

МУНИЦИПАЛЬНОЕ КАЗЁННОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №5»  
ЛЕВОКУМСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО ОКРУГА  
СТАВРОПОЛЬСКОГО КРАЯ

РАССМОТРЕНО

на Педагогическом совете

Протокол № 1 от «29» августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МКОУ СОШ № 5

 Н.В.Кизим

Приказ № 148 от 30 августа 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**(центр образования естественнонаучной и технической направленности  
«Точка Роста»)**

**«Секреты нашего организма»**

Возраст обучающихся

14-15 лет

Срок освоения:

1 год

Составитель:

Ивакина Наталья Марковна, педагог

дополнительного образования

**п. Кумская Долина, 2024 г**

## **Пояснительная записка**

Программа внеурочной деятельности естественнонаучной направленности «Секреты нашего организма» разработана на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования. 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 умений, касающихся изучения особенностей человеческого организма. Определенные затруднения вызывает также освоение навыков оценки функционального состояния организма, изучение основных принципов, позволяющих сохранить и укрепить здоровье. Способствовать решению некоторых из перечисленных проблем позволяет внеурочная деятельность «Секреты нашего организма». Программа расширяет знания учащихся по анатомии, физиологии, психологии и гигиене человека. В рамках программы продолжается формирование навыков исследовательской деятельности, происходит развитие информационно-коммуникативной культуры учащихся, возникает устойчивый познавательный интерес к изучению себя как уникального организма и уникальной личности. Программа внеурочной деятельности «Секреты нашего организма» предусматривает выработку ряда практических умений, направленных на оценку функционального состояния своего организма. Рассмотрение проблем сохранения здоровья, изучение принципов здорового образа жизни позволяют повысить естественнонаучную грамотность учащихся, сформировать отношение к здоровью как к величайшей ценности. Программа рассчитана на 34 часа в год, 1 час в неделю.

**Цель** программы внеурочной деятельности – развитие бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни и взаимосвязи строения и функций органов и систем

## **Основные задачи:**

- расширить предметные знания школьников о строении и функциях человеческого организма;
- углубить знания учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека;
- сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье
- продолжить освоение умений, связанных с контролем за деятельностью своего организма;
- учить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье
- формировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продукта, о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
- давать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей, о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье, о противостоянии негативному влиянию сверстников и взрослых. Одним из важнейших факторов, напрямую влияющих на успешность и результативность осуществления образовательного процесса, являются условия реализации образовательного процесса.

## **Результаты освоения программы**

*В результате изучения курса учащиеся должны знать:*

- 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.

*Учащиеся должны уметь:*

- 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;
- 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.

*Предметные результаты:*

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний;
3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

*Метапредметные результаты:*

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

*Личностные результаты:*

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни. Основные принципы реализации программы – научная обоснованность, доступность, учет возрастных особенностей школьников, практическая целесообразность, субъектность, деятельностный и личностный подходы, преемственность.

## Тематическое планирование по внеурочной деятельности

№	Наименование раздела и тем	Кол-во часов
	<b>1.Введение</b>	<b>1</b>
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье. Нервная система. Знакомство с цифровыми лабораториями.	1
	<b>2.Здоровый образ жизни</b>	<b>5</b>
2	Дыхательная система. Что такое здоровый образ жизни? Цифровая лаборатория: отработка навыков работы	1
3	Вредные привычки, причины их формирования. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
4	Курение и его вредное влияние на организм. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
5	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
6	Подготовка к акции “Скажи наркотикам - НЕТ”. Работа на ноутбуках	1
	<b>3.Закаливание и его значение в укреплении здоровья</b>	<b>3</b>
7	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
8	Закаливание водой и солнцем. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
9	Значение систематичности и последовательности в закаливающих процедурах. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
	<b>4.Рациональное питание</b>	<b>6</b>
10	Пищеварительная система. Мочевыделительная система. Понятие рационального питания и его значение. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
11	Режим питания. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
12	Составляем свое меню с учётом всех принципов рационального питания. Работа с ноутбуком	1
13	Правильное приготовление пищи. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
14	Гельминтоз - как результат не соблюдения гигиенических правил. Работа с электронным микроскопом	1
15	Кулинарные посиделки. Проект «Составление пищевых рационов в зависимости от энергозатрат организма». Работа с ноутбуком	1
	<b>5.Движение – это жизнь</b>	<b>7</b>
16	Опорно-двигательный аппарат. Роль физических упражнений. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
17	Скелетная система. Мышечная система. Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1

18	Систематичность и последовательность – главные принципы в спорте. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
19	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
20	Составление правильного режима дня с учетом принципа “Сочетай труд и отдых”. Проект «Полезные и вредные привычки». Работа с ноутбуком	1
21	Туризм развивает твоё тело и душу.	1
22	Правила поведения в природе.	1
	<b>6.Виды травм и первая медицинская помощь</b>	<b>5</b>
23	Кровеносная система. Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1
24	Ушибы, ожоги: твои действия.	1
25	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах, обморожении.	1
26	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1
27	Переломы, вывихи , растяжения - сумей не навредить	1
	<b>7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья.</b>	<b>2</b>
28	Понятие профилактики. Грипп и его профилактика. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
29	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
	<b>8. Чистота - залог здоровья.</b>	<b>3</b>
30	Соблюдай чистоту жилища. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
31	Гигиена одежды и обуви. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
32	В чистом теле - здоровый дух. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
	<b>9. Живые организмы и их влияние на здоровье.</b>	<b>2</b>
33	Ядовитые грибы, растения, животные. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
34	Лекарственные растения и их применение. Проведение измерений с помощью мультидатчиков цифровых лабораторий.	1
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>

## Содержание внеурочной деятельности

### 1. Введение (1ч)

Раскрыть понятие “здоровье, культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм. Нервная система.

### 2. Здоровый образ жизни (5ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

Дыхательная система.

### 3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (3ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

### 4. Рациональное питание.(6ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

Пищеварительная система. Мочевыделительная система.

### 5. Движение – это жизнь.(7ч)

Опорно-двигательный аппарат. Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека. Скелетная система. Мышечная система.

6. Виды травм и первая медицинская помощь. (5ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

Кровеносная система.

7. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (2ч) Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

8. Чистота – залог здоровья. (3ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

9. Живые организмы и их влияние на здоровье. (2ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

Используемое оборудование:

1. Многофункциональное устройство (МФУ)
2. Ноутбук, 5 шт
3. Цифровая лаборатория по химии, 5 шт
4. Набор химических реактивов
5. Набор химической посуды
6. Таблица «Периодическая система химических элементов Д.И. Менделеева»
7. Таблица растворимости химических веществ
8. Цифровая лаборатория по биологии, 5 штук

9. Набор по закреплению изучаемых тем по предметным областям основного общего образования (химия)
10. Набор по закреплению изучаемых тем по предметным областям основного общего образования (биология)
11. Микроскоп цифровой

### **Список литературы**

1. Дробышевский С.В. Анатомия антрополога. - М.: Издательство АСТ, 2019. – 382 с.
2. Дубынин В.А., Сергеев И.Ю. Тело человека. – М.: Издательство АСТ, 2022. – 92 с. – (Большая наука детям)
3. Дубынин В.А., Сергеев И.Ю. Мозг и нервная система. – М.: Издательство АСТ, 2023. – 94 с. – (Большая наука детям)
4. Козлова Т.В., Рябухина Т.А. Физкультура для всей семьи.- М.: Физкультура и спорт.- 1990 – 463 с.
5. Понедельник С.В. Формирование здорового образа жизни семьи в системе школьного образования.- Ростов-на –Дону. - 1994.