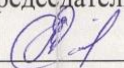


УПРАВЛЕНИЕ ОБЩЕГО И ДОШКОЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА НОРИЛЬСКА

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение "Средняя
школа №20"
МБОУ СШ №20 г.Норильск

РАССМОТРЕНО

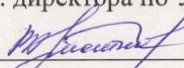
Председатель НМС



А.В. Енина
Протокол заседания №1
от «30» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам. директора по УВР



Р.В. Плотников

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ "СШ №20"



Е.В. Руденко
Приказ №01-12-411
от «30» августа 2024 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса

«Здоровье и ЗОЖ»

для обучающихся 9 классов

Срок реализации: 2024-2025 учебный год

г. Норильск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса по биологии на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, федеральной рабочей программы воспитания, а также авторской программы элективного курса В.В. Гаевой «За здоровый образ жизни».

Элективный курс "Здоровье и ЗОЖ" является дополнительным компонентом учебного плана по биологии и направлен на формирование у обучающихся знаний о здоровье, его важности и основах здорового образа жизни. Курс охватывает основные темы, связанные с физиологией человека, влиянием окружающей среды на здоровье, питанием, физической активностью, профилактикой заболеваний и психоэмоциональным состоянием. В рамках курса обучающиеся будут изучать как биологические, так и социальные аспекты здоровья, углубляя своё понимание о комплексности этого понятия.

Современный школьник оказывается перед лавиной информации о способах сохранения здоровья, лечения, рекламе пищевых продуктов, добавок и т.п., поступающей с экранов телевизора, страниц газет, прилавков магазинов. Ребенок, подросток не умеет правильно воспринимать и использовать эту информацию, чаще всего не понимает его предназначение. В связи с этим возникает необходимость создать условия для применения знаний о жизнедеятельности организма, установления гармоничных отношений с природой, формировать ответственное отношение к своему здоровью, развивать критическое мышление.

В ходе выполнения данного курса школьники учатся исследовать собственное здоровье, оценивать особенности окружающей среды, устанавливать взаимосвязь окружающей среды и здоровья человека.

Основными целями элективного курса являются:

- Формирование у обучающихся осознанного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.
- Развитие умений и навыков, необходимых для ведения здорового образа жизни, включая правильное питание, физическую активность и психоэмоциональное равновесие.
- Повышение уровня информированности о современных подходах к профилактике заболеваний и укреплению здоровья.
- Формирование критического мышления и способности анализировать информацию о здоровье, получаемую из различных источников.
- Создание возможности для углубления знаний учащихся о собственном здоровье, воспитание позитивного отношения к здоровью как непреходящей ценности, обучение принципам, правилам и нормам здорового образа жизни.
- Обеспечить обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья.

- Формирование и совершенствование умений и навыков учащихся по организации поисковой и исследовательской деятельности.

Для достижения выше поставленных целей необходимо решить следующие задачи:

- Развить интерес обучающихся к получению знаний о человеке как явлении природы.
 - Через экологическое и гигиеническое воспитание формировать здоровый образ жизни, способствующий сохранению физического и нравственного здоровья человека;
 - Формировать желание вести здоровый образ жизни для возможности стать полноценными гражданами общества.
 - Активизировать познавательную деятельность школьников.
- Вовлекать учащихся в коммуникативную, игровую и проектную деятельность как фактор личностного развития.
- Формирование негативного отношения к вредным привычкам.
 - Развитие творческого потенциала учащихся в ходе написания реферата, выполнения практических и исследовательских работ.
 - Знакомство с основами рационального питания.
 - Формирование адекватного поведения учащихся, направленного на выздоровление в случае заболевания.
 - Познакомиться с методиками изучения состояния своего здоровья и ЗОЖ., а также с методиками экологического состояния окружающей среды.
 - Изучение экологического состояния окружающей среды с учетом возможности ее воздействия на состояние здоровья.

Элективный курс "Здоровье и ЗОЖ" предлагается для обучающихся 9 классов. Курс рассчитан на 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ ПРЕДМЕТА

Анатомия человека. Общий обзор строения организма человека.

Оценка физического развития и состояния здоровья. Самооценка физического развития. Практические работы: Оценка физического развития по антропометрическим показателям. Оценка физического развития по соматоскопическим показателям. Оценка физического развития по физиометрическим показателям. Оценка физического состояния по Д.Н. Давиденко. Самооценка состояния здоровья по Д.Н. Давиденко.

Оценка физической и умственной работоспособности. Практические работы: Исследование физической работоспособности. Исследование внимания. Исследование памяти. Исследование мышления. Определение типа темперамента.

Исследование индивидуальных биоритмов. Исследование индивидуальных биоритмов.

Питание и здоровье. Практические работы: Расчет энергетического баланса в организме и составление пищевого рациона. Экология питания. Витамины и их влияние на состояние здоровья.

Основы медицинских знаний. Практические работы: Первая помощь при ранениях, кровотечениях. Первая помощь при переломах, ожогах. Первая помощь при остановке дыхания. Инфекционные болезни и их профилактика. Лекарственные средства и их использование.

Исследования факторов внешней среды и влияние их на жизнедеятельность живых организмов. Практические работы: Эмоциональная оценка школы. Оценка экологического состояния школьных помещений. Оценка экологического состояния пришкольного участка. Взаимоотношения «Человек – природа». Загрязнения окружающей среды и влияние на здоровье человека. Влияние различных загрязнителей окружающей среды на скорость размножения и развития живых организмов. Влияние различных загрязнителей окружающей среды на скорость размножения и развития живых организмов. Здоровье на грядке и в саду, лекарственные животные.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты отражают готовность обучающихся руководствоваться системой позитивных ценностных ориентаций и расширение опыта деятельности на её основе, в том числе в части:

- Осознание значимости здоровья: Учащийся понимает, как здоровье влияет на качество жизни и общую продуктивность.
- Знания о здоровом образе жизни: Участники курса знакомятся с основами правильного питания, физической активности, режима дня и психоэмоционального здоровья.
- Навыки планирования здорового рациона: Учащиеся способны составлять сбалансированное меню, учитывающее индивидуальные потребности организма.
- Привычки физической активности: Участники формируют регулярные привычки по физической активности, выбирая виды спорта и активности, которые им нравятся.
- Умение управлять стрессом: Знание и применение методов релаксации и управления стрессом, что положительно сказывается на психическом здоровье.
- Ответственность за свое здоровье: Развитие понимания личной ответственности за свое здоровье и готовность принимать обоснованные решения.
- Социальные навыки: Участники учатся взаимодействовать в команде, принимая участие в групповых занятиях и обсуждениях, обмениваться опытом с другими.
- Критическое мышление: Учащиеся развивают навыки критического анализа информации, связанной со здоровьем, отличая мифы от фактов.
- Повышение самосознания: Углубленное понимание своих физических и эмоциональных потребностей, что способствует личностному росту.
- Вовлеченность в здоровый образ жизни: Участники становятся более активными сторонниками ЗОЖ, участвуют в мероприятиях и акциях, направленных на повышение осведомленности о здоровье в своей среде.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Метапредметные результаты элективного курса "Здоровье и ЗОЖ" могут включать в себя формирование учащимися различных универсальных учебных действий (УУД). Вот пример таких результатов:

Познавательные УУД:

- Умение анализировать и обобщать информацию: Учащиеся смогут анализировать влияние различных факторов на здоровье, обобщать полученные знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ).
- Умение выделять главное и второстепенное в учебной информации: Учащиеся смогут различать основные принципы ЗОЖ и находить важные аспекты в информационных источниках.

- Умение работать с информацией: Учащиеся научатся использовать различные источники информации (книги, статьи, интернет-ресурсы) для изучения тем, связанных со здоровьем и ЗОЖ.

Регулятивные УУД:

- Умение планировать свою деятельность: Учащиеся научатся составлять личные планы по развитию здоровых привычек и физической активности.
- Умение контролировать и оценивать свои действия: Учащиеся смогут оценивать результаты своих усилий в реализации принципов ЗОЖ и корректировать свои действия при необходимости.

Коммуникативные УУД:

- Умение работать в группе: Учащиеся смогут эффективно взаимодействовать в группе при проведении практических занятий и проектной деятельности по теме ЗОЖ.
- Умение аргументировать свою точку зрения: Учащиеся будут развивать навыки аргументированного обсуждения тем, связанных со здоровьем, формирования здоровых привычек и моделей поведения.

Личностные УУД:

- Формирование ответственного отношения к своему здоровью: Учащиеся разовьют осознание важности заботы о здоровье и принятия ответственных решений, касающихся образа жизни.
- Развитие ценностного отношения к ЗОЖ: Учащиеся смогут формировать личную ценностную позицию в отношении здоровья, осознавая его значимость для полноценной жизни.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Предметные результаты освоения программы элективного курса являются следующие:

- Овладение основными понятием здоровья и его компонентами. Понимание факторов, влияющих на здоровье (генетика, экология, образ жизни и т.д.). Знание принципов правильного питания и его влияния на здоровье. Осознание значимости физической активности и регулярных занятий спортом для поддержания здоровья.
- Умение разрабатывать индивидуальный план здорового образа жизни. Навыки рационального выбора продуктов питания при составлении рациона. Способность организовывать физическую активность в повседневной жизни. Умение проводить самоанализ состояния здоровья и прогресса в достижении целей ЗОЖ.
- Формирование ответственности за собственное здоровье и здоровье окружающих. Способность работать в команде при организации совместных спортивных мероприятий или акций по пропаганде ЗОЖ. Развитие коммуникационных навыков для обсуждения вопросов здоровья и здорового образа жизни.
- Умение анализировать информацию о здоровье из различных источников (научные статьи, медиа, интернет). Способность критически оценивать влияние рекламы и общественных стереотипов на представления о здоровье и стиле жизни.

Осознание важности профилактики заболеваний и активного участия в поддержании собственного здоровья.

- Формирование устойчивой мотивации к ведению здорового образа жизни. Развитие навыков саморегуляции и стрессоустойчивости. Понимание необходимости заботы о психическом здоровье как неотъемлемой части общего здоровья.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
1	Общий обзор строения организма человека.	1			
2	Оценка физического развития по антропометрическим показателям.	1		1	
3-4	Оценка физического развития по соматоскопическим показателям.	2		2	
5-7	Оценка физического развития по физиометрическим показателям.	3		3	
8	Оценка физического состояния по Д.Н. Давиденко.	1		1	
9	Самооценка состояния здоровья по Д.Н. Давиденко.	1		1	
10	Исследование физической работоспособности.	1		1	
11	Исследование внимания.	1		1	
12	Исследование памяти.	1		1	

13	Исследование мышления.	1		1	
14	Определение типа темперамента.	1		1	
15	Исследование индивидуальных биоритмов.	1		1	
16	Расчет энергетического баланса в организме и составление пищевого рациона.	1		1	
17	Экология питания.	1		1	
18	Витамины и их влияние на состояние здоровья.	1		1	
19	Первая помощь при ранениях, кровотечениях.	1		1	
20	Первая помощь при переломах, ожогах.	1		1	
21	Первая помощь при остановке дыхания.	1		1	
22	Инфекционные болезни и их профилактика.	1			
23	Лекарственные средства и их использование.	1			

24	Эмоциональная оценка школы.	1			
25	Оценка экологического состояния школьных помещений.	1		1	
26	Оценка экологического состояния пришкольного участка.	1		1	
27	Взаимоотношения «Человек – природа».	1			
28	Загрязнения окружающей среды и влияние на здоровье человека.	1			
29	Влияние различных загрязнителей окружающей среды на скорость размножения и развития живых организмов.	1		1	
30	Викторина. «Экологические задачи».	1			
32	Формула истины (игра).	1			
33	Путешествие на поезде здоровья (игра).	1			
34	Обобщающее занятие.	1			
	ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ	34	0	23	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

Хрипкова А.Г., Хрипкова Д.В. Гигиена и здоровье.

Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. – Киев: Здоровье, 2000

За здоровый образ жизни: элективный курс/авт.-сост. В.В.Гаевая. – Волгоград: Учитель, 2009.

Занимательные материалы и факты по анатомии и физиологии человека в вопросах и ответах./авт.-сост. М.М.Бондарчук, Н.В.Ковылина. – Волгоград: Учитель, 2007.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК: <https://lesson.edu.ru/lesson/bf75933f-f74c-45af-8de9-45825e060659>

Российская электронная школа: <https://resh.edu.ru/>