

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Департамент общего образования Томской области**

**муниципальное образование "Шегарский район" Томской области**

**МКОУ Монастырская СОШ Шегарского района**

**РАССМОТРЕНО**

**Руководитель ШМО**

---

Кривошеина Н.А.  
Протокол №1 от «29» 08  
2024 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор школы**

---

Сутулова Н.А.  
Приказ №73 от «30» 08  
2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

(ID 5580274)

**учебного курса Вопросы анатомии**

**для обучающихся 8 классов**

**Монастырка 2024**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

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.

Для профориентации на такие конференции могут приглашаться медицинские работники.

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.

Результатом изучения курса: "Занимательная анатомия" является урок-зачет с элементами практических заданий, где проверяется не только теоретическое знание вопросов, но и практические навыки, полученные на занятиях курса. Или итоги изучения элективного курса можно обсудить на семинарском занятии, либо защитить проект или исследовательскую работу по какой-либо тематике.

**Цель:** Формирование у обучающихся бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих людей, развитие культуры здорового образа жизни и расширение кругозора в области медицины.

*Практические задачи данной программы:*

- 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;

*Учебно-воспитательные задачи следующие:*

- 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.

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.

*Ожидаемые результаты:*

1. Снижение уровня заболеваемости обучающихся.
2. Формирование культуры здорового образа жизни.
3. Осознанный выбор детьми здорового образа жизни.

*Проверка ожидаемых результатов:*

1. Конкурс для обучающихся на составление собственной программы здоровья.
2. Диагностика в виде тестов, анкет, опросников у данной категории подростков для выявления отношения их к алкоголю и другим вредным привычек.
3. Защита мини – проектов «Программа моего здоровья».
4. Оказание первой доврачебной помощи.  
и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

## **СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА [[НАЗВАНИЕ]]**

### **Введение.**

Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека. Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия»

### **Режим дня.**

Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна. Практикум. Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки.

### **Вредные привычки**

Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет. Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте. Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья».

### **Влияние физкультуры и спорта на организм человека.**

Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы. Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.

### **Питание и здоровье. (2 часа).**

Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Химический состав пищи. Калорийность. Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ. Практикум. Составление индивидуального рациона питания. Практикум. Изучение этикеток продуктов питания. Практикум. Расчет калорийности обеда.

### **Заболевания опорно-двигательной системы.**

Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия. Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи. Практикум «Диагностика плоскостопия и сколиоза». Практикум «Разработка мер по профилактике сколиоза в школе и дома». Практикум. «Наложение шины при переломах»

### **Основные болезни сердечно - сосудистой системы.**

Возрастные изменения в сердечно - сосудистой системе, Изменение кровообращения. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии. Кровотечения, оказание первой помощи. Практикум. Измерение артериального давления. Практикум. Наложение стерильных повязок на голову, грудь, живот, конечности. Практикум . Наложение жгута при кровотечениях.

### **Дыхательная система**

Возрастные изменения дыхательной системы. Причины возникновения и признаки заболеваний. Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни. Клиника и признаки заболевания бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом. Практикум. «Измерение ЖОЛ». Практикум «Оказание первой помощи при остановке дыхания»

### **Заболевания пищеварительной системы.**

Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия. Просмотр видеофильма «Живая еда»

Совместимость и калорийность продуктов питания. Практикум. Составление диет. Расчет калорий в сутки.

**Уход и профилактика болезней кожи.**

Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний. Как избавиться от веснушек, бородавок и угрей. Какие проблемы кожи можно решить с помощью масок? Различные виды масок. Обморожения и ожоги их классификация. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях. Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами. Просмотр видеофильма (советы врача) «Подростковые угри»

**Болезни зрительного анализатора.**

Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки. Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита. Зарядка для глаз.

**Болезни слухового анализатора.**

Возрастные изменения органов слуха. Причины, профилактика и симптомы синусита, отита, серной пробки, тугоухости.

Итоговое занятие проориентационной направленности.

## ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

### Личностные УУД:

- Самоопределение.
- Смыслообразование.
- 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;

Виды деятельности: организационно – деятельностные игры, викторины, выпуск буклетов, защита проектов, беседы, исследования, лекции.

### *Планируемые результаты*

Школьники приобретут 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 укрепления здоровья. Осуществляет поиск и выделяет конкретную информацию с помощью учителя. Использует средства профилактики ОРЗ, ОРВИ и др. болезней. Определяет благоприятные факторы, воздействующие на здоровье. Заботиться о своем здоровье. Использует навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе. Оказывает первую медицинскую помощь. Задает вопросы, для организации

собственной деятельности. Знает основные (самые распространённые) болезни систем органов, клинику и профилактику болезней человека, источники инфекции, профилактические прививки.

## 8 КЛАСС Тематическое планирование

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
	<b>1.Введение.</b>	1	0	0	
	<b>2.Режим дня.</b>	1	0	0	
	<b>3.Вредные привычки</b>	2	0	0	
	<b>4.Влияние физкультуры и спорта на организм человека.</b>	2	0	0	
	<b>5.Питание и здоровье.</b>	2	0	2	
	<b>6.Заболевания опорно-двигательной системы.</b>	2	0	2	
	<b>7.Основные болезни сердечно - сосудистой системы.</b>	2	0	1	
	<b>8.Дыхательная система</b>	1	0	0	
	<b>9.Заболевания пищеварительной системы. Уход и профилактика болезней кожи.</b>	2	0	0	
	<b>10.Болезни зрительного анализатора.</b>	2	0	0	
	Итого	17	0	5	

**8 КЛАСС****Поурочное планирование**

№ п/п	Тема урока	Количество часов		
		Всего	Контрольные работы	Практические работы
	1.Понятие здоровья. Продолжительность жизни людей. Календарный и биологический возраст. Биологические науки, изучающие организм человека: валеология, геронтология, биометеорология, анатомия, физиология, гигиена и психология человека. Просмотр видеофильма «Ключи от долголетия»	1	0	0
	2.Режим дня. Биологические ритмы. Роль сна на здоровье человека. Сколько должен спать человек. Нарушение сна. Практикум. Разработка собственного режима дня с учетом школьных занятий и подготовки.	1	0	0
	3.Влияние алкоголя и никотина на организм человека и последствия. Алкоголизм. Табакокурение. Электронные сигареты - вредно или нет.	1	0	0
	4.Наркотики и наркомания. Влияние наркотиков на организм человека в подростковом возрасте. Просмотр видеофильма «Вредные привычки как разрушители здоровья»	1	0	0
	5.Значение физической активности в современном обществе. Укрепление и развитие опорно-двигательного аппарата и нервной системы.	1	0	0
	6.Влияние физической активности на укрепление дыхательной и кровеносной системы. Повышение иммунитета и качественные изменения в составе крови.	1	0	0
	7.Понятие о правильном питании и режиме приема пищи. Практикум. Составление индивидуального рациона питания.	1	0	1

Химический состав пищи. Практикум. Изучение этикеток продуктов питания.			
8.Сбалансированное питание – залог здоровья. Роль витаминов в обмене веществ. Практикум. Расчет калорийности обеда.	1	0	1
9.Возрастные изменения в опорно-двигательном аппарате. Клиника и признаки заболевания артроза, радикулита, остеохондроза, сколиоза, плоскостопия. Практикум «Разработка мер по профилактике сколиоза в школе и дома» «Диагностика плоскостопия .	1	0	1
10.Травмы: растяжения, вывихи, переломы и оказание первой помощи. Практикум. «Наложение шины при переломах»	1	0	1
11.Изменение кровообращения. Практикум. Измерение артериального давления. Клиника и признаки заболевания ишемической болезни сердца, гипертонии, гипотонии, атеросклероза. Профилактика и лечение инфаркта миокарда, инсульта, анемии.	1	0	0
12.Кровотечения, оказание первой помощи. Практикум.Наложение стерильных повязок на голову, грудь, живот, конечности. Практикум. Наложение жгута при кровотечениях.	1	0	1
13.Клиника и признаки заболевания ринита, ОРЗ, гайморита, горной болезни, бронхиальной астмой, пневмонией, раком легких, туберкулезом. Практикум «Оказание первой помощи при остановке дыхания»	1	0	0
14.Клиника и профилактика болезней желудочно-кишечного тракта: гастрита, язвы желудка, дисбактериоза, панкреатита, холецистита. Симптомы и лечение аппендицита, цирроза печени. Неправильное пищевое поведение – анорексия. Просмотр видеофильма «Живая еда»	1	0	0
15.Совместимость и калорийность продуктов питания. Практикум. Составление диет. Расчет калорий в сутки	1	0	0

<p>Причины, профилактика и симптомы дерматита, герпеса, меланомы, псориаза, грибковых заболеваний.</p> <p>Обморожения и ожоги их классификация. Практикум. Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях.</p> <p>Какой должна быть подростковая косметика. Уход за ногтями и волосами. Просмотр видеофильма (советы врача) «Подростковые угри»</p>			
<p>16. Возрастные изменения органов зрения. Особенности развития болезни: катаракта, глаукома, отслоение сетчатки.</p> <p>Причины, профилактика и симптомы близорукости, дальнозоркости, конъюнктивита. Зарядка для глаз.</p>	1	0	0
<p>17. Возрастные изменения органов слуха.</p> <p>Причины, профилактика и симптомы синусита, отита, серной пробки, тугоухости. Итоговое занятие профорientационной направленности.</p>	1	0	0
Итого	17	0	5





















