

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Войсковицкая средняя общеобразовательная школа №2»

Приложение к образовательной программе ООО,
утверждённой приказом №120 от 01.09.2018г.

Рабочая программа
Факультативного курса по биологии «Бережём здоровье»
Для базового уровня образования обучающихся 8 класса

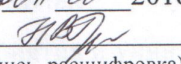
по ФГОС

срок реализации – 1 год

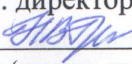
Рабочая программа составлена на основе Примерной государственной программы по биологии для общеобразовательных школ. В основу положен элективный курс Н.А. Спиридоновой, прошедший Региональный экспертный совет и допущенный к реализации в образовательных организациях.

Разработчик программы: Горбок И.А.,
учитель биологии
высшей квалификационной категории

«РАССМОТРЕНА»:

на заседании ШМО
Протокол № 1 от «30» 08 2018г.
Руководитель 
(подпись, расшифровка)

«СОГЛАСОВАНА»:

Зам. директора по УВР
 Грицкевич Н.В.
(подпись, расшифровка)
«30» 08 2018г.

І Планируемые результаты

Личностными результатами освоения курса являются следующие умения:

- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение:
 - осознавать современное многообразие типов мировоззрения, общественных, религиозных, атеистических, культурных традиций, которые определяют разные объяснения происходящего в мире;
 - с учетом этого многообразия постепенно вырабатывать свои собственные ответы на основные жизненные вопросы, которые ставит личный жизненный опыт;
 - учиться признавать противоречивость и незавершенность своих взглядов на мир, возможность их изменения.
- Учиться использовать свои взгляды на мир для объяснения различных ситуаций, решения возникающих проблем и извлечения жизненных уроков.
- Осознавать свои интересы, находить и изучать в учебниках по разным предметам материал (из максимума), имеющий отношение к своим интересам.
- Использовать свои интересы для выбора индивидуальной образовательной траектории, потенциальной будущей профессии и соответствующего профильного образования.
- Приобретать опыт участия в делах, приносящих пользу людям.
- Учиться самостоятельно выбирать стиль поведения, привычки, обеспечивающие безопасный образ жизни и сохранение здоровья – своего, а так же близких людей и окружающих.
- Учиться самостоятельно противостоять ситуациям, провоцирующим на поступки, которые угрожают безопасности и здоровью.
- Выбирать поступки, нацеленные на сохранение и бережное отношение к природе, особенно живой, избегая противоположных поступков, постепенно учась и осваивая стратегию рационального природопользования.
- Учиться убеждать других людей в необходимости овладения стратегией рационального природопользования.
- Использовать экологическое мышление для выбора стратегии собственного поведения в качестве одной из ценностных установок.

Метапредметные результаты, включающие освоенные обучающимися межпредметные понятия и универсальные учебные действия:

- **Самостоятельно** обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности.

- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Подбирать к каждой проблеме (задаче) адекватную ей теоретическую модель.
- Работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).
- Планировать свою индивидуальную образовательную траекторию.
- Работать по самостоятельно составленному плану, сверяясь с ним и целью деятельности, исправляя ошибки, используя самостоятельно подобранные средства (в том числе и Интернет).
- Свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся критериев, различая результат и способы действий.
- В ходе представления проекта давать оценку его результатам.
- Самостоятельно осознавать причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха.
- Уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности.
- Давать оценку своим личностным качествам и чертам характера («каков я»), определять направления своего развития («каким я хочу стать», «что мне для этого надо сделать»).
- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать понятия:
 - давать определение понятиям на основе изученного на различных предметах учебного материала;
 - осуществлять логическую операцию установления родо-видовых отношений;
 - обобщать понятия – осуществлять логическую операцию перехода от понятия с меньшим объемом к понятию с большим объемом.
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать модели с выделением существенных характеристик объекта, преобразовывать модели с целью выявления общих законов, определяющих данную предметную область.
- Представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков.

- Преобразовывать информацию из одного вида в другой и выбирать удобную для себя форму фиксации и представления информации. Представлять информацию в оптимальной форме в зависимости от адресата.
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории. Для этого самостоятельно использовать различные виды чтения (изучающее, просмотровое, ознакомительное, поисковое), приемы слушания.
- Самому создавать источники информации разного типа и для разных аудиторий, соблюдать информационную гигиену и правила информационной безопасности.
- Уметь использовать компьютерные и коммуникационные технологии как инструмент для достижения своих целей. Уметь выбирать адекватные задаче инструментальные программно-аппаратные средства и сервисы.
- Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

II Содержание предмета

Тема 1. Введение.

Цели и задачи курса. Три компонента здоровья. Роль медицины в сохранении здоровья. Простейшие методики самоанализа состояния здоровья. Карта здоровья.

Практикум

1. Что я знаю и чего не знаю о влиянии вредных привычек?
2. Карта здоровья (таблица, заполняемая с помощью взрослых)
3. Самооценка состояния здоровья (таблица, заполняемая учащимися)
4. Влияние образа жизни на состояние здоровья (таблица)

Тема 2. Строение организма человека

Общий обзор организма человека. Органы и системы органов. Морфологические типы человека. Антропометрия.

Практикум

Проведение антропометрических измерений, их оценка.

Тема 3. Опорно-двигательная система.

Повреждения ОДС. Травмы, ушибы, растяжения, вывихи, переломы. Первая помощь. Формирование осанки. Влияние физических нагрузок на формирование осанки. Предупреждение нарушений ОДС

Практикум

Приемы оказания первой помощи при травмах.

Тема 4. Кровь и кровообращение.

Состав и строение крови. Анализ крови, группы крови. Донорство. Болезни крови и их профилактика. Инфекционные заболевания, связанные с нарушением иммунной системы (СПИД, аллергия). Пульс. Артериальное давление (АД). Кардиограмма. Сердечно-сосудистые заболевания. Кровотечения.

Практикум

Измерение АД, частоты пульса. Влияние физических нагрузок на частоту пульса и АД.

Первая помощь при кровотечении.

Семинар

Инфекционные заболевания, связанные с поражением иммунной системы. СПИД – способы передачи, течение болезни. Аллергия.

Тема 5. Дыхательная система.

Показатели лёгких. Влияние качества воздуха на состояние органов дыхания. Частота дыхания. Нарушение дыхания, первая помощь при остановке дыхания. Тренировка дыхания. Инфекции дыхательных путей и их профилактика. Влияние курения на органы дыхания.

Практикум

Определение частоты дыхания

Оценка микроклимата помещений.

Семинар

Курить или не курить – выбирайте сами.

Тема 6. Пищеварение.

Санитарно-гигиенические требования к продуктам питания. Способы хранения продуктов. Сохранение витаминов в пище. Гигиена зубов. Рациональное питание. Режим питания. Нормы питания. Желудочно-кишечные заболевания, первая помощь при них. Отравления, первая помощь. Влияние алкоголя и никотина. Диеты. Разные точки зрения на питание.

Практикум

Подсчет энергетических затрат. Составление пищевого рациона.

Маркировка продуктов питания

Семинар

Диеты. Заболевания, связанные с недостатком или избытком веса (ожирение, анорексия, булимия)

Тема 7. Покровные органы.

Типы кожи. Возрастные изменения кожи. Гигиена кожи, косметические средства. Гигиена одежды и обуви. Терморегуляция. Закаливание. Первая помощь при повреждении кожного покрова.

Практикум

Приёмы оказания первой помощи при обморожении, тепловом и солнечном ударах.

Определение типа кожи. Правила пользования косметическими средствами.

Тема 8 Наркотические вещества и их влияние на организм

Истоки наркомании. Виды наркотиков. Вред, наносимый организму. Правовые аспекты, связанные с хранением, распространением и употреблением наркотических средств. Где и как получить помощь.

Семинар

Наркомания – болезнь современного общества.

Тема 9. Органы чувств

Гигиена зрения, нарушение зрения, профилактика глазных заболеваний. Гигиена слуха. Нарушение слуха, профилактика заболеваний органов слуха. Укачивание. Вестибулярные тренировки.

Практикум

Оценка зрения. Профилактика нарушения зрения. Гимнастика для глаз.

Определение остроты слуха. Профилактика нарушений слуха.

Тема 10. Высшая нервная деятельность. Психика.

Основные заболевания нервной системы, возможности их профилактики. Гигиена умственного и физического труда. Память и её виды. Развитие и сохранение памяти. Сон

и бессонница. Профилактика нарушений сна. Работоспособность. Динамика работоспособности, утомление и переутомление. Восстановление работоспособности.

Практикум

Определение ведущего вида памяти. Уровень творческих способностей.

Виды сна. Летаргия, бессонница, сомнабулизм.

Тема 11. Индивидуальное развитие организма.

Гигиена юноши и девушки. Влияние факторов на внутриутробное развитие. Наследственные заболевания. Становление личности.

Семинар

Что нужно знать о своём здоровье? Беседа со специалистами.

Тема 12. Здоровье человека и общество.

Психологические основы стресса. Экологические причины стресса. Резервы человеческого организма. Профилактика заболеваний, связанных с экологическими проблемами современного общества.

Семинар

Болезни 21 века. Аллергия, онкологические заболевания, нарушение биоритмов, ожирение, миомата, близорукость, наркомания, алкоголизм.

Заключительное занятие

Подведение итогов. Составление портфолио. Учебная игра – Тропа здоровья.

III Тематическое планирование

№п/п	Тема	Количество часов
1	Введение.	4
2	Строение организма человека	2
3	Опорно-двигательная система.	3
5	Кровь и кровообращение.	4
6	Дыхательная система.	3
7	Пищеварение.	4
8	Покровные органы.	2
9	Наркотические вещества и их влияние на организм	2
10	Органы чувств	2
11	Высшая нервная деятельность. Психика.	3
12	Индивидуальное развитие организма.	2
13	Здоровье человека и общество.	2
14	Заключительное занятие	1
Итого		34 часа

