

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
Кошурниковская основная общеобразовательная школа № 22

Рассмотрено на заседании МС МБОУ Кошурниковская ООШ № 22 Протокол № <u>1</u> от <u>23</u> <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	Согласовано Заместитель директора по УВР МБОУ Кошурниковская ООШ № 22  Степанова Н.А. <u>23</u> <u>08</u> 20 <u>23</u> г.	Утверждаю Директор МБОУ Кошурниковская ООШ № 22  Дума Н.П.. Приказ № <u>182</u> от « <u>31</u> » <u>08</u> 20 <u>23</u> г.
--	--	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
внеурочной деятельности

Познай себя

Направленность: общеинтеллектуальная

Класс **8**

Учитель Каримова Галина Алексеевна

2023 год

Пояснительная записка

Рабочая программа «Познай себя» составлена на основе Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.

В единстве с основным школьным курсом биологии программа внеурочной деятельности «Познай себя» обеспечивает сознательное усвоение учащимися основных биологических понятий, фактов, методов биологической науки с опорой на внутри - и межпредметные связи и на этой основе формирует естественнонаучное мировоззрение и восприятие учащимися биологического образования как элемента общечеловеческой культуры.

Данная рабочая программа разработана для учащихся 8 классов разного уровня подготовки.

Программа «Познай себя» соответствует целям ФГОС ООО. Одним из важнейших требований к биологическому образованию в современных условиях является овладение учащимися практическими умениями и навыками. Предлагаемая программа направлена на формирование у учащихся интереса к биологии, расширение знаний обучающихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптивных возможностей человека в современном обществе.

Данный курс поможет понять учащимся, почему здоровье человека – физическое, духовное и социальное благополучие; каким образом, здоровье зависит не только от наследственности, но и окружающей среды и от того образа жизни, который ведёт человек. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, умение самостоятельно организовывать свою ежедневную жизнедеятельность, знать возможности своего организма. Выработать собственный оптимальный стиль жизни.

При реализации данной программы будет задействовано оборудование центра «Точка роста».

В системе предметов основной общеобразовательной школы программа «Познай себя» реализует **следующие цели:**

- создание условий для удовлетворения познавательной или образовательной потребности учащихся в биологической деятельности;
- развитие интереса изучению морфологических, анатомических, физиологических особенностей человека.

Задачи:

Образовательные:

- способствовать популяризации у обучающихся биологических знаний;
- определить некоторые параметры здоровья;
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- научить учащихся осмысливать, понимать физиологическую основу гигиенических рекомендаций;

- познакомить с методиками изучения анатомических и физиологических особенностей организма человека;
- сформировать опыт решения задач по физиологии и анатомии;
- попытаться составить собственную систему оздоровления.

Развивающие:

- развитие навыков выполнения практических работ;
- развитие навыков общения и коммуникации;
- развитие творческих способностей обучающихся;
- формирование чувства ответственности за состояние своего здоровья;
- формирование приемов, умений и навыков по организации самостоятельной познавательной деятельности, проведения биологических опытов и исследований;
- формирование потребности в здоровом образе жизни.

Воспитательные:

- формировать научное биологическое мировоззрение;
- воспитывать ответственное отношение к своему здоровью;
- развитие способности к сотрудничеству, работе в коллективе;
- воспитывать ответственное отношение к порученному делу.

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества;
- развитие личности учащегося на основе освоения универсальных учебных действий;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития учащихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся.

Место курса «Познай себя» в учебном плане

Курс рассчитан на 17 часов учебного времени для учащихся 8 классов.

Планируемые результаты освоения курса «Познай себя»

Личностные результаты обучения:

- формирование готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- оценивание жизненных ситуаций с точки зрения здорового образа жизни и сохранения здоровья;
- учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают здоровью;
- учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие здоровый образ жизни и сохранение здоровья – своего, а также близких людей и окружающих;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития биологической науки;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания.

Предметными результатами обучения являются:

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы, происходящие в собственном организме;
- выделять основные функции организма и объяснять их роль в его жизнедеятельности;
- объяснять биологический смысл разделения органов и функций;
- объяснять, какова роль основных функций организма (питание, дыхание, выделение) в обеспечении нормальной жизнедеятельности;
- объяснять, как человек узнает о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- объяснять важнейшие психические функции человека, чтобы понимать себя и окружающих (соотношение физиологических и психологических основ в природе человека и т.п.);
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- понимать, к каким последствиям приводит нарушение важнейших функций организма (нарушение обмена веществ, координации функций);
- применять свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- объяснять отрицательное значение вредных привычек для организма.

Метапредметные результаты обучения (универсальные учебные действия - УУД):

Познавательные УУД:

- умение видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- формирование умения работать с различными источниками биологической информации, анализировать и оценивать достоверность информации;
- давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
- представлять информацию в виде таблиц, схем, графиков;
- осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая критерии для указанных логических операций;
- преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму;

Регулятивные УУД:

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений в учебной и познавательной деятельности;

- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникативных технологий;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- 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 её решения;
- умение определять понятия, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение и делать выводы;
- умение давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»)

Коммуникативные УУД:

- умение организовывать совместную деятельность с учителем и сверстниками;
- умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;
- самостоятельная организация учебного взаимодействия в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).
- планирование своей деятельности;
- отстаивать свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами;
- учиться критично относиться к своему мнению, признавать ошибочность своего мнения (если оно таковое) и корректировать его.
- учиться взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми с иной позицией.

Содержание курса «Познай себя» (17 часов)

Введение (1 час)

Задачи и содержание курса. Правила техники безопасности

Практическая работа: Изобразить здорового человека

Основы здорового образа жизни (5 часов)

Здоровье и здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ и их значение для здоровья человека. Влияние вредных привычек на здоровье человека.

Практические работы:

1. Изучение и сравнение типов телосложения по Сию и Кречмеру.
2. Расчет энергетической ценности и калорийности употребляемой пищи, сравнение с возрастными нормами.
3. Определение основного и общего обмена. Составление рациона питания.

Анкетирование: «Вредные привычки: за и против»

Условия жизни человека (3 часа)

Понятие о среде и качестве жизни. Потребности человека (биологические, этнические, психологические, социальные, трудовые, экономические, духовные). Активное приспособление человека к природной окружающей среды. Демография человека.

Демографический взрыв, демографический кризис и их экологические последствия. Болезни и эпидемии. Медико-географические карты.

Физиология человека (5 часов)

Общий план строения организма человека. Регуляция деятельности организма человека. Нервная система человека. Высшая нервная деятельность. Анализаторы. Опорно-двигательный аппарат. Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система. Пищеварительная система.

Практические работы:

1. Образование двигательных условных рефлексов на речевом подкреплении.
2. Обнаружение слепого пятна (опыт Мариотта).
3. Определение остроты слуха.
4. Обнаружение температурной адаптации кожных рецепторов.
5. Вычисление компонентов массы тела.
6. Оценка показателей физического развития с помощью расчётных формул. Оценка гибкости тела. Определение пропорций тела.
7. Утомление мышц в зависимости от ритма и нагрузки.
8. Измерение частоты сердечных сокращений (ЧСС). Определение систолического (СОК) и минутного объемов крови (МОК) расчетным методом.

Негативные последствия деградации и загрязнения окружающей среды, пути их ликвидации (2 часа)

Основные антропогенные факторы деградации природной среды. Воздействие измененной и загрязненной природной среды на человека. Рекультивация природной среды. Особо охраняемые территории и их значение для человека. Основные законы развития системы «общество-природа».

Практическая работа: Проблемы природопользования.

Итоговое занятие (1 час)

Проведение познавательной игры по курсу «Познай себя».

Календарно-тематическое планирование курса по биологии «Познай себя»

№	Тема занятия	Дата
Введение (1 час)		
1	Знакомство с курсом. Правила ТБ при работе в кабинете биологии	
Основы здорового образа жизни (5 часов)		
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Составляющие ЗОЖ	
3	Значение двигательной активности и рационального питания для здоровья человека	
4	Расчет энергетической ценности и калорийности употребляемой пищи. Составление рационального меню с учетом возрастных и индивидуальных особенностей	
5	Значение сна и отдыха для ЗОЖ	
6	Влияние вредных привычек на здоровье человека	
Условия жизни человека (3 часа)		
7	Понятие о среде и качестве жизни. Потребности человека	
8	Демография человека. Демографический взрыв, демографический кризис и их экологические последствия	

9	Болезни и эпидемии человечества. Медико-географические карты	
Физиология человека (5 часов)		
10	Общий план строения организма человека. Гуморальная регуляция деятельности организма. Эндокринная система	
11	Нервная система человека. Нервная регуляция деятельности организма. Высшая нервная деятельность. Анализаторы	
12	Опорно-двигательный аппарат	
13	Сердечно-сосудистая система. Дыхательная система	
14	Пищеварительная система	
Негативные последствия деградации и загрязнения окружающей среды, пути их ликвидации (2 часа)		
15	Основные антропогенные факторы деградации природной среды. Воздействие измененной и загрязненной природной среды на человека	
16	Рекультивация природной среды. Особо охраняемые территории России и Калужской области, их значение для человека	
Итоговое занятие (1 час)		
17	Познавательная игра	

Формы и методы организации учебных занятий:

- лекции, беседы, рассказы;
- дискуссии, семинары, диалоги;
- анкетирование;
- практические работы;
- подготовка сообщений по теме;
- групповая и индивидуальная работа.

Методы организации учебных занятий:

- проблемный;
- частично-поисковый;
- репродуктивный.

Формы контроля:

- рисунок;
- работа с формулами;
- работа с таблицами;
- постановка и описание опыта;
- ответы на вопросы;
- аналитическое сравнение полученных данных с нормативными;
- самоконтроль.

Материально-техническое обеспечение курса

Печатные

Комплект наглядных пособий по биологии для 8 класса.

Технические средства обучения

1. Компьютер.
2. Проектор.
3. Настенная доска.

Литература для учителя:

- Биология. Практикум по анатомии и физиологии человека. 10-11 классы /авт.-сост. М.В. Высоцкая. – Волгоград: Учитель, 2008. – 175 с.
- Биология. Здоровье детей. Издательский дом «Первое сентября»
- Воронин Л.Г., Колбановский В.Н., Маш Р.Д. и др. Физиология высшей нервной деятельности и психология: Учебное пособие по факультативному курсу для учащихся 9-10 кл. /Л.Г. Воронин, В.Н. Колбановский, Р.Д. Маш и др. – М.: Просвещение, 1983. – 207 с.
- Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека / Л.Г. Воронин, Маш. – М.: Просвещение, 1984. – 215 с.
- Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье человека /А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988. - 234 с.