



Приложение к основной образовательной программе

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №5 г. Сальска**

Рассмотрена
на заседании ШМО
учителей естественно-научных
дисциплин
протокол № 1 от 29.08.2022г.

Руководитель  Е.Б. Трофименко

Рекомендована
педагогическим советом
протокол № 1 от 30.08.2022г.



Утверждена

приказом № 245 по МБОУ СОШ № 5

от 30.08.2022г.

Директор

 Н.О. Самохина

**ПРОГРАММА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ
ПО БИОЛОГИИ «ВАЛЕОЛОГИЯ»
ДЛЯ 8 КЛАССА**

Учитель Трофименко Елена Борисовна

2022 – 2023 учебный год

Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности «Валеология» для 8 класса составлена на основе следующих нормативных документов:

1. ФГОС ООО (утвержден приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2012 № 1897);
2. Образовательная программа МБОУ СОШ№ 5 (утверждена приказом директора от 30.08.2021 № 207);
3. Учебный план МБОУ СОШ№5 (утвержден приказом директора от 30.08.2021 № 207);
4. Годовой календарный учебный график МБОУ СОШ№ 5 (утвержден приказом директора от 30.08.2021 № 207);
5. Рабочая программа ориентирована на использование **учебника С.Н. Заготова «Валеология»**, Ростов – на Дону: ООО «Издательство БАРО – ПРЕСС», 2004, 448 с., а также Программы курса по санологии «Здоровый образ жизни» В.П. Озерова и Программы «Профилактика наркомании и ПАВ – зависимости» Г.П. Звездиной и И.А. Овчаренко.

Целью изучения валеологии в 8 классе является:

- Развитие знаний об особенностях строения и жизнедеятельности организма человека для самопознания и сохранения здоровья.

Основными задачами обучения курса «Валеология» в 8 классе являются:

Познакомить учащихся с анатомией, морфологией, гигиеной – науками о человеке, этапами их развития.

- Познакомить с особенностями строения внутренних систем организма человека.
- Раскрыть роль человека в природе.
- Продолжить формирование представлений о единстве живой природы.

Отбор содержания проведён с учётом культуросообразного подхода, в соответствии с которым учащиеся должны освоить содержание, значимое для формирования познавательной, нравственной и эстетической культуры, сохранения окружающей среды и собственного здоровья, для повседневной жизни и практической деятельности.

Курс валеологии решает следующие

1. Обучающие задачи:

1.1. Расширить область знаний по анатомии, физиологии и гигиене, научных знаний об особенностях строения организма человека как единого целого;

1.2. Развить знания о взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни человека, здоровья и условий среды.

1.3. Способствовать интеграции знаний учащихся, полученных при изучении естественнонаучного профиля при изучении курса анатомии и физиологии человека.

1.4. Раскрыть и углубить ведущие валеологические понятия.

1.5. Способствовать овладению знаниями, умениями наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, данными анкетирования.

2. Воспитательные:

2.1. Формировать санитарно-гигиенические навыки школьников.

2.2. Формировать чувственно-эмоциональную сферу обучающихся, элементы творческого мышления.

2.3. Воспитывать чувство коллективизма и осознание неповторимости каждого человеческого существа, развивать коммуникативные умения, радость общения, восхищения духовными и физическими качествами человеческой личности, стремления к духовному и физическому совершенству.

3. Развивающие:

3.1. Способствовать развитию кругозора учащихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства, человечества, участию молодежи в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни.

3.2. Развивать умения и навыки валеологически грамотного поведения, направленность на овладение определенными практическими навыками для сохранения и улучшения своего здоровья, умение применять их на практике.

3.3. Привить учащимся навыки активной самостоятельной работы.

3.4. Развивать у обучающихся познавательную, коммуникативную, практико-ориентированную деятельность в конкретной валеологической ситуации.

Место предмета в учебном плане школы.

Согласно действующему Базисному плану общее количество часов для обязательного изучения курса валеологии в 8 классе составляет 34 часа (по 1 часу в неделю) и взято по выбору образовательного учреждения. В 8 - ых классах 1 урок выпадает на каникулярный день, поэтому фактически за год будет проведено 33 занятия. Программа курса будет реализована за счет уплотнения темы «Обобщение».

Ценностные ориентиры содержания учебного предмета. В качестве ценностных ориентиров биологического образования выступают объекты, изучаемые в курсе биологии, к которым у учащихся формируется ценностное отношение. При этом ведущую роль играют познавательные ценности, так как данный учебный предмет входит в группу предметов познавательного цикла, главная цель которых сохранение здоровья человека.

В течение учебного года на уроках валеологии будут использованы следующие **виды контроля знаний**: работа с карточками, тестирование, самостоятельное выполнение практических заданий, выполнение проблемных заданий, защита мини-проектов.

Требования к уровню знаний, умений и навыков учащихся

В результате изучения курса «Общая валеология и экологическая медицина» учащиеся должны приобрести **знания**:

- содержания понятий «валеология», «здоровье», «здоровый образ жизни» с различных точек зрения;
- экологических факторов, подрывающих здоровье человека;
- особенностей индивидуального развития организма;
- мер профилактики функциональных нарушений в организме;
- современных методов диагностики состояния здоровья;
- правил гигиены, сохраняющих здоровье человека;
- свойств и последствий «болезней поведения»

- приемов оказания доврачебной помощи в случаях травматизма;
- способов поддержания оптимального психоэмоционального состояния подростков;
- способов и принципов общего оздоровления.

Умения и навыки:

- определять и устранять причины отрицательного воздействия на организм человека экологических факторов;
- разрабатывать комплексы упражнений, направленные на профилактику нарушений опорно-двигательной системы;
- соблюдать правила личной и общественной гигиены;
- оказывать первую помощь в случаях травматизма и способы иммобилизации;
- проводить сердечно-легочную реанимацию, используя метод моделирования;
- определять и оценивать показатели резервных возможностей организма человека;
- выстраивать оптимальные стратегии поведения в рамках социальных взаимоотношений;
- рационально планировать режим труда и отдыха.

Планируемые результаты освоения учебного предмета

Введение.

Знать/ понимать уровни здоровья, его виды, факторы, влияющие на здоровье.

Уметь: давать объяснение понятию «здоровье».

Раздел 1. Основные заповеди гигиены

Знать/ понимать: правила соблюдения режима дня; заболевания, связанные с нарушением работы органов зрения; правила ухода за полостью рта, правила ухода за кожей и ее производными.

Уметь: использовать приобретенные знания для соблюдения мер профилактики заболеваний и повреждений органов зрения, нарушения осанки и плоскостопия.

Раздел 2. Культура питания

Знать/ понимать: питательные вещества и пищевые продукты, в которых они находятся, витамины, основные правила питания.

Уметь: объяснять роль воды и роль питательных веществ в организме человека. Использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного здоровья.

Раздел 3. Малая энциклопедия травматизма

Знать/ понимать: приемы оказания первой помощи при переломах, вывихах, ушибах, растяжениях; остановке дыхания; отравлениях, судорогах, попадании инородных тел, кровотечениях.

Уметь: соблюдать меры профилактики травматизма. Использовать приобретенные знания для оказания первой помощи, профилактике инфекционных заболеваний.

Раздел 4. Опасная тропа

Знать/ понимать: влияние вредных привычек на состояние здоровья человека. Использовать приобретенные знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек.

Уметь: объяснять, зависимость собственного здоровья от состояния окружающей среды. Анализировать и оценивать воздействие факторов риска на состояние здоровья.

Раздел 5. Серьезный разговор

Знать/ понимать: особенности строения женской и мужской половой системы.

Уметь: использовать, приобретенные знания для соблюдения мер профилактики ВИЧ – инфекции и других опасных болезней.

Раздел 6. Интеллектуальное и эмоциональное здоровье

Знать/ понимать: виды памяти, приемы запоминания.

Уметь характеризовать значение сна для организма человека, особенности поведения человека (эмоции), их значение. Использовать приобретенные знания для рациональной организации труда и отдыха.

Основное содержание курса

№ п/п	Наименование раздела	Характеристика основных содержательных линий, тем
1	Введение (3ч)	Валеология как наука. Уровни здоровья человека. Советы для тех, кто здоров. История медицины или как люди научились лечиться.
2	Раздел 1. Основные заповеди гигиены (12ч.)	Режим дня школьника. Как научиться учиться? Профилактика заболеваний органов зрения. Гигиена полости рта. Гигиена кожи и уход за волосами. Осанка и плоскостопие. Причины нарушения осанки и плоскостопия. Значение обоняния. Движение – это жизнь! Стань сильнее! Баня парит, баня правит. Азбука лекарственных трав.
3	Раздел 2. Культура питания (4ч.)	Питание и пищеварение. Витамины. Вода и жизнь. Свойства воды. Основные правила питания.
4	Раздел 3. Малая энциклопедия травматизма (5ч.)	Оказание первой помощи при переломах, вывихах, ушибах, растяжениях. Оказание

		первой помощи при кровотечениях. Первая помощь при остановке дыхания, отравлениях, судорогах, попадании инородных тел в органы зрения, слуха, укусах ядовитых животных. Инфекционные болезни.
5	Раздел 4. Опасная тропа(5ч.)	Влияние никотина на организм человека. Алкоголь и алкоголизм. Наркотики – знак беды. Глобальные экологические проблемы. Путь в никуда.
6	Раздел 5. Серьезный разговор (3 ч.)	Серьезный разговор о сексе. Что нужно знать об организме женщины и мужчины. Осторожно – СПИД и другие опасные болезни.
7	Раздел 6. Интеллектуальное и эмоциональное здоровье (3ч.)	Что такое память и ее законы. Сон и сновидения. Гигиена сна. Эмоции. Патогенное и саногенное мышление.

Основные виды учебной деятельности:

- Определяют основные понятия. Дают определение термина «здоровье», определяют уровни здоровья. Работают с дополнительными источниками информации.
- Составляют режим дня школьника. Заполняют таблицы, с последующим обсуждением.
- Готовят сообщения, работают с текстом, терминами, составляют конспекты. Разучивают упражнения для органов зрения. Работают в группах по заданию учителя с немymi рисунками, таблицами, схемами.
- Выполняют функциональные пробы по определению типа кожи. Работают в группах по заданиям. Выполняют функциональные пробы по выявлению нарушения осанки и плоскостопия.
- Работают с научно – популярной литературой, составляют суточный рацион питания.
- Выполняют функциональные пробы по определению работоспособности мышц. Работают в группах по заданиям с перевязочными материалами, составляют памятки « Как распознать травму?».
- Работают в группах по заданиям с перевязочными материалами при оказании первой помощи. Решают экспериментальные задачи. Отрабатывают приемов оказания первой помощи в парах и группах.
- Выполняют познавательные и практические задания. Готовят мини- проекты. Используют приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма, профилактики вредных привычек.

- Используют приобретенные знания для профилактики заболеваний опорно - двигательной системы, сердечно – сосудистой, дыхательной.
- Называют приемы оказания первой помощи при кровотечениях, отравлении угарным газом, спасения утопающего.

Календарно – тематическое планирование курса «Валеология» в 8 - ых классах.

№ п/п	Дата проведения	Название темы занятия
Введение.(3ч)		
1	01.09	Валеология. Уровни здоровья человека.
2	08.09	Советы для тех, кто здоров.
3	15.09	История медицины или как люди научились лечиться.
Раздел 1. Основные заповеди гигиены (12ч.)		
4	22.09	Режим дня школьника.
5	29.09	Как научиться учиться?
6	06.10	Профилактика заболеваний органов зрения
7	13.10	Гигиена полости рта.
8	20.10	Гигиена кожи и уход за волосами.
9	27.10	Осанка и плоскостопие. Причины нарушения осанки и плоскостопия.
10	10.11	Значение обоняния.
11	17.11	Движение – это жизнь!
12	24.11	Стань сильнее!
13	01.12	Баня парит, баня правит.
14	08.12	Азбука лекарственных трав.
15	15.12	Азбука лекарственных трав.
Раздел 2. Культура питания (4ч.)		
16	22.12	Питание и пищеварение.

17	12.01	Витамины.
18	19.01	Вода и жизнь. Свойства воды.
19	26.01	Основные правила питания.
Раздел 3. Малая энциклопедия травматизма (5ч.)		
20	02.02	Оказание первой помощи при переломах, вывихах, ушибах, растяжениях.
21	09.02	Оказание первой помощи при кровотечениях.
22	16.02	Первая помощь при остановке дыхания, отравлениях, судорогах, попадании инородных тел в органы зрения, слуха, укусах ядовитых животных.
23	02.03	Первая помощь при ожогах, обморожениях, электротравмах, солнечном и тепловом ударах.
24	09.03	Инфекционные болезни.
Раздел 4. Опасная тропа (5ч.)		
25	16.03	Влияние никотина на организм человека.
26	23.03	Алкоголь и алкоголизм.
27	06.04	Наркотики – знак беды.
28	13.04	Глобальные экологические проблемы.
29	20.04	Путь в никуда.
Раздел 5. Серьезный разговор (2 ч.)		
30	27.04	Что нужно знать об организме женщины и мужчины Серьезный разговор о сексе.
31	04.05	Осторожно – СПИД и другие опасные болезни.
Раздел 6. Интеллектуальное и эмоциональное здоровье (2ч.)		
32	11.05	Память и ее законы.
33	18.05	Сон и сновидения. Гигиена сна. Обобщение по курсу «Валеология».
34	25.05	Обобщение по курсу «Валеология».

За год по плану: 34 занятия.

Лист изменений и дополнений для 8 – ых кл.

№ п/п	Дата	Тема урока

