

Пояснительная записка.

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Человек и его здоровье: Подготовка к ОГЭ по биологии» составлена на основе «Кодификатора элементов содержания и требований к уровню подготовки обучающихся для проведения основного государственного экзамена по биологии», «Спецификации контрольных измерительных материалов для проведения в 2024 году ОГЭ по биологии», Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования по биологии (приказ Минобрнауки РФ от 17.12.2010 № 1897) и анализа содержания контрольно-измерительных материалов ОГЭ по биологии за предыдущие годы.

Программа «Человек и его здоровье: Подготовка к ОГЭ по биологии» предназначена для учащихся 9-х классов и рассчитана на 34 занятия в год (1 занятие в неделю во внеурочное время).

Цель: Подготовка к успешной сдаче ОГЭ по биологии учащихся 9 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;
- Сформировать ответственное отношение к учению;

- Сформировать здоровый и безопасный образ 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.

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	Практическая работа: решение

	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.	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 продуктами, ядовитыми грибами и растениями. Профилактика заболеваний, вызываемых паразитическими животными и животными-переносчиками возбудителей болезней.	Практическая работа: решение тренировочных 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. Иммунитет. 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 выделения. Структурно-функциональные единицы органов.	Практическая работа: 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.	Беседа и практическая работа: решение

	Вегетативная нервная система. Строение спинного и головного мозга.	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

Тематическое планирование

№ п/п	Темы занятий	Всего часов	теор.	практ	Дата
1	Общий план строения и процессы жизнедеятельности человека.	1	0,5	0,5	

2	Систематическое положение человека. Сходство человека с животными и отличие от них.	2	0,5	1,5	
3	Окружающая среда и здоровье человека. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1	-	1	
4	Инфекционные заболевания. Предупреждение инфекционных заболеваний.	1	0,5	0,5	
5	Наследование признаков у человека. Наследственные болезни, их причины и предупреждение.	1	-	1	
6	Профилактика отравлений, профилактика заболеваний.	1	-	1	
7	Профилактика травматизма, ожогов, обморожений, нарушения зрения и слуха.	1	-	1	
8	Внутренняя среда организма: кровь, лимфа, тканевая жидкость.	2	0,5	1,5	
9	Кровеносная система. Сердце. Работа и регуляция. Лимфатическая система.	2	0,5	1,5	
10	Группы крови. Переливание крови. Иммуитет.	2	0,5	1,5	
11	Опора и движение. Опорно-двигательный аппарат.	1	-	1	
12	Дыхание. Система дыхания.	1	-	1	
13	Обмен веществ и превращение энергии в организме человека. Витамины.	2	0,5	1,5	
14	Питание. Система пищеварения. Роль ферментов в пищеварении.	1	-	1	
15	Решение задач на умение определять энергозатраты при различной физической нагрузке, составлять рационы питания.	2	-	2	
16	Выделение продуктов жизнедеятельности. Система выделения	1	-	1	
17	Покровы тела и их функции. Уход за кожей, волосами, ногтями.	1	-	1	

18	Размножение и развитие организма человека.	2	0,5	1,5	
19	Нервная система человека.	2	0,5	1,5	
20	Органы чувств, их роль в жизни человека. Анализаторы.	2	-	2	
21	Железы внутренней секреции. Эндокринный аппарат	2	1	1	
22	Нейрогуморальная регуляция процессов жизнедеятельности организма.	1	0,5	0,5	
23	Психология и поведение человека. Высшая нервная деятельность.	1	-	1	
24	Особенности психики человека.	1	-	1	
	ИТОГО:	34	6	28	

Информационное обеспечение программы

Для учителя:

1. Лернер Г. И. Биология. Полный справочник для подготовки к ОГЭ (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 ОГЭ. 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 2024. 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/>

<http://fcior.edu.ru/card/2643/dvizhenie-krovi-i-limfy-v-organizme-organy-krovoobrasheniya.html>

<http://fcior.edu.ru/card/7048/dvizhenie-krovi-po-sosudam.html>