

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

«Основная общеобразовательная школа №17»

Программа рассмотрена
на заседании
методического
объединения
Протокол № 1 от 30.08.21

Программа принята
педагогическим советом
МБОУ «Школа №17»
Протокол №1 от 31 августа
2021

Утверждаю:
Директор МБОУ «Школа
№17»
_____ М.В. Пермяков
Приказ № 85 от 31.08.2021

Рабочая программа
курса внеурочной деятельности
«Как важно быть здоровым»
для 9 классов
(направление спортивно-оздоровительное)

Разработчик программы:
Т.В. Слободчикова,
учитель биологии

Результаты освоения учебного курса внеурочной деятельности

Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества; усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества; воспитание чувства ответственности и долга перед родиной;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности учащихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- 6) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- 7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;
- 9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

Метапредметные результаты:

1) умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

2) умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

3) умение 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; - умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

4) владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

5) умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное и по аналогии) и делать выводы;

6) умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

7) смысловое чтение;

8) умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

9) умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей; планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

10) формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее икт – компетенции);

11) развитие мотивации к овладению культурой активного пользования словарями и другими поисковыми системами;

12) формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

Содержание программы «Как важно быть здоровым»

Тема 1. Введение (2ч)

- 1.ЗОЖ, его составляющие.(Беседа.Основные составляющие ЗОЖ.Просмотр видеофрагмента о здоровом образе жизни)
2. Значение здорового образа жизни. (Беседа.Разработать правила охраны окружающей среды.)

Тема 2. Причины нарушения здоровья (18ч)

1. Окружающая среда и здоровье человека.(Экскурсия. Видеофрагмент о загрязнении окружающей среды, фотографии.)
2. Радиация и здоровье.
3. Действие табачного дыма на организм. *Практическая работа. № 3 " Влияние никотина на ферменты слюны"*(Органы – мишени поражения табачным дымом)
- 4.Курение, мы и наше потомство.(Дискуссия по вопросам:- Почему подросток начинает курить?)
5. Правда, об алкоголе.(Дискуссия.Мифы об алкоголе)
- 6.Влияние алкоголя на организм.*Лабораторная работа «Необратимая денатурация белков под действием алкоголя»*(Органы мишени)
- 7.Наркотики, зависимость и последствия.(Анализ ситуации.Антиреклама о наркомании.)
- 8.Уголовная ответственность за наркотики.(Беседа.Классификация наркотиков.Незаконные изготовление, приобретение, хранение, перевозка, пересылка либо сбыт наркотических средств или психотропных веществ.
9. Вирусные заболевания человека.(Урок- беседа. Вирусные заболевания грипп, оспа, корь, СПИД)
10. Вирусы - внутриклеточные паразиты.(Конференция.История открытия вирусов.Способы передачи вирусных инфекций.)
- 11.-12 Неправильное питание - результат болезней. *Практическая работа № 2. "Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания"*
13. Компьютер и здоровье человека.
- 14.Рекомендации, составленные для компьютерщика
15. -16.Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье. *Практическая работа №1 «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье».*
- 17-18. Защита презентаций.

Тема 3. Сохранение здоровья (10ч)

1. Закаливание организма. (Дискуссия о пользе и вреде закаливания)
2. Правила закаливания. (Дискуссия о пользе и вреде закаливания.Видеофрагмент "Закаливание")
3. Культура питания. (Правила здорового питания.)
4. Правильно ли ты питаешься. *Практическая работа. № 4" Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь"*(Правила здорового питания.)
5. Витамины - круглый год.(Беседа.Викторина)
6. Виды витаминов. (Викторина, игра.)
7. Режим дня - залог здоровья.(Тренинг игра "Чистота-залог здоровья")
8. К чему ведет несоблюдение режима дня.(Дискуссия Значение режима дня.)

9. Биологические ритмы, их влияние на здоровье.(Беседа.Просмотр видеофрагмента «Живые часы»)

10. Биологические ритмы, их влияние на здоровье.

Тема 4. Исследовательская работа (2ч)

1. Исследовательская работа по теме "Определение витамина С в продуктах". (Защита. Выявить содержание витамина С в овощах и фруктах.)

2. Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».(Защита. Выявить содержание витамина С в овощах и фруктах.)

Заключение (2ч)

1. Итоговое тестирование. Защита проектов

2. Как важно здоровье для человека.

Формы организации: кружок

Виды деятельности: презентации, исследовательская, групповая, индивидуальная, составление меню и режима питания

Тематическое планирование внеурочной деятельности 9 класс

№	Тема	Количество часов
1.	Вводное занятие.	2
2.	Причины нарушения здоровья	18ч
3.	Сохранение здоровья	10ч
4.	Исследовательская работа	2ч
5.	Заключение	2ч
	Итого:	34