

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Бековская основная общеобразовательная школа»

РАССМОТРЕНО
методическим советом
школы
Протокол № 01
« 27 » 08 2020г

ПРИНЯТА
педагогическим советом
Протокол № 01
« 28 » 08 2020г

УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
 Чибелькова Г.Н.
Приказ № 08
« 28 » 08 2020г



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
курса по выбору
«Я И МОЕ ЗДОРОВЬЕ»
8 класс

Составитель: Якучакова А.И.

Беловский муниципальный район

Планируемые результаты освоения

Выпускник научится:

- характеризовать особенности строения и процессов жизнедеятельности организма человека, их практическую значимость;
- применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;
- использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению организма человека: приводить доказательства родства человека с млекопитающими животными, сравнивать клетки, ткани, процессы жизнедеятельности организма человека; выявлять взаимосвязи между особенностями строения клеток, тканей, органов, систем органов и их функциями;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

Выпускник получит возможность научиться:

- использовать на практике приёмы оказания первой помощи при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего; рациональной организации труда и отдыха; проведения наблюдений за состоянием собственного организма;
- выделять эстетические достоинства человеческого тела;
- реализовывать установки здорового образа жизни;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной и научно-популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

Тематическое планирование.

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	«Медицина и здоровье»	4	2	2	тестирование
2	«Красота и здоровье»	7	3	4	конференция
3	«Здоровье без лекарств»	6	2	4	конференция
4	«Закаливание и здоровье»	5	2	3	тестирование
5	«Человек в природе»	6	2	4	тестирование
6	«Гармония и дисгармония»	4	2	2	тестирование
7	«Без здоровья все ничто»	2		2	конференция
	Итого	34	13	21	

Содержание учебного курса

№ п/п	Наименование раздела/темы	Количество часов	Содержание
1	Медицина и здоровье	4	<p>Знакомство с содержанием курса «Я и мое здоровье». Раскрыть значение содержащихся в нем сведений для сохранения и укрепления здоровья подростка, для формирования у них здорового образа жизни. Вклад ученых в развитие здравоохранения и его задачи. Ознакомить с работой медицинских карт.</p> <p>Задачи в области здравоохранения. Статистика смертности и рождаемости в разные годы. Причина снижения рождаемости в разные годы и увеличение смертности. Какие заболевания стоят на 1, 2 месте по смертности взрослого и детского населения. Достижениями в области медицины в нашей стране и в мире. Что такое старение? Можно ли продлить молодость? Теория старения ученых – науки Геронтологии. Механизм действия гена долголетия, схема «Здоровый образ жизни», механизм старения и методы продолжения жизни.</p> <p>Качество жизни и здоровье населения. «Качество жизни» включает в себя социально-экономическую, политическую, культурную и экологическую обстановку, в которой существует общество человека. Здоровье не только биологическое понятие, но и социальное.</p>
2	Красота и здоровье	7	<p>Значимость правильной осанки для организма. Практические навыки предупреждения плоскостопия и искривления позвоночника. Комплекс упражнений корригирующей гимнастики и профилактики плоскостопия. Признаки полового развития, влияющие на изменения пропорций тела.</p> <p>Тренировка мышц и скелета для правильного их формирования. Нормативы нагрузок. Спортсмены, как они достигают спортивных результатов.</p> <p>Роль физического воспитания, посещение уроков физкультуры.</p> <p>Практическая работа по выявлению нарушения осанки и плоскостопия.</p>
3	Здоровье без лекарств	6	<p>Гематология. Основные болезни крови и меры их профилактики. СПИД, профилактика заболевания, пути его передачи. Факторы риска сердечно-сосудистых заболеваний. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.</p> <p>Заболевания крови (лейкоз, малокровие) и меры профилактики этих заболеваний.</p> <p>Статистика заболеваний и его симптомы.</p>
4	Закаливание и здоровье	5	<p>Связь кожи с нервной системой, соблюдение режима закаливания, гигиенический аспекты кожи и ее</p>

			образования: волос и ногтей. Практическая направленность оказания медицинской помощи при ожогах и обморожениях. Туберкулез и меры его профилактики. Как могут возникнуть генетически обусловленные нарушения кожных покровов у человека. Соблюдение режима питания, здорового образа жизни у беременных женщин. Роль загара, гигиены кожи, общее состояние здоровья. Состояние экологии в Кемеровской области.
5	Человек в природе	6	Влияние окружающей среды на дыхание. Туберкулез – болезнь 21-го века. Инфекционные заболевания» Возвращение к жизни. Искусственное дыхание. Зависимость здоровья человека от местообитания. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. Здоровье детей. Тонет ребенок.
	Гармония и дисгармония	4	Возрастные процессы организма, связанные с половым созреванием. Потребность воспитания здорового образа жизни. Заболевания передающиеся половым путем и меры их профилактики. Формирование нравственных сторон воспитания юношей и девушек. Вред аборта и его последствий. Применение контрацептивов. Закладка органов у плода, факторы препятствующие нормальному протеканию беременности, патологии у новорожденного. Венерические заболевания, последствия венерических заболеваний, пути заражения.
6	Без здоровья все ничто	2	Основы здорового образа жизни. Личная гигиена подростков. Подведение итогов всего курса, проведение анкетирования.

Учебно-тематический план

№ п/п	Наименование разделов	Количество часов			Форма контроля
		всего	теория	практика	
1	«Медицина и здоровье»	4	2	2	тестирование
1.1	«Валеология – наука о здоровье»	1	1		
1.2	«Что такое старение? Можно ли продлить молодость»	1		1	
1.3	«Качество жизни и здоровье населения»	1	1		
1.4	«Состояние здоровья школьников»	1		1	
2	«Красота и здоровье»	7	3	4	конференция
2.1	«Значение физических упражнений для формирования системы и опоры движения»	1	1		
2.2	«Изменение твоего тела»	1		1	
2.3	«Уход за кожей»	1	1		
2.4	«Уход за волосами»	1		1	
2.5	«Уход за ногтями, маникюр, педикюр»	1		1	
2.6	«Применение декоративной косметики»	2	1	1	
3	«Здоровье без лекарств»	6	2	4	конференция
3.1	«Гематология - наука о крови. Иммуитет».	1	1		
3.2	«СПИД и его опасность»	1		1	
3.3	«История открытия сердца и системы кровообращения»	1	1		
3.4	«Факторы риска сердечно сосудистых заболеваний»	1		1	
3.5	«Нетрадиционные способы лечения»	2		2	
4	«Закаливание и здоровье»	5	2	3	тестирование
4.1	«Кожа – регулятор здоровья человека»	1	1		
4.2	«Личная гигиена подростка»	1		1	
4.3	«Виды закаливания»	1		1	
4.4	«Ожоги. Перегревание»	1		1	
4.5	«Инфекционные заболевания кожи»	1	1		
5	«Человек в природе»	6	2	4	тестирование
5.1	«Влияние окружающей среды на дыхание»	1	1		
5.2	«Туберкулез – болезнь 21-го века»	1	1		
5.3	«Инфекционные заболевания»	1	1		
5.4	«Возвращение к жизни»	1		2	
5.5	«Зависимость здоровья человека от местообитания»	2		2	
6	«Гармония и дисгармония»	4	4		тестирование

6.1	«Беременность»	1	1		
6.2	«Аборт и его последствия»	1	1		
6.3	«Венерические заболевания»	1	1		
6.4	«Наркомания»	1	1		
7	«Без здоровья все ничто»	2		2	конференция
7.1	«Здоровье человека и значимость»	1		1	
7.2	Подведение итогов, анкетирование учащихся, работа с книжкой здоровья.	1		1	