

Рабочая программа курса «Физика и здоровье» 5-6 класс

Структура рабочей программы курса внеурочной деятельности

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности
3. Тематическое планирование

Результаты освоения курса внеурочной деятельности

Личностные универсальные учебные действия

У обучающихся будут сформированы:

- внутренняя позиция положительного отношения к учебе;
- ориентация на понимание причин успешного обучения;
- широкая мотивационная основа деятельности, включающая социальные, учебно-познавательные и внешние мотивы;
- проявление интереса к новому учебному материалу;
- способность к самооценке.

Обучающиеся получают возможность для формирования:

- внутренней позиции на уровне понимания необходимости физических знаний для сохранения здоровья;
- выраженной познавательной мотивации;
- устойчивого познавательного интереса к новым способам познания;
- морально-нравственного сознания, способности к решению морально-нравственных проблем, устойчивого следования в поведении моральным нормам и этическим требованиям.

Регулятивные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- принимать и сохранять учебную задачу;
- учитывать выделенные учителем ориентиры действия;
- планировать свои действия;

- осуществлять пошаговый и итоговый контроль;
- различать способ и результат действия;
- вносить коррективы в действия на основе их оценки и учета сделанных ошибок.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- проявлять познавательную инициативу;
- преобразовывать практическую задачу в познавательную;
- самостоятельно находить варианты решения познавательной задачи.

Познавательные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- осуществлять поиск нужной информации для выполнения учебного исследования с использованием учебной и дополнительной литературы, в открытом информационном пространстве, в т.ч. контролируемом пространстве Интернет;
- использовать знаки, символы, модели, схемы для решения познавательных задач и представления их результатов;
- высказываться в устной и письменной форме;
- ориентироваться на разные способы решения познавательных исследовательских задач;
- владеть основами смыслового чтения текста;
- анализировать объекты, выделять главное;
- осуществлять синтез (целое из частей);
- проводить сравнение, классификацию по разным критериям;
- устанавливать причинно-следственные связи;
- строить рассуждения об объекте;
- обобщать (выделять класс объектов по какому-либо признаку);

- видеть проблемы, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, планировать и проводить наблюдения и эксперименты, высказывать суждения, делать умозаключения и выводы, аргументировать (защищать) свои идеи и т.п.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- осуществлять расширенный поиск информации в соответствии с исследовательской задачей с использованием ресурсов библиотек и сети Интернет;
- фиксировать информацию с помощью инструментов ИКТ;
- осознанно и произвольно строить сообщения в устной и письменной форме;
- строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.

Коммуникативные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- допускать существование различных точек зрения;
- учитывать разные мнения;
- формулировать собственное мнение;
- договариваться, приходить к общему мнению;
- соблюдать корректность в высказываниях;
- задавать вопросы по существу;
- использовать речь для регуляции своего действия;
- контролировать действия партнера;
- владеть монологической и диалогической формами речи.

Обучающиеся получают возможность научиться:

- учитывать разные мнения и обосновывать свою позицию;
- аргументировать свою позицию при выработке общего решения в совместной деятельности;
- допускать возможность существования разных точек зрения, учитывать позицию партнера в общении и взаимодействии;

- осуществлять взаимный контроль и оказывать партнерам в сотрудничестве необходимую взаимопомощь;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своей деятельности.

Предметные универсальные учебные действия

Обучающиеся научатся:

- 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 домедицинскую помощь при кровотечениях, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- 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 свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Формы организации деятельности обучающихся: словесно-логические, образно-художественные, трудовые, досуговые, психологические

5 класс

Тема занятий	Содержание занятий
--------------	--------------------

Человек - часть природы, зависит от нее.	Взаимосвязь природы и человеческого общества. Охрана окружающей среды в лесу, на реке, в городе, по месту проживания и учебы. Беседа, дискуссия
Что изучает химия?	Меры безопасности при знакомстве с неизвестными веществами. Практические приемы
Измерительные приборы	Меры безопасности при работе со стеклянной посудой. Уметь осуществлять простейшие физиологические измерения (вес, рост, частота пульса). Практические приемы
Масса	Уметь измерять вес тела. Работа с весами
Температура	Уметь осуществлять измерения 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). Соблюдение теплового режима в школе и дома. Сколько лет термометру? Практические приемы
Кислород	Правило проветривания помещения. Значение и применение аэратора для аквариума. Озон. Применение люстры Чижевского. Значение озона и озонового слоя для жизни человека. Беседа, сообщения, практикум
Вода	Личная гигиена и охрана водной среды. Фильтрация и другие способы очищения воды. Практикум
Сила	Предельно допустимая нагрузка поднимаемой тяжести для девочки, мальчика, взрослого человека. Уметь осуществлять тесты на силу. Практикум
Трение	Меры предосторожности при гололеде. Безопасное поведение на дорогах во время гололеда и дождя. Безопасный спуск по канату. Оказание первой медицинской помощи при травмах. Практикум

Электрические силы	Электризация одежды и методы ее устранения.
Давление	Безопасная работа с режущими и колющими инструментами. Первая медицинская помощь при резаных и колющих ранах. Практикум
Давление на глубине	Глубоководные погружения с аквалангом и требования безопасности.
Архимедова сила	Правила безопасного поведения на воде.
Механическое движение или скорость	Правила дорожного и пешеходного движения. Режим учебы, отдыха и сна. Сообщения
Звук	Воздействие шумов на организм. Признаки утомления органов слуха и способы их снятия. Тренинг
Теплопередача.	Примеры теплопередачи в организме человека. Роль кожи в терморегуляции. Гигиена кожи, закаливание. Создание буклета

6 класс

Электрический ток	Безопасное значение силы тока и напряжения. Экскурсия
Свет. Источники света. Плоское зеркало	Свет как источник информации человека об окружающем мире. Почему солнечный свет полезен для здоровья? Профилактика защиты глаз в яркий солнечный день, в ясный зимний день, на воде. Сообщение
Глаз. Очки	Дефекты зрения. Профилактика коррекции зрения. Глазодвигательная гимнастика. Признаки утомления органов зрения, способы его снятия. Физические упражнения

Оптические приборы.	Микроскоп, фотоаппарат ,телескоп. Физика и химия в фотографиях (выставка физико-химических явлений). Сообщения
Химические явления	Инструкция безопасной работы с химическими реактивами и чистящими средствами. Практикум
Кислоты	Способы хранения кислоты, правила работы с ней и оказание первой медицинской помощи при химических ожогах. Практикум
Основания (щелочи)	Способы хранения оснований (щелочей), правила работы с ними и оказание первой медицинской помощи при химических ожогах. Практикум
Белки, жиры, углеводы	Значение белков, жиров, углеводов для жизни и здоровья человека, их источники. Энергетическая ценность питания, физиологические нормы потребности в основных пищевых веществах и энергии. Решение задач на расчет энергетических затрат человеком при различных физических нагрузках
Астрономия	Ориентация по звездному небу, по Солнцу. Определение времени дня по Солнцу. Преодоление страха перед небесными явлениями.
Солнце	Активные дни солнца и их влияние на организм человека. Правила приема солнечных ванн. Тепловые удары и оказание первой медицинской помощи. Практикум
Луна	Влияние Луны на жизнь человека и растений.
Атмосфера	Загрязнение атмосферы. Влияние озона на жизнь на Земле. Охрана окружающей среды. Аромотерапия. Сообщения
Атмосферное давление	Применение и принцип работы медицинских банок, шприца, пипетки, присоски ЭКГ. Ученики должны

	уметь объяснять, как мы пьем и дышим. Демонстрация
Влажность	Ее влияние на здоровье и самочувствие человека. Баня и сауна, их влияние на здоровье человека.
Атмосферные явления	Поведение человека во время грозы.
Источники энергии	Энергетическая ценность питания. Изучение этикеток пищевых продуктов
Двигатели внутреннего сгорания	Загрязнение атмосферы выхлопными газами и их влияние на здоровье человека. Охрана окружающей среды. Практикум. Экскурсия
Взаимосвязь человека и природы	Бережное отношение к растительному и животному миру. Дискуссия

Тематический план 5 класс

№	Тема занятия	Всего часов	аудит	внеауд	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Человек – часть природы, зависит от нее	2	1	1	Наблюдать природные явления; Описывать и обобщать результаты наблюдений; Проводить информационно-смысловой анализ схемы; Различать способы познания природы
2.	Что изучает химия?	2	1	1	Соблюдать меры безопасности при знакомстве с незнакомыми веществами
3.	Измерительные приборы	2	1	1	Сравнивать объекты; Определять цену деления измерительного прибора и иметь элементарные навыки расчета погрешности измерений
4.	Масса	1		1	Использовать простые измерительные приборы;

					проводить наблюдения; Применять полученные знания для решения практической задачи измерения массы
5.	Температура	2	1	1	Использовать простые измерительные приборы; Проводить наблюдения; Применять полученные знания для решения практической задачи измерения температуры
6.	Кислород	1	1		Знать правило проветривания помещения; Характеризовать озон и значение озонового слоя для жизни человека
7.	Вода	3	1	2	Применять полученные знания для решения практической задачи очистки воды
8.	Сила	2	1	1	Характеризовать механические силы; Использовать простые измерительные приборы; Представлять результаты наблюдений и измерений с помощью таблиц
9.	Трение	2		2	Разрешать учебную проблему при анализе причин возникновения силы трения; Соблюдать меры предосторожности при гололеде, безопасного поведения на дорогах во время гололеда и дождя
10.	Электрические силы	2	1	1	Применять полученные знания и умения на уроках и в жизни
11.	Давление твердого тела	2	1	1	Аргументировать необходимость принятия мер по увеличению (уменьшению) давления в быту и технике
12.	Давление жидкости	1	1		Применять полученные знания и умения на уроках и в жизни
13.	Архимедова сила	2		2	Соблюдать ТБ при плавании на воде
14.	Механическое движение или	2	1	1	Соблюдать правила дорожного и пешеходного движения

	скорость				
15.	Звук	2	1	1	Разрешать учебную проблему воздействие шумов на организм; Признаки утомления органов слуха и способы их снятия
16.	Теплопередача	2	1	1	Приводить примеры теплопередачи в организме человека; Выделять роль кожи в терморегуляции; Соблюдать гигиену кожи, правила закаливания
17.	КТД «Здоровье глазами физики»	4	2	3	Уметь проектировать свою деятельность; Создавать продукт проекта деятельности
	Всего	34	12	22	

6 класс

№	Тема занятий	Кол- во часов	аудит	внеауд	Характеристика деятельности обучающихся
1.	Электрический ток	2	1	1	Соблюдать ТБ при пользовании электроприборами
2.	Свет. Источники света. Плоское зеркало	1		1	Различать источники света; Проводить профилактику защиты зрения в яркий солнечный день. В ясный зимний день, на воде
3.	Глаз. Очки	2		2	Проводить профилактику коррекции зрения, глазодвигательную гимнастику; Выделять признаки утомления органов зрения, способы его снятия
4.	Оптические приборы	2		2	Пользоваться измерительными приборами и иметь элементарные навыки расчета погрешности измерений; Характеризовать оптические свойства приборов;
5.	Химические явления	1		1	Выполнять инструкцию безопасной работы с химическими реактивами и чистящими средствами
6.	Кислоты	1		1	Знать способы хранения кислот;

					Выполнять правила работы с ними и оказание первой доврачебной помощи при химических ожогах
7.	Основания (щелочи)	1		1	Знать способы хранения щелочей; Выполнять правила работы с ними и оказание первой доврачебной помощи при химических ожогах
8.	Белки, жиры, углеводы	2	1	1	Определять значение белков, жиров, углеводов для жизни и здоровья человека, их источники
9.	Астрономия	3	2	1	Уметь ориентироваться по звездному небу, по Солнцу; Определять время дня по Солнцу
10.	Солнце	1	1		Знать правила приема солнечных ванн; Уметь оказывать первую доврачебную помощь при солнечных и тепловых ударах
11.	Луна	1	1		Характеризовать влияние Луны на жизнь человека и растений
12.	Атмосфера	2	1	1	Аргументировать роль атмосферы для жизни людей и живой природы; Уметь выделять основные причины загрязнения атмосферы
13.	Атмосферное давление	2	1	1	Разрешать учебную проблему при анализе опытов, подтверждающих существование атмосферного давления; Уметь объяснять, как мы пьем и дышим
14.	Влажность	2	1	1	Приводить примеры о значении влажности и ее влияния на здоровье и самочувствие человека
15.	Атмосферные явления	2	1	1	Выполнять правила поведения человека во время грозы, урагана, землетрясения, наводнения
16.	Источники энергии	2	1	1	Аргументировать энергетическую ценность питания
17.	Двигатели внутреннего сгорания	3	1	2	Объяснять с научной точки зрения принципиальную схему работы тепловых двигателей и

					экологических проблемах, обусловленных их применением
18.	Взаимосвязь человека и природы	2	1	1	Соблюдать бережное отношение к растительному и животному миру
19.	Проект «Путь к доброму здоровью»	1		1	Уметь проектировать свою деятельность и создавать продукт проекта
	Всего	34	13	21	