

Управление образования администрации Ачинского района
Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение
«Большесалырская средняя школа»

Согласовано

зам.директора по УВР

Шуб Л.Д. Шубкина
01 09 2017г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

«Здоровье»

9 класс

на 2017-2018 учебный год

Составитель программы:

Ирина Валерьевна Жигулова

Паспорт рабочей программы

Тип программы: программа общего образования.

Статус программы: рабочая программа учебного курса.

Назначение программы:

- для обучающихся (слушателей) образовательная программа обеспечивает реализацию их права на информацию об образовательных услугах, права на выбор образовательных услуг и права на гарантию качества получаемых услуг;

- для преподавателей биологии и преподавателей других дисциплин программа определяет приоритеты в содержании естественно – научного образования и способствует интеграции и координации деятельности по реализации общего образования;

Категория обучающихся: учащиеся 9 класса МКОУ «Большесалырской СШ»

Сроки освоения программы: 2 полугодие учебного года.

Объем учебного времени: 12 часов.

Форма обучения: очная.

Режим занятий: 1 час в неделю.

Время занятия: 45 минут.

Формы контроля: текущий контроль в форме итоговых тестов, контрольных работ по изученным темам.

Пояснительная записка.

В соответствии с постановлением Правительства Российской Федерации от 09.06.2003 № 334 «О проведении эксперимента по введению профильного обучения в общеобразовательных учреждениях, реализующих программы среднего (полного) общего образования».

Необходимым условием создания образовательного пространства, способствующего самоопределения в отношении профилирующего направления собственной деятельности. Элективные курсы помогают систематизировать знания, дополнить, расширить их, показать важность применения знаний на практике и в дальнейшем - осознанный выбор профессии. Данный курс логически продолжает программный материал А.С.Батуева «Биология. Человек. 8 класс», расширяя и углубляя знания учащихся о приемах определения состояния и сохранения здоровья, преодолении вредных привычек.

Необходимость создания и ведения курса обусловлена жизненной необходимостью, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Сегодня состояние подрастающего поколения вызывает большую тревогу. Комплексные медицинские осмотры показывают, что хроническая патология школьников находится на крайне высоком уровне. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а «болезни поведения» стали проблемой современности. Поэтому важно, чтобы у подростков своевременно сформировалось положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

Организуя элективные курсы, учитывалось, чтобы они отвечали следующим принципам - занимательность, актуальность, связь с жизнью, научность, доступность изучаемого материала и его связь с учебной программой, возможность проявления учащимися творчества и самостоятельности, индивидуальный подход и учет интересов каждого учащегося, плановость и систематичность в проведении занятий.

Программа содержит необходимые разделы: пояснительную записку с целеполаганием, основное тематическое содержание, список литературы. Содержание программы соответствует поставленным целям в пояснительной записке, вызывает интерес у учащихся по биологии.

Сочетание теоретического курса и практических работ обеспечивает широкие возможности в выборе методов работы, что будет способствовать творческому и интеллектуальному развитию детей. Практические работы предполагают активные методы: исследование, сравнение, игровые моменты. В целом программа может вызывать повышенный интерес к предмету и профессиям, связанным с биологией.

Цели элективного курса:

- углубление и систематизация знаний по биологии
- заинтересовать ребят в дальнейшем углублённом изучении биологии как предмета нужного для осознанного выбора профессии

- формирование культуры здоровья

Задачи курса:

- ✓ развитие умений и навыков ,связанных с овладением простейшими приемами исследования здоровья, окружающей среды, самонаблюдением, пропагандой экологических и гигиенических знаний.
- ✓ создание условий для развития логического мышления, письменной и устной речи, самостоятельности мышления и принятия решений, творческих способностей;
- ✓ развитие стремлений к получению дополнительной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья своего и своих близких.
- ✓ воспитание потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

Данный курс предусматривает большую долю самостоятельного поиска учебного материала, работу с различными источниками информации и использование различных форм занятий: лекции, беседы, дискуссии, круглый стол, семинар, практикумы, лабораторные работы, уроки – встречи. Курс завершается итоговой конференцией. Широко используются коммуникативные методы, парная и групповая форма организации занятий, проектно – исследовательская деятельность, использование инновационных технологий. Лучшему усвоению курса способствует сочетание теоретического материала и практических работ, связанных с определением состояния и сохранением здоровья подростков и исследовательской деятельностью школьников в области укрепления здоровья.

Контроль достижений учащихся осуществляется через наблюдение активности на занятиях, анализ результатов выполнения заданий, беседы с учащимися, участие в конференциях, семинарах, тестирование, контрольные.

Ожидаемый результат

после обучения учащихся по программе «Я и мое здоровье», образовательный потенциал учащихся должен отвечать следующим требованиям:

Характеризовать:

- строение и жизнедеятельность организма человека как комплексного организма;
- обмен веществ и превращение энергии;
- роль ферментов и витаминов в организме;
- иммунитет, его значение в жизни человека, профилактика СПИДа;
- особенности размножения и развития человека.

Обосновывать:

- взаимосвязь строения и функций органов и систем органов, организма и среды;
- роль нейрогуморальной регуляции процессов жизнедеятельности в организме человека;
- особенности высшей нервной деятельности человека;

- причины состояния своего здоровья в определенное время и в определенной ситуации;
- 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;
- меры профилактики появления вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания), нарушения осанки, плоскостопия;

Применять знания:

- о строении и жизнедеятельности организма человека для обоснования здорового образа жизни, соблюдения гигиенических норм, профилактики травм, заболеваний;
- о жизнедеятельности бактерий, грибов, о вирусах для обоснования приемов хранения продуктов питания, профилактики отравлений и заболеваний;

Соблюдать правила:

- здорового образа жизни человека, его личной и общественной гигиены;
- профилактики отравления ядовитыми грибами, растениями.

Содержание курса.

Общий обзор организма человека. Регуляция процессов жизнедеятельности (1 час).

Место и роль человека в природе. Организм — единое целое. Нейрогуморальная регуляция, ее роль в обеспечении связи органов, систем органов, взаимосвязи организма и среды. Железы внутренней секреции, гормоны, их значение в регуляции функций организма, роста, развития.

Жизнедеятельность организма (8 часов).

Система органов кровообращения и ее значение. Внутренняя среда, строение и ее роль в организме. Группы крови. Значение переливания крови. Общий анализ крови. Донорство. Иммуитет. Пути повышения иммунитета. Предупреждение сердечно – сосудистых заболеваний, ВИЧ-инфекции и заболевания СПИДом.

Дыхательная система, голосовой аппарат, их строение, функции и гигиена. Механизм дыхательных движений и их регуляция. Газообмен в легких и тканях. Жизненная емкость легких. Гигиена дыхания. Дыхательная гимнастика. Искусственное дыхание. Защита воздушной среды от загрязнения. Народные средства защиты от заболеваний передающихся воздушно – капельным путём.

Питание и пищеварение. Пищевые продукты и питательные вещества. Пищеварительная система, ее строение и значение. Строение и значение зубов, правила сохранения здоровья зубов. Обмен веществ и превращение энергии, роль ферментов в нем. Значение для организма белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей. Витамины, их роль в обмене веществ, способы их сохранения в пищевых продуктах. Авитаминоз. Расход энергии. Рациональное питание. Диеты: мифы и реальность. Предупреждение глистных, желудочно-кишечных заболеваний. Предупреждение нарушений зрения и слуха.

Кожа, ее строение и функции, роль в обмене веществ и терморегуляции.

Опорно-двигательная система, ее строение и функции. Строение, состав и рост костей, их соединение. Основные отделы скелета человека. Мышцы. Строение и функции скелетных мышц. Работа мышц и их утомление. Влияние физических упражнений и труда на ее развитие. Комплекс упражнений. Предупреждение травматизма.

Большие полушария головного мозга, органы чувств, анализаторы, строение и их значение. Предупреждение нарушений зрения и слуха. Гимнастика для глаз.

Особенности высшей нервной деятельности человека. Речь и мышление. Социальная обусловленность поведения человека. Факторы, вызывающие переутомление. Изменение работоспособности в процессе умственного и физического труда. Сон и его значение. Гигиена умственного и физического труда. Роль сна, рационального режима дня в поддержании высокой работоспособности. Учебный труд — разновидность умственного труда. Приемы, способствующие повышению продуктивности учебного труда. Наркотические вещества, их влияние на обмен веществ, функции нервной системы, высшую нервную деятельность человека, здоровье потомства.

Размножение и развитие (1 час).

Система органов размножения. Половые железы, их функции. Образование половых клеток. Оплодотворение и внутриутробное развитие. Рождение, рост, развитие ребенка. Подростковый период.

Гигиенические основы умственного и физического труда, процессов жизнедеятельности (2 час).

Что такое здоровье? Здоровье, его значение для жизни и деятельности человека, развития общества. Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье. Защитно-приспособительные реакции организма. Социальная и природная среда, окружающая человека, ее влияние на здоровье. Адаптация человека к новым условиям.

Практические работы

1. Оценка своих физических возможностей:

- измерение длины тела;
- определение массы тела;
- измерение частоты пульса в состоянии покоя и при физической нагрузке;
- измерение кровяного давления;
- определение работоспособности сердечно – сосудистой системы;
- определение частоты дыхания;
- строение и свойство кости;
- определение нарушения осанки;
- определение гибкости позвоночника;
- определение наличия плоскостопия;
- определение силы мышц кисти.

2. Составление рациона питания.

3. Оценка своих физических возможностей.

4. Составление режима труда и отдыха.

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Количество часов	Лабораторные, практические работы	Экскурсии
1	Общий обзор организма человека. Регуляция процессов жизнедеятельности	1	2	
2	Жизнедеятельность организма	8	10	2
3	Размножение и развитие	1		1
4	Гигиенические основы умственного и физического труда, процессов жизнедеятельности	2	1	
5	Итого	12	13	3

Календарно – тематическое планирование.

№ Занятия	Тема занятия	Дата проведения	Формы учебной деятельности	Краткое содержание занятия	Контроль
1	Общий обзор организма человека. Регуляция процессов жизнедеятельности.	1 неделя февраля	лекция	Место и роль человека в природе. Организм — единое целое. Нейрогуморальная регуляция, ее роль в обеспечении связи органов, систем органов, взаимосвязи организма и среды. Железы внутренней секреции, гормоны, их значение в регуляции функций организма, роста, развития.	Конспект занятия, контрольные вопросы
2	Кровь. Кровообращение.	2 неделя февраля	семинар	Система органов кровообращения и ее значение. Внутренняя среда, строение и ее роль в организме. Группы крови. Значение переливания крови. Общий анализ крови. Донорство. Иммуитет. Пути повышения иммунитета. Предупреждение сердечно – сосудистых заболеваний, ВИЧ-инфекции и заболевания СПИДом.	Тестирование, оформление практических работ выпуск газет «осторожно: грипп», «осторожно: ОРВи», «ВИЧ и СПИД», и др.

3	Дыхание.	3 неделя февраля		Дыхательная система, голосовой аппарат, их строение, функции и гигиена. Жизненная емкость легких. Гигиена дыхания. Дыхательная гимнастика. Защита воздушной среды от загрязнения. Народные средства защиты от заболеваний передающихся воздушно – капельным путём.	Тестирование, оформление практических работ
4	Пищеварение Обмен веществ.	4 неделя февраля	Круглый стол	Пищевые продукты и питательные вещества. Пищеварительная система, ее строение и значение. Строение и значение зубов, правила сохранения здоровья зубов. Значение для организма белков, жиров, углеводов, воды и минеральных солей. Витамины, их роль в обмене веществ, способы их сохранения в пищевых продуктах. Авитаминоз. Расход энергии. Рациональное питание. Диеты: мифы и реальность. Предупреждение глистных, желудочно-кишечных заболеваний.	Буклеты «Режим питания», «Витамины», «Диеты», «Рациональное питание», «Правила ухода за зубами»
5	Кожа.	1 неделя марта	экскурсия	Посещение салона красоты. Знакомство с профессиями: косметолог, парикмахер, маникюрщица. Кожа, ее строение и функции, роль в обмене веществ и терморегуляции. Краткие сведения о волосах, их строении. Мытье волос и кожи головы. Уход за кожей лица, тела, ног. Уход за ногтями.	Контрольные вопросы
6	Опора и движение.	2 неделя марта	Лекция - беседа	Опорно-двигательная система, ее строение и функции. Строение, состав и рост костей, их соединение. Основные отделы скелета человека. Мышцы. Строение и функции скелетных мышц. Работа мышц и их утомление. Влияние физических упражнений и труда на ее развитие. Комплекс упражнений. Предупреждение травматизма.	Конспект, тестирование, оформление практических работ
7	Опора и движение	3 неделя марта	экскурсия	Коллективное посещение спортивно – оздоровительного учреждения (каток, лыжная база, тренажёрный зал, бассейн).	Творческий отчёт об экскурсии.
8	Размножение и развитие	4 неделя марта	экскурсия	Экскурсия в центральную городскую больницу. Знакомство с медицинским оборудованием, профессиями: врач и медсестра. Встреча с гинекологом: «Система органов размножения. Оплодотворение и внутриутробное развитие. Рождение, рост, развитие ребенка. Подростковый период».	Контрольные вопросы
9	Органы чувств.	5 неделя марта	семинар	Большие полушария головного мозга, органы чувств, анализаторы, строение и их значение. Предупреждение нарушений	Создание памятки «Предупреждени

				зрения и слуха. Гимнастика для глаз.	е нарушений органов зрения и слуха»
10	Поведение и психика.	2 неделя апреля	дискуссия	Особенности высшей нервной деятельности человека. Речь и мышление. Социальная обусловленность поведения человека. Факторы, вызывающие переутомление. Сон и его значение. Приемы, способствующие повышению продуктивности учебного труда. Наркотические вещества, их влияние на обмен веществ, функции нервной системы, высшую нервную деятельность человека, здоровье потомства. Профессия – психолог.	Тест, создание буклетов «Сон и его значение», «Гигиена сна», «Способы запоминания», «Режим дня», «Влияние наркотических веществ», «Развитие речи», «Флегматик. Меланхолик. Холерик. Сангвиник»
11	Факторы, определяющие здоровье человека. Образ жизни и здоровье человека.	3 неделя апреля	конференция	Что такое здоровье? Здоровье, его значение для жизни и деятельности человека, развития общества. Факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье. Защитно-приспособительные реакции организма. Социальная и природная среда, окружающая человека, ее влияние на здоровье. Адаптация человека к новым условиям.	Активность на занятии, выполнение КОЗ
12	Тематические классные часы «Ты и твоё здоровье»	4 неделя апреля	Тематические классные часы	Тематические классные часы «Ты и твоё здоровье» для младших школьников по материалам элективных курсов.	Участие в подготовке и проведении классных часов

Перечень учебно – методического обеспечения

- 1). Батуев а. С. Кузьмина И. С. Биология. Человек. 8 класс, - М.: Дрофа, 2009.
- 2). Драгомилов А.Г., Маш Р.Д. Биология. Человек. 8 класс: Методическое пособие для учителя. - М.: Вентана-Граф, 2005;
- 3). Сухова Т.А., Строганов В.И., Пономарева И.Н. Биология в основной школе: Программы. - М.: Вентана-Граф, 2005.
- 4). Пепелева О.А. Сунцова И.В. «Поурочные разработки по биологии. Человек 8(9) класс. – М.: «ВАКО» 2007.
- 5). Семенцова В. Н. Биология. Технологические карты уроков. 8 класс.- Санкт – Петербург «Паритет» 2002.
- 6). Парфилова Л. Д. Готовые домашние задания по биологии (к учебнику А.С. Батуева и др. «Биология. Человек. 9 класс». – М.: Экзамен, 2002.
- 7) Камкнская А.А., Соколова Н.А., Валовая М.А. Основы биологии. Полный курс общеобразовательной средней школы. Учебное пособие для школьников и абитуриентов, - М.: Издательство «Экзамен», 2007.
- 8) Модестова Т. В. Анатомия, 9 класс. – СПб.: Издательский Дом «Литера», 2007. – (Серия «Доклады, рефераты, сообщения»).
- 9) материалы периодической печати.

Цифровые образовательные ресурсы

- 1). Интернет-ресурсы
- 2). Биология. Человек. 8 класс. Образовательный комплекс. Сонин Н. И. Сапин М. Р. (электронное учебное издание), ООО «Дрофа» 2008.
- 3). Биология. Человек. 8 класс. Образовательный комплекс. Маш Р.Д., Драгомилов А.Г. (электронное учебное издание), Фирма «1 С», Издательский центр «Вентана-Граф», 2007.
- 4) Презентации.

Контрольно – измерительные материалы

- 1). Пепелева О.А. Сунцова И.В. «Поурочные разработки по биологии. Человек 8(9) класс. – М.: «ВАКО» 2007.
- 2). Т.В.Иванова. Тесты. Биология. 6 – 11 класс, - М.: «Олимп», 2001.
- 3). Г.М. Муртазин. Активные формы и методы обучения биологии. Человек и его здоровье, М.: «Просвещение», 1989.
- 4). И.А. Степанов. Тестовые задания по биологии. Человек. 9 класс. Книга для учителя, - М.: «Просвещение», 2001.
- 5). Сухова Т. С. Контрольные и проверочные работы по биологии 9 – 11 классы, - М.: «ДРОФА», 2001