



«Согласовано»  
заместитель директора  
воспитательной работе  
МАОУ «СШ №3»  
Жаф /В.Г. Караим/  
«30» 08 2024 г.

«Утверждаю»  
директор  
МАОУ «СШ №3»  
Т.А.Броворова/  
Приказ № 115  
от «30» 08 2024 года



Муниципальное автономное общеобразовательное  
учреждение «Средняя школа № 3»  
городского округа город Урюпинск  
Волгоградской области

**Рабочая программа**  
**курса внеурочной деятельности**  
**«Мир внутри меня»**  
**для учащихся 7 класса**  
**на 2024-2025 учебный год**

**Составитель:**  
учитель биологии  
Гусева Марина Юрьевна

г. Урюпинск  
2024 год

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Направленность дополнительной общеобразовательной программы – естественнонаучная.

**Цели** биологического образования в основной школе формулируются на нескольких уровнях: глобальном, метапредметном, личностном и предметном, на уровне требований к результатам освоения содержания предметных программ.

Для учащихся 7 класса выделяются следующие цели:

- социализация обучаемых — вхождение в мир культуры и социальных отношений, обеспечивающая включение учащихся в ту или иную группу или общность — носителя её норм, ценностей, ориентаций, осваиваемых в процессе знакомства с миром живой природы;

- приобщение к познавательной культуре как системе познавательных (научных) ценностей, накопленных обществом в сфере биологической науки и формирование творческой среды в коллективе, а так же в личности самого обучающегося.

Помимо этого, биологическое образование призвано обеспечить:

- ориентацию в системе моральных норм и ценностей: признание наивысшей ценностью жизнь и здоровье человека; формирование ценностного отношения к живой природе;

- развитие познавательных мотивов, направленных на получение знаний о живой природе; познавательных качеств личности, связанных с овладением методами изучения природы, формированием интеллектуальных и практических умений;

- овладение ключевыми компетентностями: учебно-познавательной, информационной, ценностно-смысловой, коммуникативной;

- формирование у обучающихся познавательной культуры, осваиваемой в процессе познавательной деятельности, и эстетической культуры как способности эмоционально-ценностного отношения к объектам живой природы.

Актуальность программы представляет собой разработку с учетом актуальных задач воспитания, обучения и развития обучающихся и условий, необходимых для развития их личностных и познавательных качеств, психологическими, возрастными и другими особенностями обучающихся.

Программа учитывает возможность проведения практических занятий. Биологическое образование в основной школе должно обеспечить формирование биологической и экологической грамотности, расширение представлений об уникальных особенностях живой природы, о ее многообразии и эволюции, о человеке как биосоциальном существе, развитие компетенций в решении практических задач, связанных с живой природой. Освоение учебного предмета «Биология» направлено на развитие у обучающихся ценностного отношения к объектам живой природы, создание условий для формирования интеллектуальных, гражданских, коммуникационных, информационных компетенций. Обучающиеся овладевают научными методами решения различных теоретических и практических задач, умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать и анализировать полученные результаты, сопоставлять их с объективными реалиями жизни.

Педагогическая целесообразность.

**Принципы построения программы и организации внеурочной деятельности.**

**Принцип деятельности:** включение в активную созидательную деятельность; сочетание индивидуальных и коллективных форм работы; связь теории с практикой, приоритет практических занятий

*Принцип индивидуализации и учёта возрастных психолого-педагогических особенностей развития детей:* творческое развитие на различных возрастных этапах и в соответствии с личностным развитием;

*Принцип доступности, последовательности и систематичности внеурочной деятельности:* от простого к сложному, с учётом возврата к освоенному содержанию на новом, более сложном творческом уровне; интеграция содержания Программы с программами учебными, дополнительного образования.

*Принцип вариативности:* развитие вариативного мышления –понимания возможности наличия различных вариантов решения задачи и умения осуществлять выбор вариантов.

*Принцип творчества:* ориентация на творческое начало, приобретение и расширение собственного опыта творческой деятельности.

Данная программа рассчитана на 34 учебных часа в 7 классе. Резервное время используется для обобщения и систематизации знаний, а также для практических работ

Форма обучения: очная.

Режим занятий: один раз в неделю.

**Форма организации образовательного процесса - классно-урочная:**

- традиционные уроки (усвоение новых знаний, закрепление изученного, повторительно-обобщающий урок, комбинированный урок, урок контроля знаний, урок развития речи);

- нестандартные уроки: зачёт, семинар.

**Формы работы с учащимися:**

- работа в малых группах (2-5 человек);

- проектная работа;

- подготовка сообщений/ рефератов;

- исследовательская деятельность;

- информационно-поисковая деятельность;

- выполнение практических и лабораторных работ.

## **Планируемые результаты**

### ***Личностные результаты***

1. Сознание этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества (идентичность человека с российской многонациональной культурой, сопричастность истории народов и государств, находившихся на территории современной России).

2. Готовность и способность обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность и способность осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов.

3. Развитое моральное сознание и компетентность в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам.

4. Осознанное, уважительное и доброжелательное отношение к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции.

5. Освоенность социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах.

6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни.

7. Сформированность основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления.

### ***Метапредметные результаты освоения***

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

Межпредметные понятия. Условием формирования межпредметных понятий, например, таких как система, факт, закономерность, феномен, анализ является овладение обучающимися основами читательской компетенции, приобретение навыков работы с информацией, участие в проектной деятельности. В основной школе на всех предметах будет продолжена работа по формированию и развитию основ читательской компетенции. При изучении учебных предметов обучающиеся усваивают приобретённые на первом уровне навыки работы с информацией и пополняют их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свёртывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

В ходе изучения всех учебных предметов обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности;

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные.

#### *Регулятивные УУД*

Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;
- идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;
- выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат.

Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- определять необходимые действие(я) в соответствии с учебной и познавательной задачей и составлять алгоритм их выполнения;
- обосновывать и осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения учебных и познавательных задач;
- определять/находить, в том числе из предложенных вариантов, условия для выполнения учебной и познавательной задачи.

Умение 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;

- определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;
- систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

- оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения;

- анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной;

- демонстрировать приемы регуляции психофизиологических/ эмоциональных состояний для достижения эффекта успокоения (устранения эмоциональной напряженности), эффекта восстановления (ослабления проявлений утомления), эффекта активизации (повышения психофизиологической реактивности).

#### *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 (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы;

- выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов.

Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;

- обозначать символом и знаком предмет и/или явление;

- определять логические связи между предметами и/или явлениями, обозначать данные логические связи с помощью знаков в схеме.

Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации;

- анализировать влияние экологических факторов на среду обитания живых организмов.

Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем;

- формировать множественную выборку из поисковых источников для объективизации результатов поиска;

- соотносить полученные результаты поиска со своей деятельностью.

#### *Коммуникативные УУД*

Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение;

- играть определенную роль в совместной деятельности;

- принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты;

Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью;

- определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

- отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.).

Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий;

- целенаправленно искать и использовать информационные ресурсы, необходимые для решения учебных и практических задач с помощью средств ИКТ;
- выбирать, строить и использовать адекватную информационную модель для передачи своих мыслей средствами естественных и формальных языков в соответствии с условиями коммуникации;

### ***Предметные результаты освоения.***

Обучающийся овладеет системой биологических знаний - понятиями, закономерностями, законами, теориями, имеющими важное общеобразовательное и познавательное значение; сведениями по истории становления биологии как науки.

Ребёнок освоит общие приемы: оказания первой помощи; рациональной организации труда и отдыха; выращивания и размножения культурных растений и домашних животных, ухода за ними; проведения наблюдений за состоянием собственного организма; правила работы в кабинете биологии, с биологическими приборами и инструментами.

Обучающийся приобретет навыки использования научно-популярной литературы по биологии, справочных материалов (на бумажных и электронных носителях), ресурсов Интернета при выполнении учебных задач.

Ребёнок получит возможность научиться:

- осознанно использовать знания основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни в быту;
- выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; ставить биологические эксперименты и объяснять их результаты;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями органов и систем органов.

## **СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ**

### **1. Дыхательная система (7 ч)**

Значение дыхательной системы, ее связь с кровеносной системой. Верхние дыхательные пути. Обмен газов в легких и тканях. Дыхательные движения. Нервная и гуморальная регуляции дыхания. Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания. Первая помощь при поражении органов дыхания. Приемы искусственного дыхания изо рта в рот и непрямого массажа сердца.

Демонстрации:Торса человека, модели гортани и легких, модели Дондерса, демонстрирующей механизмы вдоха и выдоха.

Лабораторная работа «Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха»

Лабораторная работа «Дыхательные движения»

Практическая работа «Измерение обхвата грудной клетки»

Практическая работа «Определение тренированности организма по функциональной пробе с максимальной задержкой дыхания до и после нагрузки»

### **2. Пищеварительная система (6ч)**

Значение пищи и ее состав. Органы пищеварения. Строение органов пищеварительного тракта и пищеварительных желез. Форма и функции зубов.

Аппендикс. Симптомы аппендицита. Регуляция пищеварения.

Заболевание органов пищеварения и их профилактика.

Демонстрации:Торса человека; пищеварительной системы крысы (влажный препарат).

Практическая работа «Определение местоположения слюнных желёз»

Лабораторная работа «Действие ферментов слюны на крахмал»

### **3. Обмен веществ и энергии (4 ч)**

Превращения белков, жиров и углеводов. Энерготраты человека: основной и общий обмен. Энергетический баланс. Определение норм питания. Витамины, их разнообразие.

Просмотр видео «Расщепление органических веществ»

### **4. Мочевыделительная система (6 ч)**

Роль органов мочевого выделения, их значение. Строение и функции почек. Нефрон – функциональная единица почки. Предупреждение заболеваний почек. Питьевой режим. Значение воды и минеральных солей для организма.

Просмотр видео «Важные функции воды в теле человека»

### **5. Кожа. (3 ч)**

Значение и строение кожных покровов и слизистых оболочек, защищающих организм от внешних воздействий. Функции эпидермиса, дермы и гиподермы. Волосы и ногти – роговые придатки кожи. Кожные рецепторы, потовые и сальные железы. Нарушения кожных покровов и их причины. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях. Грибковые заболевания кожи (стригуций лишай, чесотка); их предупреждение и меры защиты от заражения.

Теплообразование, теплоотдача и терморегуляция организма. Роль кожи в терморегуляции. Закаливание организма. Первая помощь при тепловом и солнечном ударах.

Демонстрация: Рельефной таблицы строения кожи.

Резерв -2 часа.



## УЧЕБНЫЙ ПЛАН

Название темы		Теория	Практика	Форма контроля
<b>Раздел 1. Дыхательная система (7 ч.)</b>				
1.	Значение дыхательной системы, ее связь с кровеносной системой	Значение дыхательной системы, ее связь с кровеносной системой	Лабораторная работа «Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха»	Зачёт
2.	Верхние и нижние дыхательные пути	Верхние и нижние дыхательные пути	Практическая работа «Определение тренированности организма по функциональной пробе с максимальной задержкой дыхания до и после нагрузки»	Выполнение практических работ
3.	Обмен газов в легких и тканях. Дыхательные движения	Обмен газов в легких и тканях. Дыхательные движения	Практическая работа «Измерение обхвата грудной клетки»	Выполнение практических работ
4.	Нервная и гуморальная регуляции дыхания	Нервная и гуморальная регуляции дыхания	Работа с презентацией	Зачёт
5.	Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания	Болезни органов дыхания, их предупреждение. Гигиена дыхания	Лабораторная работа «Дыхательные движения»	Выполнение практических работ
6.	Первая помощь при поражении органов дыхания	Первая помощь при поражении органов дыхания	Работа с макетами	Выполнение практических работ
7.	Приемы искусственного дыхания изо рта в рот и непрямого массажа сердца	Приемы искусственного дыхания изо рта в рот и непрямого массажа сердца	Работа с макетами	Выполнение практических работ
<b>Раздел 2. Пищеварительная система (6 ч.)</b>				
8.	Значение пищи и ее состав	Значение пищи и ее состав	Работа с презентацией	Зачёт
9.	Органы пищеварения	Органы пищеварения	Работа с презентацией	Выполнение практических работ
10.	Строение органов пищеварительного тракта и пищеварительных желез	Строение органов пищеварительного тракта и пищеварительных желез	Практическая работа «Определение местоположения слюнных желёз»	Выполнение практических работ
11.	Форма и функции зубов	Форма и функции	Работа с презентацией	Зачёт

		зубов		
12.	Аппендикс. Симптомы аппендицита	Аппендикс. Симптомы аппендицита	Работа с макетом	Зачёт
13.	Заболевание органов пищеварения и их профилактика	Заболевание органов пищеварения и их профилактика	Лабораторная работа «Состав костей»	Выполнение практических работ
<b>Раздел 3. Обмен веществ и энергии (4 ч.)</b>				
14.	Превращения белков, жиров и углеводов	Превращения белков, жиров и углеводов	Просмотр видео «Расщепление органических веществ»	Выполнение практических работ
15.	Энерготраты человека: основной и общий обмен	Энерготраты человека: основной и общий обмен	Работа с презентацией	Зачёт
16.	Энергетический баланс. Определение норм питания	Энергетический баланс. Определение норм питания	Работа с презентацией	Зачёт
17.	Витамины, их разнообразие	Витамины, их разнообразие	Работа с презентацией	Зачёт
<b>Раздел 4. Мочевыделительная система(6 ч.)</b>				
18.	Роль органов мочевого выделения, их значение	Роль органов мочевого выделения, их значение	Работа с презентацией	Зачёт
19.	Строение и функции почек	Строение и функции почек	Работа с презентацией	Зачёт
20.	Нефрон – функциональная единица почки	Нефрон – функциональная единица почки	Работа с презентацией	Зачёт
21.	Предупреждение заболеваний почек	Предупреждение заболеваний почек	Работа с презентацией	Зачёт
22.	Питьевой режим	Питьевой режим	Работа с презентацией	Зачёт
23.	Значение воды и минеральных солей для организма	Значение воды и минеральных солей для организма	Просмотр видео «Важные функции воды в теле человека»	Зачёт
<b>Раздел 5. Кожа(9 ч.)</b>				
24.	Значение и строение кожных покровов и слизистых оболочек, защищающих организм от внешних воздействий	Значение и строение кожных покровов и слизистых оболочек, защищающих организм от внешних воздействий	Работа с презентацией	Зачёт
25.	Слои кожи, волосы и ногти–роговые придатки кожи	Слои кожи, волосы и ногти–роговые придатки кожи	Просмотр видео «Строение кожи»	Выполнение практических работ
26.	Кожные рецепторы, потовые и сальные железы	Кожные рецепторы, потовые и сальные железы	Демонстрация:Рельефной таблицы строения кожи.	Выполнение практических работ
27.	Нарушения кожных покровов и их причины	Нарушения кожных покровов и их причины	Работа с презентацией	Зачёт

28.	Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях	Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях	Работа с презентацией	Зачёт
29.	Грибковые заболевания кожи (стригуций лишай, чесотка); их предупреждение и меры защиты от заражения	Грибковые заболевания кожи (стригуций лишай, чесотка); их предупреждение и меры защиты от заражения	Работа с презентацией	Зачёт
30.	Роль кожи в терморегуляции	Роль кожи в терморегуляции	Демонстрация:Рельефной таблицы строения кожи.	Выполнение практических работ
31.	Закаливание организма	Закаливание организма	Работа с презентацией	Зачёт
32.	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах	Работа с презентацией	Зачёт
33.	Резервное время			
34.	Резервное время			

#### СПИСОК ЛИТЕРАТУРЫ

1. Биология. 6-8 классы : учеб. Для общеобразоват. Организаций / Пасечник В.В.
2. Воронин Л.Г., Маш Р. Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 2009.
3. Никишов А. И. Тетрадь для оценки качества знаний по биологии. 8 класс. - М.: Дрофа, 2003.
4. Рохлов В. С. Дидактический материал по биологии. Человек: Кн. для учителя. - М.: Просвещение, 2009.
5. Акимушкин И.И. Занимательная биология. -М.: Молодая гвардия, 2009.
6. Биология. Энциклопедия для детей. -М.: Аванта, 2010.
7. Я познаю мир. Детская энциклопедия: Развитие жизни на Земле. Автор А.Х. Табиев-М.: ООО «Астель», 2010.