

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования Кировской области

КОГОВУ "Лицей г. Советска"

РАССМОТРЕНО

методическим объединением
учителей-предметников естественнонаучного цикла,
физической культуры и ОБЖ

_____ Олюнина Т.В.
Протокол №1 от "28" августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор КОГОВУ «Лицей г.Советска»

_____ Чистополова О.Н.
Приказ №84 от "29" августа 2023 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебный курс

«Человек и его здоровье»

для 8 класса основного общего образования
на 2023-2024 учебный год

Составители:

Горинова Елена Валентиновна,
учитель биологии

г.Советск
2023

Пояснительная записка.

Программа курса по выбору «Человек и его здоровье» составлена на основе федерального компонента государственного стандарта.

Результаты исследования показали, что в настоящее время у выпускников школы ослаблено здоровье, слабый иммунитет. Здоровье учащихся зависит от образа жизни, окружающей социальной и природной среды. Поэтому сегодня настоятельно необходимо включить в содержание образования школьников знания и умения, необходимые для того, чтобы укреплять свое здоровье, сохранять его.

Цель: углубить и расширить знания о собственном организме, о мерах сохранения здоровья, профилактики заболеваний.

Задачи:

1. Актуализировать познавательную деятельность учащихся через поисковые, творческие работы практического характера;
2. способствовать формированию специальных знаний, применяемых при работе с биологическими объектами через наблюдение и самонаблюдение, умение ставить опыты;
3. осуществлять гигиеническое и нравственное воспитание учащихся через ценностное отношение к своему здоровью и здоровью окружающих, соблюдение правил и норм;
4. формировать внутреннюю потребность личности лицеиста в непрерывном совершенствовании и реализации творческих возможностей через привлечение к исследовательской деятельности.

Программа курса способствует выявлению внутренних и внешних ресурсов, обеспечивающих обучение:

- качественной переработке теоретического материала, направленного на решение актуальных теоретических и практических задач преподавания биологии в 8 классе;
- внутрипредметной и межпредметной интеграции;
- вовлечение в деятельность учащихся, интересующихся биологией.

При обучении по данной программе учащиеся должны знать:

1. понятия: ЗОЖ, гигиена, профилактика, стресс, наследственность;
2. роль личной гигиены для здоровья человека;
3. влияние вредных привычек на органы и системы органов;
4. наследственные и врожденные заболевания;
5. меры профилактики заболеваний систем органов.

При обучении по данной программе учащиеся должны уметь:

1. проводить наблюдения за своим организмом, анализировать состояние организма;
2. ставить опыты, описывать результаты опытов;
3. прогнозировать состояние здоровья и физического развития;
4. создавать портфолио о своем организме.

Формы занятий: теоретические, практические, тестирование.

Формы организации познавательной деятельности: индивидуальная, парная, групповая, общеклассная.

Содержание рассчитано на 17 часов. Значительная часть занятий носит практический характер, дает возможность учащимся выполнять несложные опыты, в дальнейшем проводить исследования или решать научно-практические задачи. В ходе изучения курса учащиеся совершенствуют умения пользоваться лабораторным оборудованием.

Ряд занятий обеспечивает гигиеническое воспитание школьников, понимание ими вреда курения, употребления алкоголя, наркотических веществ, неправильного питания, нарушения режима труда и отдыха.

Кроме образовательной ценности занятия имеют профориентационную направленность учащихся по предмету биология, которая может быть стимулирована хорошей отметкой.

Содержание учебной программы.

№	Раздел	Содержание изучаемого материала в соответствии с ФГОС ОО	Кол-во часов
1	Введение	Факторы, укрепляющие здоровье: природная среда, вода, солнечные лучи, питание, труд, спорт, соблюдение правил личной и общественной гигиены.	1
2	Общий обзор организма человека	Психические процессы и их диагностика. Пульс, работа сердца. Движение крови по сосудам. Определение жизненной емкости легких. Рациональное питание и культура здоровья. Особенности работы коры больших полушарий.	6
3	Здоровый образ жизни	История развития представлений о здоровом образе жизни. Понятия о здоровье. Правила личной гигиены. Вредные привычки (болезненные, пагубные пристрастия. Режим труда, отдыха, сна.	2
4	Заболевания и их профилактика	Условия правильного формирования опорно-двигательной системы. Сколиоз. Плоскостопие. Профилактика сердечно-сосудистой системы, дыхательной системы, пищеварительной системы. Органов чувств. Чужеродные примеси пищи. Первая доврачебная помощь при отравлениях. Типы кожи и гигиена кожных покровов. Закаливание. Факторы риска внутриутробного развития. Железы внутренней секреции. Гормоны.	6
5	Человек –существо биологическое и социальное	Влияние климатических факторов на здоровье. Экстремальные факторы окружающей среды. Гигиенические характеристики классной комнаты. Стресс как негативный биосоциальный фактор.	2

УЧЕБНО – ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

	ТЕМА ЗАНЯТИЯ	КОЛ-ВО ЧАСОВ	ПРАКТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ	ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ ЗАНЯТИЯ
1. Введение (1 час)				
1	1.Человек и его здоровье. Оценка состояния здоровья	1		Факторы, укрепляющие здоровье. Оценка состояния здоровья
2. Общий обзор организма человека (6 часов)				
2	1. Высшая нервная деятельность	1	1..Память.Мышление. Работоспособность	
3	2.Опорно-двигательная система	1	Антропометрия. Работа мышц.	
4	3.Сердечно-сосудистая система	1	Движение крови.Работа сердца.	
5	4.Система органов дыхания	1	Жизненная емкость легких.	
6	5. Обмен веществ и энергии	1		Составление рациона питания на один день.Рациональное питание.

7	6. Нервная система. Анализаторы	1	Функции отделов головного мозга.	
3. Здоровый образ жизни (2 часа)				
8	1. Личная гигиена школьника	1	1. Составление режима дня школьника	
9	2. Вредные привычки и их профилактика. Влияние двигательной активности на здоровье	1		Вредные привычки и их профилактика.
4. Заболевания и их профилактика (6 часов)				
10	1. Опорно-двигательная система	1		Профилактика нарушений, заболеваний ОДС. Выявление нарушения осанки и плоскостопия.
11	2. Сердечно-сосудистая система	1		Болезни и профилактика болезней сердца. Приемы остановки кровотечений.
12	3. Система органов дыхания	1		Полезные советы при заболеваниях органов дыхания.
13	4. Органы пищеварительной системы	1	Пищевые отравления. Первая помощь.	
14	5. Кожа	1		Правила ухода за кожей.
15	6. Анализаторы	1		Дефекты органов зрения и слуха.
5. Человек – существо биологическое и социальное (2 часа)				
16	1. Анализ санитарно-гигиенической оценки классной комнаты	1		Оценка освещенности, воздуха и мебели в классной комнате
17	2. Стресс	1		1. Стресс и пути выхода из стрессовой ситуации.