

ПРОЕКТ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 7
с .МАРЬИНЫ КОЛОДЦЫ МИНЕРАЛОВОДСКОГО РАЙОНА

Согласовано

Руководитель центра «Точка роста»

_____ Ткаченко М.А.

Утверждаю

Директор МБОУ СОШ № 7

с. Марьины Колодцы

_____ Е,П,Болгарева

Приказ № _____

« _____ » августа 2024 г

Рабочая программа
внеурочной деятельности «Человек и его здоровье»
для 8 класса по биологии с использованием оборудования центра
образования естественно-научной и технологической направленностей
«Точка роста»

Срок реализации программы: 1год

2024-2025 учебный год

«Человек и его здоровье»

Пояснительная записка

Экзамен по биологии традиционно востребован и входит в пятерку самых популярных выпускных экзаменов по выбору. Его выбирают мотивированные на биологию выпускники, поступающие в дальнейшем в медицинские, ветеринарные, аграрные вузы, психологические и биологические факультеты университетов, академий и институтов физической культуры и спорта и ряд других вузов.

В экзаменационных материалах высока доля заданий по разделу «Человек и его здоровье», поскольку именно в нём рассматриваются актуальные для обучающихся вопросы сохранения и укрепления физического и психического здоровья человека.

При преподавании курса биологии в 8-х классах возникает проблема: при большом объёме учебного материала недостаточно времени на отработку практических умений и навыков учащихся, ведь выпускник должен не только уметь воспроизводить знания, но и применять их в знакомой, изменённой и новой ситуациях.

Воспроизведение знаний (базовый уровень) предполагает оперирование следующими учебными умениями: узнавать типичные биологические объекты, процессы, явления; давать определения основных биологических понятий; пользоваться биологическими понятиями и терминами.

Применение знаний в знакомой ситуации требует овладения более сложными умениями: объяснять, определять, сравнивать, классифицировать, распознавать и описывать типичные биологические объекты, процессы и явления.

Применение знаний в изменённой ситуации предусматривает оперирование учащимися такими учебными умениями, как научное обоснование биологических процессов и явлений, установление причинно-следственных связей, анализ, обобщение, формулирование выводов.

Применение знаний в новой ситуации предполагает оперирование умениями использовать приобретённые знания в практической деятельности, систематизировать и интегрировать знания, оценивать и прогнозировать биологические процессы, решать практические и творческие задачи. Задания подобного типа проверяют сформированность у школьников естественно-научного мировоззрения, биологической грамотности и творческого мышления.

Для отработки практических умений и навыков и целенаправленной подготовки к ОГЭ учащихся 8 классов по теме «Человек и его здоровье» и направлена данная рабочая программа, которая реализуется во внеурочное время.

Программа «Человек и его здоровье: Подготовка к ОГЭ по биологии» предназначена для учащихся 8-х классов и рассчитана на 34 занятия в год (1 занятие в неделю во внеурочное время).

Занятия по программе предполагают:

- использование разнообразных наглядных материалов - слайдовых презентаций, фотоизображений, таблиц и схем в цифровом формате, которые сопровождают теоретический материал и способствуют своевременному закреплению знаний;

- применение комплектов тестовых материалов и заданий, составленных по контрольно-измерительным материалам ОГЭ по биологии за предыдущие годы и позволяющих проводить контроль и самоконтроль знаний по соответствующим блокам содержания ОГЭ.
- дифференцированный подход к обучающимся при подготовке к ОГЭ с учетом уровня их обучаемости за счет повторения разделов биологии на базовом уровне.

Кроме того, предлагаемые задания систематизированы по разделам, темам и типам, что позволяет эффективно контролировать степень усвоения как отдельных тем, так и всего курса в целом. Достаточно большое количество заданий способствует углублению знаний и расширению кругозора в области биологии.

Цель: Подготовка к успешной сдаче ОГЭ по биологии учащихся 8 классов по разделу «Человек и его здоровье»

Задачи:

- повторение, закрепление и углубление знаний по основным разделам школьного курса биологии 8 класса;
- овладение умениями обосновывать место и роль биологических знаний в практической деятельности людей, развитии современных технологий, находить и анализировать информацию о живых объектах;
- формирование умения работать с текстами, рисунками, схемами, извлекать и анализировать информацию из различных источников, осуществлять разнообразные виды самостоятельной деятельности с цифровыми образовательными ресурсами;
 - развитие познавательных интересов, интеллектуальных и творческих способностей в процессе изучения биологии, в ходе работы с различными источниками информации;
 - развитие самоконтроля и самооценки знаний с помощью различных форм тестирования;
- использование приобретенных знаний и умений в повседневной жизни для оценки последствий своей деятельности по отношению к окружающей среде, здоровью других людей и собственному здоровью; обоснования и соблюдения мер профилактики заболеваний, правил поведения в природе.

1. Планируемые результаты освоения курса

Личностные результаты

- Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию;
- Готовность и способность к осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования с учетом устойчивых познавательных интересов;
- Сформированность ответственного отношения к учению;
- Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

Метапредметные результаты

Метапредметные результаты включают освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия (регулятивные, познавательные, коммуникативные).

Межпредметные понятия:

- Сформированность межпредметных понятий: система, факт, закономерность, феномен, анализ, синтез.

Регулятивные УУД:

Обучающийся может:

- **Анализировать существующие и планировать будущие** образовательные результаты; идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему; выдвигать версии решения проблемы, ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;
- **Самостоятельно планировать** пути достижения целей, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
- **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.
- **Оценивать правильность выполнения** учебной задачи, собственные возможности ее решения; фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.
- **Владеет основами самоконтроля**, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора.

Познавательные УУД

- **Умение определять понятия**, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение и делать выводы.
- **Умение создавать**, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач (переводит сложную по составу информацию из графического или формализованного (символьного) представления в текстовое, и наоборот; строит доказательство: прямое, косвенное, от противного);
- **Смысловое чтение.** (обучающийся может находить в тексте требуемую информацию; ориентироваться в содержании текста, понимать целостный смысл текста, структурировать текст; устанавливать взаимосвязь описанных в тексте событий, явлений, процессов; резюмировать главную идею текста).

Коммуникативные УУД

- **Умеет организовать** учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение, формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.
- **Умеет осознанно использовать** речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владеет устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

- **Может целенаправленно искать** и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;

Предметные результаты

Выпускник научится:

- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;
- аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- объяснять эволюцию вида Человек разумный на примерах сопоставления биологических объектов и других материальных артефактов;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи.

Выпускник получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
- находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

В результате освоения данного курса учащиеся

ЗНАЮТ / ПОНИМАЮТ:

- Признаки биологических объектов: живых организмов (человека), генов, хромосом, клеток;
- Сущность биологических процессов: обмен веществ и превращение энергии, питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, рост, развитие, размножение, наследственность и изменчивость, регуляция жизнедеятельности организма, раздражимость;
- Особенности организма человека, его строения, жизнедеятельности, высшей нервной деятельности и поведения.

УМЕЮТ:

- **Объяснить:** роль биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира, в практической деятельности людей и самого ученика; роль различных организмов в жизни человека и собственной деятельности; родство человека с млекопитающими животными, место и роль человека в природе; взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимость собственного здоровья от состояния окружающей среды; причины наследственности и изменчивости, проявления наследственных заболеваний, иммунитета у человека; роль гормонов и витаминов в организме;
- **Изучать биологические объекты и процессы:** описывать и объяснять результаты опытов; описывать биологические объекты;
- **Распознавать и описывать:** на рисунках и фотографиях органы и системы органов человека; съедобные и ядовитые грибы, опасные для человека растения и животные;
- **Сравнивать** биологические объекты (клетки, ткани, органы и системы органов человека) и делать выводы на основе сравнения;
- **Определять** систематическое положение человека;
- **Анализировать и оценивать** воздействие факторов окружающей среды, факторов риска на здоровье человека;
- **Проводить самостоятельный поиск** биологической информации: находить в научно-популярном тексте необходимую биологическую информацию, работать с терминами и понятиями.

ИСПОЛЬЗУЮТ приобретённые знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни:

- Для соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; травматизма; стрессов; ВИЧ-инфекции; вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); нарушения осанки, зрения, слуха; инфекционных и простудных заболеваний;
- Оказания первой помощи при отравлениях ядовитыми грибами, растениями, укусах животных; при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего;
- Рациональной организации труда и отдыха;
- Выращивании и размножении культурных растений и домашних животных, ухода за ними.

2. Содержание курса внеурочной деятельности

№ п/п	Темы занятий	Формы и виды деятельности
1	Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека. Науки об организме человека. Методы изучения организма человека. Методы современной медицины.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
2	Систематическое положение человека. Сходство человека с животными и отличие от них.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
3	Окружающая среда и здоровье человека. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность, сбалансированное питание, рациональная организация труда и отдыха, чистый воздух. Факторы риска: несбалансированное питание, гиподинамия, курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, вредные условия труда, и др.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
4	Инфекционные заболевания: грипп, гепатит, ВИЧ-инфекция и другие инфекционные заболевания (кишечные, мочеполовые, органов дыхания). Предупреждение инфекционных заболеваний.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
5	Наследование признаков у человека. Наследственные болезни, их причины и предупреждение.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
6	Профилактика отравлений, вызываемых ядовитыми растениями и грибами. Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлении некачественными	Практическая работа: решение тренировочных заданий

	продуктами, ядовитыми грибами и растениями. Профилактика заболеваний, вызываемых паразитическими животными и животными-переносчиками возбудителей болезней.	заданий
7	Профилактика травматизма, ожогов, обморожений, нарушения зрения и слуха. Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего; кровотечениях; травмах опорно-двигательного аппарата, ожогах, обморожениях.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
8	Внутренняя среда организма: кровь, лимфа, тканевая жидкость. Кровь и кровообращение. Состав и функции крови. Кроветворение. Роль клеток крови в жизнедеятельности организма. Взаимосвязь систем внутренней среды организма: крови, лимфы и тканевой жидкости.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
9	Кровеносная система. Сердце. Работа и регуляция. Лимфатическая система.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
10	Группы крови. Переливание крови. Иммуитет. Системы иммунитета. Виды иммунитета. Клеточный и гуморальный иммунитет. Профилактические прививки.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
11	Опора и движение. Опорно-двигательный аппарат.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
12	Дыхание. Система дыхания.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
13	Обмен веществ и превращение энергии в организме человека. Витамины.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
14	Питание. Система пищеварения. Роль ферментов в пищеварении.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
15	Решение задач на умение определять энергозатраты при различной физической нагрузке, составлять рационы питания.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
16	Выделение продуктов жизнедеятельности. Система	Практическая работа:

	выделения. Структурно-функциональные единицы органов.	решение тренировочных заданий
17	Покровы тела и их функции. Уход за кожей, волосами, ногтями.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
18	Размножение и развитие организма человека. Система размножения. Индивидуальное развитие человека. Эмбриональный и постэмбриональный периоды.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
19	Нервная система человека. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Состав центрального и периферического отделов нервной системы. Вегетативная нервная система. Строение спинного и головного мозга.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
20	Органы чувств, их роль в жизни человека.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
21	Железы внутренней секреции. Эндокринный аппарат. Его роль в общей регуляции функций организма человека.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
22	Нейрогуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.	Беседа и практическая работа: решение тренировочных заданий
23	Психология и поведение человека. Высшая нервная деятельность. Условные и безусловные рефлексы, их биологическое значение. Познавательная деятельность мозга. Сон, его значение. Биологическая природа и социальная сущность человека. Сознание человека. Память, эмоции, речь, мышление.	Практическая работа: решение тренировочных заданий
24	Особенности психики человека: осмысленность восприятия, словесно-логическое мышление, способность к накоплению и передаче из поколения в поколение информации. Значение интеллектуальных, творческих и эстетических потребностей. Цели и мотивы деятельности. Индивидуальные особенности личности: способности, темперамент, характер. Роль обучения и воспитания в развитии психики и поведения человека.	Практическая работа: решение тренировочных заданий

Информационное обеспечение программы

Для учителя:

1. Лернер Г. И. Биология. Полный справочник для подготовки к ЕГЭ (на сайте «Наша-Природа.рф) <https://ours-nature.ru/lib/b/book/4198922748/>
2. Открытый банк заданий «Биология ГИА-9» (Федеральный институт педагогических измерений) <http://oge.fipi.ru/os/xmodules/qprint/index.php?proj=0E1FA4229923A5CE4FC368155127ED90>
3. Кириленко А.А. Биология. 8-11 кл. Человек и его здоровье. Подготовка к ЕГЭ и ГИА-9. Тематические тесты, тренировочные задания: учебно-методическое пособие / А.А. Кириленко. – Ростов н/Д: Легион, 2013. – 298 с. – (Готовимся к ЕГЭ).
4. Фросин В.Н. Биология. Человек. 8 класс. Тематические тестовые задания / В.Н. Фросин, В.И. Сивоглазов. – М.: Дрофа, 2011. – 319 с. – (ЕГЭ: шаг за шагом).
5. Лернер Г.И. Биология. Тема «Человек» (8-9 классы) : Подготовка к ЕГЭ. Контрольные и самостоятельные работы / Г.И. Лернер. – М.: Эксмо, 2007. – 192 с. – (Мастер-класс для учителя).
6. Пименов А.В. Биология для поступающих в ВУЗы. Человек. Дидактические материалы / А.В. Пименов, И.Н. Пименова. – Ярославль: Академия развития, 2007. – 192 с.: ил. (Серия: Старшекласснику, выпускнику, абитуриенту).
7. Пособие для поступающих в ВУЗы и студентов по биологии. Часть 3 (Анатомия, физиология и гигиена человека) / Ярославская государственная медицинская академия – факультет довузовского образования – негосударственное образовательное учреждение «Учебно-медицинский центр» - Ярославль, 2005.

Для учащихся:

1. Сухорукова Л.Н. Биология. Культура здоровья. 8 класс : учебник для общеобразоват. организаций / Л.Н. Сухорукова, В.С. Кучменко, Т.А. Цехмистренко. – 3-е изд. – М. Просвещение, 2016. – 159, ил.
2. Сонин Н.И. Биология. 8 кл. Человек: Учебник для общеобразоват. учреждений / Н.И. Сонин, М.Р. Сапин. - М.: Дрофа, 2016г. -287с
3. Открытый банк заданий «Биология ГИА-9» (Федеральный институт педагогических измерений) <http://oge.fipi.ru/os/xmodules/qprint/index.php?proj=0E1FA4229923A5CE4FC368155127ED90>
4. Лернер Г.И. ОГЭ 2017. Биология: сборник заданий: 9 класс-М.: Эксмо, 2016.
5. Сайт Незнайка <https://neznaika.pro/>
6. Решу ОГЭ: Образовательный портал для подготовки к экзаменам. Биология. <https://bio-oge.sdangia.ru/>
7. Сайт «Бингоскул» <https://bingoschool.ru/>

3. Календарно-тематическое планирование « Человек и его здоровье»

№ п/п	дата	Темы занятий
1		Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека. Науки об организме человека. Методы изучения организма человека. Методы современной медицины.
2		Систематическое положение человека.
3		Сходство человека с животными и отличие от них.
4		Окружающая среда и здоровье человека. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Укрепление здоровья: аутотренинг, закаливание, двигательная активность, сбалансированное питание, рациональная организация труда и отдыха, чистый воздух. Факторы риска: несбалансированное питание, гиподинамия, курение, употребление алкоголя и наркотиков, стресс, вредные условия труда, и др.
5		Инфекционные заболевания: грипп, гепатит, ВИЧ-инфекция и другие инфекционные заболевания (кишечные, мочеполовые, органов дыхания). Предупреждение инфекционных заболеваний.
6		Наследование признаков у человека. Наследственные болезни, их причины и предупреждение.
7		Профилактика отравлений, вызываемых ядовитыми растениями и грибами. Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлении некачественными продуктами, ядовитыми грибами и растениями.
8		Профилактика травматизма, ожогов, обморожений, нарушения зрения и слуха. Приемы оказания первой доврачебной помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего; кровотечениях; травмах опорно-двигательного аппарата, ожогах, обморожениях.
9		Внутренняя среда организма: кровь, лимфа, тканевая жидкость. Кровь и кровообращение. Состав и функции крови.
10		Кроветворение. Роль клеток крови в жизнедеятельности организма. Взаимосвязь систем внутренней среды организма: крови, лимфы и тканевой жидкости.
11		Кровеносная система. Сердце.
12		Работа сердца и регуляция. Лимфатическая система.
13		Группы крови. Переливание крови.
14		Иммунитет. Системы иммунитета. Виды иммунитета. Клеточный и гуморальный иммунитет. Профилактические прививки.

15		Опора и движение. Опорно-двигательный аппарат.
16		Дыхание. Система дыхания.
17		Обмен веществ и превращение энергии в организме человека.
18		Витамины.
19		Питание. Система пищеварения. Роль ферментов в пищеварении.
20		Решение задач на умение определять энергозатраты при различной физической нагрузке, составлять рационы питания.
21		Решение задач на умение определять энергозатраты при различной физической нагрузке, составлять рационы питания.
22		Выделение продуктов жизнедеятельности. Система выделения. Структурно-функциональные единицы органов.
23		Покровы тела и их функции. Уход за кожей, волосами, ногтями.
24		Размножение и развитие организма человека. Система размножения.
25		Индивидуальное развитие человека. Эмбриональный и постэмбриональный периоды.
26		Нервная система человека. Рефлекс. Рефлекторная дуга. Состав центрального и периферического отделов нервной системы.
27		Вегетативная нервная система. Строение спинного и головного мозга.
28		Органы чувств, их роль в жизни человека.
29		Анализаторы.
30		Железы внутренней секреции.
31		Эндокринный аппарат. Его роль в общей регуляции функций организма человека.
32		Нейрогуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.
33		Психология и поведение человека. Высшая нервная деятельность. Биологическая природа и социальная сущность человека. Сознание человека. Память, эмоции, речь, мышление.
34		Особенности психики человека: осмысленность восприятия, словесно-логическое мышление, способность к накоплению и передаче из поколения в поколение информации. Роль обучения и воспитания в развитии психики и поведения человека.