

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Краснопресненская средняя общеобразовательная школа»
Ковылкинского муниципального района Республики Мордовия**

«Согласовано»
Руководитель МО
«Естественный цикл»
 Ваганова Н.А.
Протокол № 1 от
31.08.2023 года

Согласовано»
Заместитель директора по УВР
МБОУ «Краснопресненская СОШ»
 Седышева М.М.
31.08.2023 года

«Утверждено»
Директор МБОУ
«Краснопресненская СОШ»
 Загороднова Г.Н.
Приказ № 77 - о/д от
31.08.2023 года



**Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа
Естественно – научной и технической направленности
«Человек и его здоровье»
Вагановой Н.А.
Первая квалификационная категория**

Срок реализации 1 год

2023-2024 учебный год

1. Пояснительная записка

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье» разработана в соответствии с: Законом РФ «Об образовании в Российской Федерации» (№273-ФЗ от 29.12.2012 г.); Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 09.11.2018 г. №196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам»; Приказом Министерства просвещения Российской Федерации от 03.09.2019 г. №467 «Об утверждении Целевой модели развития систем дополнительного образования детей»; Порядком организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам (Приказ Минобрнауки РФ от 29.08.2013 г. №1008); Постановлением Главного государственного санитарного врача РФ от 28 сентября 2020 г. №28 «Об утверждении санитарных правил СП 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровления детей и молодежи»; Концепцией развития дополнительного образования детей (утв. распоряжением Правительства РФ от 04 сентября 2014 г. №1726-р); Письмом Министерства образования и науки РФ от 11.12.2006 г. №06-1844 «Примерные требования к программам дополнительного образования детей»; Письмом Минобрнауки РФ от 18.11.2015 №09-3242 «О направлении рекомендаций» (вместе с Методическими рекомендациями по проектированию дополнительных общеразвивающих программ) Письмом Минобрнауки РФ от 14.12.2015 г. №09-3564 «О внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ» (вместе с «Методическими рекомендациями по организации внеурочной деятельности и реализации дополнительных общеобразовательных программ»); Уставом МБОУ «Краснопресненская СОШ»; Локальным актом МБОУ «Краснопресненская СОШ» «Положение о разработке, порядке утверждения реализации и корректировки общеобразовательных программ».

Направленность программы: естественно-научная Образовательная деятельность по дополнительной общеобразовательной программе «Человек и его здоровье» направлена на:

- формирование научного мировоззрения, освоение методов научного познания мира, упорядочивание объектов окружающего мира через логическое пространство, развитие исследовательских способностей в области естественных наук;
- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся;
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья;
- социализацию и адаптацию обучающихся к жизни в обществе; формирование общей культуры обучающихся

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье» (далее – Программа) направлена на формирование здорового образа жизни подростков, адаптации в окружающей среде, расширении и углублении знаний обучающихся о приемах сохранения здоровья, преодолении зависимости от вредных привычек.

Актуальность программы заключается в том, что у взрослого и детского населения России в последнее десятилетие значительно понижаются показатели критериев здоровья, мотивации здорового образа жизни, пристрастие к вредным привычкам и наркотическим веществам. Бывает, что человек теряет здоровье, поскольку имеет недостаточные знания о причинах, распространении и последствиях инфекционных заболеваний; не обладает достаточными знаниями оказания первой медицинской помощи. Курс помогает сформировать необходимость в здоровом образе жизни - правильном питании, режиме дня, сохранении физического и психического здоровья, поскольку все это может стать причиной развития таких заболеваний среди подростков, как ожирение, сахарный диабет, язва и гастрит, сердечно-сосудистые заболевания, анорексия, почечная недостаточность, психические расстройства, обусловленные перестройкой пубертатного периода и началом половой жизни. Состояние здоровья подростков в современных условиях - число здоровых подростков как младшего (10-14 лет), так и старшего возраста (15-17 лет) не превышает 2-9 %.

Программа учитывает возрастные особенности и опирается на наиболее значимые аргументы здорового образа жизни подростков, помогая в социальной адаптации.

Помимо биологических особенностей организма человека, программа включает в себя изучение психических, эмоционально-волевых особенностей человека. Формы, методы обучения способствуют повышению информационной компетенции, развитию познавательных интересов, а, возможно, и формированию профессиональной направленности.

Новизна программы в том, что она учитывает специфику дополнительного образования. При

разработке программы конкретизированы и дополнены некоторые разделы – «Гигиена органов и их систем», «Заболевания, связанные с вредными привычками». Углублено понимание следующих тем программы - «Поведение и психика», "Инфекционные заболевания". Расширены методы и организационные формы реализации предлагаемого материала по формированию здорового образа жизни.

Отличительные особенности программы Программа рассчитана на более полное изучение, закрепление, совершенствование полученных школьных навыков и расширенное освоение (в отличие от школьного курса) в течение 1 года.

Цель дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы (далее ДООП): формирование у обучающихся представлений об ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих, а так же основ критического мышления по отношению к знаниям, навыкам и практическим действиям, направленных на сохранение психического, физического, нравственного здоровья.

Задачи ДООП:
обучающие:

- сформировать представления о положительных и отрицательных факторах воздействия на организм человека, понимание сущности здорового образа жизни;
- способствовать формированию основ ценностного отношения к здоровью и его укреплению;
- углубить знания об инфекционных, иммунных и генетических заболеваниях, ЗПП, о нарушениях работы нервной системы; об особенностях формирования личности в семье и обществе;

сформировать представление о рациональной организации режима учебной деятельности, отдыха, научить анализировать и контролировать свой режим дня;
расширить понимание взаимосвязи проблем здоровья человека и негативных последствий деградации природной среды; социальных последствиях деградации духовной среды, формирование экологической культуры.

развивающие:

- развивать у подростков чувство ответственности за экологическое состояние окружающей среды, навыки бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- развивать умения использовать теоретические знания в жизни и навыков оказания первой медицинской помощи;
- развивать умение проводить наблюдение, сравнивать, анализировать, делать выводы;
- развивать любознательность, творческий потенциал обучающихся в подготовке рефератов, сообщений, выполнении практических и исследовательских работ.

воспитательные:

- воспитывать у подростков потребность к ведению здорового образа жизни и отказе в образе жизни и поведении, наносящим вред, как своему здоровью, так и здоровью окружающих;
- воспитывать волевые качества в стремлении достижений поставленных целей, направленных на укрепление своего здоровья;
- воспитывать экологическую культуру и бережное отношение ко всему живому как главной ценности на Земле, стремлении жить в гармонии с собой и людьми в окружающем мире.

Адресат программы учащиеся 15-16 лет, нацеленные на здоровый образ жизни.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа «Человек и его здоровье» рассчитана на 34 часов.

Срок освоения программы один год

Режим занятий: по 1 часу 1 раз в неделю.

Кроме занятий, проводимых по учебному плану, практикуется: проведение интегрированных занятий, участие обучающихся в муниципальных и республиканских конкурсах.

Дополнительная общеобразовательная (общеразвивающая) программа "Человек и его здоровье" реализуется в очной форме.

Занятия включают в себя следующие формы организации деятельности:

фронтальная, все одновременно выполняют общую для всех работу, обсуждают, сравнивают, обобщают результаты (семинары, экскурсии, урок-викторина, интегрированные уроки, познавательные игры) групповая, создание групп по 3-6 человек для решения конкретных учебных задач (практические

работы, лабораторные работы, семинарские и зачетные работы)
 индивидуальная, каждый получает задание для самостоятельного выполнения, специально подобранное для конкретного обучающегося в соответствии с его подготовкой и учебными возможностями (тестирование, творческая работа, анкетирование, исследовательская работа, проект)
 Вместе с активными формами и методами обучения используются и традиционные формы образовательной деятельности.

Все используемые формы и методы обучения направлены на стимулирование и активизацию познавательного интереса обучающихся, формирование творческих умений и навыков.

Технологии обучения:

Информационно – коммуникационная технология

Технология развития критического мышления

Проектная технология

Технология развивающего обучения

Здоровьесберегающие технологии

Технология проблемного обучения

Игровые технологии

Модульная технология

Результаты освоения дополнительной общеобразовательной (общеразвивающей) программы «Человек и его здоровье»

По итогам обучения по ДООП «Человек и его здоровье» ученик научится:

Личностные результаты	<p>понимать значимость обучения, правильного и осознанного выбора будущей профессии; уметь вырабатывать собственные ответы на жизненные вопросы с учетом многообразия типов мировоззрения, общественных, культурных традиций, религиозных мировоззрений, которые ставит личный жизненный опыт; умение слушать, вести диалог, эмоционально-положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих; учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью; умение реализовывать обучающимися теоретические знания на практике; понимание ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек; умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.</p>
Метапредметные результаты	<p>самостоятельно формулировать проблему в ходе учебной деятельности; выдвигать различные варианты решения проблемы, выбирать из предложенных решений проблем нужные средства для достижения цели; составлять порядок (схему) решения</p>

	<p>проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов); использовать для решения проблем основные и дополнительные средства обучения; планировать свою образовательную деятельность;</p> <p>пользоваться критериями оценок и самооценок, исходя из целей, задач, давать оценку результатам своей работы; самостоятельно находить и осознавать причины достижения результата, либо находить способы разрешения неуспешного решения проблемы;</p> <p>давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития;</p> <p>строить логическое рассуждение с установлением причинно-следственных связей;</p>
<p>Предметные результаты</p>	<p>объяснять некоторые наблюдаемые процессы в своем организме;</p> <p>называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;</p> <p>объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта;</p> <p>использовать знания психологии о типах темперамента, эмоциях, воле для эффективного общения;</p> <p>выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;</p> <p>оказывать первую помощь при травмах;</p> <p>применять знания для рационального составления режима дня, правил рационального питания, гигиены;</p> <p>называть симптомы распространенных заболеваний;</p> <p>объяснять роль основных функций организма (питание, выделение, дыхание) в обеспечении нормальной жизнедеятельности организма;</p>

К концу 1 года обучения по дополнительной общеобразовательной общеразвивающей программе обучающийся должен

знать/понимать

Характеризовать (описывать):

строение и жизнедеятельность организма человека;

роль ферментов и витаминов в организме;

иммунитет, его значение в жизни человека, профилактика СПИДа;

особенности размножения и развития человека.

уметь

Обосновывать (объяснять, составлять, применять знания, делать вывод, обобщать):

взаимосвязь строения и функций клеток, органов и систем органов, организма человека;

роль нейрогуморальной регуляции процессов жизнедеятельности в организме человека, особенности высшей нервной деятельности человека;

влияние экологических и социальных факторов, умственного и физического труда, физкультуры и

спорта на здоровье человека, вредное влияние алкоголя, наркотиков, курения на организм человека и его потомство; нарушения осанки, плоскостопие.

Определять (распознавать, узнавать, сравнивать):

клетки, органы и системы органов человека.

Соблюдать правила:

приготовления микропрепаратов и рассматривания их под микроскопом;

здорового образа жизни человека, его личной и общественной гигиены, профилактики травматизма;

Владеть умениями:

оказания доврачебной помощи, излагать основное содержание параграфа, находить в тексте ответы на вопросы, использовать рисунки, самостоятельно изучать отдельные вопросы школьной программы по учебнику, владеть культурой общения.

Содержание ДООП «Человек и его здоровье»

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол- во часов	Содержание	Планируемые результаты обучения
1.	Введение	2		
1.1	Вводный инструктаж по ТБ. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.	1	Здоровый образ жизни - образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье. Занимательные факты по анатомии, физиологии, медицине.	Знать основные составляющие ЗОЖ, уметь использовать полученные знания в повседневной жизни
1.2	Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Практическая работа «Разработка собственного режима дня»	1	Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека, своеобразный жизненный график. Правильный распорядок дня – организация личного времени человека для наиболее оптимального использования его трудового потенциала. Для чего нужен режим дня? Основные составляющие режима дня. Биоритмы – фундаментальные процессы живой природы, закономерная активность организма, его систем, осуществляемая с определенной периодичностью. Режим дня как фактор здорового образа жизни	Применять знания для рационального составления режима дня и придерживаться его
2.	Гигиена органов и их систем	32		

2.1	Экологические факторы среды и их влияние на организм человека.	1	Термин "среда", применение в узком и широком смысле. Факторы среды и их классификация. Экологические последствия деятельности человека. Виды экологических проблем.	Знать влияние факторов среды и экологических последствий деятельности человека на состояние здоровья
2.2-2.3	Неправильное питание. Пищевые добавки. Трансгенные продукты. Практическая работа «Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания».	2	Неправильное питание – это вредная привычка. Основные причины и <i>последствия</i> неправильного питания для организма человека. Как нормализовать питание. <i>Профилактика неправильного питания</i> . Профилактика и лечение детского ожирения.	Уметь выбрать «правильные» продукты питания и правильно питаться
2.4	Здоровые зубы – здоровый желудок.	1	Представление о поддержании здоровья пищеварительной системы. Кариес. Как правильно ухаживать за полостью рта. Выбор зубной пасты и щетки.	Иметь представление о поддержании здоровья пищеварительной системы
2.5	Витамины.	1	Витамины и их роль в организме, содержание в пище. Суточная потребность организма в витаминах. Гипо- и гипervитаминозы А, В ₁ , С, D. Проявление авитаминозов («куриная слепота», бери-бери, цинга, рахит) и их предупреждение.	Знать о роли витаминов в обмене веществ
2.6-2.7	Энерготраты человека и пищевой рацион. Нормы питания. Рациональное питание. Практическая работа «Составление дневного рациона»	2	Обмен веществ и превращения энергии как необходимое условие жизнедеятельности организма. Обмен и роль белков, углеводов, жиров. Водно-солевой обмен.	Уметь составлять дневной рацион, подсчитывать калории
2.8	Режим питания. Питание в культурах народов мира.	1	Режим питания. Культура питания. Национальные традиции разных народов.	Соблюдать режим питания. Знать национальные традиции культуры питания разных народов

2.9	Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.	1	Укрепление здоровья: рациональное питание, двигательная активность. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья. Фактор риска: гиподинамия. Профилактика пищевых отравлений, кишечных инфекций, гепатита. Симптомы аппендицита.	Соблюдать санитарно-гигиенические нормы и правила здорового образа жизни
2.10	Держи спину прямо. Здоровье опорно-двигательной системы. П/р «Первая помощь при ушибах, переломах костей вывихах суставов»	1	Скелет человека. Осанка. Признаки хорошей осанки. Нарушение правильной осанки. Плоскостопие. Коррекция. Предупреждение плоскостопия и искривления позвоночника.	Уметь пользоваться методами самоконтроля коррекции осанки. Знать отрицательные последствия нарушения осанки и плоскостопия
2.11	Гигиена кожи. Профилактика заболеваний кожи.	1	Гигиенические требования к одежде, обуви. Заболевания кожи и их предупреждение.	Знать гигиенические требования к одежде, обуви. Уметь предупреждать заболевания кожи
2.12	Закаливание.	1	Укрепление здоровья: закаливание. Факторы риска: стрессы, переохлаждения.	Укреплять здоровье посредством закаливания
2.13	Профилактика и первая помощь при тепловом, солнечном ударах, обморожении, электрошоке.	1	Нарушения кожных покровов и их причины. Приемы оказания первой помощи себе и окружающим при травмах, ожогах, обморожениях, электрошоке.	Уметь оказывать первую помощь себе и окружающим при травмах, ожогах, обморожениях, электрошоке
2.14	Кровь. Группы крови. Донорство.	1	Группы крови. Переливание крови. Донорство. Группы крови. Переливание крови. Групповая совместимость тканей. Резус-фактор. П/р «Рассматривание микропрепаратов крови под микроскопом»	Знать групповую совместимость крови, традиции донорства

2.15	Гигиена сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов кровообращения, их предупреждение.	1	Сердечно-сосудистые заболевания, причины, предупреждение (гипертрофия, гипотония, инсульт, инфаркт). Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья. Факторы риска – гиподинамия.	Иметь представление о морфологических и функциональных различиях сердца тренированного и нетренированного человека; объяснять необходимость ведения здорового образа жизни, показать вредное воздействие гиподинамии, курения и алкоголя на сердце и сосуды.
2.16	Лабораторная работа: «Определение пульса и подсчет числа <i>сердечных сокращений</i> »	1		Уметь определять пульс, подсчитывать ЧСС
2.17	Артериальное давление. П/р «Измерение артериального давления».	1	Давление крови на стенки сосуда. Артериальное давление: верхнее и нижнее. П/р «Измерение артериального давления».	Уметь измерять давление крови, оказывать первую помощь при гипертоническом кризе
2.18	Практическая работа «Оказание первой помощи при кровотечениях»	1	Практическая работа «Оказание первой помощи при кровотечениях». Жгут. Закрутка. Давящая повязка.	Уметь оказывать первую помощь при кровотечениях
2.19	Иммунитет. Иммунная система человека	1	Иммунитет. Иммунная система человека (костный мозг, тимус, лимфатические узлы, селезенка, лимфоидная ткань).	Знать органы иммунной системы, принципы ее работы
2.20- 2.21	Инфекционные заболевания. Ковид 19. Воздействие на	2	Понятие об инфекционных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Ковид 19.	Использовать знания об иммунитете в деле профилактики

	организм, профилактика		Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и т.д. Как избежать себя от простуды, профилактика простудных заболеваний. Роль профилактических прививок.	инфекционных заболеваний
2.22	Потребность организма человека в кислороде воздуха. Органы дыхания.	1	Заболевания органов дыхания и их профилактика. Предупреждение распространения инфекционных заболеваний. Вредные привычки, их влияние на состояние здоровья. Чистота атмосферного воздуха как фактор здоровья. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.	Знать влияние вредных привычек на состояние здоровья
2.23	Лабораторная работа: «Измерение обхвата грудной клетки в состоянии вдоха и выдоха»	1		Уметь измерять обхват грудной клетки, правильно интерпретировать ее экскурс
2.24-2.25	Приемы реанимации. Работа с тренажером для сердечно- легочной и мозговой реанимации «Максим»	2	Приемы оказания первой помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего. Приемы реанимации. Работа с тренажером для сердечно-легочной и мозговой реанимации «Максим»	Владеть приемами сердечно-легочной реанимации
2.26	Нервная система. Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение.	1	Строение нервной системы. Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение	Соблюдать гигиену нервной системы
2.27	П/Р «Как наблюдать рефлексы спинного мозга и мозжечка»	1	Рефлексы спинного мозга и мозжечка	
2.28	Анализаторы. Зрительный анализатор. Гигиена зрения. Комплекс упражнений для глаз	1	Орган зрения. Вспомогательный аппарат глаза (брови, веки, ресницы). Строение и функции оболочек глаза. Склера, роговица, сосудистая оболочка, радужка, зрачок. Сетчатка. Палочки и колбочки сетчатки. Хрусталик, стекловидное тело. Зрительный	Знать строение и гигиену органов зрения

			нерв. Зрительный анализатор. Нарушения зрения, их профилактика. Заболевания и повреждения глаз, профилактика. Дальнозоркость, близорукость, проникающее ранение глаза. Гигиена зрения.	
2.29	Лабораторная работа: «Иллюзия, связанная с бинокулярным зрением»	1		
2.30	Лабораторная работа «Сужение и расширение зрачка, изменение кривизны хрусталика»	1		
2.31	Слуховой анализатор. Гигиена слуха. Предупреждение нарушений слуха.	1	Нарушения слуха, их профилактика. Гигиена слуха. Распространение инфекции по слуховой трубе в среднее ухо как осложнение ангины, гриппа, ОРЗ. Борьба с шумом.	Знать строение слухового анализатора, соблюдать правила гигиены
2.32	Гуморальная регуляция. Железы внутренней секреции. Гормоны.	1	Эндокринная система. Железы внутренней секреции, их строение и функции. Гормоны. Болезни, связанные с гипофункцией и гиперфункцией желез. Регуляция деятельности желез.	Знать роль эндокринной системы в обмене веществ
3.	Заболевания, связанные с вредными привычками	7		
3.1	« Суд над вредными привычками». Понятие о токсикомании и наркомании, причины, последствия, пути решения проблем.	1	Какие привычки являются вредными, их профилактика. Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков. Наркотическая зависимость. Пути решения проблем. Социальные <i>последствия</i> наркомании – это снижение общественной	Знать последствия вредных привычек для собственного здоровья Учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью

			активности, проявляющееся в потере человеком трудоспособности.	
3.2-3.3	Курение: мифы и реальность. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Тренинг «Я умею сказать «нет».	2	Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка. Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм.	Уметь пользоваться методами самоконтроля. Учиться уметь противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые могут угрожать жизни и здоровью
3.4	Коллаж рисунков, газета «Мы против наркотиков»	1	Коллаж рисунков, газета	Уметь выделять проблему, формулировать познавательные цели, контролировать и оценивать достижение результата, строить содержательную коммуникацию при групповой работе
3.5	Компьютеры и телефоны, их влияние на организм человека, зависимость.	1	<i>Влияние</i> мобильных устройств на здоровье <i>человека</i> . Плохая память и головные боли - как влияние мобильного телефона и компьютера на человеческий организм. Как уменьшить усталость глаз при работе за компьютером. Вредные микроорганизмы на корпусе мобильного телефона и клавиатуре компьютера. Последствия мобильной и компьютерной зависимости.	Уметь пользоваться методами самоконтроля с целью недопущения негативного влияния компьютеров и телефонов на организм человека
3.6	Заболевания подростков, передающиеся половым путём. Профилактика	1	Понятие о «болезнях поведения» (гонорея, сифилис), их отрицательное влияние на организм подростка. Стадии, симптомы, профилактика.	Иметь представление о венерических заболеваниях, их профилактике
3.7	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение	1	Понятие СПИД/ВИЧ инфекции, способы заражения, причины, симптомы заболевания, пути предотвращения заболевания. Распространение СПИД/ВИЧ в	Иметь представление о СПИДе/ВИЧ инфекции, способах заражения,

	СПИДа в мире, стране, Мордовии		мире, стране, Мордовии.	причинах, симптомах заболевания, путях предотвращения заболевания
4.	Поведение и психика	6		
4.1	Познавательная деятельность Виды памяти, приемы запоминания.	1	Познавательная деятельность мозга. Речь. Роль трудовой деятельности в появлении речи и осознанных действий. Мышление. Особенности мышления, его развитие. Память. Виды памяти, приемы запоминания.	Знать и уметь пользоваться приемами запоминания
4.2	П/Р «Определение объема памяти при узнавании, при воспроизведении»	1		Уметь определять объем памяти при узнавании, при воспроизведении
4.3-4.4	Стресс. Причины, пути снятия стресса. «Десять правил снятия стресса».	2	<i>Стресс</i> — состояние повышенной нагрузки, эмоционального напряжения, комплекс неспецифических адаптационных реакций <i>организма</i> на любые раздражители. Виды <i>стресса</i> , их характеристика. Влияние <i>стресса</i> на жизнь человека. Позитивное влияние <i>стресса</i> на человека. Негативное влияние <i>стресса</i> . Методы борьбы со <i>стрессом</i> и пути предупреждения <i>стрессовых</i> ситуаций. Методы <i>воздействия</i> на <i>организм</i> человека, находящегося на грани стресса. Хронический <i>стресс</i> . <i>Экзаменационный стресс</i> .	Уметь применять методики борьбы со <i>стрессом</i> и знать пути предупреждения <i>стрессовых</i> ситуаций Умение слушать, вести диалог, эмоционально-положительно относиться к окружающим людям, учиться выбирать стиль поведения, обеспечивающий безопасность жизни и здоровья себя и окружающих
4.5-4.6	Стратегия твоей жизни. Внутренняя гармония – основа психического здоровья. Тренинги: «Волшебный стул». «Общение жестами». «Разговор через стекло». Практическая работа «Основные	2	Стратегия твоей жизни. Внутренняя гармония – основа психического здоровья.	Овладение технологиями коммуникативности, способами поддержания психического здоровья Выявление, распознавание конфликта, поиск способов разрешения конфликтов и их реализация

	законы бесконфликтного существования»			
5.	Мы за здоровый образ жизни	14		
5.1	Наследственные заболевания человека.	1	Понятие о наследственных болезнях. Классификация наследственных болезней Хромосомные болезни. Факторы риска возникновения наследственных заболеваний. Профилактика и лечение наследственных болезней. Семья – ячейка общества. Здоровый образ жизни в семье. Половое воспитание. Планирование семьи.	Иметь представление о наследственных заболеваниях, факторах риска, профилактике и лечении
5.2	Здоровье родителей – здоровье будущего ребенка.	1	Молодая семья и ее ответственность за воспитание детей. Беременность, аборт. Вред, наносимый организму совсем юной девушки, пути предохранения от нежелательной беременности.	Понимание ответственности семьи за здоровье и воспитание детей, ценности здорового образа жизни и отказа от вредных привычек
5.3	Проблемы долголетия.	1	Проблемы долголетия. Долгожители. Очаги долгожи- тельства. Старение. Факторы старения и долголетия. Долгожители. «Индекс долгожительства». Проблемы долголетия. Средняя продолжительность жизни.	Знать, как влияют различные факторы на продолжительность жизни
5.4	Красота и здоровье	1	«Стандарты красоты». Диеты: польза и вред. Главный принцип – «не навреди!»	Понимать, что без здоровья нет красоты
5.5- 5.6	Мы за здоровый образ жизни! Проект	2	Коллективный проект «Мы за здоровый образ жизни»	Уметь взаимодействовать с членами группы, распределять обязанности, представлять результаты своей деятельности в виде презентаций, проектов
5.7	Конкурс плакатов «Жить здОрОво!»	1	Конкурс плакатов	Уметь выделять проблему, формулировать познавательные цели, контролировать и оценивать

				достижение результата
5.8	Встреча с фельдшером (конференция)	1	Встреча с фельдшером (конференция).	Понимать позицию другого человека, различая точку зрения, аргументы, теории, гипотезы в речи оппонента Умение признавать право другого человека на собственное мнение, а так же умение отстаивать свою точку зрения.
5.9	Спорт – это здоровье	1	Физкультура и спорт в формировании здорового образа жизни. Представление о поддержании здоровья опорно- двигательной системы.	Формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, укрепление здоровья обучающихся Объяснять благотворное влияние на организм физкультуры и спорта
5.10-5.11	Моя семья на тропе здоровья. Мини-проект «ЗОЖ в моей семье»	2	Сообщения учащихся. Мини-проект «ЗОЖ в моей семье»	Уметь выделять проблему, формулировать познавательные цели, контролировать и оценивать достижение результата, строить содержательную коммуникацию при групповой работе
	Выбор профессии – одно из самых важных решений в жизни.		Твой профессиональный выбор и здоровье. Неблагоприятные профессиональные факторы.	Ответственно подходить к выбору профессии
5.12	Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!	1	Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Хобби в моей жизни.	Соблюдать основные правила гигиены труда и отдыха
5.13	Познай самого себя.	1	Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям. Мое общение с друзьями – степень	Уметь строить содержательную коммуникацию с людьми разных типов темперамента

			коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия. Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.	Давать оценку личностным качествам, чертам характера, уметь определять направления своего развития
5.14-5.15	Подготовка выступления агитбригады в начальных классах	2	Подготовка выступления агитбригады в начальных классах	Уметь взаимодействовать с членами группы, распределять обязанности, представлять результаты своей деятельности Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать оптимальную форму предоставления информации для себя и окружающих
5.16	Выступление агитбригады в начальных классах «Если хочешь быть здоров – постарайся!»	1	Выступление агитбригады в начальных классах «Если хочешь быть здоров – постарайся!»	Уметь взаимодействовать с членами группы, распределять обязанности, представлять результаты своей деятельности
5.17-5.28	Самостоятельная работа над презентацией, проектом, фильмом	2	Самостоятельная работа над презентацией, проектом, фильмом	Составлять порядок (схему) решения проблемы (исследовательская работа, написание рефератов, составление проектов)
5.19-5.20	Обобщение «Мое здоровье в моих руках» Представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, фильмов, собранной информации и т.д.	2	Научно - практическая конференция, защита исследовательских работ, проектов. Подведение итогов исследовательских работ школьников, представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, роликов, собранной информации.	Уметь взаимодействовать с членами группы, распределять обязанности, представлять результаты своей деятельности в виде презентаций, проектов, фильмов. Формирование культуры здорового и безопасного

				образа жизни, укрепление здоровья обучающихся
5.21	Тестирование	1		

Тематическое планирование

№ п/п	Наименование раздела, темы	Кол-во часов Класс 9	В том числе	
			Контрольные работы/тесты	Практические работы
1	Введение	2		1
2	Гигиена органов и их систем	10		2
3	Заболевания, связанные с вредными привычками	6		
4	Поведение и психика	2		
5	Мы за здоровый образ жизни	14	1	
	Итого	34	1	3

Календарно-тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Дата проведения	
			План	Факт
Введение (2 ч.)				
1	Вводный инструктаж по ТБ. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.	1		
2	Режим дня – это организация и целесообразное распределение временных ресурсов человека. Практическая работа «Разработка собственного режима дня»	1		
Гигиена органов и их систем (10 ч.)				
3	Экологические факторы среды и их влияние на организм человека.	1		
4	Неправильное питание. Пищевые добавки. Трансгенные продукты. Практическая работа «Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания».	1		
5	Здоровые зубы – здоровый желудок.	1		
6	Энерготраты человека и пищевой рацион. Нормы питания. Рациональное питание. Практическая работа «Составление дневного рациона»	1		

	Предупреждение желудочно-кишечных инфекций.			
7	Держи спину прямо. Здоровье опорно-двигательной системы. П/р «Первая помощь при ушибах, переломах костей и вывихах суставов»	1		
8	Гигиена сердечно-сосудистой системы. Заболевания органов кровообращения, их предупреждение.	1		
9	Практическая работа «Оказание первой помощи при кровотечениях»	1		
10	Потребность организма человека в кислороде воздуха. Органы дыхания.	1		
11	Приемы реанимации. Работа с тренажером для сердечно-легочной и мозговой реанимации «Максим»	1		
12	Иммунитет. Инфекционные заболевания. Ковид 19. Воздействие на организм, профилактика	1		
Заболевания, связанные с вредными привычками (6 ч.)				
13	«Суд над вредными привычками». Понятие о токсикомании и наркомании, причины, последствия, пути решения проблем.	1		
14	Курение: мифы и реальность. Вред алкоголя, борьба с алкоголизмом. Детский и подростковый алкоголизм. Тренинг «Я умею сказать «нет»».	1		
15	Коллаж рисунков, газета «Мы против наркотиков»	1		
16	Компьютеры и телефоны, их влияние на организм человека, зависимость.	1		
17	Заболевания подростков, передающиеся половым путём. Профилактика	1		
18	Понятие СПИД/ВИЧ, причины и пути заражения. Распространение СПИДа в мире, стране, Мордовии	1		
Поведение и психика (2 ч.)				
19	Стресс. Причины, пути снятия стресса. «Десять правил снятия стресса».	1		
20	Стратегия твоей жизни. Внутренняя гармония – основа психического здоровья. Тренинги: «Волшебный стул». «Общение жестами». «Разговор через стекло». Практическая работа «Основные законы бесконфликтного существования»	1		
Мы за здоровый образ жизни (14 ч.)				
21	Наследственные заболевания человека.	1		
22	Здоровье родителей – здоровье будущего ребенка.	1		
23	Красота и здоровье	1		

24	Мы за здоровый образ жизни! Проект	1		
25	Конкурс плакатов «Жить здОрОво!»	1		
26	Встреча с фельдшером (конференция)	1		
27	Спорт – это здоровье	1		
28	Моя семья на тропе здоровья. Мини-проект «ЗОЖ в моей семье»	1		
29	Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!	1		
30	Познай самого себя.	1		
31	Подготовка выступления агитбригады в начальных классах	1		
32	Выступление агитбригады в начальных классах «Если хочешь быть здоров – постарайся!»	1		
33	Самостоятельная работа над презентацией, проектом, фильмом	1		
34	Обобщение «Мое здоровье в моих руках» Представление результатов своей деятельности: защита презентаций, проектов, фильмов, собранной информации и т.д.	1		
	Итого	34		

Литература

Список литературы для педагога

- Агаджанян Н.А. и др., Основы физиологии человека, 2-е изд., исправленное.-М.: РУДН, 2001.-408с.
- Билич Г.Л., Крыжановский В.А. Биология. Полный курс. В 3-х томах. Том 1. Анатомия. Оникс. 2009. 864 с, ил.
- Волков С.Р. Здоровый человек и его окружение / С.Р. Волков. - М.: Медицина, 2015. - 128 с.
- Дружинин В.Н., Психология общих способностей. 3-е изд.- СПб.: Питер, 2008. – 368 с.: ил.
- Казин Э. М. Биология. Основы индивидуального здоровья человека / Э.М. Казин, Н.Г. Блинова, Н. А. Литвинова.- М.: Владос,2016.- 192 с.
- Кожин, А. А. Здоровый человек и его окружение / А.А. Кожин, В.Р. Кучма, О.В. Сивочалова.- М.: Academia, 2013.- 400 с.
- Козлов В.И., Цехмистренко Т.А. Анатомия центральной нервной системы. М.: "Мир", "Аст", 2003.- 210 с.
- Мушкамбаров Н. Н., Кузнецов С. Л., Молекулярная биология, Изд. Медицинское информационное агенство, 2007.- 220 с.
- Павлов В. И. Вселенская Чистота Сознания и здоровье Человека. Исцеление с помощью мыслеформ / В.И. Павлов. - М.: Золотое Сечение, 2014. - 316 с.
- Пехов А.П. Биология с основами экологии: Учебник. 7-е изд., стер. – СПб.: Изд-во «Лань», 2007.- 688 с.
- Поленов Б. В. Защита жизни и здоровья человека в XXI веке. Восемь основных источников опасности для человечества: моногр. / Б.В. Поленов. - М.: Группа ИДТ, 2014. - 720 с.
- Семенова Надежда. Здоровье здорового человека. Практическая экология XXI века / Надежда Семенова - М.: Диля, 2014. - 128 с.
- Тейлор Д., Грин Н., Стаут У. Биология: в 3 т. 3-е изд. - М.: Мир, 2004. Том 1 – 454 с. Том 2 - 436 с. Том 3- 45 1 с.

Теплов Б. М. Способности и одарённость. / Психология индивидуальных различий. Тексты. М.: изд-во Моск. Ун-та, 1982,- 136с.

Ушакова Д.В. Психология одаренности: от теории к практике – М.:ПЕР СЭ, 2000.- 350 с.

Физиология человека: В 3-х томах. Пер. с англ. Под ред. Р. Шмидта и Г. Тевса. – 3-е изд. – М.: Изд-во «Мир», 2005. Том 1 – 323 с., Том 2 – 314 с., Том 3 – 228 с.

Хвыля-Олинтер, Андрей Духовная безопасность и духовное здоровье человека, семьи, общества / Андрей Хвыля-Олинтер. - Москва: Гостехиздат, 2012. - 764 с.

Шадриков В.Д. Способности, одаренность, талант / Развитие и диагностика способностей. Отв. ред. В.Н. Дружинин, В.Д. Шадриков.- М.: Наука, 1991.

Интернет-ресурсы

<http://school-collection.edu.ru/collection> Газета «Биология» и сайт для учителей «Я иду на урок биологии»

<http://college.ru/biology> В помощь учителю биологии: образовательный сайт ИЕСЭН НГПУ

<http://www.eco.nw.ru> Вся биология: научно-образовательный портал <http://www.youngbotany.spb.ru>

Лауреаты нобелевской премии по физиологии и медицине <http://n-t.ru/nl/mf> Медицинская энциклопедия.

Анатомический атлас

<http://www.mgsun.ru> Опорно-двигательная система человека: образовательный сайт

<http://www.macroevolution.narod.ru> Проект Еcosom: всё об экологии <http://www.ecosystema.ru>

Электронный учебник по биологии <http://www.anatomcom.ru/> Анатомия человека - атлас

<http://www.anatomus.ru/> Анатомия человека в иллюстрациях <http://www.sbio.info> Вся биология

<http://bio.1september.ru> Все для учителя биологии <http://college.ru/biologiya/> Открытый колледж: Биология

Список литературы для обучающихся

Баранова С.В. Вредные привычки. Избавление от зависимостей/ С.В. Баранова.-М.: Феникс, 2007.- 192с.

Батуев Л.С., Соколова Л.В., Левитин М.Г. Человек. Основы физиологии и психологии: учебник для 9 классов общеобразовательных учреждений. М.: Дрофа, 2000.- 220 с.

Воздействие на организм человека опасных и вредных экологических факторов. Метрологические аспекты. В 2 томах. Том 2. Книга 1. - М.: ПАИМС, 1997. - 512 с.

Ерофеева Людмила. Возлюби свои привычки / Людмила Ерофеева. - М.: Центрполиграф, 2009. - 192 с.

Зайцева Е.Ю. Биология. "Организм человека и его здоровье" / Е.Ю. Зайцева. - М.: Астрель, 2012. - 375 с.

Исаева Е. Л. Здоровый человек и его окружение. Шпаргалки / Е.Л. Исаева. - М.: Феникс, 2015. - 128 с.

Кругляк Лев. Алкоголизм. Мысли, избавляющие от вредных привычек. Естественное очищение (комплект из 3 книг) / Лев Кругляк , Георгий Сытин , Рудигер Дальке. - М.: ИГ "Весь", 2014. - 672 с.

Крюкова, Д. А. Здоровый человек и его окружение. Учебное пособие / Д.А. Крюкова, Л.А. Лысак, О.В. Фурса. - М.: Феникс, 2014. - 480 с.

Пучко Людмила. Жизнь и здоровье человека в вопросах и ответах Многомерной медицины / Людмила Пучко. М.: Машиностроение,2013.-504 с.

Резникова, В. З. Биология. Человек и его здоровье. Общие биологические закономерности. Тематический контроль. Рабочая тетрадь (+ приложение) / В.З. Резникова, А.Н. Мягкова. - Москва: РГГУ, 2013. - 208 с.

Шапиро Я.С., Панина Г.Н. Микробиология 10-11 классы; учебное пособие. М.: Вентана- Граф, 2008.- 272с.