

Муниципальное бюджетное образовательное учреждение
«Зултурганская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрено:
на заседании МО
«31» 08 2022 г.
Протокол № 1

Согласовано:
зам директора по УР
Д.Н. Насакаева
«07» 09 2022 г.



**ПРОГРАММА
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ**

9 класс

УДИВИТЕЛЬНОЕ РЯДОМ

Направление: интеллектуальное
Вид деятельности: познавательный
Возраст школьников: 9-й класс (14-15лет)
Срок реализации программы: 2022-2023 уч. год

Разработчик: учитель физики Бачаева Хатима Николаевна

2022 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Пояснительная записка.....	4
2. Планируемые результаты.....	11
3. Тематическое планирование.....	13
4. Содержание программы.....	16
5. Методические рекомендации.....	18
6. Перечень учебно-методического и материально-технического, информационного обеспечения.....	20
7. Список литературы.....	21

1. Пояснительная записка

1.1 Актуальность программы

Проблема сохранения и укрепления здоровья детей в наши дни становится все более актуальной: мы наблюдаем резкое снижение процентов здоровых детей. Этому может быть много объяснений: неблагоприятная экологическая обстановка, снижение уровня жизни некоторых слоев населения, значительные нервно-психические нагрузки и др. Весьма существенным фактором «школьного нездоровья» является неумение самих детей быть здоровыми, незнание ими элементарных законов здоровой жизни, основных навыков сохранения здоровья. Отсутствие личных приоритетов здоровья способствует значительному распространению в детской среде и различных форм разрушительного поведения, в том числе курения, алкоголизма и наркомании.

Значительная роль в формировании здорового образа жизни у детей отводится школе. Ей доверено воспитание новых поколений россиян. Помочь России выйти из кризиса смогут только успешные люди. Успешные – значит понимающие своё предназначение в жизни, умеющие управлять своей судьбой, здоровые физически и нравственно (способные к самопознанию, самоопределению, самореализации, самоутверждению). Только здоровый ребёнок может успешно учиться, продуктивно проводить свой досуг, стать в полной мере творцом своей судьбы.

Физика является лидером современного естествознания и фундаментом научно-технического прогресса, а оснований для этого достаточно. Физика в большей мере, чем любая из естественных наук, расширила границы человеческого познания. Физика, ее явления и законы действуют в мире живой и неживой природы, что имеет весьма важное значение для жизни и деятельности человеческого организма и создания естественных оптимальных условий существования человека на Земле. Человек - элемент физического мира природы.

В школе физика должна рассматриваться как один из предметов, выполняющих не только познавательную, но также развивающую и воспитательную функции. Этот предмет необходим всем - естественникам и гуманитариям, так как содержит мощный гуманитарный потенциал, имеющий непосредственное отношение к развитию мышления, формированию мировоззрения, раскрытию целостной картины мира через основные законы и принципы природы, воспитанию эстетического чувства, развитию духовности.

Программа внеурочной деятельности оздоровительной направленности для учащихся восьмого класса поможет создать поведенческую модель, направленную на развитие коммуникабельности, умение делать самостоятельный выбор, принимать решения, ориентироваться в информационном пространстве.

Для формирования привычки к здоровому образу жизни школьников необходима совместная работа педагога с родителями, психологической и медицинской службой, администрацией школы.

Программа внеурочной деятельности составлена с учетом интеграции основного и дополнительного образования, в соответствии с нормативно-правовой базой, с учетом требований САНПИНа, на основе изучения интересов, запросов детей и родителей. При разработке программы был проведен анализ предметных программ по биологии, природоведению, астрономии, химии, основам безопасности и жизнедеятельности, физической культуре.

1.2. Цель программы и задачи программы

Цель программы: создание благоприятных условий для формирования у школьников позитивного отношения к здоровому образу жизни как к одному из главных путей в достижении успеха.

Задачи:

- формирование здорового образа жизни, основанного на знаниях физических процессов, происходящих в организме человека;
- формирование у детей мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасной жизни;
- формирование гуманистического отношения к окружающему миру, воспитание духовности и нравственных основ личности.

1.3 Системно-деятельностный подход

В основе реализации программы лежит системно-деятельностный подход, который предполагает:

- воспитание и развитие качеств личности, отвечающих требованиям информационного общества, инновационной экономики, задачам построения российского гражданского общества на основе принципов толерантности, диалога культур и уважения его многонационального, поликультурного.
- переход к стратегии социального проектирования и конструирования на основе разработки содержания и технологий образования, определяющих пути и способы достижения социально желаемого уровня (результата) личностного и познавательного развития учащегося;
- развитие личности учащегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира;
- признание способов организации образовательной деятельности и учебного сотрудничества в достижении целей личностного и социального развития учащихся;
- учёт индивидуальных возрастных, психологических и физиологических особенностей учащихся.

2. Планируемые результаты освоения программы «Физика и медицина»

В процессе обучения и воспитания собственных установок, потребностей в значимой мотивации на соблюдение норм и правил здорового образа жизни, культуры здоровья учащихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

Личностными результатами программы внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению является формирование следующих компетенций:

- **Определять** и **высказывать** под руководством учителя самые простые и общие для всех людей правила поведения при сотрудничестве (этические нормы);
- В предложенных педагогом ситуациях общения и сотрудничества, опираясь на общие для всех простые правила поведения, **делать выбор**, при поддержке других участников группы и педагога, как поступить.

Метапредметными результатами программы внеурочной деятельности - является формирование следующих универсальных учебных действий (УУД):

2.1 Регулятивные УУД:

- **Определять** и **формулировать** цель деятельности на занятиях с помощью учителя.
- **Проговаривать** последовательность действий на занятии.
- Учить **высказывать** своё предположение (версию), учить **работать** по предложенному учителем плану.
- Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе изучения нового материала.
- Учиться совместно с учителем и другими учениками **давать** эмоциональную **оценку** деятельности класса на занятиях.
- Средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов).
- Уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (режим дня, утренняя зарядка, оздоровительные мероприятия, подвижные игры и т.д.).

2.2 Познавательные УУД:

- Добывать новые знания: **находить ответы** на вопросы, используя учебник, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.
- Перерабатывать полученную информацию: **делать выводы** в результате совместной работы всего класса.
- Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем); находить и формулировать решение задачи с помощью простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков).

2.3 Коммуникативные УУД:

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи (на уровне одного предложения или небольшого текста).

Слушать и **понимать** речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

Средством формирования этих действий служит организация работы в парах и малых группах.

Привлечение родителей к совместной деятельности .

2.4 Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:

осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
умение систематически наблюдать за своим физическим состоянием, величиной физических нагрузок, данными мониторинга здоровья (рост, масса тела и др.), показателями развития основных физических качеств (силы, быстроты, выносливости, координации, гибкости).

Первостепенным результатом реализации программы внеурочной деятельности будет сознательное отношение учащихся к собственному здоровью во всем его проявлениях.

2.5 Компетенции, которые должны освоить учащиеся в процессе реализации программы внеурочной деятельности

Соблюдать личную гигиену;
определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
заботиться о своем здоровье;
соблюдать режим дня;
применять коммуникативные и презентационные навыки;
использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах, ударе электрическим током;
Соблюдать меры безопасности при работе с различными веществами, приборами и инструментами;
принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;
отвечать за свои поступки;
отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

В результате реализации программы внеурочной деятельности по формированию культуры здоровья у учащихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Содержание программы внеурочной деятельности.

1. Введение (4 ч.)

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Практическая работа №1 « Составление режима дня, учебы, отдыха». Измерительные приборы. Цена деления измерительных приборов. Точность измерений, измерения с учетом погрешностей. Измерение массы, роста, пульса, температуры тела.

Практическая работа №2 « Измерение объема тела».

2. Строение вещества (3 ч).

Человек- энергоинформационная система. Частотный диапазон излучения различных органов человека. Строение клетки, ее электрический потенциал. Резонанс. Физические основы биорезонансной квантовой медицины (терапия, диагностика).

3. Механические свойства жидкостей, газов, твердых тел.(6 ч).

Плотности жидкости и твердых тканей, из которых состоит человек Химический состав крови. Законы движения крови в организме человека. Роль капилляров в кровоснабжении. Кровяное давление: систолическое и диастолическое, способы его определения. Сфигмотонометр с ртутным манометром. Сфигмотонометр с металлическим мембранным манометром. Современные

тонометры. Физические основы измерения кровяного давления. Механические свойства костной ткани (прочность, хрупкость). Питание при переломах костей.

Практическая работа №3 «Измерение кровяного давления»

Практическая работа №4 « Составление сбалансированного меню для предотвращения переломов костей»

4. Теплопередача

Применение в лечении сред с большой удельной теплоемкостью (вода, грязи, солевые растворы), а также сред с большой удельной теплотой фазового превращения (парафин, лед). Использование низкотемпературного метода (криогенная медицина) разрушения ткани при замораживании и размораживании (Удаление бородавок, миндалин, повышение иммунитета). Роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи, закаливание. Инфракрасное и ультрафиолетовое излучения, их применение в медицине. Баня и сауна, их влияние на здоровье человека.

Практическая работа №5 «Применение экологически чистых моющих средств, для соблюдения гигиены тела».

Практическая работа №6 « Использование парафина в медицинских целях»

Практическая работа №7« Методика дыхания Стрельниковой».

Практическая работа № 8 « Измерение относительной влажности воздуха»

5. Изменение агрегатного состояния вещества

Атмосфера, ее химический состав. Влияние озона на жизнь на земле. Применение и принцип работы медицинских банок, шприца, пипетки. Дыхание – это жизнь. Чем мы дышим. Методика дыхания Стрельниковой. Абсолютная и относительная влажность воздуха. Оптимальный воздушно-тепловой режим для жизнедеятельности человеческого организма. Способы искусственного изменения абсолютной и относительной влажности воздуха.

Тематическое планирование

Дата План.факт.	№	Элементы содержания	Характеристика основных видов деятельности учащихся
Введение (5ч)			
	1.1	Режим дня	Соблюдать режим дня.
	2.2	Практическая работа №1	Составление режима сна,учебы, отдыха.
	3.3	Измерительные приборы (линейка, мензурка, секундомер, динамометр). Прямые и косвенные измерения. Шкала измерительных приборов. Точные измерения. Расчет погрешности измерения.	<u>Определение</u> цены деления измерительного прибора и иметь элементарные навыки расчёта погрешности измерений .
	4.4	Измерение роста, массы, пульса, температуры тела (посещение медицинского кабинета). Практическая работа №2.	Применение на практике полученных знаний и умений.
	5.5	Обзор периодических изданий, посвященных здоровью человека.	Посещение библиотеки.
Строение вещества (3 ч).			
	6.1	Человек- энергоинформационная система.	Презентации.
	7.2	Строение клетки человека.	Минипроекты. презентации.
	8.3	Резонанс. Биорезонансная медицина.	Минипроекты.
Механические свойства жидкостей, газов, твердых тел (6 ч)			
	9.1	Плотности жидкости и твердых тканей, из которых состоит человек. Химический состав крови. Физические законы движения крови.	Составление сравнительных таблиц. Презентации.
	10.2	Роль сердца, капилляров в кровоснабжении.	Минипроекты.
	11.3	Сфигмотонометр с ртутным манометром. Сфигмотонометр с металлическим мембранным манометром. (презентации)	Презентации, изготовление моделей.

		12.4	Физические основы измерения кровяного давления. Виды тонометров. Измерение кровяного давления.	<p><u>Применять</u> полученные знания для решения практической задачи измерения атмосферного давления, кровяного давления.</p> <p><u>Аргументировать</u> необходимость принятия мер по увеличению (уменьшению) давления в быту и технике.</p>
		13.5	Механические свойства костной ткани (прочность, хрупкость). Питание при переломах костей.	Знать предельно допустимую нагрузку поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека. Уметь осуществлять тесты на силу.
		14.6	Практическая работа № 3. Практическая работа № 4.	Уметь планировать свою деятельность при выполнении практических заданий, делать правильные выводы.
Тепловые явления.				
		15.1	Роль кожи в терморегуляции тела человека. Примеры теплопередачи в организме человека.	<u>Использовать</u> простые измерительные приборы; <u>проводить</u> наблюдения; <u>применять</u> полученные знания для решения практической задачи измерения температуры.
		16.2	Гигиена кожи, закаливание	Знать основные правила закаливания, уметь выбирать экологически чистые ПАВЫ.
		17.3	Практическая работа № 5	
		18.3	Теплоотдача организма. Температура тела человека в верхней и нижней части туловища.	<u>Приводить примеры</u> теплопередачи в организме человека. <u>Выделять</u> роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи, закаливание.
		19.4	Измерение температуры тела. Влияние повышенной и пониженной температуры на организм человека. Оказание первой помощи при высокой температуре (физические методы охлаждения тела человека при высокой температуре и согревание тела при обморожении).	<u>Использовать</u> простые измерительные приборы; <u>проводить</u> наблюдения; <u>применять</u> полученные знания для решения практической задачи измерения температуры, оказания первой медицинской помощи.
		20.5	Соблюдение теплового режима в школе и дома. Сколько лет термометру?	Презентации
		21.6	ПЕРВАЯ ПОМОЩЬ ПРИ ОЖОГАХ. Баня и сауна, их влияние на здоровье человека.	Выполнять ТБ при посещении бань, уметь применять полученные знания в обыденной жизни.

		22.4	Инфракрасное, ультрафиолетовое излучения и их применение в медицине.	Презентации. Умение аргументировать использования на практике «красной» и «синей» ламп, кварцевание помещений.
		23.5	Применение в лечении сред с большой удельной теплоемкостью (вода, грязи, солевые растворы), а также сред с большой удельной теплотой фазового превращения (парафин, лед).	Знать свойства лечебной грязи, применение и противопоказания грязи в медицинских целях, знать правила наложения и удаления на проблемные места парафина, льда.
		24.6	Практическая работа №6	
		25.7	Использование низкотемпературного метода (криогенная медицина) разрушения ткани при замораживании и размораживании (удаление миндалин, бородавок и т.д.), повышение иммунитета.	Физические основы криогенной медицины. Презентации, составление кроссвордов.
Изменение агрегатного состояния вещества				
		26.1	Атмосфера, ее химический состав. Влияние озона на жизнь на земле.	Презентации, кроссворды.
		27.2	Дыхание – это жизнь. Чем и как мы дышим. Практическая работа №7 « Методика дыхания Стрельниковой».	Освоение методик правильного дыхания, составление презентаций.
		28.3	Правило проветривания помещения. Значение и применение аэратора для аквариума..	<u>Знать правило</u> проветривания помещения. Презентация, минипроект.
		29.4	Применение люстры Чижевского. Значение озона и озонового слоя для жизни человека.	<u>Характеризовать</u> озон и значение озонового слоя для жизни человека.
		30.5	Абсолютная и относительная влажность. Оптимальный воздушно-тепловой режим для жизнедеятельности человеческого организма.	<u>Приводить примеры</u> о значении влажности и ее влиянии на здоровье и самочувствие человека
		31.6	Практическая работа № 8 « Измерение относительной влажности воздуха»	Уметь пользоваться психрометрическим гигрометром для измерения относительной влажности воздуха.
		32.7	Способы искусственного изменения абсолютной и относительной влажности воздуха.	Уметь применять полученные знания в практической жизни.
		33.7	Загрязнение атмосферы. Охрана окружающей среды. Ароматерапия.	Презентации, минипроект на тему: « Использование ароматерапии при насморке, простуде, ОРВИ»

