

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области лицей (технологический) с. Хрящевка муниципального района Ставропольский

7/1, ул. Полевая с. Хрящевка, 445146, Самарская область, м.р. Ставропольский, т. 8(8482)23-57-42

РАССМОТРЕНО: На заседании МО Протокол № 1 от 29.08.2023	ПРИНЯТО: Педагогический совет Протокол №1 от 30.09.2023	УТВЕРЖДЕНО: И.о. директора государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области лицея (технологического) с. Хрящевка муниципального района Ставропольский _____Доронина Т.Н. Приказ № 415 от 30.08.2023
---	---	---

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Внеурочный курс Валеология
Класс(ы) 8-9
Направление Интеллектуальное

Количество часов:

Класс	Кол-во часов в неделю	Кол-во часов в год
8	1	34
9	1	34

РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА

Личностные:

- реализации этических установок по отношению к валеологическим открытиям, исследованиям и их результатам;
- признания высокой ценности жизни во всех её проявлениях, здоровья своего и других людей, реализации установок здорового образа жизни;
- сформированные познавательных мотивов, направленных на получение нового знания в области валеологии в связи с будущей профессиональной деятельностью или бытовыми проблемами, связанными с сохранением собственного здоровья и экологической безопасности. Метапредметные:

Познавательные:

- анализировать информацию;
- преобразовывать познавательную задачу в практическую;
- выделять главное, осуществлять выбор наиболее эффективных способов решения;
- прогнозировать результат. Регулятивные:
 - планировать, контролировать и оценивать учебные действия в соответствии с поставленной задачей и условием её реализации в процессе познания;
 - понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;
 - конструктивно действовать даже в ситуациях не успеха;
 - самостоятельно учитывать выделенные педагогом ориентиры действия в новом материале;
 - вносить коррективы в действие после его завершения на основе оценки и учета характера сделанных ошибок;
 - адекватно воспринимать предложения и оценку педагогов, товарищей и родителей;
 - готовность оценивать свой труд, принимать оценки одноклассников, педагогов, родителей. Коммуникативные:
 - учитывать разные мнения и интересы и обосновывать свою позицию;
 - приходить к общему решению в совместной работе (сотрудничать с одноклассниками);

- сотрудничать со взрослыми и сверстниками в разных социальных ситуациях;

- не создавать конфликтов и находить выходы из спорных ситуаций

Предметные результаты.

Модульный принцип построения программы предполагает описание предметных результатов в каждом конкретном модуле.

Тематическое планирование 8 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
Раздел 1: Введение. Основы валеологии. - 4 ч		
1.	Техника безопасности. Валеология как наука, основные понятия, термины.	1
2.	Связь валеологии с др. науками.	1
3.	Эстетическая выразительность городской и сельской среды.	1
4.	Отрицательное влияние городской среды.	1
Раздел 2: Секреты здорового человека. - 7 ч		
1.	Взаимосвязь организма с факторами среды.	1
2.	Окружающая среда, созданная человеком.	1
3.	Среда поселений.	1
4.	Качество "Среды"	1
5.	Практическая работа "Взаимосвязь организма с факторами среды"	1
6.	Взаимосвязь организма с факторами среды. Урок 2	1
7.	Практическая работа "Самонаблюдение".	1
Раздел 3: Человек и живая природа. - 6 ч		
1.	История возникновения поселений.	1
2.	Проблема здоровья.	1
3.	Эстетическая выразительность городской и сельской среды.	1
4.	Отрицательное влияние городской среды.	1
5.	Практическая работа "Зона безопасности на улице"	1
6.	Практическая работа "Зона безопасности в транспорте, в общественных местах".	1
Раздел 4: Береги здоровье с молодю. - 6 ч		
1.	Науки об организме человека.	1
2.	Ткани, органы и системы органов.	1
3.	Согласованная работа целостного организма.	1
4.	Гумаральная регуляция.	1
5.	Практическая работа "Самонаблюдение".	1
6.	Практическая работа "Организация на раздражение".	1
Раздел 5: Система жизнеобеспечения. - 6 ч		
1.	Значение ОДС.	1

2.	Осанка.	1
3.	Нарушение осанки.	1
4.	Коррекция движения.	1
5.	Гибкость, ловкость.	1
6.	Практическая работа "Самонаблюдение".	1
Раздел 6: Физическая активность и здоровье. - 3 ч		
1.	Роль двигательной активности в сохранении здоровья.	1
2.	Вред гиподинамии.	1
3.	Практическая работа "Гигиенический режим двигательной активности".	1
Раздел 7: Культура питания. - 2 ч		
1.	Режим питания.	1
2.	Рациональное питание детей и подростков.	1

Тематическое планирование 9 класс

№ урока	Тема урока	Кол-во часов
1.	Техника безопасности. Валеология как наука, основные понятия, термины.	1
2.	Основные понятия валеологии.	1
Раздел 2: Природная среда как фактор здоровья. - 6 ч		
1.	Природа - источник положительных эмоций.	1
2.	История становления взаимоотношений человека с природной средой.	1
3.	Охрана природы.	1
4.	Природные источники оздоровления.	1
5.	Гигиенические требования к природной среде.	1
6.	Гигиенические требования к природной среде. Урок 2	1
Раздел 3: Воздушная среда и здоровье человека. - 6 ч		
1.	Составные части атмосферы.	1
2.	Аэрозольные взвеси.	1
3.	Влияние на здоровье человека сажи и копоти.	1
4.	Защита организма от благоприятных атмосферных явлений.	1
5.	Строение и функции дыхательной системы.	1
6.	Практическая работа "Самонаблюдение"	1
Раздел 4: Гигиена дыхания - 7 ч		
1.	Укрепление органов дыхания.	1
2.	Профилактика заболеваний дыхательной системы.	1
3.	Гигиена воздуха.	1
4.	Гигиена голосового аппарата.	1
5.	Курение здоровье	1
6.	Последствие курения для органов и их систем.	1

7.	Практическая работа "Самонаблюдение".	1
Раздел 5: Водная среда и здоровье человека. - 7 ч		
1.	Вода в природе.	1
2.	Вода и проблемы водоснабжения.	1
3.	Требования к качеству питьевой воды.	1
4.	Водопроводы и санитарные требования.	1
5.	Самоочищение воды.	1
6.	Режим питья.	1
7.	Закаливание организма.	1
Раздел 6: Влияние почвы на здоровье человека. - 6 ч		
1.	Роль почвы в круговороте.	1
2.	Антропогенные воздействия на почву.	1
3.	Загрязнения почвы.	1
4.	Влияние почвы на здоровье человека.	1
5.	Развитие и распространение эпидемии.	1
6.	Кожные заболевания.	1