

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

445146, Российская Федерация, Самарская область, муниципальный район Ставропольский,
сельское поселение Хрящевка, село Хрящевка, ул. Полевая д. 7/1, т. 23-57-42 E-mail: hryashhev-sch@mail.ru

РАССМОТРЕНО	СОГЛАСОВАНО	УТВЕРЖДЕНО к использованию
Руководитель МО Естественно-научных дисциплин _____ Евграфова Л.Н. Протокол №1 от 26.08.2025 г.	Заместитель директора по УВР _____ Гриб И.Ф. от 27.08.2025 г.	и.о. директора государственного бюджетного общеобразовательного учреждения Самарской области лицея (технологического) с. Хрящевка муниципального района Ставропольский _____ В.В. Кравченко Приказ № 333-од...от 28.08.2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по внеурочной деятельности "валеология"
для обучающихся 8-9 классов

с. Хрящевка
2025-2026 уч. год

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

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
<i>Раздел 1: Введение. Основы валеологии. - 4 ч</i>		
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
<i>Раздел 2: Секреты здорового человека. - 7 ч</i>		
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
<i>Раздел 3: Человек и живая природа. - 6 ч</i>		
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
<i>Раздел 4: Береги здоровье с молодю. - 6 ч</i>		
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
<i>Раздел 5: Система жизнеобеспечения. - 6 ч</i>		
1.	Значение ОДС.	1
2.	Осанка.	1
3.	Нарушение осанки.	1
4.	Коррекция движения.	1
5.	Гибкость, ловкость.	1
6.	Практическая работа "Самонаблюдение".	1
<i>Раздел 6: Физическая активность и здоровье. - 3 ч</i>		
1.	Роль двигательной активности в сохранении здоровья.	1
2.	Вред гиподинамии.	1
3.	Практическая работа "Гигиенический режим двигательной активности".	1
<i>Раздел 7: Культура питания. - 2 ч</i>		
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
<i>Раздел 2: Природная среда как фактор здоровья. - 6 ч</i>		
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
<i>Раздел 3: Воздушная среда и здоровье человека. - 6 ч</i>		
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
<i>Раздел 4: Гигиена дыхания - 7 ч</i>		
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
<i>Раздел 5: Водная среда и здоровье человека. - 7 ч</i>		
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
<i>Раздел 6: Влияние почвы на здоровье человека. - 6 ч</i>		
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