

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа №7»

Принято на заседании
Пед. советом МКОУ «СОШ №7»
Протокол № 1
От «30»08 2024г.
Приказ №63 от «30» 08 2024 г



Рабочая программа курса внеурочной деятельности
«Практическая физиология»
для 9 класса

Всего часов на учебный год :108 часов
Количество часов в неделю: 3 часа
Составлена в соответствии с реализацией программ естественно-научной направленности .
С использованием оборудования «Точка роста».

Составил педагог дополнительного образования : Агузова А.А.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

В настоящее время к числу наиболее актуальных вопросов биологического образования относится биология человека, которая занимает особое место в связи с уникальностью человека как объекта изучения. Анатомия и физиология - это науки, изучающие биологическую сущность человека, являются фундаментом для медицины. Важное место анатомии и физиологии человека как учебного предмета в системе профильного медико-биологического образования определяется ее значением в формировании правильных представлений учащихся о строении, закономерностях и механизмах физиологических процессов организма человека, развитии навыков здорового образа жизни. Данный учебный курс, являясь одним из звеньев профильного биологического образования, имеет мировоззренческую значимость, способствует осмысленному выбору учащимися в будущем профессии врача.

Концептуальной основой содержания программы является неразрывная связь особенностей строения организма человека с функциями и процессами, протекающими в нем, предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по оценке своего здоровья, предоставляющая возможности для самопознания, саморазвития учащихся.

Программа курса основывается на содержании и принципах построения базовой школьной программы по анатомии и физиологии человека, но включает в себя более глубокое и расширенное содержание, усиленное выполнением практических работ. Программа включает отдельные содержательные блоки, каждый из которых - это круг вопросов, связанных со строением и функциями конкретного аппарата или системы, включая тканевый уровень. Программа рассчитана на вариативное применение в зависимости от решаемых педагогических, жизненных задач, уровня активности, заинтересованности и включения в нее обучающихся. Ее содержание направлено на выработку у подрастающего поколения положительных социальных качеств личности: уверенности в себе, определение своего профессионального пути, выносливости, самообладания, желание укрепить свое здоровье, рационально использовать природный потенциал своего организма.

Программа адресована учащимся 9 классов, а также может быть частично использована в старших классах изучающих предметы медико-биологического цикла на естественнонаучном профиле.

В результате прохождения программного материала обучающийся

имеет представление о: предмете, объекте, задачах, этапах развития анатомии и физиологии человека как науки;

знает: принципы строения и функционирования отдельных систем органов человека и всего организма в целом;

умеет: пользоваться лабораторным оборудованием: микроскопом, различными приборами для измерения физиологических параметров; делать рисунки и правильно оформлять практические и лабораторные работы;

владеет: основными гигиеническими правилами ухода за собственным организмом.

В результате изучения курса обучающийся

должны знать и понимать

- условия правильного, гармоничного развития организма человека, влияние негативных факторов на здоровье;
- основные закономерности физиологических процессов и их механизмы;
- взаимообусловленность и неразрывную связь между строением и функцией;

- значение регуляции функций как условие физиологического равновесия организма.

должны уметь:

- составлять логический план ответа при изложении изученного материала;
- выявлять главные особенности строения, обеспечивающие специфические физиологические процессы и механизмы;
- определять местоположение и взаиморасположение органов в организме;
- применять анатомические и физиологические знания в жизни, в том числе в качестве профилактики различных заболеваний;
- проектировать и проводить простые эксперименты по изучению работы отдельных органов и систем органов;
- пользоваться наглядными пособиями, дополнительной литературой по предмету и составлять самостоятельные литературные обзоры по конкретному вопросу;

должны владеть:

- культурой сохранения и укрепления собственного здоровья;
- основными экологическими правилами в различных ситуациях с целью сохранения здоровья.

Данная программа имеет цель: Углубление и расширение знаний по изучению организма человека, укреплению и сохранению его здоровья.

Основные задачи программы заключаются в следующем:

- формировать у учащихся познавательный интерес к изучению предмета биологии;
- развивать умения и навыки, направленные на сохранение и укрепление здоровья;
- знакомство с гигиеническими аспектами и привитие навыков здорового образа жизни;
- расширение экологических знаний учащихся, воспитание ответственного отношения к собственному здоровью.

В основе программы лежат следующие принципы:

- систематичность
- воспитывающий и развивающий характер занятий
- доступность и добровольность
- поддержка в детях стремления к самосовершенствованию, желания вести здоровый образ жизни
- принцип актуальности содержания курса, его практической значимости для ребенка, возможность определиться с профилем

Для реализации указанных принципов, достижение целей программы используются следующие методы:

1. Наблюдение. Проводится по заранее намеченному плану, является основой практических работ. Для регистрации результатов наблюдения учащиеся составляют таблицы, данные, которых могут быть отражены в графике, диаграмме, схеме, т.е. полученная информация перерабатывается.

2. Метод опроса. Беседа, интервью, анкетирование.

Календарно тематическое планирование

№ п/п	Количество часов	Название и краткое содержание занятий	Дата поведения	
			план	фактич
1.	6	<p>Тема 1. <u>«Что ты знаешь о своем здоровье?»</u></p> <p>1.«Значение знаний о гигиене организма, сохранение его здоровья.</p> <p>2.Правила поведения учащихся во время практических занятий, инструкция по технике безопасности» («Интервью-опрос»).</p> <p>3.Краткое «путешествие по организму (Ткани, органы, системы органов и их функции)</p> <p>4.Генетика человека.</p> <p>5.Рост и развитие человека.</p> <p>6.Старение и смерть человеческого организма.</p>		
2.	30	<p>Тема 2. <u>«Гигиенические правила</u></p> <p>1.«Кожа и ее придатки» Функции кожи.</p> <p>2. Цвет кожи и ее старение.</p> <p>3.Заболевания кожи.</p> <p>4.Диагностика «Как ты заботишься о своей коже»</p> <p>5. Строение волоса, цвет, типы.</p> <p>6.Уход за волосами.</p> <p>7.Болезни кожи головы.</p> <p>8.Уход за кожей лица.</p> <p>9.Уход кожей рук.</p> <p>10.Уход за кожей ног.</p> <p>11. Гигиена тела.</p> <p>12. Гигиена полости рта.</p> <p>13.Питание и здоровье зубов.</p> <p>14.Факторы риска развития стоматологических заболеваний.</p> <p>15.Уход за зубами.</p> <p>16.Диагностика «Как ты ухаживаешь за своими зубами»</p> <p>17.Гигиена труда и отдыха.</p> <p>18.Периоды изменения работоспособности.</p> <p>19.Влияние микроклимата на работоспособность.</p> <p>20.Утомление.</p> <p>21.Способы повышения работоспособности и профилактика утомления.</p> <p>22.Работоспособность и сон.</p> <p>23. Экзаменационный стресс - способы его предупреждения.</p> <p>24. Ритмы в жизни человека</p> <p>25.«Вред курения» Практическая работа: «Влияние никотина на ферменты слюны»</p> <p>26.«Золотые сны», от которых не просыпаются</p> <p>27.«Культура питания. Культура движения»</p> <p>28.«Шум и здоровье человека»</p> <p>29.«Продукты и их влияние на здоровье человека»</p> <p>30.«Ритмы в жизни человека»</p>		

3.	17	<p>Тема 3. <u>Профилактика инфекционных заболеваний.</u></p> <p>1. Микромир человека – микробы в организме. 2. Взаимодействие человека с микромиром. 3. Механизм защиты. 4. Источник возбудителей инфекции. 5. Механизм передачи инфекции. 6. Классификация инфекционных болезней. 7. Диагностика «Соблюдаете ли вы меры профилактики инфекционных заболеваний?» 8. Острые респираторные вирусные инфекции (ОРВИ). 9. Грипп. 10. Кишечные инфекции. 11. Вирусные гепатиты. 12. Туберкулез. 13. Инфекции, передаваемые половым путем. 14. Описание болезней. 15. ВИЧ-инфекция и СПИД. 16. История болезни. 17. Происхождение вируса. Пути передачи.</p>		
4.	11	<p>Тема 4. <u>«Питание - основа жизни»</u></p> <p>1. Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье школьников. 2. Основные представления о процессе пищеварения. 3. Основные принципы рационального питания. 4. Правила построения меню и выбора блюд. 5. Питание в особых условиях. 6. Гигиена питания. 7. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу. 8. Питание и болезни. 9. Профилактика загрязнения пищи чужеродными веществами. 10. Ядовитые растения и грибы. 11. «Определение обеспеченности организма человека витаминами и микроэлементами.»</p>		
5.	17	<p>Тема 5. <u>«Основы личной безопасности и профилактика травматизма»</u></p> <p>1. Виды травм (падение с высоты, травмы в лифтовой шахте, травма качелями, при катании на «тарзанке», электротравма) 2. Школьный травматизм. 3. Спортивный травматизм. 4. Зимний травматизм. 5. Холодовая травма. 6. Водный травматизм. 7. Укусы животных. 8. Автотравма.</p>		

		<p>9.Роллеры. 10. Огнестрельные повреждения. 11.Тупая травма живота. 12.Черепно-мозговая травма. 13.Наложение повязок на голову и живот 14.Обращение с лекарственными препаратами. 15.Безопасное хранение и обращение с лекарствами в домашних условиях 16. Правила употребления и побочные действия медикаментов. 17.Опасность самолечения.</p>		
6.	3	<p>Тема 6. <u>«Предупреждение употребления психоактивных веществ»</u> 1. Курение. 2.Алкоголь. 3.Последствия для здоровья.</p>		
7.	24	<p>1. Анкетирование «Твое отношение к здоровью» 2.«Экология населенного пункта» 3.«Загрязнение атмосферы». 4.« Загрязнение почвы» 5. Хозяйственная деятельность человека – основной источник загрязнения 6. Образ жизни – фактор здоровья. 7. Здоровая диета 8. Долгожители. 9. Биобилдинг и пропорции тела. 10. Продукты и их влияние на здоровье человека 11. Рождаемость - причины ее сокращения. 12. Здоровье человека – общественное и личное достояние 13. Место и роль человека в биосфере 14. Экологические катастрофы 15. Шумовая болезнь. 16.Биологические и химические загрязнители продуктов питания. 17. Значение кулинарной обработки. 18. Режим питания. 19. Пищевые отравления, предупреждение и первая помощь. 20. Космические факторы здоровья 21. Влияние погодных условий на самочувствие и работоспособность человека. 22. Защита от загрязнения воды, воздуха, почвы. 23. Переработка отходов. 24. Проблема автомобилей. Озеленение поселка.</p>		

108 часов.

Литература

Для учителя

- 1.Л.Б.Поддубная. Элективный курс «Секретный материал о твоём здоровье» Волгоград 2005
- 2.Р.К.Баландин., Л.Г.Бондарев. Природа и цивилизация. М.:Мысль, 1988.
- 3.П. Бертокс., Д. Рад. Стратегия защиты окружающей среды от загрязнений / Пер. с англ.; Под ред. Черткова Л.Б. М.: Мир, 1980.
- 4.А.А.Опаловский. Планета Земля глазами химика. М.:Наука,1990.

Для учащихся.

- 5.Р.Аллен Как спасти землю. М.,1983.
- 6.И.В.Бестужев – Лада. Мир нашего завтра .М., 1986.с.171-185.
- 7.Ю.А.Израэль, Ф.Я. Ровенский. Берегите биосферу. М.,1987.
- 8.Ю.Китанович. Планета и цивилизация в опасности. М.,
- 9.И.Д.Лаптев. Экологические проблемы. М.,1985.
- 10.Г.И.Рычагов и др. Мир географии: География и географы. Природная среда. М.,1984.

Литература:

- Учебно-методическое пособие для учителей 1-11 классов (под редакцией В.Н. Касаткина, Л.А. Щеплягиной) Ярославль: Аверс Пресс, 2005. 2-е издание, доп. испр. 44 с: ил
- Пособие для учащихся «Я становлюсь старше» Москва. «Просвещение» 1998 г. Л.П. Анастасова, Н.В. Иванова, П.В. Ижевский.
- «Формирование здорового образа жизни на уроках ОБЖ» Издательский центр «Вентана - Граф». Библиотека учителя. А.Т. Смирнов, Б.И. Мишин
- «Основы гигиены и санитарии» Д.В. Колесов, Р.Д. Машков Москва «Просвещение» 1989
- «Я выбираю жизнь» Практическое руководство по профилактике наркозависимости среди детей и подростков. Киев, 2001. Л.Д. Нейкурс. Анастасова Л.П., Гольнева Д.П., Короткова Л.С. Человек и окружающая среда. Учебник для 9 класса. М., Просвещение, 1997.
- Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. М., Просвещение, 1978.
- Мамонтов С.Г. Биология. Пособие для поступающих в вузы. М., Высшая школа, 1991.
- Сапин М.Р., Брыксина З.Г. Анатомия и физиология человека. Учебник для 9 класса школ с углубленным изучением биологии. М., Просвещение, 1999.
- Фомин Н.А. Физиология человека. М., Просвещение, 1972.
- Хрипкова А.Г., Миронов В.С., Шепило И.Н. Физиология человека. Пособие для факультативных занятий в IX - X классах. М., Просвещение, 1971.
- Цузмер А.М., Петришина О.Л. Биология. Человек и его здоровье. Учебник для 9 класса общеобразовательных учебных заведений. М., Прсвещение, 1994.
- Человек. Наглядный словарь. Дорлинг Киндерсли. Лондон - Нью-Йорк - Штутгарт, 1995.
- Энциклопедия для детей. Человек. М., Аванта + , 2002.
- Ярыгин В.Н. Биология. Пособие для поступающих в вузы. М., Высшая школа, 2001.