

Рассмотрена на  
Педагогическом совете  
(Протокол №6/23-24)  
«14» февраля 2024 г.



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ ОБЩЕИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНОЙ**  
**НАПРАВЛЕННОСТИ**  
**«ЗОЖ. Путь к успеху»**  
для обучающихся 8 класса  
(с использованием средств обучения и воспитания  
центра образования естественно-научной и технологической направленностей  
«Точка роста»)

## 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 курса внеурочной деятельности «ЗОЖ. Путь к успеху» для 8 класса составлена на основе программы авторского коллектива М.З. Федорова, В.С. Кучменко и Т.П. Лукина. 2018 г. На занятиях применяются 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.

На базе центра «**Точка роста**» обеспечивается реализация программы курса внеурочной деятельности общеинтеллектуальной направленности «ЗОЖ. Путь к успеху». Использование оборудования центра «Точка роста» при реализации данной программы позволяет создать условия: для расширения содержания школьного биологического образования; для повышения познавательной активности обучающихся в естественнонаучной области; для развития личности ребенка в процессе обучения анатомии и биологии, его способностей, формирования и удовлетворения социально значимых интересов и потребностей; для работы с одарёнными школьниками, организации их развития в различных областях образовательной, творческой деятельности.

Применяя цифровые лаборатории и датчиковые системы в процессе реализации курса внеурочной деятельности «ЗОЖ. Путь к успеху», учащиеся смогут выполнить множество лабораторных работ и экспериментов.

## 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.

### *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.

### ***Предметные:***

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья.

## **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 (выполняется 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	<a href="https://resh.edu.ru/subject/lesson/5941/consp/ct/46742/">https://resh.edu.ru/subject/lesson/5941/consp/ct/46742/</a>
2	Здоровье и образ жизни. <b>Лаб. раб. №1</b> «Оценка состояния физического здоровья»	1	лекция	<a href="https://kpfu.ru/staff_files/F100359178/Metodichka_samokontrol.pdf">https://kpfu.ru/staff_files/F100359178/Metodichka_samokontrol.pdf</a>
3	<b>Проектная деятельность №1</b>	1	семинар	
4	Защита проектов.	1	семинар	
5	<b>Экскурсия №1</b> Влияние различных факторов на здоровье человека.	1	лекция	<a href="https://68.rosпотребнадzor.ru/content/538/20653/">https://68.rosпотребнадzor.ru/content/538/20653/</a>
6	Экстремальные факторы среды.	1	ролевая игра	<a href="https://znanio.ru/media/prezentatsiya_po_ekologii_na_temu_ekstremalnye_faktory_okruzhayuschej_sredy_8_klass_ekologiya-283959">https://znanio.ru/media/prezentatsiya_po_ekologii_na_temu_ekstremalnye_faktory_okruzhayuschej_sredy_8_klass_ekologiya-283959</a>
7	Аукцион знаний	1	конференция	
8	Опорно-двигательная система. <b>Лаб. раб. №2</b> «Оценка подготовленности организма к занятиям физ. культурой».	1		
9	<b>Проектная деятельность №2</b>	1	лекция	
10	Защита проектов	1	лекция	
11	Иммунитет и здоровье. <b>Лаб. раб. №3</b> «Оценка состояния противомикробного	1	семинар	<a href="https://moluch.ru/young/archive/65/3381/">https://moluch.ru/young/archive/65/3381/</a>



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

	кожей.			
24	Защита проектов	1	семинар	
25	Нервная система и высшая нервная деятельность.	1	лекция	
26	<b>Практическая раб. №3</b> «Развитие утомления»	1	ролевая игра	<a href="https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2011/12/10/utomlenie-i-pereutomlenie">https://nsportal.ru/shkola/klassnoe-rukovodstvo/library/2011/12/10/utomlenie-i-pereutomlenie</a>
27	Анализаторы. <b>Лаб. раб. №7</b> «Острота слуха».	1	лекция	
28	<b>Лаб.раб. № 8</b> «Оценка температурного режима помещений»,	1	лекция	
29	<b>Лаб.р №9</b> « Оценка суточных изменений физиологических показателей		семинар	
30	<b>Проектная деятельность №6.</b> Бережное отношение к здоровью.	1	семинар	
31	Защита проектов о значении сна	1	лекция	<a href="https://multiurok.ru/files/nauchnyi-proiekt-uchashchikhsia-vliianiie-sna-na-z.html">https://multiurok.ru/files/nauchnyi-proiekt-uchashchikhsia-vliianiie-sna-na-z.html</a>
32	Культура здоровья. Особенности развития организма юноши и девушки.	1	ролевая игра	
33	Биологические и социальные причины заболеваний, передающиеся половым путём	1	лекция	<a href="https://probolezny.ru/infekcii-peredavaemye-polovym-putem/">https://probolezny.ru/infekcii-peredavaemye-polovym-putem/</a>
34	<b>Экскурсия №2</b> «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](http://www.bio.1september.ru) – газета «Биология»
4. [www.bio.nature.ru](http://www.bio.nature.ru) – научные новости биологии
5. [www.edios.ru](http://www.edios.ru) – Эйдос – центр дистанционного образования
6. [www.km.ru/education](http://www.km.ru/education) - учебные материалы и словари на сайте «Кирилл и Мефодий»

