

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

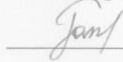
МИНИСТЕРСТВО ОБРАЗОВАНИЯ КУЗБАССА

Управление образования администрации Тайгинского городского округа

МБОУ «СОШ № 34» Тайгинского ГО

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Рахманина Ю. О.

«30» августа 2024 г

УТВЕРЖДЕНО

Директор



Файзулина О. С.

Приказ № 209

от «30» августа 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности:

«Основы здорового образа жизни»

для обучающихся 9 класса

(34 часа в год)

Тайга 2024

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ

Раздел 1. Введение (2 часа)

Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст.

Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.

Практическая работа №1: «Определение биологического и психологического возраста»

Раздел 2. Физическая активность и здоровье (3 часа)

Роль двигательной активности в сохранении здоровья. Вред гиподинамии. Последствия гиподинамии. Заболевания костно – мышечного аппарата. Роль физической активности в сохранении здоровья. Профилактика заболеваний опорно - двигательной системы. Изменения опорно – двигательной системы при тренировках. Динамический и статистический режим работы мышц. 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.

Особенности физического воспитания человека на разных возрастных этапах его развития. Клинические периоды в развитии человека. Двигательная активность детей младшего возраста. Особенности физической культуры школьников, связанные с возрастом. Формирование осанки. Предупреждение плоскостопия.

Гигиенический режим двигательной активности. Предупреждение гиподинамии. Утренняя зарядка. Водная гимнастика. Уроки физической культуры. Динамические паузы. Занятия спортом.

Практическая работа №2: «Определение быстроты реакций человека. Условия совершенствования движений».

Практическая работа №3: «Определение гибкости позвоночника. Выявление нарушения осанки».

Практическая работа №4: «Определение наличия плоскостопия. Исправление плоскостопия».

Раздел 3. Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии. (6 часов)

Иммунитет. Человек среди бактерий, вирусов и других возбудителей болезней. Инфекционные заболевания и защитные силы организма. Иммунная защита. Иммунная система. Ход иммунной реакции. Следствия, вытекающие из теории иммунитета. Формирование иммунной системы. Иммунная память. Виды иммунитета.

Условия возникновения инфекционного заболевания. Вирулентность микроорганизмов. «Входные ворота» инфекции. Устойчивость людей к заболеваниям.

Течение инфекционного заболевания. Местные и общие поражения организма. Периоды инфекционного заболевания. Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых заболеваний. 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, СПИД - клиника, лечение и профилактика.

Профилактика инфекционных заболеваний. Социальные, санитарные и специальные меры профилактики. Ликвидация источников инфекции. Мероприятия по разрыву путей передачи инфекции. Повышение устойчивости населения к инфекции.

Аллергия как нарушение функций иммунной системы. Возникновение аллергии. Аллергены. Лечение аллергии.

Признаки инфекционных заболеваний. Доврачебная помощь. Уход за больными. Распознавание инфекционных заболеваний. Правила ухода за больными. Проведение лечебных процедур.

Практическая работа №5: «Определение температуры воды, в которой надо замачивать горчичники перед употреблением»

Раздел 4. Травматизм и его профилактика (2 часа)

Травмы. Виды травм. Открытые повреждения. Закрытые повреждения. Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи.

Организация травматологической помощи. Предупреждение травматизма. Причины травм. Психологические особенности подростков, повышающие вероятность травм.

Практическая работа №6: «Приемы оказания первой помощи при переломах»

Практическая работа №7: «Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран»

Раздел 5. Тренировка сердечно – сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них (2 часа)

Сердечно – сосудистая система – показатель уровня физиологического состояния человека. Сердце тренированного и нетренированного человека. Определение уровня физиологического состояния человека методом регрессии. Возрастные изменения сердечно-сосудистой системы.

Предупреждения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Изменения сердечной мышцы при различных заболеваниях. Предупреждение заболеваний кровеносных сосудов. Первая помощь при гипертоническом кризе. Первая помощь при стенокардии. Кровотечения, оказание первой помощи.

Практическая работа №8: «Изучение строения сердечной мышцы под микроскопом»

Практическая работа №9: «Определение частоты сердечных сокращений в состоянии покоя и после действия нагрузки»

Раздел 6. Гигиена дыхания (4 часа)

Укрепление органов дыхания и профилактика их заболеваний. Функции органов дыхательной системы и профилактика их нарушений. Респираторные заболевания, их предупреждение и меры первой помощи. Функции дыхательных мышц и их тренировка. Легочная вентиляция и легочные объемы. Кислородный долг.

Гигиена воздуха. Необходимость охраны воздушной среды. Гигиеническая оценка воздуха. Температура и влажность воздуха в помещениях. Химический состав воздуха в помещении. Борьба с пылью.

Гигиена голосового аппарата. Строение и функции гортани. Развитие гортани, предупреждение повреждений голосового аппарата.

Техника безопасности при работе с бытовой химией. Виды химикатов. Условия безопасного применения бытовой химии.

Практическая работа №10: «Дыхательные функциональные пробы с задержкой дыхания до и после дозированной нагрузки»

Практическая работа №11: «Определение коэффициента аэрации в помещении»

Практическая работа №12: «Санитарное обследование температуры воздуха в помещении»

Практическая работа №13: «Определение запыленности воздуха»

Раздел 7. Гигиена питания (3 часа)

Рацион и режим питания. Значение питания. Энергетическая ценность пищи. Режим питания. Витамины. Санитарно-гигиенические требования к хранению пищевых продуктов.

Пищевые отравления. Меры профилактики и первой помощи при пищевых отравлениях. Инфекционные и неинфекционные заболевания желудочно-кишечного тракта. Гельминтозы. Лечебное (диетическое) питание.

Режим питья. Гигиеническая оценка питьевой воды. Значение воды и минеральных солей в организме.

Практическая работа №14: «Определение качества коровьего молока»

Практическая работа №15: «Определение доброкачественности мяса»

Практическая работа №16: «Определение пригодности воды для питья»

Раздел 8. Гигиена кожи. Терморегуляция (5 часов)

Функции кожи. Кожные заболевания и их профилактика. Причины нарушения кожных покровов и повреждения кожи. Обморожения. Ожоги. Гнойничковые поражения кожи. Грибковые заболевания кожи. Лишай. Чесотка.

Уход за кожей, волосами, ногтями. Защита кожных покровов. Волосы и ногти.

Терморегуляция и ее нарушения в организме. Закаливание. Тепловой и солнечный удар.

Гигиена одежды и обуви. Гигиена и мода. Гигиенические требования к одежде. Гигиенические требования к обуви.

Профилактика урологических и половых заболеваний. Половые и возрастные особенности людей. Венерические болезни. СПИД, его профилактика.

Практическая работа №17: «Изучение сальных и потовых желез кожи, моющих свойств мыла»

Практическая работа №18: «Определение типов кожи на разных участках лица»

Раздел 9. Профилактика нервных и психических заболеваний (7 часов)

Значение нервной системы, ее строение и функции. Безусловные рефлексы, инстинкты. Условные рефлексы, динамические стереотипы, привычки. Рассудочная деятельность

Навыки, привычки, стресс как фактор, влияющий на здоровье. Динамический стереотип – физиологическая основа навыков и привычек. Роль привычек в поддержании психического здоровья. Стресс и психическое здоровье.

Режим дня. Сон и его гигиена. Сон и сновидения. Оккультизм и здоровье. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Нарушение сна.

Психическое здоровье. Функциональное состояние человека. Человеческий фактор. Условия правильного общения.

Предупреждение алкоголизма, табакокурения, наркомании. Влияния алкоголя, наркотиков и других наркотических веществ на нервную систему человека и организма в целом. Стадии заболевания алкоголизмом и наркоманией. Борьба с алкоголизмом и наркоманией.

Гигиена труда. Понятие работоспособности. Динамика работоспособности. Гигиена учебного труда и развитие личности.

Практическая работа №19: «Выработка навыка зеркального письма»

Практическая работа №20: «Определение колебания внимания»

Практическая работа №21: «Определение объема памяти»

Практическая работа №22: «Тренировка воспроизводящего и творческого воображения»

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ОСНОВЫ ЗДОРОВОГО ОБРАЗА ЖИЗНИ»

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы должны отражать готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на ее основе и в процессе реализации основных направлений воспитательной деятельности, в том числе в части:

1) гражданского воспитания:

готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи;

2) патриотического воспитания:

отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки;

3) духовно-нравственного воспитания:

готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии;

4) эстетического воспитания:

понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности;

5) физического воспитания, формирования культуры здоровья и эмоционального благополучия:

ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием;

6) трудового воспитания:

активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, образовательной организации, населенного пункта, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией;

7) экологического воспитания:

ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;

готовность к участию в практической деятельности экологической направленности;

8) ценности научного познания:

ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности;

9) адаптации обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

адекватная оценка изменяющихся условий;

принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа биологической информации;

планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты освоения программы по биологии основного общего образования, должны отражать овладение следующими универсальными учебными действиями:

Познавательные универсальные учебные действия

1) базовые логические действия:

выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);

устанавливать существенный признак классификации биологических объектов (явлений, процессов), основания для обобщения и сравнения, критерии проводимого анализа;

с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях, предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;

выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;

выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов, делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;

самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

2) базовые исследовательские действия:

использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;

формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;

формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;

проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей биологического объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;

оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;

самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;

прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

3) работа с информацией:

применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;

выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;

находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

оценивать надёжность биологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Коммуникативные универсальные учебные действия

1) общение:

воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;

выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

в ходе диалога и (или) дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;

сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта);

самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

2) совместная деятельность:

понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы, уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно сформулированным участниками взаимодействия, сравнивать результаты с исходной задачей и

вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Регулятивные универсальные учебные действия

Самоорганизация:

выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;

ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;

делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль, эмоциональный интеллект:

владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;

давать оценку ситуации и предлагать план её изменения;

учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;

объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;

вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;

оценивать соответствие результата цели и условиям;

различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;

выявлять и анализировать причины эмоций;

ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;

регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других

осознанно относиться к другому человеку, его мнению;

признавать своё право на ошибку и такое же право другого;

открытость себе и другим;

осознавать невозможность контролировать всё вокруг;

овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

В ходе освоения программы внеурочной деятельности " Основы здорового образа жизни" учащиеся 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 укрепления здоровья, средствах профилактики ОРЗ, ОРВИ и других болезней. Учащиеся научатся определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье, заботиться о своем здоровье, оказывать первую медицинскую помощь.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название раздела	Количество часов
1	Введение	2
2	Физическая активность и здоровье	3
3	Предупреждение и лечение инфекционных заболеваний и аллергии	6
4	Травматизм и его профилактика	2
5	Тренировка сердечно – сосудистой системы. Профилактика заболеваний органов кровообращения, первая помощь при них	2
6	Гигиена дыхания	4
7	Гигиена питания	3
8	Гигиена кожи. Терморегуляция	5
9	Профилактика нервных и психических заболеваний	7
	Всего	34