

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

МБОУ Одинцовская гимназия № 14

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

Бушуева В.А.
Протокол №1 от
«29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора о УВР

Булатова Е.Ю.
«30» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Канарский И.Ю.
Приказ № 234 от
«31» августа 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочной деятельности

для обучающихся 8 классов

«Здорово быть здоровым»

Составила: Старкова М.А.

учитель ОБЖ

Одинцово, 2023

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Данный курс расширяет биологические знания и знакомит учащихся Последовательность тем программы обусловлена логикой развития основных биологических понятий и способствует формированию научного мировоззрения и развитию глубокого понимания биосоциальной сущности человека в системе живого и неживого на Земле:

1. «Здоровье в системе человек-природа».
2. «Здоровье в системе человек - абиотические факторы».
3. «Здоровье в системе человек - биотические факторы».
4. «Здоровье в системе человек - антропогенные факторы».

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.

Предусмотрено также усиление гуманистических и нравственных аспектов знания о человеке и отношение к человеку как личности.

Формирует навыки выполнения практических работ, закладывает основы формирования межпредметных связей.

ЦЕЛИ ИЗУЧЕНИЯ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Цель: выявление и развитие способностей каждого ребенка, формирование духовно богатой, свободной, физически здоровой, творчески мыслящей, социально активной личности, обладающей прочными знаниями, ориентированной на высокие нравственные ценности, способной впоследствии на участие в социальном и духовном развитии общества.

Задачи:

обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья профессионального самоопределения и творческого труда детей;

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

адаптация их к жизни в обществе;

сознание и апробация здоровьесберегающих технологий в образовательном процессе;

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

организация содержательного досуга;

формирование у учащихся осознанного выбора здорового образа жизни.

Концептуальной основой внеурочного курса «Быть здоровым - здорово» являются идеи:

- преемственности обучения биологии в основной школе;
- интеграции учебных предметов (экология, биология, география, физика, химия, краеведение и др.);
- гуманизации образования;
- соответствия содержания образования возрастным закономерностям развития школьников;
- личностной ориентации содержания образования;

- деятельностного характера образования и направленности содержания на формирование общих учебных умений, обобщённых способов учебной, познавательной, практической, творческой деятельности;

- формирование у учащихся готовности использовать усвоенные знания, умения и способы деятельности (универсальные учебные действия) в реальной жизни для решения практических задач в общении, познавательной деятельности.

Эти идеи являются базовыми при определении структуры, целей и задач данного внеурочного курса.

МЕСТО КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ

Для изучения курса «Быть здоровым - здорово» рекомендуется использовать часы внеурочной деятельности.

Курс «Быть здоровым - здорово» рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

Возраст учащихся: 14-15 лет.

СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММЫ ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Введение (1 час)

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

Здоровый образ жизни.

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.

Тема 1. «Здоровье в системе «человек-природа». (7 часов)

1.1. ЗОЖ и долголетие. (1 час)

Средняя продолжительность жизни, появились новые области знаний: валеология, геронтология. Календарный и биологический возраст. Стратегия жизни долгожителей. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни.

Практическая работа 1.

Просмотр и обсуждение: фильм «Секретные материалы: Ключи от долголетия» (2014)

Обсуждение вопроса: «Почему черепаха живет 300 лет, а амeba полчаса?»

1.2. Здоровье и погода. (2 часа)

Почему смена погоды влияет на самочувствие человека. Что происходит при снижении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит при повышении атмосферного давления. Рекомендации. Что происходит с организмом, когда влажность воздуха понижается или повышается. Рекомендации. Как влияют перепады температуры воздуха на самочувствие человека. Рекомендации. Что такое магнитные бури и как они влияют на самочувствие человека.

Как одеться по погоде? Определение реальной температуры на улице. Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости».

Практическая работа 2.

Просмотр и обсуждение мультфильма «Где рождается погода».

Практическая работа 3.

Составление индивидуальной схемы примеров одежды в зависимости от погодных условий.

1.3. Режим «труд-отдых» и здоровье. (2 часа)

Режим дня. Разработка советов «почему важен режим дня». Биологические ритмы. Роль сна в здоровье человека. Сколько часов необходимо для сна. Лучшее время для сна. Понятие отдыха.

Практическая работа 4.

Разработка собственного режима дня (мини-проект)

1.4 Питание и здоровье. (2 часа)

Понятие о правильном питании. Химический состав пищи, изучение состава продуктов из списка учеников. Белки, жиры, углеводы, минеральные вещества. Энергетическая ценность пищи. Режим приёма пищи. .

Практическая работа 5.

Составление индивидуального рациона питания (мини-проект).

Формы организации работы:

Внеурочная форма;

Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;

Консультации;

Индивидуальная работа;

Групповая и коллективная работа;

Самостоятельная работа;

Практическая творческая работа;

Проектная работа (мини-проект);

Презентация.

Тема 2. «Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» (5 часов) 2.1. Воздух и здоровье. (1 час)

Проблема загрязнения воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. Концентрация CO₂, O₂. Воздух жилых помещений. Воздух города и деревни – сравнение экологической ситуации. Лихеноиндикация. Какие заболевания провоцирует загрязнение воздуха.

Практическая работа 6.

Диспут по теме «Жить в городе лучше, чем в деревне».

2.2. Вода и здоровье. (2 часа)

Необходимый объем жидкости. Что пить для восстановления водного баланса организма? Питьевая вода – понятие. Основные источники загрязнения питьевой воды. Способы очистки воды – фильтры. Минеральная вода, классификация. Показания к применению.

Практическая работа 7.

Рассмотрение под микроскопом воды из «стоячего водоема». Фильтрация воды с помощью угля, гальки и натуральной ткани.

2.3. Биоритмы и здоровье. (2 часа)

Понятие биоритма. Необходимо знать типичные внутренние часы организма, которые выработались в эволюционном развитии человека, и строить свою суточную жизнь в соответствии с ними.

Практическая работа 8.

Выполнение теста по определению своего хронобиологического типа.

Практическая работа 9.

Корректировка своего режима дня с позиции суточных ритмов своей физиологической активности.

Формы организации работы:

Внеурочная форма;

Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;

Консультации;

Индивидуальная работа;

Групповая и коллективная работа;

Самостоятельная работа;

Практическая творческая работа;

Проектная работа (мини-проект);

Презентация.

Тема 3. «Здоровье в системе «человек – биотические факторы». (7 часов)

3.1. Бактерии, вирусы и человек. (2 часа)

Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Как протекает заболевание, вызванное бактерией. Как организм борется с бактерией. Антибиотики.

Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. Болезни вирусной природы. Профилактика. Лечение. Как отличить заболевание от бактерии или от вируса.

Практическая работа 10.

Приготовление питательной среды и выращивание культуры картофельной палочки.

3.2. Растения и человек. (3 часа)

Космическая роль растений. Лекарственные растения. Ядовитые растения. Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате.

Практическая работа 11.

Подготовка «стоячего водоёма». Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата. Обсуждение увиденных организмов. Анализ растений в школе: подсчёт и определение растения, выявление ядовитых растений. Формулировка «полезных» растений для школы.

Практическая работа 12.

Рассмотрение под микроскопом капельки воды из препарата «стоячего водоёма».

Практическая работа 13.

Анализ растений в школе.

3.3. Животные и человек. (2 часа)

Животные – особенности. Полезные животные – их значение.

Животные-вредители, возбудители заболеваний. Профилактика.

Животные в рационе питания в странах Мира.

Домашние животные. Зоотерапия.

Практическая работа 14.

Ролевая игра «Что для своей деятельности человек позаимствовал у животных?»

Формы организации работы:

внеурочная форма;

организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;

консультации; индивидуальная работа;

групповая и коллективная работа;
самостоятельная работа;
практическая творческая работа;
проектная работа (мини-проект);
презентация.

Тема 4. «Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы». (6 часов)

4.1. Понятие об антропогенных факторах. (2 часа)

Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение гидросферы, литосферы, атмосферы. Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. Шум. Радиация. Вторичная переработка материалов.

Практическая работа 15.

Решение познавательных задач.

4.2. Глобальные проблемы человечества. (2 часа)

Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. Пути решения проблем.

Проблема глобальных климатических изменений. Сокращение озонового слоя. Кислотные дожди. Опустынивание. Глобальное снижение биологического многообразия. Рост населения. Ресурсный кризис. Терроризм. Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения.

Практическая работа 16.

Защита социального проекта (мероприятия) для решения любой экологической глобальной проблемы, для привлечения внимания общества к определённым проблемам. Решения глобальной проблемы (мини-проект)

4.3. Коэволюция и человек. (2 часа)

Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. Изменения, затрагивающие какие-либо признаки особей одного вида, приводят к изменениям у другого или других видов.

Формы организации работы:

внеурочная форма;
организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;
консультации;
индивидуальная работа;
групповая и коллективная работа;
самостоятельная работа;
практическая творческая работа;
проектная работа (мини-проект);
презентация.

Тема 5. Защита мини-проектов «Программа моего здоровья». (2 часа)

Практическая работа 17.

Программа моего здоровья (мини-проект)

Формы организации работы:

Внеурочная форма;
Организация деловых игр, дискуссий, диспутов и т. п.;
Консультации;
Индивидуальная работа;
Групповая и коллективная работа;

Самостоятельная работа;
Практическая творческая работа;
Проектная работа (мини-проект);
Презентация.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ «ЗДОРОВО БЫТЬ ЗДОРОВЫМ»

Способы проверки планируемых результатов:

Конкурс для учащихся на составление собственной программы здоровья.

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

Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».

Тестирование

Проектная деятельность.

Теоретические и практические занятия способствуют развитию устной коммуникативной и речевой компетенции учащихся, умениям:

- вести устный диалог на заданную тему;
- участвовать в обсуждении исследуемого объекта или собранного материала;
- участвовать в работе конференций, чтений.

Личностные результаты:

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

Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего 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.

Регулятивные

Определять и формулировать цель деятельности.

Планировать последовательность действий, вносить необходимые коррективы.

Высказывать своё предположение (версию) на основе работы с иллюстрацией, работать по плану.

Давать эмоциональную оценку деятельности группы на занятии.

Познавательные

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 группы.

Преобразовывать информацию из одной формы в другую: составлять рассказы на основе простейших моделей (предметных, рисунков, схематических рисунков, схем)

Коммуникативные

Умение донести свою позицию до других: оформлять свою мысль в устной и письменной речи.

Слушать и понимать речь других.

Средством формирования этих действий служит технология проблемного диалога (побуждающий и подводящий диалог).

Совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им.

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

Осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья.

Социальная адаптация обучающихся, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.

Предметные результаты:

Смогут 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;

Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;

Влияние факторов риска на здоровье человека;

Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;

Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;

Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;

Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью.

Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;

Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);

Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;

Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

Планируемые результаты реализации программы курса ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов:

Результаты первого уровня (осознание учащимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).

Школьники приобретут знания об основных вопросах 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, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

Ученик научится:

Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;

Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;

Строить речевые высказывания в устной форме;

Адекватно воспринимать оценку учителя;

Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;

Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром)

Ученик научится:

Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;

Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;

Различать “полезные” и “вредные” продукты;
Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
Определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
Заботиться о своем здоровье.

Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе.)

Ученик научится:

Применять коммуникативные и презентационные навыки;
Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
Оказывать первую медицинскую помощь
Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и

видит, а что нет;

Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;

Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

| № п/п | Наименование разделов и тем программы | Количество часов | Электронные (цифровые) образовательные ресурсы |
|-------|---|------------------|--|
| | Введение | 1 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 1 | «Здоровье в системе «человек-природа» | 7 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 2 | Здоровье в системе «человек- абиотические факторы» | 6 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 3 | Здоровье в системе «человек – биотические факторы | 7 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 4 | Здоровье в системе «человек - антропогенные факторы | 9 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 5 | Защита мини-проектов «Программа моего здоровья» | 4 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 «Б» учитель Пономарь Л.А.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|------------------------|----------------------------|------------------|--|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практичес кие работы | | |
| 1 | Введение. Здоровый образ жизни | 1 | | | 06.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 2 | Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни. | 1 | | | 13.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 3 | Влияние погоды на самочувствие человека | 1 | | 1 | 20.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 4 | Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости» | 1 | | | 27.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 5 | Режим дня. | 1 | | 1 | 04.10.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 6 | Биологические ритмы. | 1 | | | 18.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 7 | Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи. | 1 | | | 25.10.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 8 | Решение задач. Составление | 1 | | 1 | 01.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|---|
| | индивидуального рациона питания | | | | | |
| 9 | Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. | 1 | | | 08.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 10 | Заболевания провоцирует загрязнение воздуха. | 1 | | | 15.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 11 | Питьевая вода. | 1 | | | 29.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 12 | Основные источники загрязнения питьевой воды. | 1 | | | 06.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 13 | Понятие биоритма. | 1 | | | 13.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 14 | Работоспособность и биоритм. | 1 | | 1 | 20.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 15 | Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики. | 1 | | | 27.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 16 | Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. | 1 | | 1 | 10.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 17 | Космическая роль растений. | 1 | | | 17.01.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 18 | Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». | 1 | | | 24.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 19 | Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате. | 1 | | | 31.01.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 20 | Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение | 1 | | | 07.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------|---|
| | животных для человека. | | | | | |
| 21 | Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия. | 1 | | | 14.02.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 22 | Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. | 1 | | | 28.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 23 | Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов. | 1 | | | 06.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 24 | Решение познавательных задач. | 1 | | 1 | 13.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 25 | Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. | 1 | | | 20.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 26 | Пути решения проблем. | 1 | | 1 | 27.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 27 | Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения. | 1 | | | 03.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 28 | Решение задач. | 1 | | 1 | 17.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 29 | Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. | 1 | | | 24.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 30 | Решение задач. | 1 | | 1 | 08.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 31 | Программа моего здоровья | 1 | | | 15.05.2024 | https://my.1september.ru/book |

| | | | | | | |
|----|---|----|---|----|------------|---|
| 32 | Программа моего здоровья | 1 | | 1 | 22.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 33 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | | 29.05.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 34 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | 1 | 05.06.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| | Итого | 34 | 0 | 11 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 «В» учитель Старкова М.А.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|------------------------|----------------------------|------------------|--|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практичес кие работы | | |
| 1 | Введение. Здоровый образ жизни | 1 | | | 05.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 2 | Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни. | 1 | | | 12.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 3 | Влияние погоды на самочувствие человека | 1 | | 1 | 19.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 4 | Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости» | 1 | | | 26.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 5 | Режим дня. | 1 | | 1 | 03.10.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 6 | Биологические ритмы. | 1 | | | 17.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 7 | Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи. | 1 | | | 24.10.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 8 | Решение задач. Составление | 1 | | 1 | 31.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|---|
| | индивидуального рациона питания | | | | | |
| 9 | Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. | 1 | | | 07.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 10 | Заболевания провоцирует загрязнение воздуха. | 1 | | | 14.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 11 | Питьевая вода. | 1 | | | 28.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 12 | Основные источники загрязнения питьевой воды. | 1 | | | 05.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 13 | Понятие биоритма. | 1 | | | 12.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 14 | Работоспособность и биоритм. | 1 | | 1 | 19.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 15 | Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики. | 1 | | | 26.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 16 | Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. | 1 | | 1 | 09.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 17 | Космическая роль растений. | 1 | | | 16.01.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 18 | Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». | 1 | | | 23.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 19 | Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате. | 1 | | | 30.01.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 20 | Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение | 1 | | | 06.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------|---|
| | животных для человека. | | | | | |
| 21 | Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия. | 1 | | | 13.02.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 22 | Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. | 1 | | | 27.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 23 | Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов. | 1 | | | 05.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 24 | Решение познавательных задач. | 1 | | 1 | 12.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 25 | Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. | 1 | | | 19.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 26 | Пути решения проблем. | 1 | | 1 | 26.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 27 | Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения. | 1 | | | 02.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 28 | Решение задач. | 1 | | 1 | 16.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 29 | Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. | 1 | | | 23.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 30 | Решение задач. | 1 | | 1 | 07.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 31 | Программа моего здоровья | 1 | | | 14.05.2024 | https://my.1september.ru/book |

| | | | | | | |
|----|---|----|---|----|------------|---|
| 32 | Программа моего здоровья | 1 | | 1 | 21.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 33 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | | 28.05.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 34 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | 1 | 04.06.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| | Итого | 34 | 0 | 11 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 «Г» учитель Кузнецова Л.А.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|------------------------|----------------------------|------------------|--|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практичес кие работы | | |
| 1 | Введение. Здоровый образ жизни | 1 | | | 07.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 2 | Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни. | 1 | | | 14.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 3 | Влияние погоды на самочувствие человека | 1 | | 1 | 21.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 4 | Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости» | 1 | | | 28.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 5 | Режим дня. | 1 | | 1 | 05.10.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 6 | Биологические ритмы. | 1 | | | 19.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 7 | Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи. | 1 | | | 26.10.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 8 | Решение задач. Составление | 1 | | 1 | 02.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|---|
| | индивидуального рациона питания | | | | | |
| 9 | Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. | 1 | | | 09.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 10 | Заболевания провоцирует загрязнение воздуха. | 1 | | | 16.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 11 | Питьевая вода. | 1 | | | 30.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 12 | Основные источники загрязнения питьевой воды. | 1 | | | 07.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 13 | Понятие биоритма. | 1 | | | 14.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 14 | Работоспособность и биоритм. | 1 | | 1 | 21.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 15 | Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики. | 1 | | | 28.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 16 | Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. | 1 | | 1 | 11.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 17 | Космическая роль растений. | 1 | | | 18.01.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 18 | Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». | 1 | | | 25.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 19 | Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате. | 1 | | | 01.02.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 20 | Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение | 1 | | | 08.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------|---|
| | животных для человека. | | | | | |
| 21 | Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия. | 1 | | | 15.02.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 22 | Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. | 1 | | | 29.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 23 | Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов. | 1 | | | 07.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 24 | Решение познавательных задач. | 1 | | 1 | 14.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 25 | Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. | 1 | | | 21.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 26 | Пути решения проблем. | 1 | | 1 | 28.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 27 | Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения. | 1 | | | 04.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 28 | Решение задач. | 1 | | 1 | 18.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 29 | Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. | 1 | | | 25.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 30 | Решение задач. | 1 | | 1 | 02.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 31 | Программа моего здоровья | 1 | | | 16.05.2024 | https://my.1september.ru/book |

| | | | | | | |
|----|---|----|---|----|------------|---|
| 32 | Программа моего здоровья | 1 | | 1 | 23.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 33 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | | 30.05.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 34 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | 1 | 06.06.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| | Итого | 34 | 0 | 11 | | |

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

8 «Д» учитель Барина Т.Н.

| № п/п | Тема урока | Количество часов | | | Дата изучения | Электронные цифровые образовательные ресурсы |
|----------|---|------------------|------------------------|----------------------------|------------------|--|
| | | Всего | Контроль ные работы | Практичес кие работы | | |
| 1 | Введение. Здоровый образ жизни | 1 | | | 01.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 2 | Календарный и биологический возраст. Андрогены и эстрогены – их влияние на продолжительность жизни. | 1 | | | 08.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 3 | Влияние погоды на самочувствие человека | 1 | | 1 | 15.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ https://my.1september.ru/book |
| 4 | Топ «11 способов, как избавиться от метеозависимости» | 1 | | | 22.09.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 5 | Режим дня. | 1 | | 1 | 29.09.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 6 | Биологические ритмы. | 1 | | | 06.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 7 | Правильное питание. Химический состав пищи. Энергетическая ценность пищи. | 1 | | | 20.10.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 8 | Решение задач. Составление | 1 | | 1 | 27.10.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|--|---|--|---|------------|---|
| | индивидуального рациона питания | | | | | |
| 9 | Загрязнение воздуха. Основные загрязнители окружающей среды и их действие. | 1 | | | 03.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 10 | Заболевания провоцирует загрязнение воздуха. | 1 | | | 10.11.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 11 | Питьевая вода. | 1 | | | 17.11.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 12 | Основные источники загрязнения питьевой воды. | 1 | | | 01.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 13 | Понятие биоритма. | 1 | | | 08.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 14 | Работоспособность и биоритм. | 1 | | 1 | 15.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 15 | Бактерии – особенности. Полезные бактерии – значение. Бактерии – возбудители заболеваний. Профилактика. Антибиотики. | 1 | | | 22.12.2023 | https://my.1september.ru/book |
| 16 | Вирусы – особенности. Проникновение вируса в клетку человека. | 1 | | 1 | 29.12.2023 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 17 | Космическая роль растений. | 1 | | | 12.01.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 18 | Растения в рационе питания человека. Вегетарианство – «за» и «против». | 1 | | | 19.01.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 19 | Комнатные растения и их влияние на газовый состав в комнате. | 1 | | | 26.01.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 20 | Животные – особенности строения и процессов жизнедеятельности. Значение | 1 | | | 02.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |

| | | | | | | |
|----|---|---|--|---|------------|---|
| | животных для человека. | | | | | |
| 21 | Животные в рационе питания в странах Мира. Домашние животные. Зоотерапия. | 1 | | | 09.02.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 22 | Антропогенные факторы – понятие. Антропогенное загрязнение биосферы. (Электромагнитное излучение. Вибрационное загрязнение. | 1 | | | 16.02.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 23 | Шум. Радиация). Вторичная переработка материалов. | 1 | | | 01.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 24 | Решение познавательных задач. | 1 | | 1 | 15.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 25 | Глобальные проблемы – понятие. Характеристика проблем. Классификация проблем. | 1 | | | 22.03.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 26 | Пути решения проблем. | 1 | | 1 | 29.03.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 27 | Болезни века: чума, оспа, СПИД, холера, шизофрения. | 1 | | | 05.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 28 | Решение задач. | 1 | | 1 | 19.04.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 29 | Коэволюция — совместная эволюция биологических видов, взаимодействующих в экосистеме. | 1 | | | 26.04.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 30 | Решение задач. | 1 | | 1 | 03.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 31 | Программа моего здоровья | 1 | | | 17.05.2024 | https://my.1september.ru/book |

| | | | | | | |
|----|---|----|---|----|------------|---|
| 32 | Программа моего здоровья | 1 | | 1 | 24.05.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| 33 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | | 31.05.2024 | https://my.1september.ru/book |
| 34 | Защита мини-проект «Программа моего здоровья» | 1 | | 1 | 07.06.2024 | https://resh.edu.ru/subject/23/8/ |
| | Итого | 34 | 0 | 11 | | |

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Технические средства обучения.

Специализированный программно-аппаратный комплекс педагога (СПАК):

1. персональный компьютер;
2. интерактивная доска;
3. мультимедийный проектор;
4. колонки.

Наглядные пособия по курсу.

ЭОРы по темам курса;

инструкционные карты для выполнения всех практических заданий курса;

раздаточный материал для освоения разделов курса.

Занятия проводятся в кабинете биологии, снабженном мойкой с холодной водой, аптечкой для оказания первой медицинской помощи.

Оптические приборы - микроскопы, лупы

Средства на печатной основе (демонстрационные печатные таблицы, дидактический материал);

Литература

1. Стандарты второго поколения. Примерные программы внеурочной деятельности. Просвещение», 2011
2. Для реализации целей и задач по внеурочной деятельности данной программы используется УМК по биологии И.Н. Пономаревой
3. Учебник «Биология» для 8 класса общеобразовательной школы. Авт. коллектив: И. Н. Пономарева Издательство «Вентана –Граф», 2014год
4. Книга для учителя «Биология. Живой организм»/сост. И.В. Морзунова.- М.: Дрофа, 2010.
5. Лабораторные работы, задания для самостоятельных наблюдений – авторы И.А. Акперова, Н.Б. Сысолятина, Н.И. Сонин. - М.: Дрофа, 2010.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

1. Батищева Н. М. Внеклассное мероприятие «Мы за здоровый образ жизни» [Электронный ресурс] / Н. М. Батищева // Завуч начальной школы. – 2017. - № 3. – С. 103-107. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).
2. Борисова С. Н. «Путешествие по королевству "Будь здоров"». Внеклассное мероприятие для учащихся начальной школы [Электронный ресурс] / С. Н. Борисова // Завуч начальной школы. – 2012. - № 7. – С. 13-16. - 1 электрон. опт. диск (CD-ROM).

3. Вайнер Э. Простуда : причины, опасность, профилактика [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Эдуард Вайнер – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 25). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2465>
4. Вайнер Э. Специальная медицинская группа в школе : методическое пособие для преподавателей физической культуры [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Эдуард Вайнер – М. : Чистые пруды, 2009. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 28). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2468>
5. Григорьева Т. Физкультминутки на логопедических занятиях в школе [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / Татьяна Григорьева. – М. : Чистые пруды, 2010. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 32). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2472>
7. Гуляева О. Дыхательная гимнастика : методическое пособие [Электронный ресурс] // 1 сентября : [сайт] / О. Гуляева, А. Чеботарев. – М. : Чистые пруды, 2007. – 32 с. – (Библиотечка «Первого сентября», серия «Здоровье детей». Вып. 3 (15)). – Режим доступа: <https://my.1september.ru/book/2456>