

«Рассмотрена»  
Руководитель ШМО  
*Иванова И.И.*  
Протокол № /  
от «19» августа 2019

«Согласована»  
Заместитель директора по  
УВР МБОУ «СМСОШ имени  
В.Ф.Тарасова»  
*Козлова И.В.*  
«19» августа 2019 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ «СМСОШ  
имени В.Ф.Тарасова»  
*Шарипов Р.И.*  
Приказ № 161  
от «28» августа 2019 г.  


Рабочая программа  
дополнительного образования  
«Человек и его здоровье» 9-11 классы

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Старомокшинская средняя общеобразовательная школа  
имени В.Ф.Тарасова» Аксубаевского муниципального района  
Республики Татарстан

Нигматуллина Рузиля Ринатовна, первая квалификационная категория

Рассмотрена и принята на заседании  
педагогического совета.  
Протокол № 2 от 28 августа 2019 года

Срок реализации: 2019 -2023 учебные годы

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Ухудшение здоровья детей школьного возраста в России, РФ стало не только медицинской, но и педагогической.

Природа позаботилась от рождения человека до самой его смерти системами саморегуляции и поддержания жизни. Здоровье создаётся и поддерживается в повседневной жизни самими людьми и средой их обитания. На здоровье оказывает влияние здоровый образ жизни, условия труда и отдыха, культура питания, физическая нагрузка, отсутствие вредных привычек. Современный школьник должен знать правила поведения и гигиенические нормы, направленные на сохранение и укрепление своего здоровья. Хорошее здоровье – это образ жизни, фиксированное состояние и непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа «Человек и его здоровье» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его. Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

Курс «Человек и его здоровье» рассчитан на 3года с учащимися 9-11х классов, имеющими знания основных вопросов анатомии, физиологии и гигиены человека. Данный курс ориентируется на содержание образовательного минимума и дополняет его новыми знаниями, апробируется в школе с 2019/2023 учебного года. Программа построена на неразрывном единстве новых знаний и опыта учащихся. Она поможет углубить основной материал по анатомии и физиологии человека, создаст возможности для закрепления гигиенических навыков по укреплению своего здоровья.

Курс рекомендован для группы учащихся, проявляющих интерес к физиологии и анатомии человека, медицине. Вопросы, рассматриваемые на семинарах, зачетах, лекциях формируют положительную мотивацию к успешной сдаче ГИА и ЕГЭ по биологии и поступлению в высшие учебные заведения. Лабораторные и практические работы направлены на формирование у учащихся исследовательских умений и навыков, определения и измерения важных биологических констант организма. Работа на занятиях даст возможность познакомиться с теми видами деятельности, которые характерны для людей, работающих в области медицины, биологии, экологии, что в немалой степени поможет более сознательно отнестись к выбору профиля в 10, 11 классах и специальностей после окончания школы.

### **Цель курса:**

Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью, профилактика вредных привычек и пропаганда здорового образа жизни.

### **Задачи курса:**

Общеобразовательные:

1. Углубить и расширить знания о строении организма человека и функционирования его органов и систем и представления учащихся о культуре здоровья, о здоровом образе жизни.
2. Научить подростков основам правильного, рационального питания.

Развивающие:

1. Научить детей жизненно-важным навыкам и умениям самопознания, самореализации, самоорганизации, способствующие поддержанию и укреплению здоровья.
2. Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы и умозаключения.

Воспитательные:

1. Формировать адекватное поведение, направленное на выздоровление в случае болезни, особенно хронической.
2. Воспитывать интерес к получению знаний о человеке как явлении природы.
3. Развивать творческий потенциал учащихся: подготовка рефератов, сообщений, выполнение практических работ, защита презентаций по здоровому образу жизни.
4. Формирование установки ЗОЖ. Понимание положения человека как части природы, что важно для формирования научного мировоззрения.

Решению этих задач способствует трехгодичная программа, которая включает следующие разделы:

- 1 год обучения – “ Человек. Общий план внешнего и внутреннего строения человека”
- 2 год – “ Основы здорового образа жизни. Причины нарушения здоровья ”
- 3 год обучения – “ Сохранение здоровья. Адаптация человека к окружающей среде”.

### **Система оценки достижений учащихся.**

Данный курс позволит не только обобщить понятие о здоровом образе жизни, но и развить умения и навыки по его соблюдению, сформировать у школьников ценностное отношение к своему здоровью и активную жизненную позицию по его сохранению. Изучаемый курс интегрирует с экологией и валеологией, что позволит раскрыть не только проблемы влияния окружающей среды на деятельность органов и систем, но и способы защиты организма от влияния неблагоприятных факторов.

В процессе преподавания курса используются разнообразные **формы и методы**: объяснение и рассказ, беседы с медработниками Мюдовского ФАП, показ видеофильмов, подготовка рефератов, презентаций и сообщений, оформление тематических стендов санитарных бюллетеней, практические работы, лабораторные эксперименты, исследования, игры, тренинги.

В курсе преподавания широко используются видеофильмы, слайды, сеть Интернета, наглядные пособия.

Организация научно-исследовательских работ учащихся, в ходе которой учащиеся ставят собой конкретные задачи, стимулирует на предупреждение и профилактику вредных привычек. При получении зачета учитывается:

1. Посещение и активность на занятиях.
2. Полнота и правильность выполнения промежуточных заданий по темам.
3. Выполнение исследовательских работ, рефератов, творческих заданий по проблемам здоровья.

### **Планируемые результаты**

**Учащиеся должны знать:**

- развитие внутренней системы человеческого организма в подростковом возрасте;

- об организации поведения и психики человека;
- о состоянии окружающей среды в конкретной местности;
- влияние окружающей среды на здоровье человека; мерах по улучшению качества окружающей среды.
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническая картина и профилактика;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническая картина;
- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности:
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;

#### **Учащиеся должны уметь:**

- использовать знания для формирования культуры ЗОЖ;
- оказать первую помощь при отравлениях, травмах и ожогах;
- составить правильный режим дня и рацион питания;
- ухаживать за собственным телом ( кожей, волосами, ногтями);
- решать цитогенетические, экологические задачи о человеке ;
- давать оценку уровня физического развития.

### **ТРЕБОВАНИЯ, ПРЕДЪЯВЛЯЕМЫЕ К УРОВНЮ УСВОЕНИЯ ЗНАНИЙ И УМЕНИЙ**

- **знать/понимать**
- **признаки биологических объектов:** живых организмов; генов и хромосом; клеток и органов.
- **сущность биологических процессов:** обмен веществ и превращения энергии, питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, рост, развитие, размножение, наследственность и изменчивость, регуляция жизнедеятельности организма, раздражимость
- **особенности** строения живых организмов, процессы жизнедеятельности.
- **Уметь объяснять:** взаимосвязи организмов и окружающей среды; причины наследственности и изменчивости,
- **изучать биологические объекты и процессы:** ставить биологические эксперименты, описывать и объяснять результаты опытов;
- **распознавать и описывать:** органы и системы органов животных; съедобные и ядовитые грибы, опасные для человека растения и животные;

- **сравнивать** биологические объекты (клетки, ткани, органы и системы органов, организмы, представителей отдельных систематических групп) и делать выводы на основе сравнения;
- **анализировать и оценивать** воздействие факторов окружающей среды на живые организмы, последствия деятельности человека в экосистемах;
- **использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни** для: соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

#### Учебно-тематический план

	Наименование тем курса	Все го часов	Лекция	Семинар	Лабораторный практикум	Форма контроля
	<b>1 год обучения.</b> Человек. Общий план внешнего и внутреннего строения человека.	102				
1.	<b>Введение.</b> Человек как часть планеты Земля. Возникновение и развитие человека.	4	2	2		Самоконтроль
2	Общие признаки биологических систем: клеточное строение, особенности химического состава, обмен веществ и превращения энергии, гомеостаз, раздражимость, движение, рост и развитие, воспроизведение.	12	6	3	3	
3	Современные представления о гене и геноме человека Хромосомная теория наследственности. Сцепленное наследование признаков, нарушение сцепления генов. Решение генетических задач.	12	3	2	7	
4	Генетика человека. Методы изучения генетики человека Генетика пола. Наследование признаков, сцепленных с полом. Исследования родословных.	16	6	3	7	Самоконтроль. Защита рефератов. Отчеты о самонаблюдениях.
5.	Регуляция функций организма. Внутренняя среда организма,	5	2	1	2	Участие в семинаре, защита рефератов.

	защитные механизмы организма.					
6.	Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.	8	3	2	3	Защита рефератов. Отчеты о самонаблюдениях.
7.	Анатомия и физиология опорно-двигательной и мышечной систем человека.	4	2	1	1	Биологический диктант.
8.	Понятие антропометрии. Определение типа телосложения, осанки, плоскостопия.	2	1		1	Отчет о результатах исследований.
9	Определение длины своего тела, пропорций тела.	3	2		1	Отчет о самонаблюдениях.
10	Строение дыхательной, кровеносной и лимфатической систем человека.	3	1	2		Тестирование.
11.	Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.	5	3	1	1	Участие в семинаре, творческий отчет о результатах исследований.
12.	Определение влияния физической нагрузки на работу сердца. Измерение давления, пульса, ЖЕЛ.	3	1	1	1	Отчет о самонаблюдениях, результатах исследований.
13	Строение органов пищеварения, выделения и их гигиена. Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике.	5	2	2	1	Тестирование.
14	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность пищеварительной и выделительной систем организма человека.	8	4	2	2	Защита презентаций.
15.	Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека. Составление и защита проектов.	12		6	6	Отчет о результатах исследований.
	<b>2 год обучения. Основы здорового образа жизни. Причины нарушения здоровья.</b>	102				
1	Здоровый образ жизни – образ жизни человека. Основные составляющие ЗОЖ.	4	4			Отчет о самонаблюдениях, составление буклетов
2.	Окружающая среда и здоровье человека.	6	3	3		Тестирование. Защита презентаций.
3.	Разрушающие здоровье привычки и пороки.	6	3	3		Участие в семинаре, творческий отчет о результатах исследований.

4	Курение, его влияние на организм человека. Влияние никотина на ферменты слюны.	5	2	2	1	Отчеты о самонаблюдениях.
5	Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека.	5	3	2		Тестирование. Защита презентаций.
6.	Рациональное питание как компонент ЗОЖ. Сбалансированность питания и водного обмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека.	9	4	3	2	Тестирование.
7	Вредные пищевые добавки, трансгенные продукты. ГМО, ГМИ.	6	4		2	Составление буклетов.
8	Химико-биологические загрязнения биосферы: атмосферы, гидросферы, литосферы. Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека (нарушение озонового экрана, кислотные дожди, парниковый эффект и др.). Проблемы устойчивого развития биосферы. Сохранение многообразия видов, как основа устойчивости биосферы. Правила поведения в природной среде.	14	7	4	3	Защита рефератов.
9.	Химически опасные объекты производства РТ. Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	12	6	3	3	Отчет о результатах исследований.
10.	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	10	5	4	1	Отчеты о самонаблюдениях.
11.	Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	6	4	2		Компьютерная презентация.
12.	Бактерии, грибы, черви-паразиты. Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.	8	4	2	2	Индивидуальный опрос и беседа.
13	Физические загрязнения среды. Виды физических загрязнений. Шум. Влияние УФ, ИФ, электромагнитных излучений, радиации на здоровье человека.	6	3	2	1	Участие в семинаре, творческий отчет о результатах исследований.

14	Компьютер. Стрессы, конфликты.	4	2	2		Участие в семинаре.
15	Итоговое занятие.	1		1		Участие в семинаре.
	<b>3 год обучения. Сохранение здоровья. Адаптация человека к окружающей среде.</b>	<b>102</b>				
1	Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни. Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных, бактериальных, грибковых, вызываемых животными).	10	5	3	2	Демоверсия. Работа с кодификатором и спецификацией. Индивидуальный опрос и беседа.
2	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	8		4	4	Участие в семинаре, творческий отчет о результатах исследований.
3	Психическое и физическое здоровье человека. Факторы здоровья (аутотренинг, закаливание, двигательная активность).	6	6			
4	Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	6	6			Индивидуальный опрос и беседа. Защита рефератов и презентаций.
5	Вредные и полезные привычки. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.	4	4			Индивидуальный опрос и беседа. Защита рефератов и презентаций.
6	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Репродуктивное здоровье человека. Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.	14	7	4	3	Участие в семинаре, творческий отчет о результатах исследований.
7	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма. Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	16	8	6	2	Индивидуальный опрос и беседа. Защита рефератов и презентаций.

8	Аутотренинг при стрессовых ситуациях. Фазы приспособления к стрессу. Типы адаптивного поведения человека на выбор профессии.	9	5	2	2	Творческий отчет о результатах исследований.
9	Нетрадиционные методы оздоровления человека. Система естественного оздоровления П.К. Иванова, Г.С. Шаталовой и др. Система йоги, ушу, апитерапия, фитотерапия и др	9	5	2	2	Компьютерные презентации, рефераты учащихся.
10.	Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	6	4		2	Отчеты о самонаблюдениях.
11.	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	14				

**СОДЕРЖАНИЕ КУРСА**  
**Первый год обучения.**  
**Общее количество часов – 102.**

**Тема 1. Введение (4часа)**

**Человек. Общий план внешнего и внутреннего строения человека.**

Человек как часть планеты Земля. Возникновение и развитие человека. Общие сведения о строении и функциях организма человека. Связь науки антропологии с другими биологическими науками. ЗОЖ. Роль биологических наук в формировании научного мировоззрения.

*Основные термины:* антропогенез, окружающая среда, факторы, обмен веществ, вредные привычки, токсикомания, наркомания.

**Тема 2. (12 часов)** Общие признаки биологических систем: клеточное строение, особенности химического состава, обмен веществ и превращения энергии, гомеостаз, раздражимость, движение, рост и развитие, воспроизведение

**Тема 3.(12 часов)** Современные представления о гене и геноме человека Хромосомная теория наследственности.

Сцепленное наследование признаков, нарушение сцепления генов.

Практическая работа. Решение генетических задач. Исследования родословных.

**Тема 4 (16 часов)** Генетика человека. Методы изучения генетики человека Генетика пола. Наследование признаков, сцепленных с полом.

**Тема 5 (5часов)** Регуляция функций организма. Внутренняя среда организма, защитные механизмы организма

Саморегуляция функций организма. Внутренняя среда организма, зависимость гомеостаза от условий внешней среды. Неблагоприятные факторы окружающей среды и их воздействие на

организм. Иммуная защита организма, формы иммунитета, свойства иммунной системы. Зависимость состояния организма от его защитных свойств.

Основные термины: нейрон, рефлекторная дуга, гормоны, раздражимость, возбудимость, приспособляемость, саморегуляция, неблагоприятные факторы среды, ослабленный организм, иммунитет, иммунодефицит.

**Семинар** “Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения”.

**Лабораторный практикум:** “Оценка состояния физического здоровья”, «Демографическая ситуация в нашем Мюдовском сельском поселении»

Отчеты о самонаблюдениях.

**Защита рефератов:** “Режим дня для различных возрастных групп”, “Прогрессирующие болезни населения Мюдовского сельского поселения», “Гиподинамия и ожирение”

### **Проектная деятельность**

“Составление индивидуальной программы укрепления здоровья”.

**Тема 6 (8 часов)** Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения

**Тема 7 (4 часа)** Анатомия и физиология опорно-двигательной и мышечной систем человека

Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека.

Основные термины: осанка, сколиоз, кифоз, лордоз, плоскостопие, мышечные волокна, пучки, сгибатели, разгибатели, гиподинамия, гипокинезия, атрофия.

**Лекция** с использованием Интернет-видео и презентаций учителя: “Функциональные нарушения и роль физических упражнений в формировании опорно-двигательной и мышечной систем человека”

### **Лабораторный практикум**

“Самонаблюдение за изменением мышц в зависимости от тренировки”, «Определение плоскостопия»

### **Тема 8 (2 часа)**

#### **Понятие антропометрии**

Антропометрические данные человека, длина и масса тела, соотношения между его частями, определение показателей, которые можно использовать для самоконтроля. Телосложение как норма конституции человека. Классификация типов телосложений, краткая характеристика основных типов телосложений.

Определение своего типа телосложения.

#### **Практическая работа.**

Определение окончательной длины тела по росту родителей, определение длины своего тела, осанки, пропорций тела

**Тема 9 (3 часа)** Определение длины своего тела, пропорций тела.

**Тема 10 (3 часа) Строение дыхательной, кровеносной и лимфатической систем человека Взаимосвязь дыхательной, кровеносной и лимфатической систем человека. (3 часа)**

Работа сердца. Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной системы, их профилактика. Нарушения иммунитета, их профилактика. СПИД, причины заболевания, меры профилактики.

Основные термины: газообмен, вдох и выдох, кроветворные органы, белая пульпа, красная пульпа, ангина, бронхиты, астма, пневмония, туберкулез, невроз сердца, ревматизм, стенокардия, ишемическая болезнь сердца.

**Консультация, беседа фельдшера и лаборанта Мюдовского ФАП “Функциональные нарушения работы сердца, кровеносной и дыхательной системы, их профилактика”**

**Лабораторный практикум**

1. “Определение влияния физической нагрузки на работу сердца”.
2. «Определение лейкоцитарной формулы крови».
3. «Определение жизненной емкости легких”.
4. «Определение чистоты воздуха в классных помещениях СМСОШ»

**Исследовательская деятельность**

“Оценка состояния иммунитета против инфекций”

**Тема 11 (5 часов) Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.**

Основные свойства организма. Обмен веществ – признак жизни. Функция желез внутренней секреции, нервной системы в обмене веществ.

**Тема 12 (3 часа) Определение влияния физической нагрузки на работу сердца. Измерение давления, пульса, ЖЕЛ.**

**Тема 13 (5 часов) Строение органов пищеварения, выделения и их гигиена. Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике. Пищеварительная и выделительная системы человека (3 часа)**

Функциональные особенности органов пищеварения, выделения и их гигиена. Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике. Функциональные нарушения, гигиена пищеварения и выделения. Функция аппендикса в организме. Проблемы питания человека. Витамины, их многообразие и значение. Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительных систем организма человека. Экологически чистые продукты.

Основные термины: амилаза, лизоцим, пульпит, периодонтит, гастрит, режим питания, диета, панкреатит, инсулин, экзема, ворота легких, поверхностное дыхание, носовое дыхание, канцерогенные вещества, нефрон, нефрит, цистит.

Лекция с использованием Интернет-видео и презентаций учителя и учащихся.

### Лабораторный практикум (консультант врач-стоматолог)

1. «Гигиена и профилактика заболеваний зубов»

2. **Проектная деятельность** Сбор материала в отделе здравоохранения для изучения причин и динамики желудочно-кишечных заболеваний и органов дыхательной системы в Мюдовском поселении. Составление отчета о проделанной работе. Оформление фотоматериалов, санитарных бюллетеней плакатов, докладов на изученную тему.

### Исследовательская работа «Влияние вредных привычек на здоровье человека»

**Тема 14 (8 часов)** Влияние окружающей среды на функциональную деятельность пищеварительной и

выделительной систем организма человека

**Тема 15 (12 часов)** Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека. Составление и защита проектов.

## Второй год обучения -102 часа.

### Основы здорового образа жизни. Причины нарушения здоровья.

**Тема 1(4 часа)** Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье. Занимательные факты по анатомии, физиологии, медицине, тренинг «Здоровый образ жизни».

**Тема 2 (6 часов)** Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Факторы риска в современной техно социальной среде. Привычки как компонент ЗОЖ.

**Тема 3(6 часов)** Разрушающие здоровье привычки и пороки.

**Тема 4(5 часов)** Курение, его влияние на организм человека.

Практическая работа по теме: «Влияние никотина на ферменты слюны».

**Тема 5 (5 часов)** Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека.

**Тема 6 (9 часов)** Рациональное питание как компонент ЗОЖ.

**Тема 7(6 часов)** Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. Пищевые отравления .

**Тема 8 (14 часов)** Химико-биологические загрязнения биосферы: атмосферы, гидросферы, литосферы Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека

(нарушение озонового экрана, кислотные дожди, парниковый эффект и др.).

Проблемы устойчивого развития биосферы. Сохранение многообразия видов

как основа устойчивости биосферы. Правила поведения в природной среде

**Тема 9 (12 часов)** Химико-биологические загрязнения биосферы: атмосферы, гидросферы, литосферы. Химически опасные объекты производства РТ. Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.

**Тема 10 (10 часов)** Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.

**Тема 11 (6 часов)** Вирусы, пути их проникновения в организм человека. Заболевания, вызываемые вирусами. Грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес. СПИД-чума XX века.

**Тема 12 (8 часов)** Бактерии, грибы, черви-паразиты. Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.

**Тема 13 (6 часов)** Физические загрязнения среды. Виды физических загрязнений. Шум, их влияние на органы слуха. Шумовая болезнь.

Влияние УФ, ИФ, электромагнитных излучений, радиации на здоровье человека.

**Тема 14 (4 часа)** Компьютер. Стрессы, конфликты.

**Тема 15 (1 час)** Итоговое занятие.

**Лекция** с использованием Интернет-видео и презентаций учителя и учащихся.

**Практическая работа 1.** «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций. ( индивидуальное домашнее задание )

**Практическая работа 2.** «Определение вредных пищевых добавок в продуктах питания»

**Практическая работа 3.** « Влияние антибиотиков и никотина на ферменты слюны»

**Практическая работа 4.** « Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь»

**Подготовка исследовательских работ, презентаций, рефератов, сообщений:**

«Жевательная резинка», «ГМО и ГМИ», «Чипсы и здоровье человека», «Зимняя диета» и др.

**Третий год обучения. (102 часа) Сохранение здоровья. Адаптация человека к окружающей среде.**

**Тема 1 ( 10 часов)** Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни. Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных, бактериальных, грибковых, вызываемых животными).

**Тема 2 ( 8 часов)** Предупреждение травматизма, приемы оказания

первой помощи.

**Тема 3 ( 6 часов)** Психическое и физическое здоровье человека. Факторы здоровья (аутотренинг, закаливание, двигательная активность).

**Тема 4 (6 часов)** Факторы риска (стрессы), гиподинамия, переутомление, переохлаждение).

**Тема 5 ( 4 часа)** Вредные и полезные привычки. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.

**Тема 6 ( 14 часов)**Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.

Репродуктивное здоровье человека. Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека

**Тема 7 (16 часов)** Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма. Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.

**Тема 8 (9 часов)** Аутотренинг при стрессовых ситуациях. Фазы приспособления к стрессу. Типы адаптивного поведения человека на выбор профессии.

**Тема 9 ( 9 часов)** Нетрадиционные методы оздоровления человека. Система естественного оздоровления П.К. Иванова, Г.С. Шаталовой и др. Система йоги, ушу, апитерапия, фитотерапия и др. (по усмотрению учителя )

**Тема 10 ( 6 часов)** Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

**Тема 11 (14 часов)** Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ

### **Семинар и защита рефератов**

**Практическая работа** «Составление своего режима дня и его анализ», **Создание и защита презентаций** «Витамины», « Биологические ритмы», «Лекарственные растения», «Медоносные растения», «Апитерапия» и др.

### **Формы и методы работы.**

#### **Методы :**

- наглядные: наблюдение (кратковременное и длительное), показ, демонстрация (опытов, диафильмов, слайдов, видеофильмов);
- практические: метод поисково–исследовательской работы (самостоятельная работа обучающихся с выполнением различных заданий на экскурсиях, занятиях, в ходе проведения простых опытов), метод самостоятельной деятельности (самоуправление в организации и проведении различных творческих дел, подготовка рефератов, устных сообщений и т.д.), практическая природоохранная работа (изготовление кормушек, подкормка птиц, оформление клумб и цветников, уборка территории и т.д.), проектная деятельность учащихся;
- словесные: объяснение, лекция с использованием Интернет-видео и презентаций учителя и учащихся;
- контрольно–диагностические методы (самоконтроль, контроль качества усвоения программы) через тестирование динамики роста знаний, умений, навыков;
- коммуникативно–развивающие методы: выполнение творческих коллективных работ;
- интерактивные методы, т.е обучение во взаимодействии (тренинги, ролевые игры);

В программе используются следующие **формы** работы:

- индивидуальные (практические и творческие задания, беседы, консультации);
- групповые (занятие, беседа, коллективная трудовая деятельность, экскурсия, тренинг, практическая природоохранная деятельность, выставки, экологические праздники и акции, конкурсы, и пр.).

В программе предусмотрены следующие виды занятий:

- Комплексные занятия обобщающего и углубляюще–познавательного типа, на которых у детей формируются и воспитываются обобщённые представления о явлениях природы, понимание взаимосвязей, закономерных процессов в природе.
- Наблюдение.
- Исследования.
- Проведение опытов.
- Конференции.
- Индивидуальные практические занятия.
- Изучение исследовательских работ на сайтах Интернета
- НПК

-Сотрудничество с ФАП п.МЮД

2 . Акции «День Здоровья» ( 7 апреля).

3. Коллективные творческие работы.

4. Обобщающие занятия, контрольные, тестирование позволяющие проводить текущий и

итоговый контроль уровня усвоения программы обучающимися и вносить необходимые коррективы в организацию учебного процесса.

## **МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ.**

Учебники, пособия. Микроскопы, лабораторное оборудование. Таблицы, схемы, диаграммы. Компьютеры, мультимедийный аппарат,

### **ЗУН определяют в следующих формах контроля:**

- тесты;
- практическая деятельность учащихся;
- лабораторные работы;
- зачёт.

### **Ожидаемый результат:**

- расширение знаний о влиянии факторов окружающей среды на живые организмы;
- овладение навыками оказания первой медицинской помощи;
- овладение навыками самонаблюдения;
- овладение навыками исследовательской и проектной деятельности.

## **МЕТОДИЧЕСКАЯ ЧАСТЬ.**

В основе изучения лежат такие принципы как :

**Принцип гуманизации** – в основе, которого лежит право человека на благоприятную среду жизни, способного к целесообразной деятельности по сохранению здоровья.

**Принцип прогностичности** актуализирует проблему формирования у школьников чувства предвидения и заботы о будущем.

**Принцип интеграции** естественных, нравственных, эстетических, социально-экономических, правовых аспектов, обеспечивающих взаимодействие всех сфер сознания и различных видов деятельности учащихся.

**Принцип непрерывности** вытекает из постепенности и поэтапности изучения и применения знаний о строении и жизнедеятельности организма человека. Следовательно, он предписывает организацию обучения, воспитания и развития подрастающего поколения способного к адаптации в социуме.

Социальное и нравственное воспитание, как воспитание, прежде всего чувства ответственности за собственное поведение, становится основой взаимодействия предметов гуманитарного и естественного циклов.

## **ОСНОВНЫЕ ФОРМЫ И МЕТОДЫ РАБОТЫ.**

Особое место в программе занимают следующие формы обучения:

- словесные /беседы;
- практические работы /
- проблемно-поисковые / работа с дополнительной литературой,
- наглядные

На занятиях используются, индивидуальные, коллективные работы:

В основу изучения положены такие методы как:

- работа под руководством учителя; самостоятельная учебная работа;
- репродуктивные, проблемно-поисковые; словесные; наглядные;
- практические; технология проектов.

При проведении практических работ большое внимание на правильное использование оборудования, ведение дневника наблюдений, соблюдение техники безопасности.

Итогом работы учащихся могут быть выступления на уроках, рефераты, составление проектов.

#### **Календарно-тематическое планирование. Первый год обучения.(102часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Дата проведения занятий	
			План.	Факт.
<b>1.</b>	<b>Тема 1. Введение.</b> Человек как часть планеты Земля. Возникновение и развитие человека.	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	Человек как часть планеты Земля.	<b>1</b>		
<b>1.2</b>	Человек как часть планеты Земля.	<b>1</b>		
<b>1.3</b>	Возникновение и развитие человека.	<b>1</b>		
<b>1.4</b>	Возникновение и развитие человека.	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Тема 2. Общие признаки биологических систем: клеточное строение, особенности химического состава, обмен веществ и превращения энергии, гомеостаз, раздражимость, движение, рост и развитие, воспроизведение.</b>	<b>12</b>		
<b>2.1</b>	Общие признаки биологических систем: клеточное строение.	<b>1</b>		
<b>2.2</b>	Общие признаки биологических систем: клеточное строение.	<b>1</b>		
<b>2.3</b>	Общие признаки биологических систем: клеточное строение.	<b>1</b>		
<b>2.4</b>	Особенности химического состава клеток.	<b>1</b>		
<b>2.5</b>	Особенности химического состава клеток.	<b>1</b>		
<b>2.6</b>	Обмен веществ и превращения энергии.	<b>1</b>		

2.7	Обмен веществ и превращения энергии.	1		
2.8	Гомеостаз.	1		
2.9	Раздражимость.	1		
2.10	Движение	1		
2.11	Рост и развитие	1		
2.12	Воспроизведение	1		
3.	<b>Тема 3.</b> Современные представления о гене и геноме человека. Хромосомная теория наследственности. Сцепленное наследование признаков, нарушение сцепления генов.  Решение генетических задач.	12		
3.1	Современные представления о гене и геноме человека.	1		
3.2	Современные представления о гене и геноме человека.	1		
3.3	Современные представления о гене и геноме человека.	1		
3.4	Хромосомная теория наследственности.	1		
3.5	Хромосомная теория наследственности.	1		
3.6	Хромосомная теория наследственности.	1		
3.7	Сцепленное наследование признаков, нарушение сцепления генов.	1		
3.8	Сцепленное наследование признаков, нарушение сцепления генов.	1		
3.9	Решение генетических задач.	1		
3.10	Решение генетических задач.	1		
3.11	Решение генетических задач.	1		
3.12	Решение генетических задач.	1		
4.	<b>Тема 4.</b> Генетика человека. Методы изучения генетики человека. Генетика пола. Наследование признаков, сцепленных с полом. Исследования родословных.	16		
4.1	Генетика человека.	1		
4.2	Генетика человека.	1		
4.3	Методы изучения генетики человека	1		
4.4	Методы изучения генетики человека	1		
4.5	Методы изучения генетики человека	1		
4.6	Методы изучения генетики человека	1		
4.7	Генетика пола	1		
4.8	Генетика пола	1		
4.9	Генетика пола	1		

<b>4.10</b>	Генетика пола	<b>1</b>		
<b>4.11</b>	Наследование признаков, сцепленных с полом.	<b>1</b>		
<b>4.12</b>	Наследование признаков, сцепленных с полом.	<b>1</b>		
<b>4.13</b>	Наследование признаков, сцепленных с полом.	<b>1</b>		
<b>4.14</b>	Исследования родословных.	<b>1</b>		
<b>4.15</b>	Исследования родословных.	<b>1</b>		
<b>4.16</b>	Исследования родословных.	<b>1</b>		
<b>5.</b>	<b>Тема 5. Регуляция функций организма. Внутренняя среда организма, защитные механизмы организма.</b>	<b>5</b>		
<b>5.1</b>	Регуляция функций организма.	<b>1</b>		
<b>5.2</b>	Регуляция функций организма.	<b>1</b>		
<b>5.3</b>	Внутренняя среда организма, защитные механизмы организма.	<b>1</b>		
<b>5.4</b>	Внутренняя среда организма, защитные механизмы организма.	<b>1</b>		
<b>5.5</b>	Внутренняя среда организма, защитные механизмы организма.	<b>1</b>		
<b>6.</b>	<b>Тема 6. Взаимодействие организма с внешней средой. Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.</b>	<b>8</b>		
<b>6.1</b>	Взаимодействие организма с внешней средой.	<b>1</b>		
<b>6.2</b>	Взаимодействие организма с внешней средой.	<b>1</b>		
<b>6.3</b>	Взаимодействие организма с внешней средой.	<b>1</b>		
<b>6.4</b>	Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.	<b>1</b>		
<b>6.5</b>	Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.	<b>1</b>		
<b>6.6</b>	Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.	<b>1</b>		
<b>6.7</b>	Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.	<b>1</b>		
<b>6.8</b>	Исследование причин, влияющих на состояние здоровья населения.	<b>1</b>		
<b>7.</b>	<b>Тема 7. Анатомия и физиология опорно-двигательной и мышечной систем человека.</b>	<b>4</b>		
<b>7.1</b>	Анатомия и физиология опорно-двигательной и мышечной систем человека.	<b>1</b>		
<b>7.2</b>	Анатомия и физиология опорно-двигательной и мышечной систем человека.	<b>1</b>		
<b>7.3</b>	Анатомия и физиология опорно-двигательной и мышечной систем человека.	<b>1</b>		
<b>7.4</b>	Анатомия и физиология опорно-двигательной и мышечной систем человека.	<b>1</b>		
<b>8.</b>	<b>Тема 8. Понятие антропометрии. Определение типа телосложения, осанки, плоскостопия.</b>	<b>2</b>		
<b>8.1</b>	Понятие антропометрии.	<b>1</b>		
<b>8.2</b>	Определение типа телосложения, осанки, плоскостопия.	<b>1</b>		

<b>9.</b>	<b>Тема 9.</b> Определение длины своего тела, пропорций тела.	<b>3</b>		
<b>9.1</b>	Определение длины своего тела, пропорций тела.	<b>1</b>		
<b>9.2</b>	Определение длины своего тела, пропорций тела.	<b>1</b>		
<b>9.3</b>	Определение длины своего тела, пропорций тела.	<b>1</b>		
<b>10</b>	<b>Тема 10.</b> Строение дыхательной, кровеносной и лимфатической систем человека.	<b>3</b>		
<b>10.1</b>	Строение дыхательной, кровеносной и лимфатической систем человека.	<b>1</b>		
<b>10.2</b>	Строение дыхательной, кровеносной и лимфатической систем человека.	<b>1</b>		
<b>10.3</b>	Строение дыхательной, кровеносной и лимфатической систем человека.	<b>1</b>		
<b>11.</b>	<b>Тема 11.</b> Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.	<b>5</b>		
<b>11.1</b>	Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.	<b>1</b>		
<b>11.2</b>	Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.	<b>1</b>		
<b>11.3</b>	Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.	<b>1</b>		
<b>11.4</b>	Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.	<b>1</b>		
<b>11.5</b>	Функциональные нарушения работы сердца, дыхательной системы, их профилактика.	<b>1</b>		
<b>12.</b>	<b>Тема 12.</b> Определение влияния физической нагрузки на работу сердца. Измерение давления, пульса, ЖЕЛ.	<b>3</b>		
<b>12.1</b>	Определение влияния физической нагрузки на работу сердца.	<b>1</b>		
<b>12.2</b>	Измерение давления, пульса, ЖЕЛ.	<b>1</b>		
<b>12.3</b>	Измерение давления, пульса, ЖЕЛ.	<b>1</b>		
<b>13.</b>	<b>Тема 13.</b> Строение органов пищеварения, выделения и их гигиена. Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике.	<b>5</b>		
<b>13.1</b>	Строение органов пищеварения, выделения и их гигиена.	<b>1</b>		
<b>13.2</b>	Строение органов пищеварения, выделения и их гигиена.	<b>1</b>		
<b>13.3</b>	Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике.	<b>1</b>		
<b>13.4</b>	Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике.	<b>1</b>		
<b>13.5</b>	Пищеварение в ротовой полости, желудке, кишечнике.	<b>1</b>		
<b>14.</b>	<b>Тема 14.</b> Влияние окружающей среды на функциональную деятельность пищеварительной и	<b>8</b>		

	выделительной систем организма человека.			
<b>14.1</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность пищеварительной системы.	<b>1</b>		
<b>14.2</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность пищеварительной системы.	<b>1</b>		
<b>14.3</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность пищеварительной системы.	<b>1</b>		
<b>14.4</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность пищеварительной системы.	<b>1</b>		
<b>14.5</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительной системы.	<b>1</b>		
<b>14.6</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительной системы.	<b>1</b>		
<b>14.7</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительной системы.	<b>1</b>		
<b>14.8</b>	Влияние окружающей среды на функциональную деятельность выделительной системы.	<b>1</b>		
<b>15.</b>	<b>Тема 15.</b> Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека. Составление и защита проектов.	<b>12</b>		
<b>15.1</b>	Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>15.2</b>	Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>15.3</b>	Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>15.4</b>	Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>15.5</b>	Обсуждение актуальных проблем, влияющих на здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>15.6</b>	Составление и защита проектов.	<b>1</b>		
<b>15.7</b>	Составление и защита проектов.	<b>1</b>		
<b>15.8</b>	Составление и защита проектов.	<b>1</b>		
<b>15.9</b>	Составление и защита проектов.	<b>1</b>		
<b>15.10</b>	Составление и защита проектов.	<b>1</b>		
<b>15.11</b>	Составление и защита проектов.	<b>1</b>		
<b>15.12</b>	Составление и защита проектов.	<b>1</b>		
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

**Календарно-тематическое планирование. Второй год обучения.(102часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Дата проведения занятий	
			План.	Факт.
<b>1.</b>	<b>Тема 1.</b> Здоровый образ жизни – образ жизни человека. Основные составляющие ЗОЖ.	<b>4</b>		
<b>1.1</b>	Здоровый образ жизни – образ жизни человека.	<b>1</b>		
<b>1.2</b>	Здоровый образ жизни – образ жизни человека.	<b>1</b>		
<b>1.3</b>	Основные составляющие ЗОЖ.	<b>1</b>		
<b>1.4</b>	Основные составляющие ЗОЖ.	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Окружающая среда и здоровье	<b>6</b>		

	человека.			
<b>2.1</b>	Окружающая среда и здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>2.2</b>	Окружающая среда и здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>2.3</b>	Окружающая среда и здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>2.4</b>	Окружающая среда и здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>2.5</b>	Окружающая среда и здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>2.6</b>	Окружающая среда и здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>3.</b>	<b>Тема 3.</b> Разрушающие здоровье привычки и пороки.	<b>6</b>		
<b>3.1</b>	Разрушающие здоровье привычки и пороки.	<b>1</b>		
<b>3.2</b>	Разрушающие здоровье привычки и пороки.	<b>1</b>		
<b>3.3</b>	Разрушающие здоровье привычки и пороки.	<b>1</b>		
<b>3.4</b>	Разрушающие здоровье привычки и пороки.	<b>1</b>		
<b>3.5</b>	Разрушающие здоровье привычки и пороки.	<b>1</b>		
<b>3.6</b>	Разрушающие здоровье привычки и пороки.	<b>1</b>		
<b>4.</b>	<b>Тема 4.</b> Курение, его влияние на организм человека. Влияние никотина на ферменты слюны.	<b>5</b>		
<b>4.1</b>	Курение, его влияние на организм человека.	<b>1</b>		
<b>4.2</b>	Курение, его влияние на организм человека.	<b>1</b>		
<b>4.3</b>	Курение, его влияние на организм человека.	<b>1</b>		
<b>4.4</b>	Влияние никотина на ферменты слюны.	<b>1</b>		
<b>4.5</b>	Влияние никотина на ферменты слюны.	<b>1</b>		
<b>5.</b>	<b>Тема 5.</b> Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека.	<b>5</b>		
<b>5.1</b>	Мифы об алкоголе, его воздействие на организм.	<b>1</b>		
<b>5.2</b>	Мифы об алкоголе, его воздействие на организм.	<b>1</b>		
<b>5.3</b>	Мифы об алкоголе, его воздействие на организм.	<b>1</b>		
<b>5.4</b>	Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека.	<b>1</b>		
<b>5.5</b>	Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека.	<b>1</b>		
<b>6.</b>	<b>Тема 6.</b> Рациональное питание как компонент ЗОЖ. Сбалансированность питания и водного обмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека.	<b>9</b>		
<b>6.1</b>	Рациональное питание как компонент ЗОЖ.	<b>1</b>		
<b>6.2</b>	Рациональное питание как компонент ЗОЖ.	<b>1</b>		
<b>6.3</b>	Рациональное питание как компонент ЗОЖ.	<b>1</b>		
<b>6.4</b>	Рациональное питание как компонент ЗОЖ.	<b>1</b>		
<b>6.5</b>	Рациональное питание как компонент ЗОЖ.	<b>1</b>		
<b>6.6</b>	Сбалансированность питания и водного обмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека.	<b>1</b>		
<b>6.7</b>	Сбалансированность питания и водного обмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека.	<b>1</b>		
<b>6.8</b>	Сбалансированность питания и водного обмена — важнейшие условия стабильности обмена	<b>1</b>		

	веществ в организме человека.			
<b>6.9</b>	Сбалансированность питания и водного обмена — важнейшие условия стабильности обмена веществ в организме человека.	<b>1</b>		
<b>7.</b>	<b>Тема 7.</b> Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. ГМО.ГМИ.	<b>6</b>		
<b>7.1</b>	Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. ГМО.ГМИ.	<b>1</b>		
<b>7.2</b>	Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. ГМО.ГМИ.	<b>1</b>		
<b>7.3</b>	Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. ГМО.ГМИ.	<b>1</b>		
<b>7.4</b>	Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. ГМО.ГМИ.	<b>1</b>		
<b>7.5</b>	Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. ГМО.ГМИ.	<b>1</b>		
<b>7.6</b>	Вредные пищевые добавки, транс генные продукты. ГМО.ГМИ.	<b>1</b>		
<b>8.</b>	<b>Тема 8.</b> Химико-биологические загрязнения биосферы: атмосферы, гидросферы, литосферы. Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека(нарушение озонового экрана, кислотные дожди, парниковый эффект и др.). Проблемы устойчивого развития биосферы. Сохранение многообразия видов, как основа устойчивости биосферы. Правила поведения в природной среде.	<b>14</b>		
<b>8.1</b>	Химико-биологические загрязнения биосферы: атмосферы, гидросферы, литосферы.	<b>1</b>		
<b>8.2</b>	Химико-биологические загрязнения биосферы: атмосферы, гидросферы, литосферы.	<b>1</b>		
<b>8.3</b>	Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека.	<b>1</b>		
<b>8.4</b>	Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека.	<b>1</b>		
<b>8.5</b>	Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека.	<b>1</b>		
<b>8.6</b>	Глобальные изменения в биосфере, вызванные деятельностью человека.	<b>1</b>		
<b>8.7</b>	Проблемы устойчивого развития биосферы.	<b>1</b>		
<b>8.8</b>	Проблемы устойчивого развития биосферы.	<b>1</b>		
<b>8.9</b>	Проблемы устойчивого развития биосферы.	<b>1</b>		
<b>8.10</b>	Сохранение многообразия видов, как основа устойчивости биосферы.	<b>1</b>		
<b>8.11</b>	Сохранение многообразия видов, как основа устойчивости биосферы.	<b>1</b>		
<b>8.12</b>	Сохранение многообразия видов, как основа устойчивости биосферы.	<b>1</b>		

<b>8.13</b>	Правила поведения в природной среде.	<b>1</b>		
<b>8.14</b>	Правила поведения в природной среде.	<b>1</b>		
<b>9.</b>	<b>Тема 9.</b> Химически опасные объекты производства РТ. Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	<b>12</b>		
<b>9.1</b>	Химически опасные объекты производства РТ.	<b>1</b>		
<b>9.2</b>	Химически опасные объекты производства РТ.	<b>1</b>		
<b>9.3</b>	Химически опасные объекты производства РТ.	<b>1</b>		
<b>9.4</b>	Химически опасные объекты производства РТ.	<b>1</b>		
<b>9.5</b>	Химически опасные объекты производства РТ.	<b>1</b>		
<b>9.6</b>	Химически опасные объекты производства РТ.	<b>1</b>		
<b>9.7</b>	Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	<b>1</b>		
<b>9.8</b>	Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	<b>1</b>		
<b>9.9</b>	Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	<b>1</b>		
<b>9.10</b>	Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	<b>1</b>		
<b>9.11</b>	Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	<b>1</b>		
<b>9.12</b>	Классификация СДЯВ, допустимые значения ПДК.	<b>1</b>		
<b>10</b>	<b>Тема 10.</b> Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>10</b>		
<b>10.1</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.2</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.3</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.4</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.5</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.6</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.7</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.8</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.9</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>10.10</b>	Пищевые отравления, их предупреждение и первая помощь.	<b>1</b>		
<b>11.</b>	<b>Тема 11.</b> Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	<b>6</b>		
<b>11.1</b>	Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	<b>1</b>		
<b>11.2</b>	Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	<b>1</b>		

11.3	Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	1		
11.4	Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	1		
11.5	Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	1		
11.6	Вирусы, пути их проникновения в организм человека. СПИД.	1		
12.	<b>Тема 12.</b> Бактерии, грибы, черви-паразиты. Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.	8		
12.1	Бактерии, грибы, черви-паразиты.	1		
12.2	Бактерии, грибы, черви-паразиты.	1		
12.3	Бактерии, грибы, черви-паразиты.	1		
12.4	Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.	1		
12.5	Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.	1		
12.6	Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.	1		
12.7	Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.	1		
12.8	Циклы развития паразитических червей. Меры профилактики.	1		
13.	<b>Тема 13.</b> Физические загрязнения среды. Виды физических загрязнений. Шум. Влияние УФ, ИФ, электромагнитных излучений, радиации на здоровье человека.	6		
13.1	Физические загрязнения среды.	1		
13.2	Физические загрязнения среды.	1		
13.3	Виды физических загрязнений. Шум.	1		
13.4	Виды физических загрязнений. Шум.	1		
13.5	Влияние УФ, ИФ, электромагнитных излучений, радиации на здоровье человека.	1		
13.6	Влияние УФ, ИФ, электромагнитных излучений, радиации на здоровье человека.	1		
14.	<b>Тема 14.</b> Компьютер. Стрессы, конфликты.	4		
14.1	Компьютер. Стрессы, конфликты.	1		
14.2	Компьютер. Стрессы, конфликты.	1		
14.3	Компьютер. Стрессы, конфликты.	1		
14.4	Компьютер. Стрессы, конфликты.	1		
15.	<b>Тема 15.</b> Итоговое занятие.	1		
15.1	Итоговое занятие.	1		
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

**Календарно-тематическое планирование. Третий год обучения.(102часа)**

№ п/п	Наименование разделов и тем курса	Количество часов	Дата проведения занятий	
			План.	Факт.
1.	<b>Тема 1.</b> Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни. Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных,	10		

	бактериальных, грибковых, вызываемых животными).			
<b>1.1</b>	Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни.	<b>1</b>		
<b>1.2</b>	Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни.	<b>1</b>		
<b>1.3</b>	Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни.	<b>1</b>		
<b>1.4</b>	Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни.	<b>1</b>		
<b>1.5</b>	Личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни.	<b>1</b>		
<b>1.6</b>	Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных, бактериальных, грибковых, вызываемых животными).	<b>1</b>		
<b>1.7</b>	Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных, бактериальных, грибковых, вызываемых животными).	<b>1</b>		
<b>1.8</b>	Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных, бактериальных, грибковых, вызываемых животными).	<b>1</b>		
<b>1.9</b>	Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных, бактериальных, грибковых, вызываемых животными).	<b>1</b>		
<b>1.10</b>	Профилактика инфекционных заболеваний (вирусных, бактериальных, грибковых, вызываемых животными).	<b>1</b>		
<b>2</b>	<b>Тема 2.</b> Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>8</b>		
<b>2.1</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>2.2</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>2.3</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>2.4</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>2.5</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>2.6</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>2.7</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>2.8</b>	Предупреждение травматизма, приемы оказания первой помощи.	<b>1</b>		
<b>3.</b>	<b>Тема 3.</b> Психическое и физическое здоровье человека. Факторы здоровья (аутотренинг, закаливание, двигательная активность).	<b>6</b>		
<b>3.1</b>	Психическое и физическое здоровье человека.	<b>1</b>		

3.2	Психическое и физическое здоровье человека.	1		
3.3	Психическое и физическое здоровье человека.	1		
3.4	Факторы здоровья (аутотренинг, закаливание, двигательная активность).	1		
3.5	Факторы здоровья (аутотренинг, закаливание, двигательная активность).	1		
3.6	Факторы здоровья (аутотренинг, закаливание, двигательная активность).	1		
4.	<b>Тема 4.</b> Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	6		
4.1	Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	1		
4.2	Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	1		
4.3	Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	1		
4.4	Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	1		
4.5	Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	1		
4.6	Факторы риска (стрессы, гиподинамия, переутомление, переохлаждение).	1		
5.	<b>Тема 5.</b> Вредные и полезные привычки. Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.	4		
5.1	Вредные и полезные привычки.	1		
5.2	Вредные и полезные привычки.	1		
5.3	Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.	1		
5.4	Зависимость здоровья человека от состояния окружающей среды.	1		
6.	<b>Тема 6.</b> Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни. Репродуктивное здоровье человека. Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.	14		
6.1	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1		
6.2	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1		
6.3	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1		
6.4	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1		
6.5	Соблюдение санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.	1		
6.6	Репродуктивное здоровье человека.	1		
6.7	Репродуктивное здоровье человека.	1		

<b>6.8</b>	Репродуктивное здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>6.9</b>	Репродуктивное здоровье человека.	<b>1</b>		
<b>6.10</b>	Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.	<b>1</b>		
<b>6.11</b>	Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.	<b>1</b>		
<b>6.12</b>	Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.	<b>1</b>		
<b>6.13</b>	Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.	<b>1</b>		
<b>6.14</b>	Последствия влияния алкоголя, никотина, наркотических веществ на развитие зародыша человека.	<b>1</b>		
<b>7.</b>	<b>Тема 7. Факторы, сохраняющие здоровье:</b> отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма. Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>16</b>		
<b>7.1</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		
<b>7.2</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		
<b>7.3</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		
<b>7.4</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		
<b>7.5</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		
<b>7.6</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		
<b>7.7</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		

<b>7.8</b>	Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, занятия спортом, закаливание организма.	<b>1</b>		
<b>7.9</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>7.10</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>7.11</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>7.12</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>7.13</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>7.14</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>7.15</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>7.16</b>	Методы саморегуляции. Самоконтроль и здоровье школьника.	<b>1</b>		
<b>8.</b>	<b>Тема 8.</b> Аутотренинг при стрессовых ситуациях. Фазы приспособления к стрессу. Типы адаптивного поведения человека на выбор профессии.	<b>9</b>		
<b>8.1</b>	Аутотренинг при стрессовых ситуациях.	<b>1</b>		
<b>8.2</b>	Аутотренинг при стрессовых ситуациях.	<b>1</b>		
<b>8.3</b>	Аутотренинг при стрессовых ситуациях.	<b>1</b>		
<b>8.4</b>	Фазы приспособления к стрессу.	<b>1</b>		
<b>8.5</b>	Фазы приспособления к стрессу.	<b>1</b>		
<b>8.6</b>	Фазы приспособления к стрессу.	<b>1</b>		
<b>8.7</b>	Типы адаптивного поведения человека на выбор профессии.	<b>1</b>		
<b>8.8</b>	Типы адаптивного поведения человека на выбор профессии.	<b>1</b>		
<b>8.9</b>	Типы адаптивного поведения человека на выбор профессии.	<b>1</b>		
<b>9.</b>	<b>Тема 9.</b> Нетрадиционные методы оздоровления человека. Система естественного оздоровления П.К. Иванова, Г.С. Шаталовой и др. Система йоги, ушу, апитерапия, фитотерапия и др.	<b>9</b>		
<b>9.1</b>	Нетрадиционные методы оздоровления человека.	<b>1</b>		
<b>9.2</b>	Нетрадиционные методы оздоровления человека.	<b>1</b>		
<b>9.3</b>	Нетрадиционные методы оздоровления человека.	<b>1</b>		
<b>9.4</b>	Система естественного оздоровления П.К. Иванова, Г.С. Шаталовой и др.	<b>1</b>		
<b>9.5</b>	Система естественного оздоровления П.К. Иванова, Г.С. Шаталовой и др.	<b>1</b>		
<b>9.6</b>	Система естественного оздоровления П.К.	<b>1</b>		

	Иванова, Г.С. Шаталовой и др.			
<b>9.7</b>	Система йоги, ушу, апитерапия, фитотерапия.	<b>1</b>		
<b>9.8</b>	Система йоги, ушу, апитерапия, фитотерапия.	<b>1</b>		
<b>9.9</b>	Система йоги, ушу, апитерапия, фитотерапия.	<b>1</b>		
<b>10</b>	<b>Тема 10.</b> Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	<b>6</b>		
<b>10.1</b>	Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	<b>1</b>		
<b>10.2</b>	Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	<b>1</b>		
<b>10.3</b>	Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	<b>1</b>		
<b>10.4</b>	Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	<b>1</b>		
<b>10.5</b>	Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	<b>1</b>		
<b>10.6</b>	Биологические ритмы и их влияние на здоровье.	<b>1</b>		
<b>11.</b>	<b>Тема 11.</b> Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>14</b>		
<b>11.1</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.2</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.3</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.4</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.5</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.6</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.7</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.8</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.9</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.10</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.11</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.12</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.13</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>11.14</b>	Защита проектных работ на школьной конференции научно-исследовательских работ.	<b>1</b>		
<b>Итого</b>		<b>102</b>		

## Литература

### -для учителя:

1. Я иду на урок биологии: человек и его здоровье: книга для учителя. - М.: «Первое сентября», 2000 г.
2. Ф. Леони, Р. Берте «Анатомия и физиология человека в цифрах», - М.«Крон - пресс», 1995г.
3. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2004г.
4. Литвина И.И. «Живите долго». М.: «Физкультура и спорт»,1997
5. Гурски С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина»,1999г.
6. Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 1989г.
7. Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 1994г.
8. Лавренова Г.В. «Лекарственные травы: Травы, дарующие здоровье: В 2 кн.» Москва «Терра».1996г.

Ресурсы Интернет.

<http://www.vse-diety.com/tip-teloslozheniya.html> интернет видео

[http://www.tvreza.info/alcohol/effects/organismeffects\\_ru.html](http://www.tvreza.info/alcohol/effects/organismeffects_ru.html)

<http://www.correctpower.ru/> Правильное питание

<http://firsthelp.su/otravleniya/6-pervaja-pomoshh-pri-pishhevykh-otravlenijakh.html> Первая помощь

### -для учащихся:

1. Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 1996г.
2. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 1994г
3. Маюров А.Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
4. Маюров А.Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
5. Рязанцев С.В. «В мире запахов и звуков». Москва «Терра».1997г
- 6.Ресурсы Интернет.  
<http://present.griban.ru/sitemap.html>  
<http://ru.wikipedia>  
<http://yazdorovee.ru> Будьте здоровы!