

**Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение лицей № 366
Московского района Санкт-Петербурга «Физико-математический лицей»**

ПРИНЯТО

решением педагогического совета

ГБОУ ФМЛ № 366

Протокол № 1 от

УТВЕРЖДАЮ

Приказ № 366 от 28.08.23

Директор ГБОУ ФМЛ № 366

_____ Т.К. Цветкова

СОГЛАСОВАНО

на заседании МО

Протокол № 1 от 30.08.23

Председатель МО

_____ М. О. Золотухина

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По внеурочной деятельности «Анатомия, физиология и гигиена человека»

Максимович Антонины Владимировны

Для 8 классов
на 2023-2024 учебный год

САНКТ-ПЕТЕРБУРГ

2023

Пояснительная записка

Рабочая программа разработана на основании следующих нормативных документов:

- Федерального Закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» (далее – ФЗ-273);
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, утвержденного приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010 № 1897 (далее – ФГОС ООО);
- Закона Санкт-Петербурга «Об образовании в Санкт-Петербурге» от 17 июля 2013 года № 461-83.
- Санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологических требований к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.09.2020. № 28;
- Санитарных правил и норм СанПин 1.2.3685-21 «Гигиенических нормативов и требований к обеспечению безопасности и (или) безвредности для человека факторов среды обитания», утвержденных Постановлением Главного санитарного врача Российской Федерации от 28.01.2021. № 2;
- Приказа Министерства образования и науки Российской Федерации от 30.08.2013 № 1015 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по основным общеобразовательным программам - образовательным программам начального общего, основного общего и среднего общего образования»;
- Приказа Министерства образования и науки РФ № 253 от 31 марта 2014 года «Об утверждении федерального перечня учебников, рекомендованных к использованию при реализации имеющих государственную аккредитацию образовательных программ начального общего, основного общего, среднего общего образования» (редакция от 21.04.2016)
- Распоряжения Комитета по образованию от 12.04.2021 № 1013-р «О формировании календарного учебного графика государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, в 2021-2022 учебном году»;
- Распоряжения Комитета по образованию от 09.04.2021 № 997-р «О формировании учебных планов государственных образовательных учреждений Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год»;
- Письма Комитета по образованию от 13.04.2021 № 03-28-3143/21-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «О формировании учебных планов образовательных организаций Санкт-Петербурга, реализующих основные общеобразовательные программы, на 2021-2022 учебный год»;
- Письма Комитета по образованию от 21.06.2016 № 03-20-2289/16-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации обучения по основным общеобразовательным программам по очно-заочной, заочной формам обучения»;
- Письма Комитета по образованию от 21.05.2015 № 03-20-2057/15-0-0 с приложением Инструктивно-методического письма «Об организации внеурочной деятельности при реализации Федеральных государственных образовательных стандартов начального общего и основного общего образования в образовательных организациях Санкт-Петербурга»;

- Примерной основной образовательной программой основного общего образования (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию, протокол от 8 апреля 2015 г. № 1/15, в редакции протокола № 3/15 от 28.10.2015 федерального учебно-методического объединения по общему образованию).
- Устава Государственного бюджетного общеобразовательного учреждения лицея №366 Московского района Санкт-Петербурга «Физико-математический лицей» (далее - лицей);
Основной образовательной программы основного общего образования лицея

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.

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.

Цели и задачи программы:

- формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины
- обеспечение необходимых условий для личностного развития, повышение мотивации для укрепления своего здоровья;
- адаптация их к жизни в обществе;
- формирование общей культуры, в том числе культуры здорового образа жизни;
- 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.

Место внеурочной деятельности в учебном плане:

Предлагаемая рабочая программа соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования, Примерной программе по биологии. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Принципы отбора основного и дополнительного содержания связаны с преемственностью целей образования на различных ступенях уровнях обучения, логикой внутрипредметных связей, а также с возрастными особенностями развития учащихся.

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.

Внеурочная деятельность направлена на достижение следующих целей:

Требования к результатам освоения курса внеурочной деятельности в основной школе определяются ключевыми задачами общего образования, отражающими индивидуальные, общественные и государственные потребности, и включают личностные, метапредметные и предметные результаты освоения предмета. Изучение биологии в основной школе даёт возможность достичь следующих результатов:

Личностные УУД:

- Самоопределение.
- Смислообразование.
- 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;

Предметные:

- приобретать 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;
- использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботиться о своем здоровье;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывает первую медицинскую помощь. Знать основные (самые распространенные) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

Содержание курса внеурочной деятельности «За страницами учебника биологии» 8 класс (34 часа, 1 час в неделю)

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.

Окружающая среда и здоровье (2 часа)

Как смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Составление рекомендаций метеозависимым людям

Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.

Экстремальные факторы (2 часа)

Влияние экстремальных факторов на организм человека: перегрузки и невесомость.

Влияние экстремальных факторов на организм человека: электрические и магнитные поля, радиация.

Режим дня (2 часа)

Режим дня. Биологические ритмы. Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки домашнего задания.

Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна

Вредные привычки (1 час)

Влияние вредных привычек на организм человека и их последствия.

Питание и здоровье (1 час)

Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Составление индивидуального рациона питания.

Влияние физкультуры и спорта на организм человека (1 час)

Значение физической активности для здоровья человека

Бактерии, вирусы, животные-паразиты и человек (4 часа)

Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых инфекционных заболеваний.

Бактерии - возбудители болезней. Клиника, лечение и профилактика.

Вирусы - возбудители болезней. Клиника, лечение и профилактика.

Животные - возбудители болезней. Клиника, лечение и профилактика.

Прививки и вакцины (1 час)

Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.

Заболевания опорно-двигательной системы (2 часа)

Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате.

Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи. Наложение шины при переломах.

Заболевания сердечно-сосудистой системы (2 часа)

Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения.

Кровотечения, оказание первой помощи. Измерение артериального давления. Наложение жгута при кровотечениях.

Заболевания дыхательной системы (1 час)

Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Оказание первой помощи при остановке дыхания.

Заболевания пищеварительной системы (1 час)

Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта. Неправильное пищевое поведение – анорексия.

Заболевания зубов и гигиена полости рта (2 часа)

Признаки и симптомы кариеса и пульпита. Уход за полостью рта.

Зубные инфекции с воспалительным процессом

Заболевания выделительной системы (1 час)

Причины возникновения и признаки заболеваний выделительной системы

Заболевания нервной системы и анализаторов (4 часа)

Возрастные изменения нервной системы.

Причины возникновения и признаки заболеваний нервной системы

Болезни зрительного анализатора

Болезни слухового анализатора

Уход и профилактика болезней кожи (3 часов)

Причины возникновения и признаки заболеваний кожи

Обморожения и ожоги их классификация. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.

Уход за кожей, ногтями и волосами.

Наследственные болезни (1 час)

Причины возникновения наследственных заболеваний.

Итоговое занятие (1 час)

Этика и деонтология в медицине.

Учебно-методическое обеспечение учебного процесса предусматривает использование УМК:

- Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7)
- Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.

- Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.
- Основы медицинских знаний. Е.Е. Тен. Москва. Издательство «Мастерство» 2002 год.
- Основы медицинских знаний. Семейная академия. Р.В. Овчарова. Вопросы и ответы. Москва. «Просвещение». Учебная литература.1996 год

Учебно-тематический план

№п/п	Наименование разделов и тем	Всего часов	В том числе на:	
			Лабораторно-практические работы	Контрольные работы
1	Введение	2	-	-
2	Окружающая среда и здоровье	2	1	-
3	Экстремальные факторы	2	-	-
4	Режим дня	2	1	-
5	Вредные привычки	1	-	-
6	Питание и здоровье	1	1	-
7	Влияние физкультуры и спорта на организм человека	1	-	-
8	Бактерии, вирусы, животные-паразиты и человек	4	-	-
9	Прививки и вакцины	1	-	-
10	Заболевания опорно-двигательной системы	2	2	-
11	Заболевания сердечно-сосудистой системы	2	2	-
12	Заболевания дыхательной системы	1	1	-
13	Заболевания пищеварительной системы	1	-	-
14	Заболевания зубов и гигиена полости рта	2	-	-
15	Заболевания выделительной системы	1	-	-
16	Заболевания нервной системы и анализаторов	4	-	-
17	Уход и профилактика болезней кожи	3	-	-
18	Наследственные болезни	1	-	-
19	Итоговое занятие	1	1	-
	ИТОГО	34	9	-

Календарно-тематическое планирование

Дата план	Дата факт	№ п/п	Наименование разделов, темы уроков	Кол-во часов	Примечание
			Введение		
			Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст.	1	
			Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека.	1	
			Окружающая среда и здоровье		
			Как смена погоды влияет на состояние здоровья человека. Составление рекомендаций метеозависимым людям	1	
			Вода и здоровье. Основные источники загрязнения воды. Минеральная вода, показания к применению.	1	
			Экстремальные факторы		
			Влияние экстремальных факторов на организм человека: перегрузки и невесомость	1	
			Влияние экстремальных факторов на организм человека: электрические и магнитные поля, радиация	1	
			Режим дня		
			Режим дня. Биологические ритмы. Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки домашнего задания.	1	
			Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна	1	
			Вредные привычки		
			Влияние вредных привычек на организм человека и их последствия	1	
			Питание и здоровье		
			Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Составление индивидуального рациона питания.	1	
			Влияние физкультуры и спорта на организм человека		
			Значение физической активности для здоровья человека	1	
			Бактерии, вирусы, животные-паразиты и человек		
			Общие сведения об инфекциях. Источники заражения и пути их передачи. Сроки инкубационного периода некоторых инфекционных заболеваний.	1	
			Бактерии - возбудители болезней. Клиника, лечение и профилактика.	1	
			Вирусы - возбудители болезней. Клиника, лечение и профилактика.	1	
			Животные - возбудители болезней. Клиника, лечение и	1	

		профилактика.		
		Прививки и вакцины		
		Активная и пассивная иммунизация. Профилактические прививки. Виды вакцинации. Как изготавливают вакцины.	1	
		Заболевания опорно-двигательной системы		
		Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате.	1	
		Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи. Наложение шины при переломах.	1	
		Заболевания сердечно-сосудистой системы		
		Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе. Изменение кровообращения.	1	
		Кровотечения, оказание первой помощи. Измерение артериального давления. Наложение жгута при кровотечениях.	1	
		Заболевания дыхательной системы		
		Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Оказание первой помощи при остановке дыхания.	1	
		Заболевания пищеварительной системы		
		Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта. Неправильное пищевое поведение – анорексия.	1	
		Заболевания зубов и гигиена полости рта		
		Признаки и симптомы кариеса и пульпита. Уход за полостью рта.	1	
		Зубные инфекции с воспалительным процессом	1	
		Заболевания выделительной системы		
		Причины возникновения и признаки заболеваний выделительной системы	1	
		Заболевания нервной системы и анализаторов		
		Возрастные изменения нервной системы.	1	
		Причины возникновения и признаки заболеваний нервной системы	1	
		Болезни зрительного анализатора	1	
		Болезни слухового анализатора	1	
		Уход и профилактика болезней кожи		
		Причины возникновения и признаки заболеваний кожи	1	
		Обморожения и ожоги их классификация. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.	1	
		Уход за кожей, ногтями и волосами.	1	
		Наследственные болезни		
		Причины возникновения наследственных заболеваний	1	
		Итоговое занятие		

		Этика и деонтология в медицине.	1	
		ИТОГО:	34	