

СОГЛАСОВАНО

Педагогическим советом
МБОУ СОШ № 9 имени
Ландышевой А.Е.
протокол № 1/24-25
«29» августа 2024

УТВЕРЖДЕНО

приказом МБОУ СОШ № 9
имени Ландышевой А.Е от
«29» августа 2024 № 151-ОД

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса внеурочной деятельности
«ЗОЖ. Путь к успеху»

для обучающихся 8 класса

Содержание

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА	3
ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ	4
СОДЕРЖАНИЕ КУРСА	5
УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ	8
УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА	11

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «ЗОЖ. Путь к успеху» для 8 класса составлена на основе Федерального Государственного Образовательного Стандарта основного общего образования, программы авторского коллектива М.З. Федорова, В.С. Кучменко и Т.П. Лукина.

На занятиях могут применяться разнообразные **формы и методы обучения**: лекции, семинары, ролевые игры, конференции. Проектная деятельность - 6, лабораторные работы -9, практические раб. -3, экскурсии – 2.

Знание о здоровьесбережении служит основой для формирования мировоззрения обучающегося, его представлений о материальном единстве мира, важную роль играют формируемые химией представления о взаимопревращениях энергии и об эволюции веществ в природе, о путях решения глобальных проблем устойчивого развития человечества.

Рабочая программа воспитания МБОУ СОШ №9 им. Ландышевой А.Е. реализуется в том числе и через использование воспитательного потенциала внеучебного курса «ЗОЖ.Путь к успеху». Эта работа осуществляется через следующие задачи: - пробуждение обучающихся соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (педагогическими работниками) и сверстниками (обучающимися), принципы учебной дисциплины и самоорганизации; - привлечение внимания обучающихся к ценностному аспекту изучаемых на уроках предметов, явлений, событий через: демонстрацию обучающимся примеров ответственного, поведения, проявления человеколюбия и добросердечности; - обращение внимания на профессии, связанные с изучаемыми в данный момент темами;

ЦЕЛИ И ЗАДАЧИ ИЗУЧЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА

Цель: формирование культуры здоровья и профилактика здорового образа жизни детей.

Задачи:

Обучающие:

- познакомить детей с негативными последствиями различных видов зависимостей, влияющих на организм;
- познакомить с режимом дня и его значение для организма;
- учить управлять своим эмоциональным состоянием;
- формировать потребность в самовоспитание и самоорганизации.

Развивающие:

- развивать позитивное отношение к самому себе и сверстникам;
- прививать правила личной гигиены и развивать готовность на основе её использования самостоятельно поддерживать своё здоровье;

Воспитательные:

- воспитывать в детях активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;
- воспитывать доброе отношение к окружающему миру;

ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные:

- оценивать состояние здоровья;
- находить связь между биосоциальными факторами среды и здоровьем человека;
- соблюдать гигиенические правила (питания, дыхания, сна и др.), режим дня (двигательной активности, труда, отдыха и др.);
- применять способы закаливания и ухода за кожей;
- уменьшать вредное воздействие стресса и утомления;
- проводить наблюдения и самонаблюдения.
- формирование основ экологической культуры.

Предметные:

- освоенный обучающимися в ходе изучения модулей опыт специфической для каждой предметной области деятельности по получению нового знания, его преобразованию и применению, а также система основополагающих элементов научного знания, лежащая в основе современной научной картины мира;
- соблюдение мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами, травматизма;
- объяснение роли биологии в практической деятельности людей; значения биологического разнообразия для сохранения биосферы; механизмов наследственности.

Метапредметные:

- проводить простейшие наблюдения, измерения, опыты;
- ставить учебную задачу под руководством учителя;
- систематизировать и обобщать разные виды информации;
- составлять план выполнения учебной задачи;
- осуществлять самоконтроль и коррекцию деятельности;

- организовывать учебное сотрудничество с одноклассниками в ходе учебной деятельности;
- работать с различными источниками информации.
- устанавливать взаимосвязи здоровья и образа жизни; воздействие природных и социальных факторов на организм человека; влияние факторов окружающей среды на функционирование и развитие систем органов;
- систематизировать основные условия сохранения здоровья; факторы,, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма;
- осознавать необходимость участия в охране окружающей среды.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение – (1 час)

Место курса «Экология человека. Культура здоровья» в группе дисциплин естественно - научного цикла. Значимость и практическая направленность курса.

Глава 1. Окружающая среда и здоровье человека (7 часов).

Что изучает экология человека. (Изучаемые понятия: Экология человека как научное направление, включающее биологическую, социальную и прикладную составляющие. Классификация экологических факторов: абиотические, биотические, антропогенные).

Здоровье и образ жизни. (Изучаемые понятия: Человек как биосоциальное существо. Связь природной и социальной среды со здоровьем (физическим, психическим, социальным). Образ жизни. Здоровье).

История развития представлений о здоровом образе жизни.

Из истории развития взаимоотношений человека с природой.

Различия между людьми, проживающими в разных природных условиях. (Изучаемые понятия: Характеристика основных адаптивных типов человека. Расы человека: негроидная, европеоидная, монголоидная. Этнография).

Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды. (Изучаемые понятия: Климат и здоровье. Биометеорология. Экстремальные факторы: перегрузки, невесомость, электрические и магнитные поля, ионизирующая радиация).

Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия). (Изучаемые понятия: Табакокурение, употребление алкоголя и наркотических веществ).

Лабораторная работа. Оценка состояния физического здоровья.

Проектная деятельность. История возникновения отдельных экологических проблем. Группы населения и природно-климатические условия. Климат и здоровье.

Глава 2. Влияние факторов среды на функционирование систем органов (22 часов).

1. Опорно-двигательная система (2 часа).

Условия правильного формирования опорно-двигательной системы.

Воздействие двигательной активности на организм человека. (Изучаемые понятия: Двигательная активность. Гиподинамия. Основные категории физических упражнений).

Лабораторная работа. Оценка подготовки организма к занятиям физической культурой.

Проектная деятельность. Формирование навыков активного образа жизни.

2. Кровь и кровообращение (5ч).

Природные и антропогенные факторы, влияющие на состав крови. (Изучаемые понятия: Гипоксия. Анемия).

Иммунитет и здоровье. (Изучаемые понятия: Изменение клеток иммунной системы. Онкологические заболевания. Аллергия. СПИД).

Условия полноценного развития системы кровообращения. (Изучаемые понятия: Юношеская гипертония).

Профилактика нарушений деятельности сердечно-сосудистой системы.

Лабораторные работы. Оценка состояния противoinфекционного иммунитета. Определение стрессоустойчивости сердечно-сосудистой системы.

Проектная деятельность. Здоровье как главная ценность (вакцинация; помощь больным; показатели состояния здоровья).

3. Дыхательная система (1 час).

Правильное дыхание. (Изучаемые понятия: Горная болезнь).

Лабораторная работа. Влияние холода на частоту дыхательных движений.

4. Пищеварительная система (4 часа).

Пища. Питательные вещества и природные пищевые компоненты – важный экологический фактор. (Изучаемые понятия: Состав и значение основных компонентов питания).

Чужеродные примеси пищи. Профилактика вызываемых ими заболеваний. (Изучаемые понятия: Вредные примеси пищи, их воздействие на организм).

Рациональное питание и культура здоровья. (Изучаемые понятия: Режим питания. Диета).

Практическая работа. О чем может рассказать упаковка продукта (выполняется по желанию).

Проектная деятельность. Рациональное питание.

5. Кожа (3 часа).

Воздействие солнечных лучей на кожу. (Изучаемые понятия: Солнечное голодание. Правила пребывания на солнце).

Температура окружающей среды и участие кожи в терморегуляции. Закаливание.

Средства и способы закаливания.

Практическая работа. Реакция организма на изменение температуры окружающей среды.

Проектная деятельность. Закаливание и уход за кожей.

6. Нервная система. Высшая нервная деятельность (5 часов)

Факторы, влияющие на развитие и функционирование нервной системы. (Изучаемые понятия: Утомление, переутомление и типы высшей нервной деятельности).

Стресс как негативный биосоциальный фактор. (Изучаемые понятия: Утомление, переутомление).

Чувствительность к внешним воздействиям и тип высшей нервной деятельности.

Биоритмы и причины их нарушения.

Гигиенический режим сна – составляющая здорового образа жизни.

Практическая работа. Развитие утомления.

Лабораторные работы. Оценка температурного режима помещений. Оценка суточных изменений некоторых физиологических показателей.

7. Анализаторы (2 часа)

Условия нормального функционирования зрительного анализатора. Внешние воздействия на органы слуха и равновесия.

Влияние окружающей среды на некоторые железы внутренней секреции.

Лабораторная работа. Острота слуха и шум.

Проектная деятельность. Бережное отношение к здоровью. Формирование организма подростка под действием гормонов гипофиза и щитовидной железы (выполняются по желанию).

Глава 3. Репродуктивное здоровье (5 часов)

Особенности развития организма юноши и девушки под действием биосоциальных факторов.

Проблема взросления и культура здоровья.

Факторы риска внутриутробного развития.

Гендерные роли.

Биологические и социальные причины заболеваний, передающихся половым путем. Ответственное поведение как социальный фактор.

Заключение (1 час)

Подведение итогов по элективному курсу «Экология человека. Культура здоровья». Здоровье как одна из главных ценностей. Влияние биологических и социальных факторов на организм человека.

Всего: 35 ч.

УЧЕБНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Темы урока и раздела	кол-во часов	Формы работы	Электронные образовательные ресурсы
1	Введение. Что изучает экология.	1	лекция	https://resh.edu.ru/subject/lesson/5941/conспект/46742/
2	Здоровье и образ жизни. Лаб. раб. №1 «Оценка состояния физического здоровья»	1	лекция	https://kpfu.ru/staff_files/F100359178/Metodichka_samokontrol.pdf
3	Проектная деятельность №1	1	семинар	
4	Защита проектов.	1	семинар	
5	Экскурсия №1 Влияние различных факторов на здоровье человека.	1	лекция	https://68.rosпотребнадзор.ru/content/538/20653/
6	Экстремальные факторы среды.	1	ролевая игра	https://znanio.ru/media/prezentatsiya_po_ekologii_na_temu_ekstremalnye_faktory_okruzhayuschej_sredy_8_klass_ekologiya-283959
7	Аукцион знаний	1	конференция	
8	Опорно-двигательная система. Лаб. раб. №2 «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой».	1		
9	Проектная деятельность №2	1	лекция	
10	Защита проектов	1	лекция	
11	Иммунитет и здоровье. Лаб. раб. №3 «Оценка состояния противомикробного	1	семинар	https://moluch.ru/young/archive/65/3381/

	иммунитета».			
12	Кровообращение. Лаб. раб. №4 «Реакция сердечно-сосудистой системы на нагрузки»	1	семинар	
13	Профилактика заболеваний сердечно-сосудистой системы. Лаб. раб. №5 «Определение стрессоустойчивости с/с системы»	1	лекция	
14	Проектная деятельность №3	1	ролевая игра	
15	Защита проектов	1	лекция	
16	Правильное дыхание . Горная болезнь	1	лекция	
17	Лаб. раб. №6 «Влияние холода на частоту дыхательных движений»	1	семинар	
18	Состав и значение пищи – как экологический фактор.	1	семинар	
19	Профилактика заболеваний. Прак. раб. № 1 «О чем может рассказать упаковка»	1	лекция	
20	Проектная деятельность №. 4. Культура здоровья и рациональное питание.	1	ролевая игра	
21	Защита проектов	1	лекция	
22	Кожа. Прак. раб. №2 «Реакция организма на изменение температуры окружающей среды»	1	лекция	https://studfile.net/preview/5351777/page:28/
23	Проектная деятельность №5. Закаливание и уход за	1	семинар	

	кожей.			
24	Защита проектов	1	семинар	
25	Нервная система и высшая нервная деятельность.	1	лекция	
26	Практическая раб. №3 «Развитие утомления»	1	ролевая игра	https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2011/12/10/utomlenie-i-pereutomlenie
27	Анализаторы. Лаб. раб. №7 «Острота слуха».	1	лекция	
28	Лаб.раб. № 8 «Оценка температурного режима помещений»,	1	лекция	
29	Лаб.р №9 « Оценка суточных изменений физиологических показателей		семинар	
30	Проектная деятельность №6. Бережное отношение к здоровью.	1	семинар	
31	Защита проектов о значении сна	1	лекция	https://multiurok.ru/files/nauchnyi-proiekt-uchashchikhsia-vliianie-sna-na-z.html
32	Культура здоровья. Особенности развития организма юноши и девушки.	1	ролевая игра	
33	Биологические и социальные причины заболеваний, передающиеся половым путём	1	лекция	https://probolezny.ru/infekcii-peredavaemye-polovym-putem/
34	Экскурсия №2 «Взаимное влияние человека и окружающей среды».	1	лекция	

Лаб. раб. ---- 9 Практич. раб. –3 Прект. деятельность – 6 Экскурсий --2

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

Для реализации данной программы используется:

- учебное пособие для учащихся 8 класса общеобразовательного учреждения под грифом Допущено Министерством образования Российской Федерации: М.З.Федорова, В.С. Кучменко, Г.А.Воронина.

Экология человека: Культура здоровья. – М.: Вентана-Граф, 2013г;

- материально-техническое оборудование кабинета биологии, дидактический материал по экологии человека;

- методического пособия для учителя: Экологическая составляющая курса биологии в основной школе: Сборник программ. – М.: Вентана-Граф, 2009.

- Лабораторное оборудование

- Дидактический материал по экологии.

- Интернет-ресурсы

1. <http://school-collection.edu.ru/>). «Единая коллекция Цифровых Образовательных Ресурсов»
2. <http://www.fcior.edu.ru/>
3. www.bio.1september.ru – газета «Биология»
4. www.bio.nature.ru – научные новости биологии
5. www.edios.ru – Эйдос – центр дистанционного образования
6. www.km.ru/education - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»

ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 726890861408610707646499642787991539916156533291

Владелец Середкина Ксения Сергеевна

Действителен с 16.02.2024 по 15.02.2025