

«ПРИНЯТА»
решением Педагогического совета
ГБОУ гимназии №166
протокол от 04.06.2024 № 7

«УТВЕРЖДЕНА»
Исполняющий обязанности
директора ГБОУ гимназии №166

_____ Е.Е.Мошников

приказ от 07.06.2024 № 459

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности
«ЗА СТРАНИЦАМИ УЧЕБНИКА БИОЛОГИИ.
АЗБУКА ЗДОРОВЬЯ»
для обучающихся 9 классов

ГОСУДАРСТВЕННОГО БЮДЖЕТНОГО
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО УЧРЕЖДЕНИЯ
ГИМНАЗИИ №166
ЦЕНТРАЛЬНОГО РАЙОНА
САНКТ-ПЕТЕРБУРГА

Санкт-Петербург

2024

Пояснительная записка

Содержание данного курса, его цели и задачи определены в соответствии со следующими документами:

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" N 273-ФЗ от 29 декабря 2012 года с изменениями 2023 года.
2. ИМП Комитета по образованию «О направлении методических рекомендаций по разработке рабочих программ учебных предметов, курсов» от 04.05.2016 № 03-20-1587/16-00-00
3. Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»;
4. Приказом Министерства просвещения РФ от 21 сентября 2022 г. № 858 «Об утверждении федерального перечня учебников, допущенных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования организациями, осуществляющими образовательную деятельность и установления предельного срока использования исключенных учебников»;
5. Перечнем организаций, осуществляющих выпуск учебных пособий, которые допускаются к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки РФ от 09.06.2016 № 699;
6. Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020
7. Санитарных правил и норм СанПиН 1.2.3685-21 «Гигиенические нормативы и требования к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28.01.2021 № 2
8. Основной образовательной программой ООО государственного бюджетного общеобразовательного учреждения гимназии № 166 Центрального района Санкт-Петербурга (далее – ГБОУ гимназии № 166);
9. Планом ВУД на 2024 – 2025 учебный год ГБОУ гимназии № 166;

10. Календарным учебным графиком на 2024 – 2025 учебный год ГБОУ гимназии № 166.

Курс анатомии и физиологии человека занимает особое место при изучении биологии в школе. Это обусловлено высокой степенью значимости предлагаемой информации для повседневной жизни каждого человека, повышенным интересом учащихся к данному разделу. Тем не менее, в рамках школьной программы учитель постоянно сталкивается с дефицитом времени, необходимого для формирования элементарных практических устойчивый познавательный интерес к изучению себя как уникального организма и уникальной личности. Курс «За страницами учебника биологии. Азбука здоровья» предусматривает выработку ряда практических умений, направленных на оценку функционального состояния своего организма. Рассмотрение проблем сохранения здоровья, изучение принципов здорового образа жизни позволяют повысить валеологическую грамотность учащихся, сформировать отношение к здоровью как к величайшей ценности.

Цель данного курса – создание мотивационной основы для осознанного выбора естественно-научного профиля обучения выпускниками основной школы.

Основные задачи курса:

- расширить предметные знания школьников о строении и функциях человеческого организма;
- углубить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;
- способствовать повышению интереса учащихся к самопознанию;
- продолжить освоение умений, связанных с контролем за деятельностью своего организма;
- продолжить формирование навыков исследовательской деятельности в области естественных наук;
- способствовать развитию информационно-коммуникативной культуры учащихся (использование различных источников информации, сотрудничество при работе в группах, ведение дискуссии, представление докладов и результатов исследований);
- продолжить формирование валеологической грамотности, ценностного отношения к здоровью.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Предметные результаты изучения курса:

- основные понятия, связанные со строением и функционированием организма человека;
- методы проведения научных исследований, применяющиеся при изучении анатомии и физиологии человека;
- качественные и количественные показатели, характеризующие функциональное состояние организма человека;
- правила здорового образа жизни.

Метапредметные результаты:

- проводить самонаблюдение и оценивать некоторые функциональные параметры своего организма;
- проводить эксперименты, связанные с изучением строения, функций и возможностей организма человека, анализировать, обобщать собранные данные, представлять результаты;
- объяснять взаимосвязь между состоянием здоровья и образом жизни;
- получать знания о строении организма человека самостоятельно путем работы с различными источниками информации;

Личностные результаты:

- соблюдать правила работы в парах, группах;
- участвовать в беседах, дискуссиях, корректно отстаивать свою точку зрения, выслушивать мнение товарищей;
- готовить письменные и устные отчеты о результатах исследовательской деятельности, участие в проектной деятельности.

Занятия в рамках курса «За страницами учебника биологии. Азбука здоровья» имеют практическую направленность, профориентационную, развитие функциональной грамотности, физического воспитания и развития. Занятия проводятся в лекционной форме в сочетании с лабораторными и практическими занятиями с включением ИКТ.

Специфическим для данного курса по выбору является метод самонаблюдения. Он заключается в проведении наблюдений и простейших опытов над собственным организмом. Самонаблюдение может проводиться в классе и дома. Например, исследование индивидуальных особенностей оценки степени утомления. Метод самонаблюдения способствует повышению интереса к исследованию своего организма, его состояния и возможностей.

Частично-поисковый метод используется при проведении дискуссий, обсуждении результатов работ. Усвоение знаний и умений происходит путем аналитической деятельности, интеллектуального поиска. Вопросы для обсуждения подбираются так, чтобы ученики имели возможность дать оценку, сделать самостоятельное заключение, вывод. Успешность изучения курса зависит от форм организации познавательной деятельности учащихся. Индивидуальная деятельность, позволяющая учесть особенности ребенка, используется при выполнении самонаблюдений, некоторых исследовательских и практических работ.

Фронтальная форма организации познавательной деятельности предполагает одновременное выполнение общих заданий всеми учащимися.

Групповая форма работы, а также работа в парах постоянного состава уместна при проведении большинства практических работ. В процессе совместной работы реализуется потребность школьников в общении, в предъявлении своих знаний, совершенствуется умение формулировать и отстаивать свою точку зрения. Все это способствует развитию информационно-коммуникативной культуры учащихся.

Тематическое планирование.

| № | Содержание тем | Количество часов |
|-----------|---|------------------|
| 1 | Введение. Из истории развития наук о человеке. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. | 1 |
| 2 | Окружающая среда и здоровье. Влияние смены погоды и изменения атмосферного давления на состояние здоровье. | 1 |
| 3 | Влияние перепадов температуры на здоровье. Магнитные бури. | 1 |
| 4 | Проблема загрязнения воздуха. Воздух наших жилых и рабочих помещений. | 1 |
| 5 | Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению. | 1 |
| 6 | Влияние электрических и магнитных полей на человека. | 1 |
| 7 | Радиация. Рентгеновское излучение. | 1 |
| 8 | Влияние невесомости и перегрузок на организм. | 1 |
| 9 | Режим дня. Биологические ритмы. | 1 |
| 10 | Роль сна. Патологический сон. Летаргия, сомнамбулизм. | 1 |
| 11 | Вредные привычки. Алкоголизм. Табакокурение. | 1 |
| В | Влияние наркотиков на организм человека. | 1 |
| 13 | Физическая активность. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. | 1 |
| 14 | Физическая активность, её влияние на повышение иммунитета, укрепление дыхательной и кровеносной системы. | 1 |
| 15 | Питание и здоровье. Гигиена питания. Принципы здорового питания. | 1 |
| 16 | Химический состав пищи. Калорийность. Составление суточного рациона питания. | 1 |
| 17 | Витамины. Забытое открытие Н.И. Лунина. | 1 |
| 18 | Лечебные и диагностические процедуры. | 1 |
| 19 | Десять модных диет или как правильно питаться. | 1 |
| 20 | Заболевания опорно-двигательной системы. Возрастные изменения. Плоскостопие, искривления позвоночника, радикулит, остеохондроз, артроз. | 1 |
| 21 | Травмы ОДС: растяжения, вывихи, переломы. Оказание первой помощи. | 1 |

| | | |
|-----------|--|----------|
| 22 | Основные нарушения в работе сердечно-сосудистой системы. | 1 |
| 23 | Повреждения кровеносных сосудов, оказание первой помощи. | 1 |
| 24 | Дыхательная система. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, пневмонией, бронхиальной астмой, туберкулёзом. Заболевания пищеварительной системы. Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: дисбактериоза, гастрита, язвы желудка, холецистита, панкреатита. | 1 |
| 25 | Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни. | 1 |
| 26 | Заболевания анализаторов. Болезни органов слуха и зрения. | 1 |
| 27 | Гигиена кожи. Причины, профилактика, симптомы дерматита, герпеса, псориаза, меланомы. | 1 |
| 28 | Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи (бактерии, вирусы). Сроки инкубационного периода, изоляции, средства защиты. | 1 |
| 29 | Бактериальные заболевания: скарлатина, ангина, коклюш, пневмония, ботулизм, туберкулёз- клиника. Лечение, профилактика. | 1 |
| 30 | Вирусные заболевания: ветрянка, свинка, грипп, краснуха. СПИД - клиника, лечение, профилактика. | 1 |
| 31 | Прививки и вакцины. Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. | 1 |
| 32 | Эмоциональная реакция на события окружающего мира. Мой темперамент и характер. Практическая работа. | 1 |
| 33 | Экскурсия. Городской центр медицинской профилактики. | 1 |
| 34 | Обобщение. Как стать и остаться здоровым или что такое ЗОЖ? | 1 |

Учебно-методическое обеспечение курса:

1. С.И.Гальперин./ Физиология человека и животных. М: изд. «Высшая школа», 1980.
2. А.С.Бернацкий./ Антология любопытных фактов. М.: изд. ООО «Трансгеотехнология», 2005.
3. Г.Н,Панина./ Биология:ГИА: Учебно-справочные материалы для 9 класса. М., СПб.: Просвещение, 2012.
4. В.С.Рохлов./Школьный практикум. Биология. Человек. 9 класс. М.:изд. «Дрофа», 2000.
5. Н,А.Пугал./ Лабораторные и практические занятия по биологии: Человек и его здоровье:8 класс. М., изд.Вадос., 2003.
6. Е.А.Тарасов./ Самопомощь от А до Я. М.: Эксмо, 2009.
7. Л.В.Ёлкина./ Биология. Весь школьный курс в таблицах. Минск: Кузьма, 2022