

МБОУ «Ижевский естественно-гуманитарный лицей «Школа-30»»

Рассмотрено на заседании ШМО

учителей естественных наук

МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

« 26 » августа 2022 года

Принято на заседании педагогического совета № 9

« 30 » августа 2022 года

Утверждено:

Приказ №339 от « 30 » августа 2022 года

Директор МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по валеологии

8 А класс

Составитель:

Мотовилова Н.Б.

2. Пояснительная записка

Данная рабочая программа по валеологии в 8 классе является частью образовательной программы основного общего образования МБОУ ИЕГЛ «Школа-30».

Рабочая программа разработана с учетом Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 08.04.2015г. № 1/15) и в соответствии со следующими нормативными документами:

- Федеральным законом от 29.12.2012г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;
- Приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17.12.2010г. № 1897 «Об утверждении Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» с последующими изменениями;
- Положением о рабочей программе учебных предметов, курсов, дисциплин (модулей);

Рабочая программа составлена на основе программы для 8 классов по биологии под ред. И.Н.Пономаревой.

Вклад учебного предмета «Валеология» в общее образование: Биологическое образование в основной школе должно обеспечить формирование биологической и экологической грамотности, расширение представлений об уникальных особенностях живой природы, ее многообразии и эволюции, человеку как биосоциальном существе, развитие компетенций в решении практических задач, связанных с живой природой.

Освоение учебного предмета «Валеология» направлено на развитие у обучающихся ценностного отношения к организму человека, создание условий для формирования интеллектуальных, гражданских, коммуникационных, информационных компетенций. Обучающиеся овладеют научными методами решения различных теоретических и практических задач, умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать и анализировать полученные результаты, сопоставлять их с объективными реалиями жизни.

Учебный предмет «Валеология» способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать лабораторное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Черты ОО: Ижевский естественно- гуманитарный лицей «Школа-30» – учебное учреждение с богатейшей историей, одна из старейших школ города Ижевска. Каждый новый этап развития лицея базируется на незыблемых ценностях, заложенных с момента основания школы. В лицее создана и качественно функционирует система академического, лицейского, профильного образования повышенного уровня во всех образовательных областях. Главной ценностной идеей на протяжении многих лет являлась идея интеллектуально-творческого развития одарённых детей. Актуальность идеи дальнейшего развития лицея – перспективное саморазвитие всех субъектов образования обусловлена содержанием компетенций XXI века: способностью быстро адаптироваться к новым социально- экономическим вызовам, готовностью к технологическим, организационным и социальным инновациям, усиливающимися

тенденциями глобализации, которые охватывают многие стороны, в том числе и образование.

Особенности рабочей программы: Рабочая программа учебного курса Валеологии 8 класса составлена на основе программы по биологии для 5–9 классов авторов: И.Н. Пономарёвой, В.С. Кучменко, О.А. Корниловой, А.Г. Драгомилова, Т.С. Суховой (Москва, Издательский центр Вентана-Граф, 2012), учебника Биология 8 класс: А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш, 2020 г. и 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.

Цели учебного предмета: Изучение валеологии в 8 классе на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

- Формирование у школьников знаний о человеке как о биосоциальном существе; роли биологической науки в практической деятельности людей; методах познания человека.
- Использование приобретённых знаний о своём организме в повседневной жизни.
- Проведение наблюдений за состоянием собственного организма.

Задачи:

- Ознакомление учащихся с валеологией и гигиеной — науками о человеке, этапами их развития.
- Ознакомление с особенностями строения внутренних систем организма человека.
- Владение учащимися умениями применять биологические знания для объяснения процессов и явлений жизнедеятельности собственного организма; использовать информацию о факторах здоровья и риска; работать с биологическими приборами, инструментами, справочниками; проводить наблюдения за состоянием собственного организма.
- Воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Формы и методы работы с обучающимися

- фронтальная
- индивидуальная
- рассказ с элементами беседы
- работа в группах
- работа в парах
- работа в парах сменного состава
- самостоятельная работа
- лабораторная работа

- выступления с докладами
- демонстрация опытов

Виды и формы контроля:

- доклады;
- индивидуальные творческие задания;
- письменный отчёт по выполнению лабораторных работ

Сроки реализации рабочей программы: Курс валеологии 8 класса продолжает пятилетний цикл изучения биологии в основной школе. Программа по данному курсу рассчитана на один год: 34 часа (1 час в неделю).

При реализации Рабочей программы возможна интеграция очного обучения с обучением с применением дистанционных образовательных технологий, электронным обучением. При организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения используются утвержденные приказом директора электронные образовательные ресурсы, цифровые образовательные платформы и видеосервисы.

3. Содержание учебного предмета

Значение знаний об особенностях строения и жизнедеятельности организма человека для самопознания и сохранения здоровья. Комплекс наук, изучающих организм человека. Клетка – основа строения, жизнедеятельности и развития организмов. Строение, химический состав, жизненные свойства клетки. Внутренняя среда организма (кровь, лимфа, тканевая жидкость).

Ткани, органы и системы органов организма человека, их строение и функции. Организм человека как биосистема.

Нервная и гуморальная регуляция в организме, их взаимосвязь. Механизмы саморегуляции и их поддержание на нормальном уровне.

Особенности скелета человека, связанные с прямохождением и трудовой деятельностью.

Влияние факторов окружающей среды и образа жизни на развитие скелета. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.

Мышцы тела человека. Работа мышц. Влияние мышечных нагрузок на нормальное функционирование различных систем органов. Правила мышечных тренировок.

Функции крови и лимфы. Поддержание постоянства внутренней среды. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Иммунитет. Факторы, влияющие на иммунитет. Роль прививок в борьбе с инфекционными заболеваниями. Факторы внешней среды, укрепляющие иммунитет. Борьба с инфекционными заболеваниями.

Кровеносная система: строение, функции. Строение сосудов. Движение крови по сосудам. Строение и работа сердца. Сердечный цикл. Пульс. Давление крови. Сохранение нормальных показателей работы сердца и сосудов.

Виды тренировок организма человека, способствующие укреплению сердечной мышцы.

Тренажёры и их роль в кардиологических тренировках.

Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Внутренние и внешние факторы среды влияющие на здоровье кровеносной системы.

Дыхательная система: строение и функции. Гигиена дыхания. Вред табакокурения. Первая помощь при остановке дыхания, спасении утопающего, отравлении угарным газом.

Предупреждение распространения инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём и соблюдение мер профилактики для защиты собственного организма.

Основы здорового питания. Пищевые продукты, их рациональное потребление

Обработка пищи в ротовой полости. Зубы и уход за ними.

Энергетический обмен и питание. Пищевые рационы. Нормы питания. Регуляция обмена

веществ Составление индивидуального рациона питания. Гигиена питания,

предотвращение желудочно-кишечных заболеваний

Обмен веществ- основа здоровья человека. Эндокринные заболевания, вызванные нарушением обмена веществ. Правильное питание, его организация.

Виды витаминов, их поступление в организм человека с продуктами питания.

Витаминизированный рацион. Проявление гиповитаминозов и авитаминозов, и меры их предупреждения..

Заболевания органов мочевыделительной системы и меры их предупреждения.

Покровы тела. Уход за кожей, волосами, ногтями. Роль кожи в процессах терморегуляции.

Приемы оказания первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика.

Закаливающие процедуры – основа укрепления здоровья, влияние факторов внешней среды на закаливание

Железы и их классификация. Эндокринная система. Гормоны, их роль в регуляции физиологических функций организма. Железы внутренней секреции: гипофиз, *эпифиз*, щитовидная железа, надпочечники. Железы смешанной секреции: поджелудочная и половые железы. Регуляция функций эндокринных желез.

Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение. Особенности развития головного мозга человека и его функциональная асимметрия.

Теория стресса Ганса Селье. Стресс без дистресса. Методы работы со стрессовыми ситуациями и их преодоление.

Регуляция функций организма, способы регуляции. Механизмы регуляции функций. Способы и формы аутотренинга. Психологические настрои и их значение в формировании здорового мировосприятия действительности.

Органы чувств и их значение в жизни человека. Сенсорные системы, их строение и функции. Глаз и зрение. Оптическая система глаза. Нарушения зрения и их предупреждение. Органы равновесия, мышечного чувства, осязания, обоняния и вкуса. Взаимодействие сенсорных систем. Влияние экологических факторов на органы чувств. Ухо и слух. Строение и функции органа слуха. Гигиена слуха. Шум, его негативное влияние и борьба с шумом.

Образ жизни человека – основа формирования его здоровья на долгие годы. Профилактика влияния вредоносных факторов на организм человека.

Сон человека – основа здоровья. Значение полноценного ночного отдыха на самочувствие. Полноценный сон и его характеристики.

Виды эмоций, их позитивное и негативное воздействие. Оптимальная организация эмоционального реагирования.

Болезни, передающиеся половым путём, их предупреждение. Информирование населения о важности репродуктивного здоровья.

Наследственные заболевания, их причины и коррекция симптомов. Влияние факторов окружающей среды на наследственное здоровье человека.

Формирование отношения к своему здоровью как к важнейшей составляющей показателей общего культурного уровня человека.

4. Планируемые результаты освоения предмета валеологии

Личностными результатами являются следующие умения:

- Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки.
- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение.
- Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы.
- Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.
- Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы.
- Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

Метапредметными результатами является

формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта.
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст, наоборот и пр.).
- Вычитывать все уровни текстовой информации.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).
- Планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.
- Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- Уметь слушать и вступать в диалог.
- Участвовать в коллективном обсуждении проблем.
- Учитывать позиции других людей, партнёров по деятельности.

Предметными результатами изучения предмета «Валеология»

являются следующие умения:

- Характеризовать элементарные сведения об эмбриональном и постэмбриональном развитии человека;
- Объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме;
- Выделять основные функции организма и объяснять их роль в его жизнедеятельности;
- Характеризовать особенности строения и жизнедеятельности клетки;
- Объяснять биологический смысл разделения органов и функций;
- Характеризовать, как кровеносная, нервная и эндокринная системы органов выполняют координирующую функцию в организме;
- Объяснять, какова роль опорно-двигательной системы в обеспечении функций передвижения и поддержания функций других систем органов;
- Проводить биологические опыты и эксперименты и объяснять их результаты; пользоваться увеличительными приборами и иметь элементарные навыки приготовления и изучения препаратов;
- Характеризовать, как покровы поддерживают постоянство внутренней среды организма;
- Объяснять, как человек узнаёт о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- Объяснять биологический смысл размножения и причины естественной смерти;
- Называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;
- Выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия; оказывать первую помощь при травмах;
- Применять свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- Называть симптомы некоторых распространённых болезней;
- Понимать смысл биологических терминов;

В результате изучения курса ученик научится:

- выделять существенные признаки биологических объектов (животных клеток и тканей, органов и систем органов человека) и процессов жизнедеятельности, характерных для организма человека;
- аргументировать, приводить доказательства взаимосвязи человека и окружающей среды, родства человека с животными;

- аргументировать, приводить доказательства отличий человека от животных;
- аргументировать, приводить доказательства необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, травматизма, стрессов, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
- объяснять эволюцию вида Человек разумный на примерах сопоставления биологических объектов и других материальных артефактов;
- выявлять примеры и пояснять проявление наследственных заболеваний у человека, сущность процессов наследственности и изменчивости, присущей человеку;
- различать по внешнему виду, схемам и описаниям реальные биологические объекты (клетки, ткани органы, системы органов) или их изображения, выявлять отличительные признаки биологических объектов;
- сравнивать биологические объекты (клетки, ткани, органы, системы органов), процессы жизнедеятельности (питание, дыхание, обмен веществ, выделение и др.); делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- устанавливать взаимосвязи между особенностями строения и функциями клеток и тканей, органов и систем органов;
- использовать методы биологической науки: наблюдать и описывать биологические объекты и процессы; проводить исследования с организмом человека и объяснять их результаты;
- знать и аргументировать основные принципы здорового образа жизни, рациональной организации труда и отдыха;
- анализировать и оценивать влияние факторов риска на здоровье человека;
- описывать и использовать приемы оказания первой помощи;
- знать и соблюдать правила работы в кабинете биологии.

Ученик получит возможность научиться:

- объяснять необходимость применения тех или иных приемов при оказании первой доврачебной помощи при отравлениях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего, кровотечениях;
- находить информацию о строении и жизнедеятельности человека в научно-популярной литературе, биологических словарях, справочниках, Интернет-ресурсе, анализировать и оценивать ее, переводить из одной формы в другую;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной, научно-популярной литературе, Интернет-ресурсах информацию об организме человека, оформлять ее в виде устных сообщений и докладов;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.
- создавать собственные письменные и устные сообщения об организме человека и его жизнедеятельности на основе нескольких источников информации, сопровождать выступление презентацией, учитывая особенности аудитории сверстников;
- работать в группе сверстников при решении познавательных задач связанных с особенностями строения и жизнедеятельности организма человека, планировать совместную деятельность, учитывать мнение окружающих и адекватно оценивать собственный вклад в деятельность группы.

Приложение 2 к рабочей программе по ВАЛЕОЛОГИИ для 8 А класса.

Составитель: Мотовилова Н.Б.

Календарно-тематическое планирование

№	Раздел Тема урока	Количес тво часов	Основное содержание по темам рабочей программы, включая практическую часть
1.	Введение в курс «Валеология»	1	Значение знаний об особенностях строения и жизнедеятельности организма человека для самопознания и сохранения здоровья. Комплекс наук, изучающих организм человека.
2.	Механизмы здоровья на клеточном уровне	1	Клетка – основа строения, жизнедеятельности и развития организмов. Строение, химический состав, жизненные свойства клетки. Внутренняя среда организма (кровь, лимфа, тканевая жидкость).
3.	Основы функционирования здоровых тканей	1	Ткани, органы и системы органов организма человека, их строение и функции. Организм человека как биосистема.
4.	Основы нормальной регуляции жизненных функций	1	Нервная и гуморальная регуляция в организме, их взаимосвязь. Механизмы саморегуляции и их поддержание на нормальном уровне.
5.	Сохранение нормальной осанки	1	Особенности скелета человека, связанные с прямохождением и трудовой деятельностью. Влияние факторов окружающей среды и образа жизни на развитие скелета. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.
6.	Мышечные нагрузки- основа здоровья	1	Мышцы тела человека. Работа мышц. Влияние мышечных нагрузок на нормальное функционирование различных систем органов. Правила мышечных тренировок.
7.	Гигиена сердечно- сосудистой системы	1	Функции крови и лимфы. Поддержание постоянства внутренней среды. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.
8.	Укрепление иммунитета	1	Иммунитет. Факторы, влияющие на иммунитет. Роль прививок в борьбе с инфекционными заболеваниями. Факторы внешней среды, укрепляющие иммунитет. Борьба с инфекционными заболеваниями.
9.	Сохранение здоровья сердца и сосудов	1	Кровеносная система: строение, функции. Строение сосудов. Движение крови по сосудам. Строение и работа сердца. Сердечный цикл. Пульс. Давление крови. Сохранение нормальных показателей работы сердца и сосудов.
10.	Кардиологические тренировки	1	Виды тренировок организма человека, способствующие укреплению сердечной мышцы. Тренажёры и их роль в кардиологических тренировках.
11.	Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний	1	Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний. Внутренние и внешние факторы среды влияющие на здоровье кровеносной системы.
12.	Гигиена дыхания	1	Дыхательная система: строение и функции. Гигиена дыхания. Вред табакокурения. Первая

			помощь при остановке дыхания, спасении утопающего, отравлении угарным газом.
13.	Сохранение здоровья дыхательной системы	1	Предупреждение распространения инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём и соблюдение мер профилактики для защиты собственного организма.
14.	Здоровое питание	1	Основы здорового питания. Пищевые продукты, их рациональное потребление
15.	Гигиена ротовой полости	1	Обработка пищи в ротовой полости. Зубы и уход за ними.
16.	Пищевой рацион - основа здоровья человека	1	Энергетический обмен и питание. Пищевые рационы. Нормы питания. Регуляция обмена веществ Составление индивидуального рациона питания. Гигиена питания, предотвращение желудочно-кишечных заболеваний
17.	Предупреждение заболеваний обмена веществ	1	Обмен веществ- основа здоровья человека. Эндокринные заболевания, вызванные нарушением обмена веществ. Правильное питание, его организация.
18.	Потребление витаминов	1	Виды витаминов, их поступление в организм человека с продуктами питания. Витаминизированный рацион. Проявление гиповитаминозов и авитаминозов, и меры их предупреждения..
19.	Гигиена выделительной системы	1	Заболевания органов мочевыделительной системы и меры их предупреждения.
20.	Кожа- зеркало здоровья человека	1	Покровы тела. Уход за кожей, волосами, ногтями. Роль кожи в процессах терморегуляции. Приемы оказания первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика.
21.	Типы и виды закаливания	1	Закаливающие процедуры – основа укрепления здоровья, влияние факторов внешней среды на закаливание
22.	Гигиена эндокринной системы	1	Железы и их классификация. Эндокринная система. Гормоны, их роль в регуляции физиологических функций организма. Железы внутренней секреции: гипофиз, <i>эпифиз</i> , щитовидная железа, надпочечники. Железы смешанной секреции: поджелудочная и половые железы. Регуляция функций эндокринных желез.
23.	Функционирование здоровой психики	1	Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение. Особенности развития головного мозга человека и его функциональная асимметрия.
24.	Стрессы и их предупреждение	1	Теория стресса Ганса Селье. Стресс без дистресса. Методы работы со стрессовыми ситуациями и их преодоление.
25.	Предупреждение расстройств нейрогуморальной регуляции	1	Регуляция функций организма, способы регуляции. Механизмы регуляции функций
26.	Аутотренинг- основа здоровья	1	Способы и формы аутотренинга. Психологические настрои и их значение в формировании здорового мировосприятия действительности.
27.	Гигиена зрения	1	Органы чувств и их значение в жизни человека. Сенсорные системы, их строение и функции. Глаз и зрение. Оптическая система глаза. Нарушения зрения и их предупреждение. Органы равновесия,

			мышечного чувства, осязания, обоняния и вкуса. Взаимодействие сенсорных систем. Влияние экологических факторов на органы чувств.
28.	Гигиена слуха	1	Ухо и слух. Строение и функции органа слуха. Гигиена слуха. Шум, его негативное влияние и борьба с шумом.
29.	Влияние экологических факторов на здоровье. Вред курения, алкоголя, наркотиков	1	Образ жизни человека – основа формирования его здоровья на долгие годы. Профилактика влияния вредоносных факторов на организм человека.
30.	Гигиена сна	1	Сон человека – основа здоровья. Значение полноценного ночного отдыха на самочувствие. Полноценный сон и его характеристики.
31.	Влияние эмоциональных нагрузок на здоровье человека		Виды эмоций, их позитивное и негативное воздействие. Оптимальная организация эмоционального реагирования.
32.	Гигиена репродуктивной системы		Болезни, передающиеся половым путём, их предупреждение. Информирование населения о важности репродуктивного здоровья.
33.	Наследственное здоровье человека		Наследственные заболевания, их причины и коррекция симптомов. Влияние факторов окружающей среды на наследственное здоровье человека.
34.	Культура отношения к собственному здоровью		Формирование отношения к своему здоровью как к важнейшей составляющей показателей общего культурного уровня человека.