

Краснодарский край Приморско-Ахтарский район
станция Бриньковская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №5 имени Г.Я. Бахчиванджи

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета
МБОУ СОШ № 5
МО Приморско – Ахтарский район
от 30.08.2021 года протокол №1
Председатель С.В. Стрижко

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
по элективному курсу «Здоровый образ жизни»

Уровень образования: основное общее образование 9 класс

Количество часов: 17 часов

Учитель: Фомичева Наталья Петровна, учитель биологии МБОУ СОШ № 5

Программа разработана в соответствии с федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования, утвержденным приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2010 г. № 1897, в редакции приказа Минобрнауки России от 11.12.2020 №712

с учетом УМК : Биология Элективные курсы.10- 11 кл. Профильное обучение ; сборник 2 /автор составитель В.И.Сивоглазов, И.Б. Морзунова .- М. : Дрофа 20019

Рабочая программа по элективному курсу «Здоровый образ жизни» 9 класс - это документ, определяющий объем, порядок, содержание изучения учебного предмета, требования к результатам освоения основной образовательной программы общего образования обучающимися в соответствии с федеральными государственными образовательными стандартами основного общего образования.

Личностные результаты отражают сформированность, в том числе **в части:**

Гражданского воспитания:

создание условий для воспитания активной гражданской позиции, гражданской ответственности, основанной на традиционных культурных, духовных и нравственных ценностях российского общества; формирование приверженности идеям дружбы, равенства, взаимопомощи;

развитие ответственности, принципов коллективизма и социальной солидарности; формирование стабильной системы нравственных и смысловых установок личности.

Патриотического воспитания: ;

формирование патриотизма, чувства гордости за свою Родину, готовности к защите интересов Отечества, ответственности за будущее России; осознанную выработку собственной позиции.

Духовного и нравственного воспитания детей на основе российских традиционных ценностей:

развития у детей нравственных чувств (чести, долга, справедливости, милосердия и дружелюбия);

формирования выраженной в поведении нравственной позиции, в том числе способности к сознательному выбору добра;

содействия формированию у детей позитивных жизненных ориентиров и планов;

оказания помощи детям в выработке моделей поведения в различных трудных жизненных ситуациях, в том числе проблемных, стрессовых и конфликтных.

Приобщения детей к культурному наследию:

эффективное использование уникального российского культурного наследия, в том числе создание равных для всех детей возможностей доступа к культурным ценностям;

Популяризации научных знаний среди детей:

содействие повышению привлекательности науки для подрастающего поколения, поддержку научно-технического творчества детей;

создание условий для получения детьми достоверной информации о передовых достижениях и открытиях мировой и отечественной науки, повышения заинтересованности подрастающего поколения в научных познаниях об устройстве мира и общества.

Физическое воспитание и формирование культуры здоровья:

формирование ответственного отношения к своему здоровью и потребности в здоровом образе жизни;

развитие культуры безопасной жизнедеятельности, профилактику наркотической и алкогольной зависимости, табакокурения и других вредных привычек.

Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение:

Воспитание уважения к труду и людям труда, трудовым достижениям;

формирования умений и навыков самообслуживания, потребности трудиться, добросовестного, ответственного и творческого отношения к разным видам трудовой деятельности, включая обучение и выполнение домашних обязанностей;

развития навыков совместной работы, умения работать самостоятельно, мобилизуя необходимые ресурсы, правильно оценивая смысл и последствия своих действий;

содействия профессиональному самоопределению, приобщения к социально значимой деятельности для осмысленного выбора профессии.

Экологическое воспитание:

развитие экологической культуры, бережного отношения к родной земле, природным богатствам России и мира;

воспитание чувства ответственности за состояние природных ресурсов, умений и навыков разумного природопользования, нетерпимого отношения к действиям, приносящим вред экологии.

Личностные результаты- это :

- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;
- , основ здорового образа жизни здоровьесберегающих технологий;
- формирование уважительного отношения к истории, культуре, национальным особенностям и образу жизни других народов; толерантности и миролюбия;
- освоение социальных норм и правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора; формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах; формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;

Метапредметными результатами освоения элективного предмета являются

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию;

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора учебной и познавательной деятельности;

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать

конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

• формирование и развитие компетентности в области использования, информационно-коммуникационных технологий (ИКТ-компетенции).

Планируемые предметные результаты изучения элективного курса

выпускник научится

- понимать, что такое здоровье и ЗОЖ

- ориентироваться в многообразии факторов, влияющих на организм человека, усвоить жизненные ценности, прежде всего бережное отношение к здоровью окружающих, к собственному;

- использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни, для приобретения опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит биология как учебный предмет.

- характеризовать особенности строения и процессов жизнедеятельности организма человека, их практическую значимость;

- применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;

- использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению организма человека: приводить доказательства родства человека с млекопитающими животными, сравнивать клетки, ткани, процессы жизнедеятельности организма человека; выявлять взаимосвязи между особенностями строения клеток, тканей, органов, систем органов и их функциями;

- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

Выпускник получит возможность научиться

- использовать на практике приёмы оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего; рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма;

- реализовывать установки здорового образа жизни;

- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;

- находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;

• анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

Содержание элективного курса

1. Социальная медицина (3ч)

Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики. Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие. Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам.

Занятие с элементами психологического тренинга "Я и мое здоровье".

2. Инфекционные заболевания (3ч)

История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. "Входные ворота инфекции". Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память.

Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, ГРИПП, статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики

Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные и кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.

Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.

3. Заболевания, связанные с вредными привычками (2ч)

Понятие "вредные привычки". Основные группы вредных привычек.

Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти.

Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз. Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.

Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека.

Занятие с элементами психологического тренинга "Здоровый образ жизни".

4. Распространенные хронические заболевания (1ч)

Классификация хронических заболеваний по группам. Анемии. Виды анемии, железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические. Лейкозы. Гастрит (острый и хронический), язва, дуоденит. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.

5. Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (2ч)

Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.

Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями и общеподобными веществами

Практическая работа

Приготовление растворов перманганата калия (для обработки ран, дезинфекции, отмачивания бинтов)

Лабораторные работы

1. Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.
2. Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран
3. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок)

6. Гигиена питания (2ч)

Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.

Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А.М. Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты.

Лабораторная работа.

4. Составление рациона питания

7. Ритмические процессы жизнедеятельности (2ч)

Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. Нарушение ритмической деятельности организма. Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.

8. Гигиена быта (2ч)

Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места школьника.

Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибов на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.

Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни.

Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина - нужна ли она.

Тематическое планирование с определением основных видов учебной деятельности

Темы, входящие в данный раздел	Основное содержание по темам	Характеристика основных видов деятельности ученика	Основные направления воспитательной деятельности (на уроках каждой темы)
Социальная медицина (3ч)	<p>Актуальность проблемы медицинского образования школьников. Данные медицинской статистики.</p>	<p>Определять понятия: «биосоциальная природа человека», «анатомия», «физиология», «гигиена». Объяснять роль анатомии и физиологии в развитии научной картины мира. Описывать современные методы исследования организма человека. Объяснять значение работы медицинских и санитарно-эпидемиологических служб в сохранении здоровья населения. Называть части тела человека. Сравнить человека с другими млекопитающими по морфологическим признакам. Называть черты морфологического сходства и отличия человека от других представителей отряда Приматы и семейства Человекообразные обезьяны.</p>	<p><i>Гражданское воспитание</i> <i>Патриотическое воспитание:</i> <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:</i> <i>Популяризация научных знаний среди детей</i></p>
	<p>Демографическое состояние здоровья населения России. Гигиена. Санитария. Причины, влияющие на здоровье человека и факторы его определяющие.</p>		
	<p>Современное финансирование медицинских учреждений, оплата больничных листов, инвалидность, донорство, льготы по лекарствам. Занятие с элементами психологического тренинга "Я и мое здоровье".</p>		
Инфекционные заболевания (3 ч)	<p>История борьбы человечества с инфекционными заболеваниями. Инфекционный процесс. Вирулентность. Инфекционная цепь. "Входные ворота инфекции". Периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период, выздоровление. Иммуитет, иммунная система, иммунная реакция, иммунная память</p>	<p>Различать инфекционные и не инфекционные заболевания; называть периоды инфекционного заболевания: инкубационный период, острый период. Различать виды иммунитета</p>	<p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение</i> <i>Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:</i> <i>Популяризация</i></p>

	<p>Инфекционные заболевания дыхательной системы: туберкулез, ОРВИ, ГРИПП, статистика, причины появления заболевания, клиническая картина, меры профилактики</p> <p>Инфекционные заболевания пищеварительной системы. Бактериальные и кишечные инфекции: холера, дизентерия, сальмонеллез, ботулизм.</p>	<p>Определять понятие «пищеварение».</p> <p>Описывать с помощью иллюстраций в учебнике строение пищеварительной системы.</p> <p>Называть функции различных органов пищеварения.</p> <p>Описывать признаки инфекционных заболеваний желудочно-кишечного тракта, пути заражения ими и меры профилактики.</p> <p>Раскрывать риск заражения глистными заболеваниями.</p> <p>Описывать признаки глистных заболеваний.</p> <p>Называть пути заражения глистными заболеваниями и возбудителей.</p> <p>Описывать признаки пищевого отравления и приёмы первой помощи</p>	<p><i>научных знаний среди детей</i></p>
	<p>Вирусные инфекции пищеварительной системы: гепатит А. Глистные инвазии: аскаридоз, описторхоз. Заболевания кожи: чесотка, грибковые заболевания.</p>		
<p>Заболевания, связанные с вредными привычками (2ч)</p>	<p>Понятие "вредные привычки". Основные группы вредных привычек.</p> <p>Курение. Влияние курения на организм человека: анемия, нарушение зрения, заболевание сердечно-сосудистой системы, аллергия, ухудшение памяти.</p>	<p>Объяснять причины, вызывающие привыкание к табаку.</p> <p>Описывать пути попадания никотина в мозг. Называть внутренние органы, страдающие от курения.</p> <p>Раскрывать опасность принятия наркотиков.</p> <p>Объяснять причину абстиненции («ломки») при принятии наркотиков. Называть заболевания, вызываемые приёмом алкоголя.</p> <p>Раскрывать понятие «белая горячка».</p> <p>Характеризовать особенности высшей нервной деятельности человека. Обосновывать значимость психических</p>	<p><i>Экологическое воспитание: Приобщение детей к культурному наследию Гражданское воспитание Популяризация научных знаний среди детей</i></p>

		явлений и процессов в жизни человека	
	<p>Алкоголь. Влияние алкоголя на системы органов, алкогольная болезнь печени, цирроз.</p> <p>Возможность лечения людей, страдающих алкогольной зависимостью.</p> <p>Наркотики. Состояние эйфории, физическая и психическая зависимость человека.</p> <p>Занятие с элементами психологического тренинга "Здоровый образ жизни".</p>	<p>находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;</p> <p>•анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.</p>	
Распространенные хронические заболевания (1ч)	<p>Классификация хронических заболеваний по группам.</p> <p>Анемии. Виды анемии, железодефицитные, витаминдефицитные, белководефицитные, гипопластические, гемолитические. Лейкозы.</p> <p>Гастрит (острый и хронический), язва, дуоденит. Мочевая инфекция, нефрит, аллергия, аллергены, бронхиальная астма.</p>	<p>использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни, для приобретения опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит биология как учебный предмет.</p>	<i>Популяризация научных знаний среди детей</i>
Экстремальные ситуации: травматизм, отравления. Оказание первой помощи (2ч)	<p>Виды травм. Открытые повреждения; закрытые повреждения. Причины травм. Предупреждение травматизма. Охрана труда.</p> <p>Виды ядохимикатов; условия безопасного применения ядохимикатов. Меры первой помощи при отравлении ртутью, фосфорорганическими соединениями о обще-ядовитыми веществами</p>	<p>Использовать на практике приёмы оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего; рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма;</p>	<i>Гражданское воспитание, патриотическое воспитание, Духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей: Популяризация научных знаний среди детей</i>
	<p>Лабораторные работы</p> <p>1. Использование трубчатого эластичного бинта для удерживания повязки на голове.</p>		

	<p>2. Использование лейкопластыря и спиртового раствора йода при обработке ран</p> <p>3. Оказание первой помощи при травмах в быту (наложение шин, повязок)</p>		
Гигиена питания (2ч)	<p>Состав пищи, питательные вещества. Витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Значение минеральных солей и воды, влияние нитратов, нитритов, пестицидов и солей тяжелых металлов на организм.</p>	<p>Называть питательные вещества, . витамины, гиповитаминозы и их последствия для организма. Приводить доказательства вреда для организма нитратов. Уметь составлять рацион питания для своей семьи</p>	
	<p>Рациональное питание, культура питания. Адекватная теория питания А.М. Уголева. Нормы потребления продуктов. Энергетическая ценность пищи. Подсчет энергетической ценности пищи. Диеты. Лабораторная работа.</p> <p>4. Составление рациона питания</p>		
Ритмические процессы жизнедеятельности (2ч)	<p>Биологические ритмы и их значение для организма, влияние космических факторов. Формирование биологических ритмов. Суточные ритмы; многодневные ритмы; недельный ритм; годовые ритмы; многолетние ритмы. Нарушение ритмической деятельности организма.</p>	<p>Выявлять взаимосвязь строения и функций различных систем органов. Объяснять участие различных систем органов в важнейших процессах роста, развития и обмена веществ в организме.</p>	<p><i>Гражданское воспитание:</i> <i>Популяризация научных знаний среди детей</i></p>
	<p>Ритмы и питание; ритмы сна, медленный и быстрый сон, сновидения, гигиена сна, бессонница. Ритмы бодрствования, ритмы и труд, работоспособность, ритмы жизнедеятельности и индивидуальность человека. Тип суточной активности.</p>	<p>использовать приобретенные компетенции в практической деятельности и повседневной жизни, для приобретения опыта деятельности, предшествующей профессиональной, в основе которой лежит биология как учебный предмет.</p>	
Гигиена быта (2ч)	<p>Гигиена света; зрение. Величина оконных проемов и размещение мебели, светильники, соотношение количества лампочек и их мощности в помещении. Влияние цвета на организм человека, подбор цветовой гаммы для жилых помещений. Оборудование рабочего места</p>	<p>находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;</p>	<p><i>Гражданское воспитание:</i> <i>Патриотическое воспитание , духовное и нравственное</i></p>

	<p>школьника.</p> <p>Синтетические материалы, их влияние на организм человека. Температурный режим и влажность воздуха в жилых помещениях, вентиляция; влияние запыленности и плесневых грибов на организм. Использование синтетических моющих средств для уборки помещений.</p>	<p>•анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.</p>	<p><i>воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:</i> <i>Популяризация научных знаний среди детей</i></p>
	<p>Опасные вредители в доме. Влияние шума на организм человека. Санитарные требования к оборудованию кухни.</p> <p>Лекарственные растения, их влияние на организм. Народная медицина - нужна ли она</p>	<p>Объяснять влияние шума на здоровье человека. Изучить санитарные требования к оборудованию кухни.</p> <p>формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях.</p>	<p><i>Трудовое воспитание и профессиональное самоопределение, Популяризация научных знаний среди детей , Экологическое, духовное и нравственное воспитание детей на основе российских традиционных ценностей:</i></p>

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания методического объединения учителей естественных дисциплин
МБОУ СОШ № 5 №1
МО Приморско – Ахтарский район
от 30 августа 2021года
Фомичева Н.П

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР
Мартыняк Т.Б
30 августа 2021года