

# Пояснительная записка.

Рабочая программа внеурочной деятельности по биологии 8 **класса МБОУ «СОШ с. Холоднородниковское» им. Б. И. Инамукова,** составлена на основе следующих нормативно-правовых документов:

* **Закона «Об Образовании в РФ» от 29 декабря 2012 года.**

## Приказ Министерства просвещения РФ от 31 мая 2021 г. № 287 “Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования”

* **ООП ООО МБОУ «СОШ с. Холоднородниковское», им. Б. И. Инамукова**
* **Учебного плана МБОУ «СОШ с. Холоднородниковское». Им. Б. И. Инамукова на 2023-2024 учебный год.**

На сегодняшний день очевидны проблемы здоровья граждан России. Именно общество в лице образовательных учреждений формирует систему приоритетов и ценностей, определенный стиль жизни, так называемые социально одобряемые нормы поведения. Поэтому если учащийся не очень понимает необходимость сохранения своего здоровья, то задача образовательного учреждения состоит в разъяснении того, что ты сам в состоянии ответить за свое будущее и твоя успешность напрямую зависит от состояния твоего здоровья. Необходимо найти новые формы пропаганды и внедрения ценностей здорового образа жизни, культуры здоровья, выработать новую систему социально-культурных ценностей, в которой здоровье будет одним из основных личностных приоритетов.

Также предлагаемый курс внеурочной деятельности может поддержать и углубить знания по биологии (анатомии человека), валеологии. Он поможет проверить целесообразность выбора профиля дальнейшего обучения и будущей профессии выпускника. Курс проводится в виде лекционно-практических-исследовательских занятий с оформлением содержания занятия в рабочих тетрадях.

В течение всего курса внеурочной деятельности учащиеся работают с дополнительной литературой, оформляют полученные сведения в виде реферативных работ, проектов и т.д. В конце курса проводится конференция, где школьники выступают с докладами по заинтересовавшей их проблеме.

Для профориентации на такие конференции могут приглашаться медицинские работники.

Предусмотрено ознакомление с приёмами оказания доврачебной помощи, повышающие понимание важности выполняемого дела.

Программа имеет прикладное значение – профориентации. Ребята также могут посещать курс с целью получения элементарных знаний об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, о способах сохранения и укрепления здоровья, особенностях влияния вредных привычек и окружающей среды на здоровье человека, навыков оказания первой помощи.

Результатом изучения курса: "Занимательная анатомия" является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические навыки, полученные на занятиях курса. Или итоги изучения элективного курса можно обсудить на семинарском занятии, либо защитить проект или исследовательскую работу по какой-либо тематике.

**Цель:** Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины.

*Практические задачи данной программы:*

• обеспечение необходимых условий для личностного развития, повышение мотивации для укрепление своего здоровья;

• адаптация их к жизни в обществе;

• формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;

*Учебно-воспитательные задачи следующие:*

• сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

• развитие у учащихся причинно-следственных и межпредметных связей в ходе реализации программы;

• формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

• повышение мотивации к изучению предмета «Анатомия человека»

• Дать обучающимся знания и обучить практическим навыкам оказания первой доврачебной помощи в различных опасных для жизни ситуациях.

В программу введен не только анатомо-физиологический и морфологический материал, но и сведения по экологии человека, растений и животных, о влиянии разнообразных экологических факторов на организм человека, о зависимости процессов жизнедеятельности и здоровья людей от природных и социальных факторов окружающей среды. Практические занятия ориентируют учащихся на активное познание свойств организма человека и развитие умений по уходу за ним.

*Ожидаемые результаты:*

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.

2. Формирование культуры здорового образа жизни.

3. Осознанный выбора детьми здорового образа жизни.

*Проверка ожидаемых результатов:*

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.

2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и других вредных привычек.

3. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».

4. Оказание первой доврачебной помощи.

*Программа способствует формированию у школьников следующих видов универсальных учебных действий.*

Личностные УУД:

• Самоопределение.

• Смыслообразование.

• Самооценка и личностное самосовершенствование.

• Нравственно-этическая установка на здоровый образ жизни.

Регулятивные УУД:

• Определять и формулировать цель деятельности с помощью учителя.

• Высказывать свои версии на основе работы с иллюстрацией, работать по предложенному учителем плану.

• Составлять конспект и план ответа по определенной тематике.

Познавательные УУД:

• Делать предварительный отбор источников информации:

• Добывать новые знания, находить ответы на вопросы, используя различные источники информации, свой жизненный опыт и информацию, полученную на уроке.

• Перерабатывать полученную информацию, делать выводы в результате совместной работы всего класса.

• Составлять ответы на основе простейших моделей (рисунков, схем, таблиц.)

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.

• Совместно договариваться о правилах общения и работать в группе в паре.

• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).

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;

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск буклетов, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

*Планируемые результаты*

Школьники приобретут знания об основных вопросах медицины, физиологии и гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепление здоровья. Осуществляет поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определяет благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботиться о своем здоровье. Использует навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывает первую медицинскую помощь. Задает вопросы, для организации собственной деятельности. Знает основные (самые распестрённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

**Содержание программы**

**Введение. (1часа)**

Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека. Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия»

**Окружающая среда и здоровье. (3часа)**

.Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению. Практикум № 1. Составление рекомендаций метеозависимым людям. Практикум № 2. Составление рекомендаций людям, подверженных влиянию магнитных бурь. Лабораторная работа №1. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

**Экстремальные факторы. (2 часа)**

Занятие № 1.Влияние перегрузок и невесомости на организм человека. Занятие № 2.Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Занятие № 3. Радиация. Рентгеновское излучение. Просмотр видеофильма «Человек в космосе». Просмотр видеофильма «Чем опасна радиация».

**Режим дня. (2 часа)**

Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна. Практикум № 3.Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки.

**Вредные привычки (1часа)**

Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте. Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья».

**Влияние физкультуры и спорта на организм человека. 1часа)**

Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.

**Питание и здоровье. (4часа).**

Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ. Практикум № 4. Составление индивидуального рациона питания. Практикум № 5. Изучение этикеток продуктов питания. Практикум № 6. Расчет калорийности обеда.

.

**Диагностические процедуры больных. (2 часа)**

Лечебные и диагностические процедуры. Клинические анализы и их расшифровка. Экскурсия в ЦРБ.

Клиническая лаборатория.

**Бактерии, вирусы и человек. (1часа)**

Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых И.Б. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. Бактерии, возбудители болезней: скарлатины, коклюша, ангины, пневмонии, чумы, ботулизма, туберкулеза – клиника, лечение и профилактика. Антибиотики, их влияние на организм человека. Вирусы, возбудители болезней: краснухи, ветрянки, свинки, гриппа, СПИДа - клиника, лечение и профилактика. Практикум № 8. Выращивание бактерии- картофельной палочки.

**Уход за больными. (3 часа).**

Уход за больными пожилого возраста и лежачими больными. Уход за инфекционными больными.

Уход за новорожденными детьми. Экскурсия в ЦРБ.

**Прививки и вакцины. (1часа)**

Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины. Просмотр видеофильма «Вакцина»

**Заболевания опорно-двигательной системы. (2часа)**

Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия. Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи. Практикум №9 «Диагностика плоскостопия и сколиоза». Практикум №10 «Разработка мер по профилактике сколиоза в школе и дома». Практикум№11. «Наложение шины при переломах»

**Основные болезни сердечно - сосудистой системы. 3часа)**

Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, артериосклероза. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии. Кровотечения, оказание первой помощи. Практикум №12. Измерение артериального давления. Практикум №13.Наложение стерильных повязок на голову, грудь, живот, конечности. Практикум №14. Наложение жгута при кровотечениях.

**Дыхательная система (3 часа).**

Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом. Практикум №15. «Измерение ЖОЛ». Практикум №16 «Оказание первой помощи при остановке дыхания»

**Заболевания пищеварительной системы. (2 часа)**

Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анерексия. Просмотр видеофильма «Живая еда»

**Лечебное питание больных (3 часа)**

При язвенных болезнях. При болезни печени, ожирении. При гастритах, хирургических больных. При детских болезнях. Питание беременных. Аллергических болезнях. Совместимость и калорийность продуктов питания. Практикум № 17. Составление диет. Расчет калорий в сутки.

**Заболевания зубов и гигиена полости рта (2 часа).**

Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. Занятие №2. Зубные инфекции с воспалительным процессом: абсцесс и флегмона. Просмотр видеофильма «Здоровые зубы- здоровый организм».

**Заболевания выделительной системы. (1 час)**

Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни. Просмотр видеофильма «Искусственная почка»

**Распространенные заболевания нервной системы.(3 часа)**

Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы. Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии. Заболевания, связанные с задержкой психологического развития у детей: ЗПР и олигофрения

**Уход и профилактика болезней кожи. (5 часов)**

Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний. Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок. Обморожения и ожоги их классификация. Практикум №18. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях. Уход за кожей. Способствует ли солярий развитию рака кожи. Практикум №19. Определение типа кожи и подбор крема по уходу за кожей лица. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами. Просмотр видеофильма (советы врача) «Подростковые угри»

**Болезни слухового анализатора. (1 час)**

Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости.

**Календарно-тематическое планирование.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№пп** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **примечание** |
| **1** | **Введение.** | **1** |  |
|  | **Окружающая среда и здоровье.** | **3** |  |
| 2 | Почему смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Повышение и снижение атмосферного давления. Практикум № 1. Составление рекомендаций метеозависимым людям. | 1 |  |
| 3 | Как влияют перепады температуры на состояние здоровья человека. Магнитные бури. Практикум № 2. Составление рекомендаций людям, подверженных влиянию магнитных бурь. | 1 |  |
| 4 | Проблема загрязнения воздуха. Воздух жилых помещений. Лабораторная работа №1. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха. | 1 |  |
|  | **Экстремальные факторы.** | **2** |  |
| **№пп** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **примечание** |
| 5 | Влияние перегрузок и невесомости на организм человека. | 1 |  |
| 6 | Электрические и магнитные поля и их влияние на человека. Радиация. | 1 |  |
|  | **Режим дня.** | **2** |  |
| 7 | Режим дня. Биологические ритмы. | 1 |  |
| 8 | Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна. Практикум № 3.Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки. | 1 |  |
|  | **Вредные привычки** | **1** |  |
| 9 | Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. | 1 |  |
|  | **Влияние физкультуры и спорта на организм человека.** | **1** |  |
| 10 | Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. | 1 |  |
|  | **Питание и здоровье.** | **4** |  |
| 11 | Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Практикум № 4. Составление индивидуального рациона питания. | 1 |  |
| 12 | Химический состав пищи. Калорийность. Практикум № 5. Изучение этикеток продуктов питания. Сбалансированное питание.П.р.№6Расчет каллорийности обеда. | 1 |  |
| 13 | Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. | 1 |  |
| 14 | Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови. Практикум № 7. Измерение жизненного объема легких у тренированного и нетренированного человека. | 1 |  |
|  | **Диагностические процедуры больных** | **2** |  |
| 15 | Лечебные и диагностические процедуры | 1 |  |
| 16 | Клинические анализы и их расшифровка. Клиническая лаборатория. | 1 |  |
| **№пп** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **примечание** |
|  | **Бактерии, вирусы и человек.** | **1** |  |
| 17 | Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых И.Б. Сроки изоляции больных и средства защиты (пути) лиц, обращающихся с ними. | 1 |  |
|  | **Уход за больными.** | **1** |  |
| 18 | Уход за больными пожилого возраста и лежачими больными.  Уход за инфекционными больными . | 1 |  |
|  | **Прививки и вакцины.** | **1** |  |
| 19 | Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации . | 1 |  |
|  | **Заболевания опорно-двигательной системы.** | **2** |  |
| 20 | Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Практикум №6 «Диагностика плоскостопия и сколиоза». П.р.№7 : Разработка мер по профилактике сколиоза в школе. | 1 |  |
| 21 | Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи. Практикум№8. «Наложение шины при переломах» | 1 |  |
|  | **Основные болезни сердечно - сосудистой системы.** | **3** |  |
| 22 | Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения. Практикум №9. Измерение артериального давления. | 1 |  |
| 23 | Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии. | 1 |  |
| 24 | Кровотечения, оказание первой помощи. Практикум №13.Наложение стерильных повязок на голову, грудь, живот, конечности. Практикум №10. Наложение жгута при кровотечениях. | 1 |  |
|  | **Дыхательная система** | **3** |  |
| 25 | Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Практикум №15. «Измерение ЖОЛ» | 1 |  |
| 26 | Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни.Бронхиальная астма .П.р. №16 : Оказание первой помощи при остановке дыхания.^ | 1 |  |
| **№пп** | **Наименование разделов и тем** | **Кол-во часов** | **примечание** |
|  | **Заболевания пищеварительной системы.** | **2** |  |
| 27 | Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. | 1 |  |
| 28 | Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анерексия.  Просмотр видеофильма «Живая еда» | 1 |  |
|  | **Лечебное питание больных** | **3** |  |
| 29 | При язвенных болезнях. При болезни печени, ожирении. При гастритах, хирургических больных. | 1 |  |
|  | **Заболевания зубов и гигиена полости рта** | **1** |  |
| 30 | Признаки и симптомы кариеса и пульпита, уход за полостью рта. | 1 |  |
|  | **Заболевания выделительной системы.** | **1** |  |
| 31 | Симптомы и причины развития цистита и почечнокаменной болезни. Просмотр видеофильма «Искусственная почка» | 1 |  |
|  | **Распространенные заболевания нервной системы** | **3** |  |
| 32 | Возрастные изменения нервной системы. Симптомы и клиника течения амнезии, мигрени, рака головного мозга, комы. | 1 |  |
| 33 | Признаки эпилепсии, менингита, стресса и депрессии. Заболевания , связанные с задержкой психичнеского развития | 1 |  |
|  | **Болезни слухового анализатора.** | **1** |  |
| 34 | Возрастные изменения органов слуха.  Причины, профилактика и симптомы синусита, отита. серной пробки, тугоухости. | 1 |  |
|  |  |  |  |

**Перечень учебно-методического обеспечения учебного процесса**

**Учебные пособия для учащихся:**

1. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.
2. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с.
3. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; "Аванта + ", 2002. – 640с.
4. Детская энциклопедия. Т. 18. Человек. «Аванта +» Москва, 2002 год.

**Учебные пособия для учителя:**

1. Барышников, С.Д. Практикум по анатомии и физиологии человека с основами патологии./ С.Д. Барышников. – М.: ГОУ ВУНМЦ МЗ РФ, 2000.
2. Савченков, Ю.И. Физиология человека. Задачи и упражнения./ Ю.И. Савченков (и др.) – Ростов н/Д.: Феникс, 2007.
3. Федюкович,Н.И*.* Анатомия и физиология человека: Учебное пособие./ Н.И. Федюкович. – Ростов н/Д: Феникс, 2010.
4. Самусев, Р.П., Липченко, В.Я. Атлас анатомии человека./ Р.П. Самусев, В.Я. Липченко. – М.: ООО «Изд. Дом «Оникс 21 век»: 2010.
5. Самусев, Р.П.,Селин, Ю.М. Анатомия человека: Учебное пособие для студентов средних медицинских учебных заведений./ Р.П.Самусев, Ю.М. Селин. – М.: ООО «Изд. Дом «Оникс»:2010.
6. Швырев, А.А*.*Малый анатомический атлас./ А.А*.*Швырев. – Ростов н/ Д.: Феникс, 2010.
7. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7)
8. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.
9. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.
10. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.
11. Основы медицинских знаний. Е.Е. Тен. Москва. Издательство «Мастерство» 2002 год.
12. Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение». Учебная литература.1996 год
13. Основы медицинских знаний учащихся. Пробный учебник для средних учебных заведений, под редакцией М.И. Гоголева. Москва. «Просвещение» 1991год.

**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».

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |