

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение
г. Хабаровска
“Математический лицей”

ПРИНЯТО
на заседании
Педагогического совета
Протокол № 1
от «29» 08 2018 г.

УТВЕРЖДЕНО
Приказ № 01-16/53
от «1» сентября 2018 г.
Директор Г.Я. Готсдинер

Рабочая программа
по внеурочной деятельности «Человек и его здоровье»
в 8 классах
на 2018 – 2019 учебный год

Составитель:
Учитель высшей категории
Гладченко Л.А.

2018-2019 учебный год

Пояснительная записка.

Программа элективного курса «Человек и его здоровье» рассчитана на 33 часа. Занятия проводятся по 1 часу в неделю. Программа позволяет углубить и расширить знания учащихся об организме человека и его здоровье, как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Цель курса:

- изучить форму и строение организма человека;
- основываясь на изученных фактах, в тесной связи с учением об эволюции, формировать научное мировоззрение, позволяющее уяснить положение человека в природе, общебиологические закономерности развития и строения человеческого организма;
- формировать у учащихся правильное отношение к здоровому образу жизни и своему здоровью.

Изучение фило- и онтогенеза органов и систем, возрастных и половых особенностей, влияние внешней среды способствует широкому естественно-научному образованию учащихся, формирует у них экологическое мышление.

Курс решает следующие задачи:

1. Общеобразовательные:

- усвоение научных знаний об особенностях строения организма человека, как единого целого;
- выявление связи организма с внешней средой;
- уяснение закономерностей развития органов и систем органов в фило- и онтогенезе.

2. Воспитательные:

- широкое использование анатомического материала в воспитании санитарно-гигиенических навыков школьников как одного из аспектов экологического воспитания с обязательным учетом особенностей детского организма.

3. Развивающие задачи состоят:

- в понимании связи анатомии с другими науками; эмбриологией, физиологией и др.;
- в формировании установок ЗОЖ;
- в выявлении взаимосвязи и взаимообусловленности отдельных частей организма;
- в понимании положения человека в природе, что важно для формирования научного мировоззрения.

В результате изучения курса анатомии учащиеся должны знать:

- гуманистические, экологические и санитарно-гигиенические аспекты современной анатомии;
- влияние вредных факторов и привычек на структуру и функции отдельных органов и организма в целом;
- развитие, макро- и микроскопическое, строение, функцию и топографию органов и систем;
- возрастные и половые особенности организма человека;
- специфические морфо-функциональные особенности строения органов человека, возникшие под влиянием трудовой деятельности и вертикального положения тела;
- причины, нарушающие здоровье, факторы, способствующие сохранению здоровья;
- биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- использовать анатомические знания для формирования культуры ЗОЖ;
- предупреждать развитие школьной патологии: нарушение осанки, близорукости, плоскостопия;
- использовать имеющиеся знания для оказания первой медицинской помощи;
- объяснять происхождение, строение и функции органов с учётом данных онто- и филогенеза;
- Отличать кости человека от костей млекопитающего;
- распознавать позвонки различных отделов позвоночника, кости левой и правой конечностей, кости таза у мужчин и женщин;
- приготавливать анатомические препараты;
- сравнивать, анализировать и делать выводы;

Курс поможет учащимся подготовиться к сдаче ОГЭ и ЕГЭ по биологии.

Содержание курса

Общее количество часов – 32.

Тема 1. Введение (1 час)

Определение предмета анатомии и связи ее с другими биологическими науками. Разделы анатомии. Методы анатомического исследования, значение изучения анатомии в формировании научного мировоззрения. Роль знаний анатомии в формировании личности ученика. Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

Тема 2. Положение человека в природе (1 час)

Общие черты человека и позвоночных животных. Общие черты человека и приматов и их отличия. Ранние стадии развития зародыша человека. Особенности эмбриогенеза человека.

Тема 3. Остеология (5 часов)

Скелет как часть опорно-двигательного аппарата, функции скелета, кость как орган. Компактная и губчатая костная ткань. Классификация костей. Роль надкостницы. Факторы, влияющие на формирование костей. Фило- и онтогенез скелета.

Соединение костей

Непрерывное соединение: синдесмозы, синхондрозы, синостозы. Их значение в организме. Полусуставы.

Прерывистые соединения: диартрозы. Строение суставов: основные и дополнительные элементы. Классификация суставов, оси вращения. Факторы, влияющие на подвижность суставов. Развитие суставов в фило- и онтогенезе. Возрастные изменения суставов.

Скелет туловища

Фило- и онтогенез позвоночного столба и грудной клетки, их особенности у человека. Соединение костей туловища. Влияние различных факторов на строение скелета. Предупреждение формирования неправильной осанки. Аномалии развития скелета туловища: кифоз, лордоз, сколеоз.

Скелет верхней конечности

Онтогенез. Особенности строения руки человека в связи с трудовой деятельностью и прямохождением. Соединения костей верхней конечности.

Скелет нижней конечности

Особенности строения у человека. Своды стопы. Предупреждение плоскостопия. Соединения костей нижней конечности. Особенности костей таза у женщин.

Тема 4. Миология (2 часа)

Мышцы - активная часть опорно-двигательного аппарата. Строение мышечной ткани. Классификация мышц. Мышцы туловища. Мышцы верхней конечности. Мышцы нижней конечности. Мышцы головы.

Тема 5. Общая характеристика внутренних органов (7 часов)

Деление на системы. Серозные оболочки и их развитие. Пищеварительная система. Общий план строения пищеварительной трубки. Особенности её в различных отделах. Полость рта, глотки, желудок, кишечник. Печень. Поджелудочная железа. Особенности кровообращения печени.

Дыхательная система

Воздухоносные пути. Общий план строения стенки воздухоносных путей. Полость носа. Гортань. Трахея, бронхи. Респираторный отдел. Ацинус – структурная единица легкого. Особенности кровообращения в легких. Плевра.

Мочеполовая система

Почки, особенности кровообращения. Эндокринная система почек. Мужские половые органы: семенник, семявыносящий проток, предстательная железа. Женские половые органы: яичник, матка, маточные трубы. Маточно-яичниковый цикл.

Сердечно-сосудистая система

Сердечно-сосудистая система. Общий план строения стенки кровеносных сосудов. Отличие артерий от вен. Типы капилляров.

Сердце. Топография, строение. Проводящая система сердца. Фило- и онтогенез сердца.

Артериальная система. Венозная система

Аорта, ее отделы. Ветви дуги аорты, грудной и брюшной аорты. Области кровоснабжения. Закономерности хода артерий. Фило- и онтогенез сосудистой системы. Верхняя и нижняя полые вены. Лимфатические капилляры, сосуды, узлы, протоки. Морфофункциональные особенности венозной и лимфатической систем.

Тема 6. Эндокринная система (2 часа)

Железы внутренней секреции. Гормоны. Роль эндокринных желез в регуляции функций организма.

Тема 7. Нервная система и органы чувств (3 часа)

Эмбриогенез нервной системы. Спинной мозг. Белое и серое вещество. Оболочки спинного мозга. Головной мозг. Ствол мозга. Строение продолговатого и заднего мозга. Средний и промежуточный мозг.

Конечный мозг. Базальные ядра. Лимбическая и экстрапирамидная система. Кора головного мозга. Цитоархитектоника. Кортиковые концы анализаторов по И. П. Павлову.

Периферическая нервная система

Черепно-мозговые нервы. Спинномозговые нервы, сплетения. Вегетативная нервная система: симпатическая и парасимпатическая. Морфофункциональные особенности.

Органы чувств

Орган зрения, строение зрительного анализатора. Орган слуха и равновесия, строение слухового и вестибулярного аппарата. Орган вкуса и обоняния. Профилактика близорукости. Гигиена слуха.

Тема 8. Причины нарушения здоровья (8 ч)

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействии на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.

П/Р «Создание презентация по причинам нарушения здоровья». Защита презентаций.

Тема 9. Сохранение здоровья (6 ч)

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам». Итоговое занятие – защита презентаций.

Тематическое планирование

№ п/п	№ урока	Дата по плану	Дата по факту	Наименование разделов и тем	Вид деятельности	Примечание
1.	1	11.09	11.09	Тема 1. Введение. Цели, задачи, содержание курса.	Беседа с элементами рассказа.	
2.	2	18.09	18.09	Тема 2. Положение человека в природе. Человек - как биологическая система.	Видео-Урок, беседа.	
3.	3.1	25.09	25.09	Тема 3. Остеология. Введение в науку. Особенности скелета человека.	Видео - фрагменты, работа со скелетом человека.	
4.	3.2	02.10	02.10	Строение костной ткани, химический состав, особенности структуры разных видов костей.	Лабораторная работа №1	Изучение костной ткани
5.	3.3	09.10	09.10	Соединение костей, типы соединения.	Встреча с врачом	Работа со скелетом
6.	3.4	16.10	16.10	Скелет туловища		
7.	3.5	23.10	23.10	Основные виды нарушения ОДС: лордоз, кифоз, сколиоз, плоскостопие.	Лабораторная работа №2	
8.	4.1	13.11	<i>13.11</i>	Миология. Тема 4. Виды мышечных тканей, строение поперечно - полосатой мышечной ткани.	Лабораторная работа №3	
9.	4.2	20.11	<i>20.11</i>	Виды мышц. Бодибилдинг	Видео - фильм	
10.	5.1	27.11	<i>27.11</i>	Тема 5. Общая характеристика внутренних органов.	Встреча с врачом.	
11.	5.2	04.12	<i>04.12</i>	Дыхательная система. Основные заболевания, экология и дыхание.	Рассказ с элементами беседы.	
12.	5.3	11.12	<i>11.12</i>	Сердечно – сосудистая система, эволюция системы.		
13.	5.4	18.12	<i>18.12</i>	Кровь, строение клеток крови	Лабораторная работа №4	
14.	5.5	25.12	<i>25.12</i>	Группы крови, переливание крови	Экскурсия на станцию переливания крови.	
15.	5.6	15.01		Артериальная система. Венозная система		
16.	5.7	22.01		Мочеполовая система.		

				Очистка крови		
17.	6.1	29.01		Тема 6. Эндокринная система	Видео – фильм.	
18.	6.2	05.02		Нарушение работы эндокринной системы		
19.	7.1	12.02		Тема 7. Нервная система. ЦНС, ПНС, ВНС.		
20.	7.2	19.02		Периферическая нервная система		
21.	7.3	26.02		Органы чувств	Видео - фильм	
22.	8.1	05.03		Тема 8. Причины нарушения здоровья. Окружающая среда и здоровье человека	Беседа, рассказ.	
23.	8.2	12.03		Курение и его воздействие на организм	Беседа.	
24.	8.3	19.03		Правда об алкоголе		
25.	8.4	02.04		Наркотики: зависимость и последствия их употребления		
26.	8.5	09.04		Вирусные заболевания		
27.	8.6	16.04		Неправильное питание-результат болезней		
28.	8.7	23.04		Составление презентации по причинам нарушения здоровья	Защита презентаций	
29.	9.1	30.04		Тема 9. Сохранение здоровья. Закаливание организма		
30.	9.2	07.05		Культура питания Витамины круглый год		
31.	9.3	14.05		Режим дня, биологические ритмы		
32.	9.4	21.05		Заключительное занятие	Защита презентаций	