

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования и науки Республики Татарстан
МКУ «Исполнительный комитет Тетюшского муниципального района
Республики Татарстан»
МБОУ «Тетюшская средняя общеобразовательная школа № 2
имени Героя Российской Федерации Андрея Андреевича Соколовского»
Тетюшского муниципального района Республики Татарстан

РАССМОТРЕНО

На заседании ШМО
естественнонаучного цикла

_____ С.М. Шакирова

Протокол № 1
от «25» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по
учебной работе

_____ Н.Г. Вахтурова

от «25» августа 2025 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
"Тетюшская СОШ №2 им.
А.А. Соколовского

_____ Ф.Ф. Гаффаров

Приказ № 163-о/б
от «25» августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

внеурочной деятельности

«Человек и его здоровье»

(с использованием оборудования центра «Точка роста»)

г. Тетюши 2025

Пояснительная записка

Рабочая программа по внеурочной деятельности «Человек и его здоровье» (с использованием оборудования «Точка Роста») для 8 класса составлена на основе:

1. Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования.
2. Авторской программы Лариной Г. В.: Дрофа, 2019 г.
3. Основной образовательной программой основного общего образования МБОУ «Тетюшская СОШ №2 им. А.А. Соколовского».

Изучение программы естественнонаучного направления проходит в рамках внеурочной деятельности. Срок реализации программы 2025 – 2026 учебный год.

Цели изучения курса:

- обогащение познавательного и эмоционально-смыслового личного опыта восприятия биологии путем расширения знаний, выходящих за рамки обязательной учебной программы;
- создание условий для самооценки подготовленности учащихся к продолжению естественнонаучного образования в средней школе;
- приобретение обучающимися опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания; ключевых навыков (ключевых компетентностей), имеющих универсальное значение для различных видов деятельности;
- решения проблем, принятия решения, поиска, анализа и обработки информации, коммуникативных навыков, навыков измерений, сотрудничества, в повседневной жизни.

Задачи курса:

учебные:

- формирование системы знаний о собственном организме как компоненте естественнонаучной картины мира;
- формирование у учащихся знаний основ науки – важнейших фактов, понятий, законов и теорий, доступных обобщений и понятий о принципах сохранения здоровья человека;

развивающие:

- развитие личности обучающихся, их интеллектуальное и нравственное совершенствование, формирование у них гуманистических отношений и экологически целесообразного поведения в быту и в трудовой деятельности;
- развитие практических умений учащихся: наблюдательности, внимательности, сообразительности;
- развитие умений работы в микрогруппах;

воспитательные:

- воспитание экологической культуры учащихся, потребности вести здоровый образ жизни;
- формирование потребности в расширении кругозора учащихся;
- формирование отношения к химии как к возможной области будущей практической деятельности.

Планируемые результаты

Личностные результаты:

- Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека

- Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаяющего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью.
- Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

Метапредметные результаты:

- Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми
- Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье
- Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность
- Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья.
- Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

Предметные результаты:

- Раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание.
- Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;
- Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи.
- Прогнозировать воздействие негативных факторов на организм.
- Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье.
- Обеспечивать уход за телом, за жилым помещением.
- Взаимодействовать в группе (распределение обязанностей).
- Находить необходимую информацию на различных видах носителей.
- Презентовать результаты собственной деятельности
- Аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха.

Содержание курса внеурочной деятельности

1. Введение (1 ч)

Раскрыть понятие «здоровье», культура здорового образа жизни, влияние наследственности, экология, качество медицинского обслуживания и вредных привычек на организм.

2. Личная гигиена - залог здоровья (3 ч)

Раскрыть понятие «Личная гигиена». Получить навыки правильного ухода за кожей рук и ног. Получить навыки правильного ухода за полостью рта.

3. Закаливание и его значение в укреплении здоровья (1 ч)

Формировать представление о процессе закаливания, значении принципов постепенности и систематичности в закаливающих процедурах, познакомиться закаливающими факторами и результатами их воздействия на организм и здоровья человека.

4. Здоровый образ жизни (5 ч)

Раскрыть понятие “здорового образа жизни”, его составляющих, раскрыть значение культуры здорового образа жизни для сохранения твоего здоровья и здоровья окружающих людей, опасность вредных привычек для твоего организма и организма близких тебе людей.

5. Рациональное питание. (2 ч)

Раскрыть значение питания в жизнедеятельности организма, сформировать представление о гигиене питания, о необходимости правильной обработки пищи, как необходимое условие не только сохранения витаминов и других полезных веществ, но защита организма от паразитических червей, научиться составлять меню с учетом требований рационального питания и правильного распределения кол-ва пищи в течение дня.

6. Движение – это жизнь. (2 ч)

Показать значимость двигательной активности в формировании систем органов и развития выносливости, повышение работоспособности, научить составлять комплекс упражнений, наиболее приемлемых для данного возраста. Рассмотреть влияние различных видов спорта на здоровье человека.

7. Виды травм и первая медицинская помощь. (4 ч)

Раскрыть понятие первой доврачебной помощи, познакомить с наиболее часто встречающимися видами травм и способами оказания помощи, раскрыть значимость своевременных мероприятий в процессе выздоровления.

8. Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья. (6 ч)

Сформировать представление о профилактике и её значение в сохранении здоровья и защите организма от инфекций, познакомить с основными путями распространения гриппа и желудочно-кишечных заболеваний и мерами предупреждения этих распространенных заболеваний.

9. Чистота – залог здоровья. (2 ч)

Познакомить со значимостью чистоты тела и жилища, как необходимыми условиями сохранения здоровья, раскрыть сущность понятия “экология жилища”.

10. Живые организмы и их влияние на здоровье человека. (6 ч)

Познакомить с наиболее часто встречающимися организмами, которые могут быть опасными для человека из-за своей ядовитости, а также растениями, которые могут быть полезными для человека, поскольку обладают лечебным действием.

11. Обобщение пройденного материала. (1 ч)

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Наименование занятия	Кол-во часов	Сроки проведения	
			план	факт
Введение (1 ч)				
1	Что такое здоровье, от чего оно зависит? Факторы, влияющие на здоровье.	1		
Личная гигиена- залог здоровья (3 ч)				
2	Гигиена полости рта	1		
3	Гигиена рук	1		
4	Гигиена ног	1		
Закаливание и его значение в укреплении здоровья (2 ч)				

5	Понятие закаливания и его роль. Закаливание воздухом, солнцем и водой	1		
6	Закаливание солнцем и водой	1		
Здоровый образ жизни (5 ч)				
7	Что такое здоровый образ жизни? (“Можно ли назвать твой образ жизни здоровым?”)	1		
8	Вредные привычки и причины их формирования.	1		
9	Курение и его вредное влияние на организм.	1		
10	Алкоголь не только разрушает твоё здоровье, но и твою жизнь.	1		
11	Акция “Скажи наркотикам НЕТ”	1		
Рациональное питание (2 ч)				
12	Понятие рационального питания и его значение.	1		
13	Режим питания.	1		
Движение – это жизнь (2 ч)				
14	Утренняя зарядка. Разработка системы упражнений	1		
15	Физический труд не роскошь, а необходимое условие развития организма	1		
Виды травм и первая медицинская помощь (4 ч)				
16	Что такое первая доврачебная помощь, её роль	1		
17	Ушибы, ожоги. Что делать?	1		
18	Первая помощь при тепловом и солнечном ударах. Обморожении.	1		
19	Виды кровотечений и первая помощь при них.	1		
Профилактика заболеваний – необходимое условие сохранения здоровья (6 ч)				
20	Понятие профилактики. Грипп, ОРЗ и профилактика	1		
21	Желудочно-кишечные заболевания, их предупреждение	1		
22	Профилактика сердечнососудистых заболеваний	1		
23	Профилактика ВИЧ	1		

24	Профилактика кожных заболеваний	1		
25	Обобщение раздела.	1		
Чистота – залог здоровья (2 ч)				
26	Отношение к чистоте в разные времена	1		
27	Чистота – залог здоровья	1		
Живые организмы и их влияние на здоровье человека (6 ч)				
28	Лекарственные растения	1		
29	Применение лекарственных растений. Чудо чай!	1		
30	Продукция пчеловодства. Мёд и его лечебные свойства			
31	Осторожно. Клещи!	1		
32	Ядовитые грибы, растения и животные	1		
33	Обобщение раздела.	1		
34	Подведение итогов.	1		
35	Резервное занятие	1		
36	Резервное занятие	1		
	Итого:	36 часов		

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Биология 9 класс/ Рохлов В.С., Трофимов С.Б., Теремов А.В. Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

Пасечник Владимир Васильевич, Суматохин Сергей Витальевич, Калинова Галина Серафимовна. Биология класс. Базовый уровень.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Пасечник В.В. Биология: 5 – 9-е классы: базовый уровень: методическое пособие к предметной линии «Линия жизни»

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<https://prosv.ru/>

<https://infourok.ru/>