

Муниципальное общеобразовательное бюджетное учреждение  
«Ичалковская средняя общеобразовательная школа»

Рассмотрена и одобрена на  
заседании методического  
объединения  
Руководитель ШМО

\_\_\_\_\_ Щетинина Н.Н.

Протокол № \_\_ от

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

Согласовано

Заместитель директора  
школы по УВР МОУ  
«Ичалковская СОШ»

\_\_\_\_\_ Мокроусова О.А.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023г.

Утверждаю

Директор МОУ  
«Ичалковская СОШ»

\_\_\_\_\_ Зубанов А.Н.

«\_\_\_\_\_» \_\_\_\_\_ 2023 г.

## **Рабочая программа внеурочной деятельности**

«Азбука здоровья»

(реализуемая на базе центра образования естественно - научной и  
технологической направленности)

8 класс

на 2023-2024 учебный год

Составитель: Соченова Наталья Васильевна

учитель биологии

высшая категория

## Пояснительная записка

Рабочая программа по биологии составлена на основе:

Государственная программа Российской Федерации «Развитие образования» (утв. Постановлением Правительства РФ от 26.12.2017 № 1642 (ред. от 22.02.2021) «Об утверждении государственной программы Российской Федерации «Развитие образования»).

Методические рекомендации по созданию и функционированию в общеобразовательных организациях, расположенных в сельской местности и малых городах, центров образования естественно-научной и технологической направленностей («Точка роста») (Утверждены распоряжением Министерства просвещения Российской Федерации от 12 января 2021 г. № Р-6).

Рабочая программа кружка по биологии «Азбука здоровья» для 8 класса является модифицированной, составлена на основе программы Высоцкой М.В. «Практикум по анатомии и физиологии человека» .

Программа рассчитана на 34 часов классных занятий. Включает теоретические и практические занятия. Курс входит в раздел учебного плана «Внеурочная деятельность», направление - «Кружковая работа».

Выбор данной программы обусловлен следующими факторами:

- программа полностью реализует требования, предъявляемые ФГОС ООО к уровню подготовки обучающихся;
- рабочая программа развивает эстетический и художественный вкус человека, прививает чувство гармонии, меры, такта, учит критически оценивать себя и стремиться к самосовершенствованию;
- программа предоставляет сведения по проблемам красоты и здоровья, знакомит с оптимальными методиками обеспечения здорового образа жизни и красоты в соответствии с индивидуальными особенностями;
- программа содействует формированию осознанного выбора здорового образа жизни; способствует формированию практических способностей и умений обучающихся применять на практике воздействие различных советов и самим регулировать бытовой комфорт, реализуя при этом свои творческие возможности.

Изучение биологического материала позволяет решать задачи экологического, эстетического, патриотического, физического, трудового, санитарно-гигиенического, полового воспитания школьников. Знакомство с красотой природы Родины, её разнообразием и богатством вызывает чувство любви к ней и ответственности за её

сохранность. Учащиеся должны хорошо понимать, что сохранение этой красоты тесно связано с деятельностью человека. Они должны знать, что человек — часть природы, его жизнь зависит от неё и поэтому он обязан сохранить природу для себя и последующих поколений людей.

**Место предмета в учебном плане.**

На изучение курса по биологии «Азбука здоровья» в 8 классе в соответствии с учебным планом МОБУ «Ичалковская СОШ» в 2023 – 2024 учебном году 34 часов в год (1 час в неделю).

## Содержание курса

### **I. Здоровье и его факторы. Основные правила здорового образа жизни. (5ч)**

#### Здоровье и факторы, формирующие его. Здоровый образ жизни.

Обозначить все факторы, формирующие здоровье: психологические, социальные, личностные, бытовые и др. Дать различные определения здоровья. Выяснить, в чём заключается суть высказывания «вести здоровый образ жизни». Истоки данного высказывания. Как понимали это выражение в Древнем Риме, в Древней Греции.

*Формы работы:* лекция, беседа, наглядная демонстрация.

#### Основные правила здорового образа жизни. Вред курения, алкоголя, наркотиков.

#### Формирование мотивации здоровья.

Вспомнить и, если необходимо, вывести основные правила здорового образа жизни. Беседа по основным правилам здорового образа жизни: правильное питание, занятие спортом, соблюдение гигиены, достаточный сон и т.д. Зависимость внешнего вида от внутреннего состояния организма. Несовместимость красоты и здоровья с пагубными привычками (курением, употреблением алкоголя, наркоманией). Побеседовать о вреде курения, алкоголя, наркотиков. Показать наглядно, что происходит с организмом человека, когда он является рабом вредных привычек. Почему престижно быть здоровым. Беседа о зависимости благополучия, как социального, материального, так и психологического, от физического здоровья.

*Формы работы:* лекция, практикум, беседа, наглядная демонстрация, практическая работа «Лёгкие курильщика».

*Дидактический материал:* журналы, книги, видеоматериалы. компьютерный материал. Использование мультимедийного оборудования.

#### Викторина «Здоровый образ жизни».

Проведение тематической викторины на закрепление мотивации здорового образа жизни.

*Формы работы:* практическая работа.

*Дидактические материалы:* Использование мультимедийного оборудования.

### **II. Возрастные основы здоровья. Диагностика здоровья. (5ч.)**

#### Основные возрастные периоды развития человека. Оценка физической подготовленности. Комплексный подход к оценке состояния здоровья человека.

Подробное раскрытие особенностей каждого периода, особенно пубертатного. Темперамент, его классификация: холерики, сангвиники, меланхолики, флегматики. Определение характера по психологическим данным. Как диагностировать своё здоровье,

не прибегая к помощи медиков: симптомы недомогания, изменения самочувствия. Какие симптомы и чём говорят. Пульс, артериальное давление, температура тела, кардиограмма. Знакомство с измерительными приборами – термометром, тонометром, измерение температуры тела, артериального давления, пульс и его измерение.

Определение физической подготовленности. Практическая работа: измерение при помощи секундомера пульса в спокойном состоянии и при физической нагрузке; физическая выносливость – прыжки со скакалкой – количество времени, темп.

*Формы работы*: беседа, лекция.

*Дидактические материалы*: физиология человека – термометр, тонометр, наглядный материал и видеоматериал.

## **Раздел VIII. Методы оказания скорой доврачебной помощи (7ч.)**

### Методы оказания скорой доврачебной помощи.

Общее понятие о травме Механическая травма» Ссадины - поверхностные повреждения кожи. Кровоподтеки - результат ушибов и повреждений подкожных сосудов с кровоизлиянием в подкожную клетчатку.

Оказание доврачебной помощи при: переломах костей, вывихах, растяжении связок. Наложение повязок. Переломы костей, их деление на травматические и патологические. Деление травматических переломов на открытые и закрытые. Оказание доврачебной помощи. Вывих - смещение суставных поверхностей костей по отношению друг к другу. Оказание доврачебной помощи при вывихах. Вред самолечения. Растяжение связок голеностопного сустава. Оказание первой помощи.

Практическая работа по оказанию доврачебной помощи.

Накладывание повязок: черепашья повязка на коленный и локтевой суставы, повязка на палец руки или стопы, восьмиобразная повязка на голеностопный сустав. Косыночная повязка на предплечье или плечо. Наложение шин на верхние и нижние конечности.

Оказание первой помощи при кровотечениях.

Кровотечение наружное и внутреннее, их характеристика. Артериальное, венозное и капиллярное кровотечение, их обнаружение. Принятие мер по предупреждению заражения раны. Индивидуальный перевязочный пакет первой помощи. Дезинфекция рук и перевязочного материала. Остановка кровотечения посредством прижатия артерии пальцем, наложение давящей повязки. Наложение жгута при ранении крупных сосудов.

Лабораторный практикум по физиологии человека (17ч.)

## Планируемые результаты изучения курса

- приобретение знаний о назначении и применении различных оздоровительных средств по поддержанию своего здоровья;
- повышение уровня компетентности в области наук о человеке и его здоровье: биологии, анатомии, биомеханики, физиологии: мотивация здоровья и здорового образа жизни;
- диагностировать и оценивать состояния индивидуальный уровень здоровья, физической подготовленности, комплексно подходить к оценке состояния здоровья человека;
- овладение практическими навыками сохранения и преумножения здоровья.

### Предметные результаты:

1) формирование ценностного отношения к живой природе, к собственному организму; понимание роли биологии в формировании современной естественнонаучной картины мира;

2) умение применять систему биологических знаний: раскрывать сущность живого, называть отличия живого от неживого, перечислять основные закономерности организации, функционирования объектов, явлений, процессов живой природы, эволюционного развития органического мира в его единстве с неживой природой; сформированность представлений о современной теории эволюции и основных свидетельствах эволюции;

3) владение основами понятийного аппарата и научного языка биологии: использование изученных терминов, понятий, теорий, законов и закономерностей для объяснения наблюдаемых биологических объектов, явлений и процессов;

4) понимание способов получения биологических знаний; наличие опыта использования методов биологии с целью изучения живых объектов, биологических явлений и процессов: наблюдение, описание, проведение несложных биологических опытов и экспериментов, в том числе с использованием аналоговых и цифровых приборов и инструментов;

5) умение характеризовать основные группы организмов в системе органического мира (в том числе вирусы, бактерии, растения, грибы, животные): строение, процессы жизнедеятельности, их происхождение, значение в природе и жизни человека; 6) умение объяснять положение человека в системе органического мира, его происхождение, сходства и отличия человека от животных, характеризовать строение и процессы жизнедеятельности организма человека, его приспособленность к различным экологическим факторам;

- 7) умение описывать клетки, ткани, органы, системы органов и характеризовать важнейшие биологические процессы в организмах растений, животных и человека;
- 8) сформированность представлений о взаимосвязи наследования потомством признаков от родительских форм с организацией клетки, наличием в ней хромосом как носителей наследственной информации, об основных закономерностях наследования признаков;
- 9) сформированность представлений об основных факторах окружающей среды, их роли в жизнедеятельности и эволюции организмов; представление об антропогенном факторе;
- 10) сформированность представлений об экосистемах и значении биоразнообразия; о глобальных экологических проблемах, стоящих перед человечеством и способах их преодоления;
- 11) умение решать учебные задачи биологического содержания, в том числе выявлять причинно-следственные связи, проводить расчёты, делать выводы на основании полученных результатов;
- 12) умение создавать и применять словесные и графические модели для объяснения строения живых систем, явлений и процессов живой природы;
- 13) понимание вклада российских и зарубежных учёных в развитие биологических наук;
- 14) владение навыками работы с информацией биологического содержания, представленной в разной форме (в виде текста, табличных данных, схем, графиков, диаграмм, моделей, изображений), критического анализа информации и оценки ее достоверности;
- 15) умение планировать под руководством наставника и проводить учебное исследование или проектную работу в области биологии; с учетом намеченной цели формулировать проблему, гипотезу, ставить задачи, выбирать адекватные методы для их решения, формулировать выводы; публично представлять полученные результаты;
- 16) умение интегрировать биологические знания со знаниями других учебных предметов;
- 17) сформированность основ экологической грамотности: осознание необходимости действий по сохранению биоразнообразия и охране природных экосистем, сохранению и укреплению здоровья человека; умение выбирать целевые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, своему здоровью и здоровью окружающих;
- 18) умение использовать приобретенные знания и навыки для здорового образа жизни, сбалансированного питания и физической активности;

неприятие вредных привычек и зависимостей; умение противодействовать лженаучным манипуляциям в области здоровья;

19) овладение приемами оказания первой помощи человеку, выращивания культурных растений и ухода за домашними животными;

**Обучающиеся должны уметь:**

- использовать знания об оздоровительных свойствах движений;
- повышать уровень компетентности в области наук о человеке и его здоровье: биологии, анатомии, биомеханики, физиологии: стресс, его фазы, виды, методы и средства снятия стресса, стрессо-профилактика;
- повышать уровень мотивации здоровья и здорового образа жизни;
- практически выполнять дыхательные гимнастики, сохранять и преумножать здоровье;
- применять методы аутотренинга, психологической саморегуляции;
- применять информацию об иммунитете и прививках;
- знать и уметь применять методы оказания скорой доврачебной помощи;
- рационально организовывать свою жизнедеятельность, применять стратегию и тактику оздоровительной работы;
- составлять индивидуальные программы оздоровления.

## Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем	Кол-во час.	Вид занятия	Используемое оборудование  «Точка роста»	Дата проведения	
					По прогр.	Факт.
<b><i>I. Здоровье и его факторы. Основные правила здорового образа жизни (5ч.)</i></b>						
1	Здоровье и факторы, формирующие его. Здоровый образ жизни.	1	Ознакомление с новым материалом.			
2	Основные правила здорового образа жизни.	1	Комбинированный урок			
3	Вред курения, алкоголя, наркотиков..	1	Семинар	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик артериального давления, пульса)		
4	Формирование мотивации здоровья	1	Лекция			
5	Викторина «Здоровый образ жизни».	1	Применение знаний и умений			
<b><i>II. Возрастные основы здоровья. Диагностика здоровья (5ч.)</i></b>						
6	Основные возрастные периоды развития человека.	1	Комбинированный урок			
7	Оценка физической подготовленности.	1	Комбинированный урок	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик силомер, датчик пульса, частоты дыхания, )		
8	Комплексный подход к оценке состояния здоровья человека.	1	Комбинированный урок			
9 10	«Определение уровня физической подготовленности»	2	Применение знаний и умений	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик силомер, датчик пульса, частоты дыхания, температуры тела)		
<b><i>IV. Методы оказания скорой доврачебной помощи (7ч.)</i></b>						
11	Понятие о травмах, классификация.	1	Лекция			
12	Доврачебная помощь при переломах, вывихах, растяжениях.	1	Комбинированный урок		й	
13	Виды кровотечений.	1	Комбинированный			

	Первая помощь.		ый урок			
14	Накладывание повязок.	1	Комбинированный урок			
15 16	Практическая работа по оказанию доврачебной помощи.	2	Применение знаний и умений			
<b>V. Лабораторный практикум по физиологии человека (17ч.)</b>						
17	Л.Р.1 Проведение инструментальных измерений и функциональных проб.	1	Применение знаний и умений	Цифровая лаборатория по физиологии (датчик силомер, датчик пульса, частоты дыхания, температуры тела)		
18	Давление крови на сосуды. Л.Р.2 Определение кровенаполнения капилляров ногтевого ложа	1	Применение знаний и умений			
19	Строение и работа сердца. Патологии и аномалии сердца. Исследования сердца. Кардиограмма.	1	Применение знаний и умений	Цифровая лаборатория по физиологии ( датчик пульса, частоты дыхания, давления)		
20	Органы дыхания. Круговорот кислорода в организме. Жизненная емкость легких. Диафрагмальное дыхание.	1	Применение знаний и умений			
21	Л.Р.3 Функциональные дыхательные пробы с максимальной задержкой дыхания до и после.	1	Применение знаний и умений	Цифровая лаборатория по физиологии ( датчик частоты дыхания, температуры тела)		
22	Пищевые продукты и основы рационального питания. Ожирение. Анорексия. Лечебное голодание: мифы и реальность. Советы врача-диетолога.	1	Комбинированный урок			
23	Отделы пищеварения. Л.Р.4 Санитарная проверка пищевых продуктов	1	Комбинированный урок	Цифровая экологии (датчик нитрат ионов, хлорид ионов, РН,)		
24	Л.Р.5 Определение белков, жиров и углеводов в пищевых продуктах	1	Комбинированный урок			
25	Л.Р.6 Исследование состояния массы тела путем вычисления индекса Кетле.	1	Комбинированный урок			
26	Обмен веществ.Л.Р.7 Подсчет энергетических затрат и определение калорийности рациона		Комбинированный урок			
27	Опорно-двигательная система	1				

	человека. Заболевания опорно-двигательной системы человека.		Лекция			
28	Л.Р.8 Выявление нарушения осанки. Определение наличия плоскостопия. Определение гибкости позвоночника.	1	Применение знаний и умений			
29	Спинальный мозг и спинномозговые нервы. Отделы головного мозга. Рефлекс.	1	Комбинированный урок			
30	Строение головного мозга человека. Л.Р.9 Безусловные рефлексы продолговатого, среднего и промежуточного мозга Л.Р.10 Физиологические тесты, иллюстрирующие работу мозжечка Л.Р.11 Оценка функциональной асимметрии мозга	1	Применение знаний и умений			
31 32	Память, ее виды. Л.Р.12 Определение объема кратковременной памяти. Мышление: виды, развитие. Л.Р.13.Определение навыков логического и пространственного мышления. Темперамент. Л.Р.14 Тесты на определение типа темперамента	2	Применение знаний и умений			
33	Слуховой анализатор.Л.Р.15 Бинауральный слух. Определение остроты слуха. КГР на тактильный, зрительный, слуховой раздражители. Зрительный анализатор. Л.Р.16 Возникновение пространственного зрительного эффекта. Определение остроты зрения.	1	Применение знаний и умений			
34	Итоговое занятие	1				

## Учебно-методическое обеспечение

1. Л. П. Анастасова, В. С. Кучменко, Т. А. Цехмистренко. Формирование здорового образа жизни подростков. М.: «Вентана – Граф», 2005
2. Браун Л. Имидж — путь к успеху. СПб., 1996.
3. Г. А. Воронина, М. З. Фёдорова. Основы рационального питания. М.: «Вентана – Граф», 2009
4. А. А Демезер. Домоводство М.: Сельхозизд.1956
5. З.А.Мельникова. Лекарственные растения в каждом доме, М., Адонис, 2004
6. Н. А. Пугал, Е. В. Ворошилова, Р. Д. Маш, В. И. Беляев. Биология. Человек: практикум по гигиене. М.: «Аркти», 2002