самоконтроля**, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.

**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 и делать выводы.
* **Умение создавать**, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (переводит сложную по составу информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; строит доказательство: прямое, косвенное, от противного;
* **Смысловое чтение**. (обучающийся может находить в тексте требуемую информацию; ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста).

**Коммуникативные УУД**

* **Умеет организовать** учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
* **Умеет осознанно использовать** речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью.
* **Может целенаправленно искать** и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

**Предметные результаты**

**Выпускник 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;
* объяснять эволюцию вида Человек разумный на примерах сопоставления биологических объектов и других материальных артефактов;
* 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;
* сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
* 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.

**Выпускник получит 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;*
* *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.*
* *работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.*

В результате освоения данного курса учащиеся

**ЗНАЮТ /ПОНИМАЮТ:**

* Признаки биологических объектов: живых организмов (человека), генов, хромосом, клеток;
* Сущность биологических процессов: обмен веществ и превращение энергии, питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, рост, развитие, размножение, наследственность и изменчивость, регуляция жизнедеятельности организма, раздражимость;
* Особенности организма человека, его строения, жизнедеятельности, высшей нервной деятельности и поведения.

**УМЕЮТ:**

* **Объяснить:** роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого ученика; роль различных организмов в жизни человека и собственной деятельности; родство человека с млекопитающими животными, место и роль человека в природе; взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимость собственного здоровья от состояния окружающей среды; причины наследственности и изменчивости, проявления наследственных заболеваний, иммунитета у человека; роль гормонов и витаминов в организме;
* **Изучать биологические объекты и процессы:** описывать и объяснять результаты опытов; описывать биологические объекты;
* **Распознавать и описывать:** на рисунках и фотографиях органы и системы органов человека; съедобные и ядовитые грибы, опасные для человека растения и животные;
* **Сравнивать** биологические объекты (клетки, ткани, органы и системы органов человека) и делать выводы на основе сравнения;
* **Определять** систематическое положение человека;
* **Анализировать и оценивать** воздействие факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье человека;
* Проводить самостоятельный поиск биологической информации: находить в научно-популярном тексте необходимую биологическую информацию, работать с терминами и понятиями.

**ИСПОЛЬЗУЮТ приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:**

* Для соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; травматизма; стрессов; ВИЧ-инфекции; вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); нарушения осанки, зрения, слуха; инфекционных и простудных заболеваний;
* Оказания первой помощи при отравлениях ядовитыми грибами, растениями, укусах животных; при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего;
* Рациональной организации труда и отдыха;

**Раздел 2. Содержание курса внеурочной деятельности**

**(34ч 1 раз в неделю)**

**Введение (1 ч).**

Цели и задачи, план работы

**Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека(1 ч).**

Науки об организме человека. Методы изучения организма человека. Методы современной медицины.

**Систематическое положение человека(1 ч).**

Сходство человека с животными и отличие от них.

**Окружающая среда и здоровье человека**.  **(5 ч).**

Экология и ее влияние на здоровье человека. Соблюдение правил здорового образа жизни. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность, сбалансированное питание, рациональная организация труда и отдыха, чистый воздух.

Факторы риска: несбалансированное питание, гиподинамия, курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, вредные условия труда, **Инфекционные заболевания (3 ч).**

Грипп, гепатит, ВИЧ-инфекция и другие инфекционные заболевания (кишечные, мочеполовые, органов дыхания). Предупреждение инфекционных заболеваний.

**Наследование признаков у человека(1 ч).**

Наследственные болезни, их причины и предупреждение*.*

**Профилактика отравлений и заболеваний(2 ч).**

Отравления,вызываемые некачественными продуктами, ядовитыми растениями и грибами. Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлении . Профилактика заболеваний, вызываемых паразитическими животными и животными-переносчиками возбудителей болезней. Соблюдение санитарно-гигиенических норм

**Профилактика травматизма, ожогов, обморожений, нарушения зрения и слуха(3 ч).**

Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего; кровотечениях; травмах опорно-двигательного аппарата, ожогах, обморожениях.

*Практическая работа: Приемы оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях;*

**Системы органов(6 ч).**

Опорно-двигательный аппарат. Кровеносная система. Сердце. Работа и регуляция. Система дыхания. Система пищеварения. Роль ферментов в пищеварении.

*Демонстрация:*Скелет и муляжи торса человека, черепа

*Демонстрация:*Разложение пероксида водорода ферментом каталазой.

**Внутренняя среда организма(4 ч).**

Кровь, лимфа, тканевая жидкость. Кровь и кровообращение. Состав и функции крови. Кроветворение. Роль клеток крови в жизнедеятельности организма. Взаимосвязь систем внутренней среды организма: крови, лимфы и тканевой жидкости. Группы крови. Переливание крови. Иммунитет. Системы иммунитета. Виды иммунитета. Клеточный и гуморальный иммунитет. Профилактические прививки.

 **Обмен веществ и превращение энергии в организме человека(4 ч).**

Решение задач на умение определять энергозатраты при различной физической нагрузке, составлять рационы питания.

**Психология и поведение человека(3 ч).**

Высшая нервная деятельность. Особенности психики человека: осмысленность восприятия, словесно-логическое мышление, способность к накоплению и передаче из поколения в поколение информации. Значение интеллектуальных, творческих и эстетических потребностей. Цели и мотивы деятельности. Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер.

Роль обучения и воспитания в развитии психики и поведения человека.

Стрессы : причины, приемы профилактики и преодоления.

*Демонстрация:* тесты, определяющие тип темперамента.

**Раздел 3. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Раздел | Количество часов | Основные направлениявоспитательной деятельности |
| 1 | Введение | 1 | Ценности научного познания  |
| 2 | Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека | 1 | Ценности научного познания  |
| 3 | Систематическое положение человека | 1 | Духовно – нравственное воспитание . Гражданское воспитание |
| 4 | Окружающая среда и здоровье человека | 5 | Экологическое воспитание |
| 5 | Инфекционные заболевания | 3 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 6 | Наследование признаков у человека | 1 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 7 | Профилактика отравлений и заболеваний | 2 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 8 | Профилактика травматизма, ожогов, обморожений, нарушения зрения и слуха | 3 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 9 | Системы органов | 6 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучияЭкологическое воспитпние |
| 10 | Внутренняя среда организма | 4 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 11 | Обмен веществ и превращение энергии в организме человека | 2 | Физическое воспитание, формирование культуры здоровья и эмоционального благополучия |
| 12 | Психология и поведение человека | 3 | Гражданское воспитаниеДуховно – нравственное воспитание .  |
|  | ИТОГО | 33 |  |

Календарно – тематическое планирование

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №урокап/п | Тема занятия | Форма проведения | дата  |
| 1 | Вводное занятие. Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека  | Беседа | 5.09 |
| 2 | Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека | Беседа и практическая работа: решение тестовых заданий | 12 |
| 3 | Систематическое положение человека | Беседа | 19 |
| 4 | Экология среды и ее влияние на здоровье человека.  | Беседа | 26 |
| 5 | Загрязнение воздуха и воды | Практическая работа «Мониторинг загрязненных городов Ростовской области по экологическим вестникам» | 3.10 |
| 6 | Факторы риска для здоровья человека | Беседа и просмотр презентации | 10 |
| 7 | Укрепление здоровья. Соблюдение правил здорового образа жизни | Беседа. Анкетирование | 17 |
| 8 | Проект «Вредные привычки и их влияние на организм» | Защита проекта | 24 |
| 9 | Инфекционные заболевания: грипп, гепатит | Беседа и просмотр презентации | 7.11 |
| 10 | Инфекционные заболевания: ВИЧ-инфекция и COVID 19 | просмотр презентации | 14 |
| 11 | Туберкулез. Предупреждение инфекционных заболеваний. | Беседа | 21 |
| 12 | Наследственные болезни, их причины и предупреждение | Беседа  | 28 |
| 13 | Профилактика отравлений | Беседа и просмотр презентации | 5.12 |
| 14 | Профилактика заболеваний, вызываемых паразитическими животными и животными-переносчиками возбудителей болезней | Беседа и просмотр презентации | 11 |
| 15 | Профилактика травматизма, ожогов, обморожений | Беседа  | 18 |
| 16 | Приемы оказания первой доврачебной помощи при кровотечениях  | Практическая работа | 25 |
| 17 | Профилактика нарушения зрения и слуха | Беседа и просмотр презентации | 9.01 |
| 18 | Опорно-двигательный аппарат. | Практическая работа  | 16.01 |
| 19 | Кровеносная система.  | Беседа | 23 |
| 20 | Сердце. Работа и регуляция. | Работа с моделью и таблицами | 30 |
| 21 |  Система дыхания | Беседа и просмотр презентации | 6.02 |
| 22 | Система пищеварения | Беседа | 13 |
| 23 | Роль ферментов в пищеварении. Разложение пероксида водорода ферментом каталазой. | Практическая работа | 20 |
| 24 | Внутренняя среда организма | Беседа | 27 |
| 25 | Кровь и кровообращение. Роль клеток крови в жизнедеятельности организма..  | Беседа и просмотр презентации | 6.03 |
| 26 | Кроветворение. Группы крови. Переливание крови | Беседа | 13 |
| 27 | Иммунитет. Виды иммунитета. Клеточный и гуморальный иммунитет | Беседа | 20 |
| 28 | Профилактические прививки | Беседа | 3.04 |
| 29 | Обмен веществ и превращение энергии в организме человека  | Беседа | 10 |
| 30 | Решение задач на умение определять энергозатраты при различной физической нагрузке, составлять рационы питания | Практическая работа «Решение задач» | 17 |
| 31 | Психология и поведение человека. Роль обучения и воспитания в развитии психики и поведения человека | Беседа | 24 |
| 32 | Стрессы : причины, приемы профилактики и преодоления. | Беседа | 15.05 |
| 33 | Итоговое занятие. «Своя игра» | Познавательная игра | 22 |