

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНО УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА № 5 Г. ЧЕЛЯБИНСКА»**

**ПРОГРАММА  
ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
«Основы здорового образа жизни»**

**(Приложение к программе воспитания МАОУ «СОШ № 5 г. Челябинска)**

**Челябинск, 2023**

## Пояснительная записка

**Программа внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни » составлена в соответствии с нормативными документами:**

1. Федеральный закон "Об образовании в Российской Федерации" от 29.12.2012 № 273-ФЗ
  2. Стратегия национальной безопасности Российской Федерации, Указ Президента Российской Федерации от 2 июля 2021 г. № 400 «О Стратегии национальной безопасности Российской Федерации».
  3. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 286 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64100).
  4. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 31.05.2021 № 287 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 05.07.2021 № 64101).
  5. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 569 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт начального общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69676).
  6. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.07.2022 № 568 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 17.08.2022 № 69675).
  7. Приказ Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. №413 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 7 июня 2012 г. № 24480)
  8. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 12.08.2022 № 732 «О внесении изменений в федеральный государственный образовательный стандарт среднего общего образования, утвержденный приказом Министерства образования и науки Российской Федерации от 17 мая 2012 г. № 413» (Зарегистрирован Минюстом России 12.09.2022 № 70034).
  9. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 370 «Об утверждении федеральной образовательной программы основного общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74223).
  10. Приказ Министерства просвещения Российской Федерации от 18.05.2023 № 371 «Об утверждении федеральной образовательной программы среднего общего образования» (Зарегистрирован Минюстом России 12.07.2023 № 74228).
- Учебный план МАОУ «СОШ №5 г.Челябинска».

### **Актуальность программы:**

Учебная программа предназначена для понимания здорового образа жизни, экологического воспитания. Воспитывающий характер процесса обучения заключается в получении информации о способах сохранения и профилактики

здоровья. 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, а также воспитанию интеллектуальных, морально-волевых, эстетических качеств личности учащихся. Задачей педагога, работающего по программе, является развитие у обучающегося ценностного отношения к Родине, природе, человеку, культуре, знаниям, здоровью. Педагог помогает обучающемуся:

- в формировании его российской идентичности;
- в формировании интереса к познанию;
- в формировании осознанного отношения к своим правам и свободам и уважительного отношению к правам и свободам других;
- в выстраивании собственного поведения с позиции нравственных и правовых норм;
- в создании мотивации для участия в социально-значимой деятельности;
- в развитии у школьников общекультурной компетентности;
- в развитии умения принимать осознанные решения и делать выбор;
- в осознании своего места в обществе;
- в познании себя, своих мотивов, устремлений, склонностей;
- в формировании готовности к личностному самоопределению.

**Цель программы:** обеспечение обучающихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий сохранения и укрепления здоровья; осмысление здорового образа жизни, самоопределения личности, ее самореализации; совершенствование знаний, умений по организации поисковой и исследовательской деятельности, поддержание интереса к своему здоровью.

**Задачи:**

- формирование духовной и интеллектуальной потребности узнавать новое и интересное из достижений биологических наук;
- активизирование познавательной деятельности обучающихся;
- формирование целостного представления о научном достижении в области анатомии, биологии, генетики, микробиологии;
- вовлечение обучающихся в коммуникативную, игровую и проектную деятельность как фактор личностного развития.

**Общая характеристика программы курса внеурочной деятельности**

**Учебный курс** предназначен для обучающихся 9-10 классов, рассчитан на 1 час в неделю в 9 классах, 1 час в неделю в 10 классах.

**Количество часов:** 1 час в неделю в 9,10 классах по 34 часа в год, всего 68 часов.

**Форма организации:** предполагает применение коллективных форм организации занятий и использование современных средств обучения, создание на занятиях ситуаций активного поиска, предоставление возможности сделать собственное «открытие», знакомство с оригинальными путями рассуждений, овладение элементарными навыками исследовательской деятельности.

**Ценностными ориентирами содержания курса внеурочной деятельности являются:**

- формирование умения рассуждать как компонента логической грамотности;
- освоение эвристических приемов рассуждений;

- формирование интеллектуальных умений, связанных с выбором стратегии решения, анализом ситуации, сопоставлением данных;
- развитие познавательной активности и самостоятельности учащихся;
- формирование способностей наблюдать, сравнивать, обобщать, находить простейшие закономерности, использовать догадку, строить и проверять простейшие гипотезы;
- формирование пространственных представлений и пространственного воображения;
- привлечение учащихся к обмену информацией в ходе свободного общения на занятиях.

### **Особенности работы педагога по программе**

Личностное развитие ребёнка – главная цель педагога. Личностных результатов педагог может достичь, увлекая школьника совместной и интересной им обоим многообразной деятельностью, позволяющей раскрыть потенциал каждого; используя разные формы работы; устанавливая во время занятий доброжелательную, поддерживающую атмосферу; насыщая занятия ценностным содержанием. Задача педагога, транслируя собственные убеждения и жизненный опыт, дать возможность школьнику анализировать, сравнивать и выбирать. В приложениях к программе содержатся методические рекомендации, помогающие педагогу грамотно организовать деятельность школьников на занятиях в рамках реализации программы курса внеурочной деятельности «Основы здорового образа жизни».

**В основу программы внеурочной деятельности положены следующие принципы:**

1. Принцип гуманизации образовательного процесса, предполагающий взаимоотношения в совместной творческой деятельности педагогов, учителей, обучающихся и их родителей.
2. Принцип научной организации
3. Принцип добровольности и заинтересованности обучающихся
4. Принцип системности во взаимодействии общего и дополнительного образования
5. Принцип целостности
6. Принцип непрерывности и преемственности процесса образования
7. Принцип личностно – деятельностного подхода
8. Принцип детоцентризма (в центре находится личность ребенка)
9. Принцип комплексного подхода в реализации интегративных процессов
10. Принцип взаимодействия, предполагающий координацию всех образовательных социокультурных институтов в оказании педагогической помощи и поддержки детям разного уровня социализации.

### **Виды внеучебной деятельности:**

- игровая деятельность;
- познавательная деятельность;
- проблемно-ценностное общение;
- художественное творчество;
- проектная деятельность
- практические занятия

составление презентаций  
тестовый контроль  
диалог , ролевая игра

### **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Занятия в рамках программы направлены на обеспечение достижения школьниками следующих личностных, метапредметных и предметных образовательных результатов.

#### **Личностные результаты:**

1. Осознание и осмысливание о здоровом образе жизни
2. Готовность и способность к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию; готовность к осознанному выбору т построению индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий;
3. Развивать моральное сознание и компетентность в решении проблем образа жизни; формирование нравственных чувств и нравственного повеления, осознанного отношения к собственным поступкам; сформировать ответственного отношения к труду. Осознание значения семьи в жизни человека, принятие ценности семейной жизни, уважительное и ответственное отношение к членам семьи
4. Готовность и способность вести диалог с другими людьми и достигать взаимопонимания
5. Освоенность социальных норм, правил поведения. Участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в процессе возрастных компетенций
6. Сформированность ценности здорового и безопасного образа жизни, коллективного и безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правила поведения на транспорте и на дорогах
7. Сформированность основ экологической культуры, соответствующему современному уровню экологического мышления, наличие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях.

#### **Метапредметные результаты:**

Обучающиеся овладеют чтением как средством осуществления своих дальнейших планов: продолжения образования и самообразования, осознанного планирования своего актуального и перспективного круга чтения, При изучении курса обучающиеся усовершенствуют приобретенные навыки работы с информацией и пополнят их. Они смогут работать с текстами, преобразовывать и интерпретировать содержащуюся в них информацию, в том числе:

- систематизировать, сопоставлять, анализировать, обобщать и интерпретировать информацию, содержащуюся в готовых информационных объектах;
- выделять главную и избыточную информацию, выполнять смысловое свертывание выделенных фактов, мыслей; представлять информацию в сжатой словесной форме (в виде плана или тезисов) и в наглядно-символической форме (в виде таблиц, графических схем и диаграмм, карт понятий — концептуальных диаграмм, опорных конспектов);
- заполнять и дополнять таблицы, схемы, диаграммы, тексты.

## **В 10 классе Метапредметные результаты**

В ходе изучения курса обучающиеся приобретут опыт проектной деятельности как особой формы учебной работы, способствующей воспитанию самостоятельности, инициативности, ответственности, повышению мотивации и эффективности учебной деятельности; в ходе реализации исходного замысла на практическом уровне овладеют умением выбирать адекватные стоящей задаче средства, принимать решения, в том числе и в ситуациях неопределенности. Они получают возможность развить способность к разработке нескольких вариантов решений, к поиску нестандартных решений, поиску и осуществлению наиболее приемлемого решения.

В соответствии ФГОС ООО выделяются три группы универсальных учебных действий: регулятивные, познавательные, коммуникативные. УДД:

### **Регулятивные УДД: в 9 классе**

формировать умение понимать причины успеха/неуспеха учебной деятельности;  
формировать умение планировать и контролировать учебные действия в соответствии с поставленной задачей;

осваивать формы рефлексии.

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации или при отсутствии планируемого результата;

### **В 10 классе Регулятивные УДД:**

анализировать существующие и планировать будущие образовательные результаты;

идентифицировать собственные проблемы и определять главную проблему;

выдвигать версии решения проблемы, формулировать гипотезы, предвосхищать конечный результат;

ставить цель деятельности на основе определенной проблемы и существующих возможностей;

формулировать учебные задачи как шаги достижения поставленной цели деятельности;

обосновывать целевые ориентиры и приоритеты ссылками на ценности, указывая и обосновывая логическую последовательность шагов .

самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи

составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения

Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.

### **Обучающийся сможет:**

определять совместно с педагогом и сверстниками критерии планируемых результатов и критерии оценки своей учебной деятельности;

систематизировать (в том числе выбирать приоритетные) критерии планируемых результатов и оценки своей деятельности;

оценивать свою деятельность, аргументируя причины достижения или отсутствия

планируемого результата;

находить достаточные средства для выполнения учебных действий в изменяющейся ситуации и/или при отсутствии планируемого результата;

работая по своему плану, вносить коррективы в текущую деятельность на основе анализа изменений ситуации для получения запланированных характеристик продукта/результата;

устанавливать связь между полученными характеристиками продукта и характеристиками процесса деятельности и по завершении деятельности предлагать изменение характеристик процесса для получения улучшенных характеристик продукта;

сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.

Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения. Обучающийся сможет:

определять критерии правильности (корректности) выполнения учебной задачи;

анализировать и обосновывать применение соответствующего инструментария для выполнения учебной задачи;

свободно пользоваться выработанными критериями оценки и самооценки, исходя из цели и имеющихся средств, различая результат и способы действий;

оценивать продукт своей деятельности по заданным и/или самостоятельно определенным критериям в соответствии с целью деятельности;

обосновывать достижимость цели выбранным способом на основе оценки своих внутренних ресурсов и доступных внешних ресурсов;

фиксировать и анализировать динамику собственных образовательных результатов.

Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной. Обучающийся сможет:

наблюдать и анализировать собственную учебную и познавательную деятельность и деятельность других обучающихся в процессе взаимопроверки;

соотносить реальные и планируемые результаты индивидуальной образовательной деятельности и делать выводы;

принимать решение в учебной ситуации и нести за него ответственность;

самостоятельно определять причины своего успеха или неуспеха и находить способы выхода из ситуации неуспеха;

ретроспективно определять, какие действия по решению учебной задачи или параметры этих действий привели к получению имеющегося продукта учебной деятельности.

### **Познавательные УДД: в 9 классе**

овладевать современными средствами массовой информации: сбор, преобразование, сохранение информации;

соблюдать нормы этики и этикета;

овладевать логическими действиями анализа, синтеза, классификации по родовидовым признакам; устанавливать причинно-следственные связи. выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления в группы по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;  
выделять явление из общего ряда других явлений;

### **В 10 классе Познавательные УДД**

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.

#### **Обучающийся сможет:**

подбирать слова, соподчиненные ключевому слову, определяющие его признаки и свойства;

выстраивать логическую цепочку, состоящую из ключевого слова и соподчиненных ему слов;

выделять общий признак двух или нескольких предметов или явлений и объяснять их сходство;

объединять предметы и явления по определенным признакам, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления;

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

строить рассуждение на основе сравнения предметов и явлений, выделяя при этом общие признаки;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы. Обучающийся сможет:

строить рассуждение от общих закономерностей к частным явлениям и от частных явлений к общим закономерностям;

излагать полученную информацию, интерпретируя ее в контексте решаемой задачи;

самостоятельно указывать на информацию, нуждающуюся в проверке, предлагать и применять способ проверки

### **Коммуникативные УДД: в 9 классе**

учиться выполнять различные роли в группе (лидера, *исполнителя*, *критика*);

учиться аргументировать, доказывать;

учиться вести дискуссию.

играть определенную роль в совместной деятельности;

принимать позицию собеседника, понимая позицию другого, различать в его речи:

мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории;

определять задачу коммуникации и в соответствии с ней отбирать речевые средства;

отбирать и использовать речевые средства в процессе коммуникации с другими людьми (диалог в паре, в малой группе и т. д.);

представлять в устной или письменной форме развернутый план собственной

деятельности

### **Коммуникативные УДД: в 10 классе**

1. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

Обучающийся сможет:

определять возможные роли в совместной деятельности;

определять свои действия и действия партнера, которые способствовали или препятствовали продуктивной коммуникации;

строить позитивные отношения в процессе учебной и познавательной деятельности;

корректно и аргументированно отстаивать свою точку зрения, в дискуссии уметь выдвигать контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен);

критически относиться к собственному мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его;

предлагать альтернативное решение в конфликтной ситуации;

выделять общую точку зрения в дискуссии;

договариваться о правилах и вопросах для обсуждения в соответствии с поставленной перед группой задачей;

организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом)

2. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

соблюдать нормы публичной речи, регламент в монологе и дискуссии в соответствии с коммуникативной задачей;

высказывать и обосновывать мнение (суждение) и запрашивать мнение партнера в рамках диалога;

принимать решение в ходе диалога и согласовывать его с собеседником;

создавать письменные «клишированные» и оригинальные тексты с использованием необходимых речевых средств;

использовать вербальные средства (средства логической связи) для выделения смысловых блоков своего выступления;

использовать невербальные средства или наглядные материалы,

подготовленные/отобранные под руководством учителя;

делать оценочный вывод о достижении цели коммуникации непосредственно после завершения коммуникативного контакта и обосновывать его.

использовать компьютерные технологии (включая выбор адекватных задаче инструментальных программно-аппаратных средств и сервисов) для решения информационных и коммуникационных учебных задач, в том числе: вычисление, написание писем, сочинений, докладов, рефератов, создание презентаций и др.;

использовать информацию с учетом этических и правовых норм

***Предметными результатами*** являются формирование следующих умений:

## в 9 классе

обобщать по некоторому признаку, находить закономерность;  
сопоставлять части и целое для предметов и действий;  
описывать простой порядок действий для достижения заданной цели;  
приводить примеры отрицаний; проводить аналогию между разными предметами;  
выполнять логические упражнения на нахождение закономерностей, сопоставляя и аргументируя свой ответ;  
рассуждать и доказывать свою мысль и свое решение.  
объяснять о нормах и калорийности питания  
определять качество продуктов.  
знать причины заболеваний  
умение оказывать первую помощь.

## В 10 классе

выделять этапы санитарно-гигиенических периодов  
знать основные теоретические понятия и термины, необходимые для понимания здорового образа жизни  
знать о вкладе известных ученых диетологов, вирусологов, инфекционистов, генетиков  
извлекать информацию из энциклопедий, словарей;  
работать с разными источниками информации и владеть основными способами её обработки и презентации  
владеть навыками работы с учебной книгой, словарями и другими информационными источниками, включая СМИ и ресурсы Интернета;  
уметь обобщать, делать выводы;  
сотрудничать при поиске и отборе информации;  
участвовать в дискуссиях, вести диалог;  
уметь вести сравнительный анализ;  
использовать словари диалектизмов, топонимов

### Контроль уровня обученности

Класс	Тема	Количество часов
9 класс	Итоговый тест	1
10 класс	Итоговый тест	1

### Тематическое планирование

#### 9 класс (1 час в неделю)

Темы	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 1: Введение</b> 1.ч	Понятие здоровый образ жизни Проблема здоровья в жизни современного человека. Медицинские профессии	Овладевают базовыми понятиями. Определение здорового образа жизни. Компоненты здоровья. Анализируют выступления одноклассников.
<b>Раздел 2: Экология питания</b> 7ч	Экологическое качество продуктов питания. Способы приготовления и хранения продуктов, пищевые добавки, консерванты, ароматизаторы	Научиться определять по этикеткам состав пищевых продуктов, есть ли консерванты и пищевые добавки, их польза или

		вред.
<b>Раздел 3: Роль органических и неорганических веществ 6ч</b>	Нарушение здоровья возникающие при недостатке химических элементов. Продукты питания, лекарственные препараты, биодобавки. Заболевания.	Научиться определять белки в пищевых продуктах. Определять качество меда. Роль ферментов, активность. Объяснять вред избыточного веса у человека., какие заболевания вызывают ароматизаторы, красители, добавки.
<b>Раздел 4: Гормоны, ферменты, витамины 3ч</b>	Гормоны, витамины, ферменты-регуляторы биомолекулярных процессов. Роль витаминов для организма, заболевания. Скорость и среда благоприятная для ферментов. Гормоны, их деятельность на растущий организм.	Объяснять отличие регуляторов в организме и их роль. Находить литературу о биомолекулярных процессах. Объяснять роль химических элементов для организма человека
<b>Раздел 5: Кожа-зеркало здоровья 10ч</b>	История косметологии. Правило ухода за кожей. Пластическая хирургия, косметические средства и уход за кожей. Кожные заболевания, рецепты косметолога.	Объяснять правильность ухода за кожей. Знать профилактические методы ухода за кожей рук и ног. Научиться составлять рекомендации по уходу за кожей в разное время года. Уметь готовить средства косметики из натуральных продуктов
<b>Раздел 6: Основы медицинских знаний 7ч</b>	Раны, характеристика ,понятие десмургия. Виды перевязочного материала. Правило наложения повязок . Кровотечения, первая помощь. Гомеостаз .Первая помощь при остановке дыхания. Травматический шок и противошоковые мероприятия. Помощь при ожогах, поведение при пожаре. Поведение на воде	Умение различать перевязки и умение наложить повязку. Умение осуществлять искусственное дыхание и непрямой массаж и объяснять причины. Уметь использовать табельные , подручные средства, медикаменты. Знать причины и фазы травматического шока. Степени тяжести и уметь оказать помощь пострадавшему. Составлять презентацию, находить информацию в интернете, литературе

### Тематическое планирование 10 класс (1 час в неделю)

Темы	Основное содержание	Характеристика деятельности обучающихся
<b>Раздел 1: Введение 1.ч</b>	Понятие здоровый образ жизни Проблема здоровья в жизни современного человека	Овладевают базовыми понятиями. Определение здорового образа жизни. Компоненты здоровья . Анализируют выступления

		одноклассников
<b>Раздел 2: Наследственность и здоровье 11ч</b>	История изучения человеческого организма от Аристотеля до наших дней. Везалий, Вильям Гарвей, Леонардо- да Винчи, - ученые эпохи возрождения.. Великие отечественные физиологи. Сеченов, Ухтомский, Павлов Достижения 20 века. Наследственность как фактор здоровья. Кариотип, строение хромосом. Типы хромосом. Практическое занятие “Кариотип и строение хромосом человека”. Группы хромосом. Выявление аномалий в числе хромосом и установление синдрома.	основные мероприятия по охране окружающей среды; примеры влияния на здоровье человека различных причин (техногенные, антропогенные). Применять знания для оценки состояния окружающей среды своего поселка; биоэкологической терминологии и символики при составлении схем, решении задач, составлении проектов. Овладеть умениями при работе с научно-популярной литературой; составлять схемы, таблицы на основе работы с текстом
<b>Раздел 3: Вредные привычки 6ч</b>	Влияние вредных привычек на здоровье человека. Вред курения, алкоголя, наркотиков. Развитие плода, влияние вредных веществ на эмбрион человека.	<i>Иметь представления</i> о физических, психических и социальных аспектах здоровья как системе, о проблемах соотношения психического и соматического компонентов здоровья; <i>знать</i> основы здорового образа жизни, оптимальные и экстремальные жизненные ситуации человека и ресурсы здоровья; <i>владеть</i> современными методами формирования ЗОЖ, профилактическими методами предупреждения вредных привычек с применением новых информационных технологий.
<b>Раздел 4: Инфекционные болезни 5ч</b>	Инфекция, вызванная вирусом иммунодефицита человека (ВИЧ-инфекция). Клинические проявления на разных стадиях болезни, СПИД. Меры предупреждения инфицирования ВИЧ-инфекций. Вирусные гепатиты А и Е. Этиология гепатитов. Механизм передачи. Патогенез. Осложнения. Исходы. Нейроинфекции. Менингококковая инфекция.. Источники и пути распространения инфекции.	<b>Объяснять</b> причины заболеваний. <b>Знать</b> меры профилактики. <b>Объяснять</b> причины осложнений. Источники и пути заражения. <b>Овладеть</b> умениями, пользоваться именными указателями при работе с научно-популярной литературой; составлять схемы, таблицы на основе работы с текстом
<b>Раздел 5: Польза и вред интернета 4ч</b>	Какую пользу несет интернет для человека. Влияние интернета на здоровье человека. Интернет и дети Интернет зависимость	Объяснять пользу и вред интернета Научиться составлять рекомендации по работе с интернетом. Объяснять интернет зависимость причины и меры профилактики
<b>Раздел 6: Экология и здоровье 7ч</b>	Факторы окружающей среды, характер их воздействия на организм человека Природные условия жизни Анализ природных условий жизни	Умение различать перевязки и умение наложить повязку. Умение осуществлять искусственное дыхание и непрямой массаж и

	Социальные условия жизни Болезни как процесс и форма адаптации человека к среде обитания Экологические катастрофы, их влияние на состояние здоровья человека. Экологическое состояние школьных помещений (кабинетов, столовой и рекреаций) Физико-химический анализ питьевой воды.	объяснять причины. Уметь использовать табельные подручные средства, медикаменты. Знать причины и фазы травматического шока. Степени тяжести и уметь оказать помощь пострадавшему. Составлять презентацию, находить информацию в интернете, литературе
--	---	--

## Календарно-тематическое планирование курса 9 класса

№п/п	Тема
<b>Раздел 1: Введение (1 час)</b>	
1	Введение Медицинские профессии ( кардиолог, стоматолог , терапевт . фельдшер . хирург, медсестра) 5.09
<b>Раздел 2: Экология питания 7ч.</b>	
2-	Экологическое качество продуктов
3	Лабораторная работа №1.Изучение качества продуктов по этикеткам на упаковке
4	Лабораторная работа№2. Изучение качества продуктов по этикеткам на упаковке
5	"Ролевая игра " Здоровье и бизнес
6	Способы приготовления и хранения продуктов
7.	Пищевые добавки.
8	Правила правильного питания, ролевая игра
<b>Раздел3: Роль органических и неорганических веществ 6ч</b>	
9.	Микро и макроэлементы, необходимые для жизни человека.
10.	Органические вещества и их функция в организме
11	Составление рациона питания и его оценка
12	Заболевания, возникающие при недостатке химических элементов
13.	Продукты питания, содержащие химические элементы. Роль овощей и фруктов в правильном питании
14	Контроль знаний по темам "Экология питания, Роль органических и неорганических веществ
<b>Раздел 4: Гормоны, ферменты, витамины 3ч</b>	
15	Гормоны растений и животных и человека, и их влияние на метаболизм
16	Ферменты, коферменты и их роль в биохимических реакциях
17	Витамины, виды , взаимосвязь витаминов, их роль в биохимических процессах
<b>Раздел 5: Кожа- зеркало здоровья 10ч</b>	
18	История косметологии
19	Связь косметологии с медициной, фармакологией, хирургией
20	Лицо- зеркало души. Практическая работа " Определение типа кожи и ее состояние"
21	Уход за кожей лица, Практическая работа " Приготовление масок для разных типов кожи"
22	Секреты молодости и красоты глаз Практическая работа " Выполнение комплексной гимнастики для сохранения красоты и здоровья глаз
23	Правила ухода за шеей. Практическая работа "Гимнастические упражнения против двойного подбородка"

24	Выбор косметических средств с учетом типа кожи
25	Кожные заболевания и профилактика, вред и польза загара, первая помощь при тепловом и солнечном ударе
26	Четыре времени года и кожа Практическая работа "Составление рекомендаций по уходу за кожей в разное время года"
27	Пресс-конференция " Косметология от А до Я"
<b>Раздел 6: Основы медицинских знаний 7 ч</b>	
<b>7ч</b>	
28	Азбука неотложных состояний
29	Виды ран, десмургия .
30	Первая помощь при ранениях .
31	Первая помощь при остановки сердечной деятельности при инсульте, инфаркте
32	Клинические анализы. Какие заболевания можно определить . Проверочная работа: решение ситуационных задач
33	Первая помощь при остановке дыхания. Травматический шок и противошоковые мероприятия
34	Заключительное занятие , диалог, подведение итогов.

**Календарно-тематическое планирование курса  
"Основы Здорового образа жизни"  
10 класса**

№п/п	Тема
<b>Раздел 1: Введение (1 час) 4.09</b>	
1	Введение 4.09
<b>Раздел 2: Наследственность и здоровье 11ч 11.09-27.11</b>	
2-	История изучения человеческого организма
3	Древние ученые эпохи возрождения.
4	Великие отечественные физиологи. Сеченов, Ухтомский, Павлов
5	Практическое занятие "Кариотип и строение хромосом человека".
6	Выявление аномалий в числе хромосом и установление синдрома.
7	Генетика человека. Цитогенетические и биохимические методы изучения наследственности человека.
8	Генеалогический метод. Родословные древа известных людей.
9	Практическое занятие "Составление родословного генеалогического древа"
10	Практическая работа. Решение задач на аутомомно-доминантное наследование
11	Болезни, связанные с половыми хромосомами. Болезни, связанные с X- и Y хромосомой.
12	Лечение и предупреждение некоторых наследственных болезней человека.
<b>Раздел3: Вредные привычки 6ч 4.12- 22.01</b>	
13.	Влияние вредных привычек на здоровье человека..
14.	Риск рождения неполноценных детей при употреблении алкоголя.
15	Влияние курения на здоровье женского организма.
16.	Последствия хронической интоксикации организма ( токсикомания и наркомания) на будущее поколение.
17	Пагубное влияние на развитие плода лекарственных препаратов.
18	Итоговое занятие - пресс-конференция
<b>Раздел 4: Инфекционные заболевания 5ч 29.01-26.02</b>	
19	ВИЧ-инфекция. Клинические проявления на разных стадиях болезни, СПИД. Меры предупреждения
20	Вирусные гепатиты А и Е. течение болезни и меры профилактики
21	Вирусные гепатиты с парентеральным путем инфицирования. Этиология гепатитов В, С, Д, течение, предупреждение.
22	Нейроинфекции. Менингококковая инфекция. Этиология. Источники и пути распространения инфекции., меры профилактики

23	Тропические инфекционные болезни.
<b>Раздел 5: Польза и вред интернета 4ч 4.03-8-04</b>	
24	Польза интернета: развитие быстроты реакции, памяти и внимания, логического мышления
25	Вред интернета на здоровье человека ( зрение, утомление, сколиоз)
26	Интернет и дети, влияние на психику.
27	Интернет зависимость. Симптомы и лечение
<b>Раздел 7: Экология и здоровье 7ч 15.04- 21.05</b>	
28	Факторы окружающей среды, влияющие на здоровье человека
29	Болезни как процесс и форма адаптации человека к среде обитания
30	Экологические катастрофы, их влияние на состояние здоровья человека.
31	Вредные вещества в доме и их источники
32	Практическая работа " Экологическое состояние школьных помещений (кабинетов, столовой и рекреаций) Физико-химический анализ питьевой воды".
33	Проекты по теме " Здоровое общество - будущее нации"
34	Итоговое занятие. Научно практическая конференция, посвященная Дню здоровья

### **Список литературы и интернет - ресурсов**

Деркачева. Н.И. и др. Биология Единый государственный экзамен / Текст / типовые тестовые задания / Деркачева Н.И. Соловьев А.Г. – М.: “Экзамен” 2006, 99с.

Кучменко В.С. и др. Школьная олимпиада. Биология / Текст / задания и вопросы с ответами и решениями / Кучменко В.С. Пасечник В.В. - М.: “Астрель”, 2004 - 299с.

Пепеляева О.А. и др. Поурочные разработки по общей биологии – 9 класс / Текст/ дополнительный материал, тесты, кроссворды / Пепеляева О.А. Сунцова И.В. – М.: “Вако”, 2006 - 461с.

Крестьяников В.Ю Сборник задач по генетике с решениями /Текст/ методическое пособие / Крестьяников В.Ю. Вайнер Г.Б. - Саратов “Лицей”, 1998 -112с.

Пименов А.В. Уроки биологии в 10 – 11 классе Развернутое планирование /Текст/ Пименов А.В. – Ярославль: Академия развития 2001 – 272с.

Список литературы для учащихся.

Шалапенок Е.С. и др. Тесты по биологии /Текст/ домашний репетитор / Шалапен