

Министерство образования Красноярского края

КГБОУ «Железногорский кадетский корпус»

РАССМОТРЕНО

Методическим
объединением учителей
естественно- научного
цикла

Руцкая Н.В.
Протокол №1 от «28»
августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
УРВ

Горбань Н.Н.
«29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Войнов В.В.
Приказ № 37/ОД от «30»
августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности

«ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

(спортивно-оздоровительное направление)

для обучающихся 9-х классов

ЗАТО Железногорск 2024год

Пояснительная записка

Человечество в целом и каждый человек как индивидуум растет и развивается, взаимодействуя с окружающей средой: природной, антропогенной, социальной, производственной. Человек живет в определенной культурной среде, которая включает материальные и духовные ценности, созданные рядом поколений людей.

Целью данного курса является:

- формирование у школьников системных знаний, умений и навыков о здоровом образе жизни и личной гигиене, об угрозах и опасностях в сфере жизнедеятельности школьника, а также оказания простейшей медицинской помощи; познавательных возможностей и навыков в области обеспечения безопасности личности, сохранения и укрепления своего здоровья за счет различных наиболее приемлемых и эффективных форм занятий, исходя из региональных и местных особенностей, их степени потенциальной опасности, климатогеографических условий;

- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни

- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, к личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.

В основе содержания курса лежит несколько идей, которые являются важным условием эффективности воспитания культуры здоровья:

- подростку должно быть *понятно*, зачем ему надо учиться быть здоровым;

- подростку должно быть *интересно* учиться быть здоровым;

- у подростка должна быть *возможность применить* полученные знания в повседневной жизни.

Форма организации занятий - кружок.

Основные формы и методы работы: индивидуальные; коллективные; беседы, дискуссия, познавательные игры, исследовательские задания, анкетирование, презентации к урокам, конкурс исследовательских работ.

Рабочая программа внеурочной деятельности составлена в соответствии с рабочей программой воспитания КГБОУ «Железногорский кадетский корпус».

Программа учебного курса Основы здорового образа жизни в 9 классе рассчитана на 1 час в неделю. Всего 34 часа.

Содержание учебного курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

1. Общие закономерности роста и развития человека 2 часа.

Основные закономерности роста и развития организма.

2. Системы регуляции организма 6 часов.

Гуморальная регуляция функций организма. Роль надпочечников, гипофиза и эпифиза. Роль щитовидной, поджелудочной и вилочковой железы в жизнедеятельности организма. Нервная регуляция функций организма. Свойства нервной ткани. Профилактика заболеваний нервной системы.

Виды деятельности: Составление презентаций по теме «Заболевания нервной системы». Дискуссия. Индивидуальные и коллективные беседы. Эксперимент. Презентации к уроку. Просмотр видеофильма. Анкетирование. Познавательные игры. Эксперимент. Обсуждение и анализ. Усвоение нового материала. Формулировка выводов.

3. Системы внутренних органов человека 6 часов.

Зрительный анализатор. Заболевания органов зрения, нарушение зрения. Гигиена зрения. Слуховой анализатор, гигиена слуха. Вкусовой, обонятельный и кожный анализаторы. Скелет человека, его возрастные особенности

Виды деятельности: Доклад на тему «Здоровье слухового аппарата». Презентации к уроку. Анкетирование. Исследовательские задания. Усвоение нового материала. Формулировка выводов. Демонстрации с презентацией. Индивидуальные и коллективные беседы. Просмотр видеофильма. Эксперимент.

4. Возрастные изменения систем жизнеобеспечения и их гигиена 20 часов.

Иммунная система. Сердце, его работа. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Дыхательная система, ее изменения с возрастом. Гигиена органов дыхания. Органы пищеварения. Заболевания пищеварительной системы. Обмен веществ, его значение для жизнедеятельности организма. Витамины, их роль в питании. Рациональное питание. Органы выделения, их изменения с возрастом. Заболевания почек и их профилактика. Заболевания мочевыводящих путей и их профилактика. Покровная система. Значение кожи для организма человека. Кожные заболевания и их профилактика. Значение природной среды в укреплении здоровья. Рекреационные ресурсы. География отдыха и туризма. Окружающая среда и здоровье человека.

Виды деятельности: Составление презентаций по темам: «Иммунная система», «Системы внутренних органов». Индивидуальные и коллективные беседы. Дискуссия. Познавательные игры. Исследовательские задания. Анкетирование. Конкурс исследовательских работ. Игровая деятельность. Просмотр видеофильмов. Наблюдение. Усвоение нового материала.

Планируемые результаты освоения программы

Основ здорового образа жизни

Освоение учебного курса Основы здорового образа жизни (далее ОЗОЖ) должно обеспечить достижение обучающимися следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы ОЗОЖ должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

2) патриотического воспитания:

отношение к здоровому образу жизни как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

3) духовно-нравственного воспитания:

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии;

4) эстетического воспитания:

понимание роли здорового образа жизни в формировании эстетической культуры личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

6) трудового воспитания:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края) экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с экологией и здоровьем человека;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение знаний ОЗОЖ при решении задач в области окружающей среды;

осознание экологических проблем и путей их решения;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли ОЗОЖ в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к ОЗОЖ, навыков исследовательской деятельности;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа информации о здоровом образе жизни;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы по ОЗОЖ, должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

Познавательные универсальные учебные действия

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации биологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении явлений и процессов, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей физиологических процессов в организме;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие физиологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе информации о здоровом образе жизни, из источников с учётом предложенной учебной задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать информацию о здоровом образе жизни из различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбрать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

запоминать и систематизировать информацию ОЗОЖ.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной задачи ОЗОЖ, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция

личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

К концу 9 класса обучающийся научиться

- распознавать потенциальные опасности природного, техногенного и социального характера, наиболее часто возникающие в повседневной жизни, их возможные последствия и правила личной безопасности;

- применять основные меры по профилактике наркомании;

- предвидеть возникновение наиболее часто встречающихся опасных ситуаций по их характерным признакам;

- оказывать первую медицинскую помощь при неотложных состояниях.

Кроме того, учащиеся должны обладать компетенциями по использованию полученных знаний и умений в практической деятельности и повседневной жизни, для оказания первой медицинской помощи пострадавшим.

Знать:

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;

- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;

- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;

- основы рационального питания;

- правила оказания первой помощи;

- способы сохранения и укрепление здоровья;

- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;

- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;

- свои права и права других людей.

Соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;

Уметь:

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его,

- выполнять физические упражнения для развития физических навыков,

- различать “полезные” и “вредные” продукты;

- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ, клещевого энцефалита

- определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;

- заботиться о своем здоровье, находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки, использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах.

Тематическое планирование 9 класс

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	
1	Общие закономерности роста и развития человека	2	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
2	Системы регуляции организма	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
3	Системы внутренних органов человека	6	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
4	Возрастные изменения систем жизнеобеспечения и их гигиена	20	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		34	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f41aa8c