

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Истьянская средняя школа»  
муниципального образования – Старожиловский муниципальный район  
Рязанской области

ПРИНЯТО:

на заседании методического совета  
Протокол № 1 от «29» 08 2023 г.

УТВЕРЖДАЮ:

Директор школы  Н.Е. Хоменко  
Приказ № 45 от «29» 08 2023 г.



ДОПУЩЕНО:

Зам.директора по УР  С.В. Касьяненко  
« 01 » 09 2023 г.

**Рабочая программа  
внеурочной деятельности по курсу «Познавательная  
биология»**

**9 класс  
на 2023 -2024 учебный год**

**Учителя биологии и химии высшей квалификационной категории**

**Зверевой Ольги Александровны**

Истье, 2023

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
внеурочной деятельности  
«Познавательная биология»**

**для 9 класса**



**на 2023 - 2024 учебный год**

## Пояснительная записка

Рабочая программа внеурочной деятельности для 9 класса разработана на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования второго поколения

Внеурочная деятельность расширяет сведения о физическом, психическом и социальном здоровье человека, рассматриваемые в школьной программе. Получение обучающимися 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 и школы. Предлагаемый курс носит обучающий, развивающий и социальный характер. Он является необходимым, для обучающихся, так как позволит школьникам найти причину многих заболеваний, заставит их задуматься о своём здоровье и его сохранении. Школьник будет ориентироваться на выбор профессии согласно жизненным ресурсам своего организма.

### Цель и задачи программы:

Целью данной программы является формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам.

Цели конкретизированы следующими задачами:

#### Формирование:

- представлений о: факторах, оказывающих влияющих на здоровье; рациональной организации режима дня, учёбы и отдыха; двигательной активности; причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя и других психоактивных веществ, их пагубном влиянии на здоровье; основных компонентах культуры здоровья и здорового образа жизни; влиянии эмоционального состояния на здоровье и общее благополучие;
- навыков конструктивного общения;

#### Обучение:

- осознанному выбору модели поведения, позволяющей сохранять и укреплять здоровье;
- правилам личной гигиены, готовности самостоятельно поддерживать своё здоровье;
- элементарным навыкам эмоциональной разгрузки (релаксации);
- упражнениям сохранения зрения.

## Формы организации деятельности

- Работа в парах.
- Фронтальная работа – это работа со всеми обучающимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Индивидуальная работа – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Занятия проводятся в форме лекций, семинаров, бесед, дискуссий. Большое место уделяется практическим занятиям, на которых проводятся тренинги, анкетирование и тестирование, игровое моделирование

Данная программа рассчитана на 34 часов. Количество учебных недель – 34. Количество часов в неделю -1.

Срок ее реализации - 1 год.

## Планируемые результаты деятельности

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

**Личностными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся является формирование следующих умений:

- Определять и высказывать под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

**Метапредметными** результатами программы по формированию здорового образа жизни обучающихся - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

### 1. *Регулятивные УУД:*

- Определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя.
- Проговаривать последовательность действий на уроке.
- Учить высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, учить работать по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.

- Учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности класса на занятиях.

Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).

## **2. Познавательные УУД:**

- Делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в дополнительной литературе (на развороте, в оглавлении, в словаре).
- Добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя средства ИКТ, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях по основам здорового образа жизни.
- Перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).
- Средством формирования этих действий служит учебный материал и задания по основам здорового образа жизни, ориентированные на линии развития средствами предмета.

## **3. Коммуникативные УУД:**

- Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.
- Слушать и понимать речь других.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).
- Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.
- Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

### **Ученик получит возможность для формирования:**

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости творческой деятельности как одного из средств самовыражения в социальной жизни;

- выраженной познавательной мотивации;

- устойчивого интереса к новым способам познания

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;

- с учетом целей коммуникации достаточно полно и точно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия;

-осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет

### **Предметные результаты:**

#### **Ученик научится:**

- Быть опрятным, регулярно выполнять гигиенические процедуры.
- Знать основные правила этикета и соблюдать их.
- Иметь сформированную привычку следить за зубами и полостью рта и т.д.
- Владеть навыками составления усредненного режима дня и следовать ему.
- Уметь распознавать признаки утомления. В том числе и зрительного.
- Иметь сформированный навык мытья рук перед любым приемом пищи.

## **Ученик получит возможность научиться:**

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.

## **Содержание курса**

### **Введение – 1 ч.**

*Знакомство с целями и задачами курса. Познакомить с понятиями «здоровье», «здоровый образ жизни».*

### **Здоровье и здоровый образ жизни - 11 ч.**

*Что такое здоровый образ жизни? Понятие о здоровом образе жизни.*

*Пути его формирования. Кто такой здоровый человек.*

*Режим дня школьника. Что такое режим труда и быта. Понятие о правильном распорядке дня. Практическая работа «Составление режима дня».*

*Сон и его значение для здоровья. Что такое сон. О пользе сна. Фазы и разновидности сна. Цикличность и продолжительность сна. Как правильно вести себя перед сном. Сновидения. Практическая работа «Мой сон» (рисунок).*

*Понятие о закаливании организма. Что такое закаливание. Основные способы закаливания организма. Как правильно начать закаливающие процедуры.*

*Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе. Движение - это жизнь. Гиподинамия. Роль двигательной активности в формировании организма человека.*

*Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика. Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика вирусных инфекций: способы и приемы. Грипп, простуда и борьба с ними.*

*Что нужно знать о лекарствах. Об опасности самолечения. О хранении лекарств в доме. Приемы первой помощи при лекарственной передозировке. Когда и как нужно принимать лекарства.*

*Вредные привычки и здоровье. Что можно назвать вредной привычкой. Классификация вредных привычек. О влиянии вредных привычек на здоровье человека.*

*О вреде курения. О вреде курения. Профилактика.*

*О вреде алкоголя. О вреде алкоголя. Профилактика.*

*О наркотической зависимости. О вреде наркотиков. Профилактика*

### **Как устроен человек -4 ч.**

*Строение организма. Строение скелета и его значение для здоровья человека.*

*Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Части тела и их значение для здоровья человека.*

*Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе. Комплекс физических упражнений для укрепления осанки.*

*Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

### **Личная гигиена-10 ч.**

*Личная гигиена, что это? Понятие о личной гигиене. История вопроса о гигиене. Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены.*

*Уход за кожей. Строение кожи человека. Функции кожи, причины старения. Типы кожи. Определение индивидуального типа кожи. Основные этапы ухода за кожей лица и шеи.*

История косметики и ее применение. *Введение в косметологию. История возникновения косметологии.*

Уход за руками. *Правила ухода за руками. Тестирование типа рук и ногтей, выявление проблем. Уход за кожей рук. Обработка ногтей. Процедура маникюра. Просмотр видеофильма.*

Уход за волосами. *Типы волос, уход за волосами. Средства и инструменты по уходу за волосами. Домашние средства ухода.*

Гигиена полости рта. *Строение органов ротовой полости. Значение органов ротовой полости. Основные способы ухода за полостью рта. Понятие о гигиене полости рта. Классификация и виды средств ухода за полостью рта.*

Уход за глазами. *Описание средств и методов по уходу за глазами. Предупреждение конъюнктивита. Освоение на практике приемов массажа и гимнастики для глаз.*

Чтобы уши слышали. *Как мы слышим. Ухо – приемник информации. Причины нарушения слуха. Гигиена органов слуха.*

Уход за телом. *Проблемы нарушения осанки, повышенного потоотделения. Гимнастика, массаж. Процедуры эпиляции и депиляции, способы их выполнения в домашних условиях. Правила личной гигиены и поддержки здоровой формы.*

«Викторина Гигиен».

### **Первая доврачебная помощь – 8 ч.**

Первая помощь при травмах и несчастных случаях

Значение первой помощи и правила её оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения.

Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях. Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о переломах. Первая помощь при ожогах. Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.

Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Игра «Я здоровье берегу, сам себе я помогу». Подвижные игры на свежем воздухе. *Расширять знания о различных видах подвижных игр. Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Профилактические мероприятия, соблюдение двигательного режима.*

Итоговый урок. *Подведение итогов*

№ п/п	Тема занятия	Кол-во часов
	<b>Введение</b>	<b>1 ч.</b>
1	Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	1
	<b>Здоровье и здоровый образ жизни</b>	<b>11 ч.</b>
1	Что такое здоровый образ жизни? Тест «Состояние моего здоровья».	1
1	Режим дня школьника.	1
1	Сон и его значение для здоровья.	1
1	Понятие о закаливании организма.	1
1	Физическая культура и здоровье. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1	Понятие о вирусных инфекциях. Профилактика.	1
1	Что нужно знать о лекарствах.	1
1	Вредные привычки и здоровье.	1
1	О вреде курения.	1
1	О вреде алкоголя.	1
1	О наркотической зависимости.	1
	<b>Как устроен человек</b>	<b>4 ч.</b>



1.	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.	1
1.	Правильная осанка. Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.	Дыхательная гимнастика. Проведение зарядки на спортивной площадке.	1
	<b>Личная гигиена</b>	<b>10 ч.</b>
1.	Личная гигиена, что это?	1
1. 1	Уход за кожей.	1
1. 1	История косметики и ее применение.	1
1. 1	Уход за ногтями.	1
1. 1	Уход за волосами.	1
1. 1	Гигиена полости рта.	1
1. 1	Глаза: правильный уход, гимнастика.	1
1.	Чтобы уши слышали	1
1. 2	Уход за телом.	1
1.	«Викторина Гигиены».	1
	<b>Первая доврачебная помощь</b>	<b>8ч.</b>
1. 2	Значение первой помощи и правила ее оказания. Понятия о ранах. Классификация ран и их осложнения..	1
1. 3	. Виды кровотечений. Первая помощь при кровотечениях.	1
1. 3	Правила наложения стерильных повязок на рану. Понятие о	1

1. 3	Первая помощь при ожогах	1
1. 3	Первая помощь при отморожениях, солнечном и тепловом ударах, утоплении и укусах ядовитыми змеями и насекомыми.	1
1.	Игровая программа «Формула здоровья». Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.	Игра «Я здоровье берегу, сам себя помогу». Подвижные игры на свежем воздухе.	1
1.	Итоговый урок	1
	<b>Всего</b>	<b>34ч.</b>