

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«ВЕРХОРЕЧЕНСКАЯ СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА
ИМЕНИ ПОРФИРИЯ ИВАНОВИЧА БЛАГИНИНА»
Бахчисарайского района Республики Крым

РАССМОТРЕНО на заседании педсовета Протокол № <u>09</u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	СОГЛАСОВАНО Заместитель директора по ВР Акишева В.В. Подпись <u>[подпись]</u> « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.	УТВЕРЖДЕНО Директор Бережная Т.Н. Подпись <u>[подпись]</u> Приказ № <u> </u> от « <u>30</u> » <u>08</u> 2023 г.
--	--	--

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса внеурочной деятельности

«Основы здоровья»

9 класс

Учитель: Ямполь Наталья Владимировна

2023

I. Пояснительная записка

Человек на протяжении веков стремился не приспособиться к природной среде, а сделать ее удобной для своего существования. Теперь мы осознали, что любая деятельность человека оказывает влияние на окружающую среду, а ухудшение состояния биосферы опасно для всех живых существ, в том числе и для человека. Всестороннее изучение человека, его взаимоотношений с окружающим миром привели к пониманию, что здоровье — это не только отсутствие болезней, но и физическое, психическое и социальное благополучие человека. Здоровье — это капитал, данный нам не только природой от рождения, но и теми условиями, в которых мы живем. Очень часто человек теряет своё здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах и последствиях тех или иных заболеваний, не знает, как правильно питаться, как провести простейшие самообследование и самонаблюдение, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Программа курса позволит учащимся освоить основы валеологических знаний, развивать творческие способности, сформировать практическую деятельность в изучаемой области знаний.

Программа рассчитана на 34 часа в год (1 час в неделю)

II. Планируемые результаты освоения курса

Цель: создание условий для осуществления выбора и развития познавательных интересов в области наук биологического цикла, в рамках системы «Здоровье, красота - окружающая среда».

Задачи: - развивать у учащихся познавательный интерес к наукам биологического направления, в частности медицины, гигиены, фитотерапии и т. д;

- сформировать необходимые медицинские знания для дальнейшего их применения на практике, в целях сохранения и укрепления своего здоровья;

- изучить лекарственные растения своего края;

- воспитать потребность в здоровом образе жизни, чувство ответственности за свое здоровье, за будущее окружающего мира.

- раскрыть секреты красоты и хорошего самочувствия: вести здоровый образ жизни.

- помочь ученику с сознательным определением профиля дальнейшего обучения или профессиональной деятельности.

- закрепить знания учащихся о строении и функциях систем органов человека,

III. Содержание учебного курса

Тема 1. Валеология – наука о здоровье (3ч)

Значение знаний о строении и жизнедеятельности организма человека для самопознания и сохранения здоровья. Культура отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих. Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Факторы укрепления здоровья. Вредные и полезные привычки, их влияние на состояние здоровья.

Тема 2: Организм человека как биологическая система. Системы регуляции жизнедеятельности (7ч)

Клетки, ткани, органы и системы органов. Нейро-гуморальная регуляция процессов жизнедеятельности. Нарушения деятельности нервной системы и их профилактика. Железы внешней и внутренней секреции, нарушения гуморальной регуляции и их профилактика.

Тема 3: Опорно-двигательная система и здоровье (3ч)

Строение и функции опорно-двигательной системы. Профилактика травматизма. Приёмы оказания первой помощи при травмах опорно-двигательной системы. Предупреждение плоскостопия и нарушений осанки.

Тема 4: Системы жизнеобеспечения: строение, функции, профилактика заболеваний (15ч)

Внутренняя среда организма. Иммуитет, Факторы, влияющие на иммунитет. Вакцинация.

Транспорт веществ. Значение кровообращения. Заболевания ССС, причины и профилактика. Приёмы оказания первой помощи при кровотечениях.

Дыхание. Система органов дыхания и её роль в обмене веществ. Заболевания органов дыхания и их профилактика. Чистота атмосферного воздуха как фактор здоровья. Приёмы оказания первой помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего.

Питание. Строение и функции органов пищеварения, пищеварительных желёз. Профилактика заболеваний пищеварительной системы, кишечных инфекций, отравлений, гепатита.

Выделение. Строение и функции мочеполовой системы. Мочеполовые инфекции, меры их профилактики.

Репродуктивное здоровье. Наследственное заболевание, причины и профилактика. Инфекции, передающиеся половым путём, ВИЧ – инфекция, их профилактика.

Тема 5: Связь организма с окружающей средой (6ч)

Органы чувств и их роль в жизни человека. Органы зрения, слуха, равновесия, обоняния, осязания, вкуса, нарушения и профилактика. Гигиена органов чувств.

IV. Тематический план

№ п/п	Тема	Количество часов
1.	Валеология – наука о здоровье	3
2.	Организм человека как биологическая система. Системы регуляции жизнедеятельности	7
3.	Опорно-двигательная система и здоровье	3
4.	Системы жизнеобеспечение: строение. Функции, профилактика заболеваний	15
5.	Связь организма с окружающей средой	6

Календарно-тематическое планирование кружка «Основы здоровья» в 9 классе

№ п/п		Дата проведения		Кол-во часов	Тема урока
п	ф	п	ф		
Валеология – наука о здоровье (3ч)					
1.					Значение знаний о человеке для сохранения здоровья
2					Факторы окружающей среды и здоровье
3					Образ жизни и здоровье
Организм человека как биологическая система. Системы регуляции жизнедеятельности (7ч)					
4					Особенности строения клеток человека. Состав клеток
5					Деление клеток. Отклонения в деления.
6					Характеристика тканей человека
7					Органы. Физиологические и функциональные системы органов. Здоровье – комплексное понятие
8					Строение и функции нервной системы
9					Эндокринная система. Гуморальная регуляция
10					Нарушения нервной и гуморальной регуляции, их профилактика.
Опорно-двигательная система и здоровье (3ч)					
11					Опорно-двигательная система: строение и функции
12					Нарушения осанки и их профилактика. Первая помощь при травмах скелета.
13					Мышечная система. Гиподинамия – опасное заболевание.
Системы жизнеобеспечение: строение, функции, профилактика заболеваний (15 ч)					

14					Внутренняя среда организма – основа его целостности
15					Иммунология и здоровье. Вакцинация
16					Транспорт веществ. Значение кровообращения
17					Влияние факторов среды на кровеносную систему. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний
18					Виды кровотечений. Признаки и первая помощь
19					Строение и функции органов дыхания
20					Гигиена органов дыхания. Первая помощь при нарушениях дыхания
21					Обмен веществ: значение, нарушения и их профилактика.
22					Строение и функции органов пищеварения. Профилактика заболеваний
23					Культура питания. Первая помощь при отравлениях.
24					Витамины и здоровье
25					Выделение веществ. Мочевыделительная система: заболевания и профилактика.
26					Культура ухода за кожей. Заболевания и профилактика
27					Репродуктивное здоровье – основа полноценной жизни
28					Развитие организма человека и его нарушения
Связь организма с окружающей средой (6 ч)					
29					Значение органов чувств
30					Зрительный анализатор. Заболевания и профилактика
31					Слуховой анализатор. Заболевания и профилактика

32					Обонятельный, вкусовой, кожный и двигательный анализаторы.
33					Гигиена органов чувств
34					Итоговый урок. Презентация: «Программа моего здоровья»