Приложение к Основной образовательной программе
основного общего образования МБОУ Лицей №7
Приказ от 01.09. 2011 г. №207

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
муниципального образования г. Саяногорск Лицей №7

Рассмотрено на заседании
Методического совета
Протокол № 1 от 22.08.2016 г.

«УТВЕРЖДАЮ»
Директор МБОУ Лицей №7
_____ Д.А. Даньшин
Приказ № 244 от 01.09.2016 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

Направление: общеинтеллектуальное

Спецкурс «Физиология подростка»

Основное общее образование, 8 класс, 34 часа

Составители:

Ситникова М.Е., учитель биологии,
первая квалификационная категория

Подписано цифровой подписью: Даньшин Даниил Александрович
DN: E=uc_fk@roskazna.ru, S=77 Москва, OID.1.2.643.100.4=7710568760, ОГРН=1047797019830, STREET="Большой Златоустинский переулок, д. 6, строение 1", L=г. Москва, C=RU, O=Казначейство России, CN=Казначейство России
Причина: Я утвердил этот документ
Местонахождение: Интернациональный м-н 15, Саяногорск, Республика Хакасия, 655603
Дата: 21 Февраль 2023 г. 9:24:08

Цель курса: сформировать у обучающихся представление о здоровье подростка, способах его сохранения и укрепления.

Задачи курса:

- заинтересовать учеников изучением проблем здоровья подростков;
- расширить знания о физиологических особенностях подросткового организма;
- пропагандировать здоровый образ жизни (ЗОЖ) среди подростков.

Планируемые результаты:

Первый уровень:

Учащиеся должны знать:

- строение и функции органов и систем органов;
- причины фунциональных нарушений в организме;
- влияние физических упражнений на развитие систем органов;
- вредное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм подростка.

Второй уровень:

Учащиеся должны уметь:

- оказывать первую помощь при различных травмах;
- объяснять причины нарушения работы органов и систем органов;
- обосновывать необходимость соблюдения правил личной гигиены подростка;
- делать выводы о физиологических основах ЗОЖ.

Третий уровень:

- определять задачи для индивидуальной и совместной деятельности;
- самостоятельно организовать учебную деятельность;
- самостоятельно подводить итог своей деятельности и оценивать ее;
- научить вести диалог, выступать публично, выслушивать и принимать во внимание взгляды других учащихся, учителей;
- жить и трудиться в коллективе, дорожить его интересами;
- соблюдать правила техники безопасности, уметь оказывать доврачебную помощь;
- обобщать, систематизировать собранный материал;
- делать обобщение, выводы при чтении текста, просмотре телепрограмм;
- подготовить доклад, тезисы, выступление.

Содержание курса

Тема 1. Качество природной среды и здоровья.

Введение. Окружающая среда и функциональные особенности опорно-двигательной системы подростка. Биологические основы умственного и физического труда подростка. Практическая работа «Способы бинтования при травме».

Тема 2. Кровь.

Иммунитет. Роль И.И. Мечникова в открытии иммунитета. СПИД. Профилактика СПИДа.

Тема 3. Дыхание.

Инфекционные болезни, передающиеся воздушно-капельным путем и их профилактика. Гигиенические условия профилактики болезней органов дыхания. Влияние вредных привычек на органы дыхания.

Тема 4. Болезни и патологические состояния.

Наследственные болезни. Аллергии. Нервно-психические расстройства. Стресс и его последствия. Инфекционные заболевания. Природно-очаговые болезни. Онкологические патологии. Венерические болезни. Вредные привычки (употребление психоактивных веществ).

Тема 5. Основы здорового образа жизни.

Рациональная организация жизнедеятельности подростка. Профилактика вредных привычек. Культура питания. Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам.

Профилактика срывов. Современная контрацепция и профилактика абортов. Методы психотерапевтической защиты. Заблуждения о своем здоровье.

Тема 6. Медицинская помощь в экстремальных ситуациях.

Человек в экстремальных условиях. Аптечка универсальная. Правила оказания первой помощи.

Тематическое планирование

№	Тема	Количество часов
	Тема 1. Качество природной среды и здоровья.	4
1	Введение.	1
2	Окружающая среда и функциональные особенности опорно-двигательной системы подростка.	1
3	Биологические основы умственного и физического труда подростка.	1
4	Практическая работа «Способы бинтования при травме».	1
	Тема 2. Кровь	2
5	Иммунитет. Роль И.И. Мечникова в открытии иммунитета	1
6	. СПИД-чума 20 века. Профилактика СПИДа.	1
	Тема 3 Дыхание	3
7	Инфекционные болезни, передающиеся воздушно-капельным путем и их профилактика.	1
8	Гигиенические условия профилактики болезней органов дыхания.	1
9	Влияние вредных привычек на органы дыхания.	1
	Тема 4. Болезни и патологические состояния.	**13 часов**
10	Наследственные болезни.	2
11	Аллергии.	1
12	Нервно-психические расстройства.	1
13	Стресс и его последствия.	1
14	Инфекционные заболевания.	2
15	Природно-очаговые болезни.	2
16	Онкологические патологии.	1
17	Венерические болезни.	1
18	Вредные привычки (употребление психоактивных веществ).	2
	Тема 5. Основы здорового образа жизни.	**8 часов**
19	Рациональная организация жизнедеятельности подростка.	1
20	Профилактика вредных привычек.	1
21	Культура питания.	1
22	Физиологическая и психологическая адаптация к нагрузкам.	1
23	Профилактика срывов.	1
24	Современная контрацепция и профилактика абортов.	2
25	Методы психотерапевтической защиты.	1

26	Заблуждения о своем здоровье.	1
	Тема 6. Медицинская помощь в экстремальных ситуациях.	**3 часа**
27	Человек в экстремальных условиях.	1
28	Аптечка универсальная. Правила оказания первой помощи.	1
29	Подведение итогов	1
		Итого:33+1