


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Средняя общеобразовательная школа имени А. Ларионова» г. Емвы

Рассмотрена Методическим  
Советом  
МБОУ «СОШ им.  
А. Ларионова»  
г. Емвы  
Протокол № 1 от 29.08.2022

Согласовано с заместителем  
директора по ВР МБОУ  
«СОШ им. А. Ларионова»  
г. Емвы  
Елсуковой Л.Б.  
29 августа 2022 г.

УТВЕРЖДАЮ  
Директор МБОУ  
«СОШ им. А. Ларионова»  
г. Емвы  
Н.В. Костерева  
30 августа 2022 г.



Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
**«Познай себя»**

Направление: общеинтеллектуальное  
Возраст учащихся: 7 класс  
срок реализации: 1 год

Автор составитель:  
Войцеховская Н.А.  
учитель физики

2022 г.  
г. Емва

улучшить усвоение систематического курса физики в 7-х классах. Курс знакомит учащихся с многочисленными явлениями физики через наблюдения, эксперименты, игровые ситуации.

### **Новизна**

Никто не будет спорить о необходимости знаний, которые дает школа. Но растущему человеку нужны не только знания по конкретному предмету, но и умение общаться, ставить и решать проблемы. Ему необходимы условия для самовыражения, которые мы можем и должны создавать как на уроке, так и вне его. Именно поэтому большое значение имеет вовлечение учащихся во внеурочную деятельность по предмету. Чтобы внеурочная работа способствовала развитию познавательного интереса к физике, в ее основе должна быть ориентация на активную самостоятельную познавательную и практическую деятельность учащихся. Методологическая основа программы базируется на личностно-ориентированном подходе с учётом возрастных особенностей учащихся.

Основополагающие принципы обучения:

- ✓ здоровьесбережение;
- ✓ преемственность в обучении;
- ✓ интеграция с другими предметами;
- ✓ научность.

**Цель:** осмысление и расширение личного опыта учащихся в области естествознания, приучение к научному познанию мира, развитие у обучающихся интереса к изучению физики и подготовка их к систематическому, углублённому изучению курса физики.

**Задачи:**

образовательные:

- ✓ способствовать формированию первоначальных представлений о физической сущности явлений природы;
- ✓ ознакомить учащихся с простейшими механизмами и увлекательно-познавательными опытами, в основе которых лежат физические законы;
- ✓ раскрыть закономерности наблюдаемых явлений, их практическое применение.

развивающие:

- ✓ развивать внимание, умение наблюдать физические явления;
- ✓ проводить простейшие естественнонаучные эксперименты;
- ✓ сопоставлять экспериментальные и теоретические знания с объективными реалиями жизни.

воспитательные:

### **Пояснительная записка.**

Программа курса «Познай себя» относится к общеинтеллектуальному направлению реализации внеурочной деятельности по физике в рамках ФГОС ООО.

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» для 7 классов рассчитана на 34 часа (1 час в неделю) и разработана в соответствии с нормативными документами:

- ✓ Закон «Об образовании в Российской Федерации».
- ✓ «Требования к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленной в федеральном государственном образовательном стандарте общего образования второго поколения» (Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897).
- ✓ Письмо Министерства образования и науки России от 12.05.2011 № 03–296 «Об организации внеурочной деятельности при введении федерального государственного стандарта общего образования»;
- ✓ Письмо Министерства образования и науки России от 07.08.2015 № 08–1228 «О направлении рекомендаций» (вместе с «Методическими рекомендациями по вопросам введения федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования»);
- ✓ Постановление Главного государственного санитарного врача РФ от 29.12.2010 №189 «Об утверждении СанПин 2.4.2.2821-10 «Санитарно-эпидемиологические требования к условиям и организации обучения в общеобразовательных учреждениях».
- ✓ Приказ Министерства образования Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897 «Об утверждении ФГОС ООО».

### **Актуальность**

Исходя из идеи непрерывности естественно-научного образования и ориентируясь на структуру содержания школьного обучения физике, данный курс позволяет реализовать принцип развивающего обучения на основе системно-деятельностного подхода, который позволяет реализовать развитие личности учащегося на основе освоения универсальных учебных действий, познания и освоения мира. Образовательная деятельность и учебное сотрудничество в ходе изучения курса служит достижению целей личностного и социального развития учащихся. В ходе его изучения они вовлекаются во все этапы научного познания: от наблюдения явлений и их эмпирического исследования до выдвижения гипотез и экспериментальной проверки теоретических выводов. Изучение курса позволяет поддерживать интерес и

- ✓ способствовать формированию уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению;
- ✓ развивать мотивацию к обучению и целенаправленной познавательной деятельности.

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Изучение курса внеурочной деятельности «Познай себя» направлено на

- ✓ повышение познавательного интереса учащихся к изучению физики;
- ✓ активное участие в конкурсах, олимпиадах, исследовательской работе;
- ✓ формирование **личностных, метапредметных и предметных результатов** обучения, соответствующих требованиям федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования:

*Личностными результатами программы внеурочной деятельности 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.

### *Метапредметные связи программы внеурочной деятельности*

Программа внеурочной деятельности «Познай себя» носит комплексный характер, что отражено в метапредметных связях, с такими учебными дисциплинами, как биология, основы безопасности жизнедеятельности, физическая культура, астрономия.

### *Планируемые результаты освоения программы «Познай себя»*

В процессе обучения у обучающихся формируются познавательные, личностные, регулятивные, коммуникативные универсальные учебные действия.

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

#### **Регулятивные УУД:**

- ✓ определять и формулировать цель деятельности на занятиях с помощью учителя;
- ✓ проговаривать последовательность действий на занятии;
- ✓ уметь высказывать своё предположение (версию), уметь работать по предложенному учителем плану; средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога на этапе знакомства с новым явлением;

- ✓ учиться совместно с учителем и другими учениками давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятиях; средством формирования этих действий служит технология оценивания образовательных достижений (учебных успехов);
- ✓ уметь организовывать здоровьесберегающую жизнедеятельность (гимнастика для глаз и т.д.).

#### **Познавательные УУД:**

- ✓ добывать новые знания: находить ответы на вопросы, используя схемы-опоры, ПК, учебный текст, свой жизненный опыт и информацию, полученную на занятиях;
- ✓ перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- ✓ 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).

#### **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.

#### **Оздоровительные результаты программы внеурочной деятельности:**

1. осознание учащимися тесной связи человека с законами природы, необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;
2. социальная адаптация детей, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром;
3. 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).

Структура курса ориентирована на раскрытие логики познания окружающего мира: от простейших явлений природы к сложным физическим процессам; от микромира к макромиру.

Курс содержит занимательный фактологический материал, углубляет и расширяет знания учащихся об объектах природы и явлениях, происходящих в ней.

*Ожидаемый результат:*

- ✓ проявление интереса к предметам естественно-математического цикла;
- ✓ понимание целостности окружающего мира при изучении физики;
- ✓ расширение интеллектуальных способностей и кругозора учащихся.

Средствами реализации программы курса является:

- ✓ создание атмосферы заинтересованности каждого ученика в работе класса путем вовлечения его в учебную деятельность;
- ✓ стимулирование учащихся к высказыванию, использованию различных способов выполнения заданий;
- ✓ использование на занятиях различного дидактического материала, позволяющего учащимся выбирать наиболее значимые для них виды и формы учебного содержания;
- ✓ проведение на занятиях занимательных опытов, что значительно усиливает интерес учеников.

### Тематическое планирование курса «Познай себя»

№ п/п	Наименование разделов и тем	Количество часов		
		Теория	Практика	Всего
<b>Раздел 1. «Введение. Измерение физических величин. История метрической системы мер» (3 часа)</b>				
1.	1.1. Вводное занятие. Инструктаж по технике безопасности	1		1
2.	1.2. Вершок, локоть и другие единицы. Откуда пошло выражение «Мерить на свой аршин». Рычажные весы	1		1
3.	1.3. Десятичная метрическая система мер. Вычисление в различных системах мер. СИ-система интернациональная.	1		1
<b>Раздел 2. «Первоначальные сведения о строении вещества» (5 часов)</b>				
4.	2.1 Представления древних ученых о природе вещества. М.В. Ломоносов	1		1
5.	2.2 Определение плотности куска		1	1

	хозяйственного мыла			
6.	2.3 История открытия броуновского движения. Изучение и объяснение броуновского движения.	1		1
7.	2.4 Диффузия. Диффузия в безопасности. Как измерить молекулу.	1		1
8.	2.5 Урок-игра «Понять, чтобы узнать»	1		1
<b>Раздел 3. «Движение и силы» (10 часов)</b>				
9.	3.1 Как быстро мы движемся. Гроза старинных крепостей (катапульта)	1		1
10.	3.2 Решение познавательных задач		1	1
11.	3.3 Определение собственной скорости движения		1	1
12.	3.4 Инерция в жизни человека	1		1
13.	3.5 Сила в наших руках.	1		1
14.	3.6 определение силы тяжести, веса тела и силы упругости		1	1
15.	3.7 Сколько весит тело, когда оно падает? К.Э. Циолковский	1		1
16.	3.8 Невесомость. Выход в открытый космос	1		1
17.	3.9 Творческий проект. «Физика планет: Сила тяжести на других планетах»	1		1
18.	3.10 Урок-игра «Мир движений»		1	1
<b>Раздел 4. «Давление жидкостей и газов» (8 часов)</b>				
19.	4.1 Секреты давления твердых тел	1		1
20.	4.2 Определение давления, производимого человеком при ходьбе и стоя		1	1
21.	4.3 Закон Паскаля. Сообщающиеся сосуды.	1		1
22.	4.4 Атмосферное давление Земли. Воздух работает. Исследования морских глубин	1		1
23.	4.5 Определение давления воздуха и силы его давления		1	1
24.	4.6 Архимедова сила и киты. Архимед о плавании тел	1		1
25.	4.7 Выяснение условия плавания тел		1	1
26.	4.8 Урок - игра «Поймай рыбку»		1	1
<b>Раздел 5. «Работа и мощность. Энергия» (6 часов)</b>				
27.	5.1 Простые механизмы. Сильнее самого себя.	1		1
28.	5.2 Решение экспериментальных задач		1	1
29.	5.3 Решение экспериментальных задач		1	1
30.	5.4 Проект «Дайте мне точку опоры, и я подниму Землю»		1	1

31.	5.5 Определение КПД системы блоков		1	1
32.	5.6 Проект «Рычаги в быту и живой природе»		1	1
<b>6. Заключительное занятие.</b>				
33.	6.1 Обобщение материала 7 класса. Подведение итогов	1		1
34.	6.2 Урок - игра «Турнир юных физиков»		1	1

### Список литературы.

#### 1) для учителя:

- ✚ Программы факультативных курсов по физике (2ч), Москва, «Просвещение»;
- ✚ И. Г. Кириллова «Книга для чтения по физике»;
- ✚ А.А. Покровский «Демонстрационные опыты по физике»;
- ✚ И.Я. Ланина «100 игр по физике».

#### 2) для учащихся:

- ✚ Я.И. Перельман «Занимательная физика» (1-2ч).
- ✚ М.И Блудов «Беседы по физике»
- ✚ А.С. Енохович «Справочник по физике и технике»

#### Интернет-ресурсы:

- ✚ <http://www.rg.ru/2012/12/30/obrazovanie-dok.html>
- ✚ <http://nasha-novaya-shkola.ru/?q=node/4>
- ✚ <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=2588>
- ✚ <http://standart.edu.ru/catalog.aspx?CatalogId=6400>
- ✚ <http://school-collection.edu.ru> (Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов)
- ✚ <http://www.physics.ru/> (Открытая физика. Физикон)
- ✚ <http://www.fizika.ru/index.htm> (Сайт Физика.ру)
- ✚ <http://physics.nad.ru/> (Физика в анимациях)
- ✚ [http://class-fizika.narod.ru/Классная физика\\_](http://class-fizika.narod.ru/Классная физика_)