

Краснодарский край Новопокровский район станица Ильинская
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа №16 имени Г.К. Жукова
станции Ильинской муниципального образования
Новопокровский район

УТВЕРЖДЕНО
решением педагогического совета

МБОУ СОШ № 16 МО Новопокровский район

от 1 августа 2022 года протокол № 2

Председатель /В.И. Горбунова/



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

По профориентационному курсу Человек и его здоровье.

Уровень образования (класс): основное общее образование, 9 класс

Количество часов: 17 часов, 1 час в неделю в 1 полугодии

Уровень: базовый

Учитель: Климова Алена Александровна

Программа разработана в соответствии и на основе: ФГОС ООО.

Сборник программ элективных курсов №2. Естественно – научный блок, авторская программа Т.И.Иштутиной: - Краснодар. 2015.; УМК «Биология. Подготовка к ОГЭ» А.А.Кириленко, С.И.Колесников, Е.В. Даденко – Ростов н/Д: Легион, 2018.

1. Содержание учебного курса.

(17 часов, 1 час в неделю во 2 полугодии). Включает 3 часа краевой программы «Сервис и туризм»

Сервис и туризм (3 часа)

Современные профессии сферы сервиса и туризма, возможности их получения и перспективы карьерного роста.

Экскурсия на предприятие индустрии сервиса и туризма

Тестирование обучающихся на соответствие личностных качеств требованиям к специалистам сферы сервиса и туризма

Введение. Здоровье и факторы, его определяющие (2 часа)

Проблема здоровья в жизни современного человека. Болезни цивилизации.

Три аспекта здоровья индивида: физический, психологический, социальный. Зависимость состояния здоровья человека от состояния общества. Образ жизни человека в древности и в наше время. Зарождение представлений о ЗОЖ в Древней Греции и Древнем Риме.

Гиппократ и его роль в формировании понятия «образ жизни» стиль, уклад и качество жизни. *Предусмотрены самостоятельная работа учащихся с дополнительной литературой, участие в подготовке и проведения урока учителя истории.*

Оценка состояния здоровья человека. Соматическое здоровье и его количественная оценка. Понятие «соматическое здоровье». *Практическая работа №1. Самооценка состояния здоровья.*

Здоровый образ жизни и факторы его составляющие (3 часа)

Специфика ЗОЖ. Биоэнергетический потенциал человека и его роль в профилактике неинфекционных заболеваний. Значение сердечно – сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной и мышечной систем человека в сохранении и улучшении здоровья.

Факторы риска, аспекты антитабачной, антиалкогольной и антидетоксинационной пропаганды. *Предусмотрена самостоятельная работа учащихся с дополнительной литературой – доклады, сообщения, исторические справки.*

Влияние движения на здоровье человека (2 часа)

Гиподинамия и гипокинезия – снижение энергозатрат и уменьшение количества мышечных движений. Особенности оздоровительной тренировки, цель и задачи оздоровительной тренировки «Энергетическое правило скелетных мышц».

Оздоровительный эффект и направленность физической нагрузки. Величина физической нагрузки и методы тренировки. Особенности дозировки: интенсивность. Объём и частота занятий. Принципы закаливания. *Предусмотрена экскурсия в тренажерный зал, встречи со спортсменами, и с людьми творческих профессий.*

Влияние питания на здоровье человека (3 часа)

Образ жизни и три коренных изменения в питании. «Фаддизм» как массовое увлечение различными диетами. Основы рационального питания. Биологически активные вещества, сохранение природных комплексов БАВ, использование пищевых добавок (возможно проведение дискуссии «Пищевые добавки «ЗА» и «ПРОТИВ») практическая работа №2 расчёт ежедневного рациона подростка, составление меню. Режим питания. Избыточное и недостаточное питание. *Предусмотрена встреча со специалистом – диетологом, самостоятельная работа учащихся с дополнительной литературой – доклады. Сообщения, исторические справки.*

Влияние сознания на здоровье человека (2 часа)

Культура и здоровье. Знания, поведение и нравственные нормы, их влияние на образ жизни. Здоровье в иерархии потребностей человека, мотивация здоровья. Тревожность и её причины, нормы поведения и общения, высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу. *Предусмотрено участие в подготовке и проведении урока психологов, учителя истории.*

Полноценная семейная жизнь. Гармоничное супружество – один из компонентов ЗОЖ. *Предусмотрена беседа с психологом.*

Периодическая смена ближайшего окружения как одна из составляющих ЗОЖ.

Рекомендовано участие в подготовке и проведении урока учителя географии.

Активная творческая жизнь. Роль труда в жизни человека. *Практическая работа №3. Определение влияния образа жизни на состояние здоровья. Встреча с людьми творческих профессий в форме беседы за круглым столом.*

Культура потребления медицинских услуг (1 час)

Причины низкой культуры потребления медицинских услуг. Основы гигиены и профилактики различных заболеваний. *Рекомендовано участие в подготовке и проведении урока школьного или участкового врача.* Традиционные и нетрадиционные методы сохранения здоровья (*возможно проведение дискуссии*)

Итоговое занятие (1 час)

Конференция «Здоровый образ жизни в традициях семьи» или защита рефератов.

2. Тематическое планирование.

№ п/п	№ урока	Содержание (разделы, темы)	К-во часов
		Введение	1
1	1	Проблема здоровья в жизни современного человека.. Болезни цивилизации.	
		Здоровье и факторы, его определяющие	4
2	1	Здоровье и факторы его определяющие. Три аспекта здоровья индивида: физический, психологический, социальный.	
3	2	Зависимость состояния здоровья человека от состояния общества. Здоровье человека в древности и в средние века. Состояние здоровья людей в эпоху раннего капитализма и в наши дни	
4	3	Стиль, уклад и качество жизни. Соматическое здоровье и его количественная оценка.	
5	4	Практическая работа №1. Самооценка состояния здоровья.	
		Здоровый образ жизни и факторы его составляющие	3
6	1	Здоровый образ жизни и факторы его составляющие. Здоровье физическое и психическое, их взаимосвязь.	

7	2	Биоэнергетический потенциал человека и его роль в профилактике неинфекционных заболеваний. Значение сердечно – сосудистой, дыхательной, нейроэндокринной и мышечной систем человека в сохранении и улучшении здоровья.	
8	3	Факторы риска, болезни химической зависимости, аспекты антитабачной, антиалкогольной и антитабачной пропаганды.	
		Влияние движения на здоровье человека	2
9	1	Гиподинамия и гипокinezия – снижение энергозатрат и уменьшение количества мышечных движений. Особенности оздоровительной тренировки, её цель и задачи «Энергетическое правило скелетных мышц».	
10	2	Оздоровительный эффект и направленность физической нагрузки. Величина физической нагрузки и методы тренировки. Особенности дозировки: интенсивность, объём и частота занятий. Принципы закаливания. Влияние движения на здоровье человека.	
		Влияние питания на здоровье человека	3
11	1	Влияние питания на здоровье человека. Образ жизни и три коренных изменения в питании. «Фаддизм» как массовое увлечение различными диетами. Основы рационального питания.	
12	2	Практическая работа №2. Расчёт ежедневного рациона подростка, составление меню.	
13	3	Биологически активные вещества, сохранение природных комплексов БАВ, использование пищевых добавок.	
		Влияние сознания на здоровье человека	2

14	1	Влияние сознания на здоровье человека. Культура и здоровье. Знания, поведение и нравственные нормы, их влияние на образ жизни. Высоконравственное отношение к окружающим людям, обществу. Здоровье в иерархии потребностей человека, мотивация здоровья. Тревожность и её причины, Знания, поведение и нравственные нормы, их влияние на образ жизни. Здоровье в иерархии потребностей человека, мотивация здоровья. Тревожность и её причины.	
15	2	Полноценная семейная жизнь. Гармоничное супружество – один из компонентов ЗОЖ. Периодическая смена ближайшего окружения как одна из составляющих ЗОЖ. Активная творческая жизнь. Роль труда в жизни человека. <i>Практическая работа №3. Определение влияния образа жизни на состояние здоровья.</i>	
		Культура потребления медицинских услуг	1
16	1	Причины низкой культуры потребления медицинских услуг. Основы гигиены и профилактики различных заболеваний. Традиционные и нетрадиционные методы сохранения здоровья	
		Итоговое занятие	1
17	1	Конференция «Здоровый образ жизни в традициях семьи». Защита рефератов.	

Итого 17 часов, 1 час в неделю в первом полугодии.

Практических работ – 3.

СОГЛАСОВАНО

Протокол заседания
методического объединения
учителей естественных наук
СОШ № 16
от 30.08. 2022 года № 1
М.Ю. Ломова М.Ю.
подпись руководителя МО Ф.И.О.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УВР
Е.Ю. Плешакова Е.Ю.
подпись Ф.И.О.
31.08. 2022 года

