

Рассмотрено на заседании  
Педагогического совета  
Протокол № 1  
от « 25 » 08 2022 г.

Утверждаю  
Директор \_\_\_\_\_ Т. А. Попова  
Приказ № 64  
от « 30 » 08 2022 г

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ПО ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

**Предмет – внеурочная деятельность по биологии. «Формирование культуры здоровья»**

**Класс – 9.**

**Часы-33**

**Составитель – Кадирова Л.С.**

### **Планируемые результаты освоения курса «Формирование культуры здоровья»**

В результате изучения курса по данной программе у учеников будут сформированы метапредметные результаты (личностные, регулятивные, познавательные, коммуникативные универсальные учебные действия).

<b>Личностные УУД</b>	<b><i>Ценностно-смысловые ориентации личности</i></b>
	Осознает ценность: <ul style="list-style-type: none"><li>● здорового образа жизни;</li><li>● ценность положительного отношения к миру и другим;</li><li>● творческой самореализации и самовыражения через расширение индивидуального спортивного, санитарно-гигиенического опыта;</li><li>● физической и спортивной культуры и традиций народов мира.</li></ul> Осознает ценность: <ul style="list-style-type: none"><li>● здорового образа жизни;</li><li>● семьи как соучастника спортивно-оздоровительных мероприятий;</li><li>● важность душевных отношений в семье;</li><li>● физической и спортивной культуры и традиций народов мира.</li></ul>

Способен к переживанию разности мнений других людей через сотрудничество и подчинение большинству.

Осознает ценность общества в целом и социальных групп, к которым принадлежит. Осознает важность дружеских отношений, командной деятельности.

Знаком с историей физической культуры и разных видов спорта, правилами гигиены, влиянием здорового питания на здоровый образ жизни в целом.

Знаком с понятием общероссийской идентичности, гражданской ответственности, приверженности гуманистическим и демократическим ценностям, закреплённым в Конституции РФ.

Знаком с русской и зарубежной литературой, спортивными играми, обычаями, особенностями кулинарии и традиций питания, культурными особенностями.

#### ***Морально-нравственные ориентации личности***

Имеет опыт переживания нравственных норм из понимания закона, из внешнего данного порядка.

Имеет опыт разработки и следования коллективным морально-нравственным нормам.

Знаком с морально-нравственными нормами, принятыми в мировом и национальном спорте.

Обладает позитивной моральной самооценкой и чувством гордости при следовании моральным нормам, опытом переживания чувства стыда и вины при не следовании им.

Знаком с морально-нравственными, принятыми в различных видах спорта.

Ориентируется в различных культурно-исторических формах спортивной морали, кулинарных традициях.

Способен действовать из своего понимания ответственности, осознает последствия норм поведения (правомерное поведение).

#### ***Личностное и социальное самоопределение учащегося***

Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

Способен к выстраиванию системы социальных отношений в близком и дальнем социальном окружении (семья и общество).

Способен к пониманию своих возможностей относительно других и отношений с ними.

Обладает навыками общественного гендерного поведения и самосознания.

Способен к начальным формам индивидуализации, понимания своего характера, своих особенностей, привычек и поведения.

Осознает соотношение биологического и социального в человеке, врождённых и приобретённых качеств, способностей. Осознает гендерные особенности человека, его социальные свойства, способы взаимодействия с другими людьми.

Способен к начальным формам самопрезентации.

#### ***Мотивационно-смысловые компоненты учебной деятельности***

Способен реализовывать познавательную потребность через работу в группах.

Сознает возможность выбора через реализацию разной интересующей деятельности в рамках одного модуля.

Способен к реализации проекта по интересующей теме.

Сознает возможность реализации разнообразной деятельности в едином контексте темы или модуля.

Способен к самостоятельной реализации проекта по интересующей теме (индивидуального и класса).

#### ***Основы здоровьесберегающих стратегий жизнедеятельности***

	<p>Сознает ценность здорового образа жизни как альтернативной возможности.</p> <p>Знаком с культурой проведения здорового праздника.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p> <p>Знаком с культурой здорового отдыха.</p> <p>Знаком с правилами и практикой составления режима дня, рациона правильного/здорового питания.</p>
Регулятивные УУД	<p><b><i>Умение планировать, контролировать и оценивать действия в соответствии с задачами и целью деятельности</i></b></p>
	<p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p> <p>Способен к осознанию познавательной проблемы в практической деятельности.</p>
	<p><b><i>Волевая саморегуляция личности</i></b></p>
	<p>Способен к волевой саморегуляции при достижении цели, опираясь на ориентиры, задаваемые учителем</p> <p>Способен к самостоятельному выполнению задания/проекта и своевременной сдаче заданий</p> <p>Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.</p> <p>Способен к физической саморегуляции, соблюдению гигиенических правил, рациона здорового питания, режима времени труда и отдыха.</p>
	<p><b><i>Собственная познавательная активность учащегося</i></b></p>
Познавательные УУД	<p>Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.</p> <p>Способен к реализации индивидуальной проектной деятельности.</p>
	<p><b><i>Общие приёмы решения учебных задач</i></b></p>
	<p>Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.</p> <p>Знаком с основными правилами и принципами работы индивидуально и в коллективе.</p> <p>Знаком с логическими характеристиками построения предложений в тексте при защите проекта.</p>

Способен к пониманию и чувству красоты и гармонии здорового человека.
<b><i>Навыки свободного группового и межличностного взаимодействия</i></b>
Способен к реализации и представлению индивидуального проекта. Способен к совместной с классом организации тематических мероприятий. Способен свободно принять правила, подразумевающие обязательное совместное взаимодействие. Способен к реализации и представлению группового проекта. Способен к свободной групповой работе. Способен обозначить мотивы конфликтной ситуации. Способен обозначить суть ситуации конфликта и причину возникновения. В урегулировании конфликта опирается на стратегии, предложенные учителем.

### **Формы занятий:**

В образовательном процессе используются различные формы проведения занятия:

- беседы;
- лекции;
- семинары;
- лабораторные работы;
- химический эксперимент;
- работа на компьютере;
- экскурсии;

выполнение и защита проектов  
**Содержание программы.**

**Здоровье** — это главная **ценность** жизни, оно занимает самую высокую ступень в иерархии потребностей **человека**.

**Здоровье** — один из важнейших компонентов человеческого счастья и одно из ведущих условий успешного социального и экономического развития.

Реализация интеллектуального, нравственно-духовного, физического и репродуктивного потенциала возможна только в здоровом обществе.

Дискуссионный клуб « Здоровье – не все, но все – без здоровья »

Анкетирование « Место здоровья среди других жизненных ценностей »

Среда обитания и здоровье.

Дискуссионный клуб – Кто ответственен за здоровье.

Как стать здоровым и красивым.

Дискуссионный клуб – Здоровье и профессия.

Анкетирование «Самая лучшая профессия »

**Лабораторная работа 1. Освещенность помещений и его влияние на физическое здоровье людей.**

**Лабораторная работа 2. Измерение относительной влажности воздуха.**

**Лабораторная работа 3. Анализ pH воды.**

Режим дня.

Понятие режима дня .Основные виды деятельности обучающихся в школе и дома.

Тестирование « Анализ эффективности распределения времени »

Исследовательский проект « Портрет ученика класса »

Режим труда и отдыха

Профилактика переутомления.

Сон и бодрствование. Гигиена сна.

Исследовательский проект « Движение и здоровье

Правила организации режима дня школьника .

**Лабораторная работа 4.Определение РН средств личной гигиены.**

**Лабораторная работа 5.Изучение температуры тела человека.**

**Лабораторная работа 6.Влияние физических нагрузок на температуру тела человека.**

Питание.

Продукты питания и их ценность.

Анкетирование. Как правильно питаться чтобы быть здоровым.

Творческий проект « Класный завтрак « .

Викторина « Кулинарное путешествие «.

« Творческий проект « Вкусный обед «

Уникальные свойства воды.

**Лабораторная работа 7.Процесс окисления молока.**

**Лабораторная работа 8.Очистка воды.**

**Лабораторная работа 9.Влияние жесткости воды на мыло.**

Содержательные модули	Мероприятия	Формы реализации
Ценность здоровья	Дискуссионный клуб «Здоровье- не всё, но всё – ничто без здоровья» «Здоровье и профессия» Лабораторная работа 1.Освещенность помещений и его влияние на физическое здоровье людей. Лабораторная работа 2.Измерене относительной влажности воздуха.	Внеклассное мероприятие.  Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа Лабораторная работа.

	Лабораторная работа 3. Анализ РН воды	
Режим дня	<p>Исследовательский проект.          («Тайм –менеджмент и здоровье»          Лабораторная работа          4.Определение РН средств личной гигиены.          Лабораторная работа          5.Изучение температуры тела человека.          Лабораторная работа          6.Влияние физических нагрузок на температуру тела человека.</p> <p>Творческий проект «Вкусный обед».          Викторина «Кулинарное путешествие»          Лабораторная работа          7.Процесс окисления молока.          Лабораторная работа          8.Очистка воды.          Лабораторная работа          9.Влияние жесткости воды на мыло.</p>	<p>Классный час внеклассная работа, участие родителей.          Внеклассное мероприятие.          Лабораторные работы.</p> <p>Внеклассное мероприятие, самостоятельная работа          Лабораторные работы</p>
Питание		



--	--	--

### ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ 9 КЛАСС

<b>№</b>	<b>МОДУЛЬ</b>	<b>КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ</b>	<b>ЛАБОРАТОРНАЯ РАБОТА</b>
<b>1</b>	<b>ЦЕННОСТЬ ЗДОРОВЬЯ</b>	<b>11</b>	<b>3</b>
<b>2</b>	<b>РЕЖИМ ДНЯ</b>	<b>8</b>	<b>3</b>
<b>3</b>	<b>ПИТАНИЕ</b>	<b>14</b>	<b>3</b>
	<b>ИТОГО</b>	<b>33</b>	<b>9</b>