

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Республики Татарстан

Исполнительный комитет Альметьевского муниципального района

МБОУ "ООШ пос. Молодёжный "

РАССМОТРЕНО

Руководитель МО ЕМЦ

Куренкова И.В.
Протокол №1
от « » 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Зам.директора по УВР

Фролова Е.И..
Протокол №
от « » 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор МБОУ
«ООШ п.Молодежный»

Аглутдинова Х.И.
Приказ №
от « » 2024 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Основы валеологии»

для обучающихся 9 класса

пос.Молодежный 2024г.



Планируемые результаты обучения.

В результате освоения курса биологии 9 класса учащиеся должны овладеть следующими знаниями, умениями и навыками.

Личностным результатом изучения предмета является формирование следующих умений и качеств:

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровье-сберегающих технологий;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.
- воспитание у учащихся чувства гордости за российскую биологическую науку;
- соблюдать правила поведения в природе; -понимание основных факторов, определяющих взаимоотношения человека и природы;
- понимание учащимися ценности здорового и безопасного образа жизни;
- признание учащимися ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде;
- готовность и способность учащихся принимать ценности семейной жизни;
- понимание значения обучения для повседневной жизни и осознанного выбора профессии;
- проведение учащимися работы над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
- признание права каждого на собственное мнение;
- эмоционально-положительное отношение к сверстникам;
- готовность учащихся к самостоятельным поступкам и действиям на благо природы;
- умение отстаивать свою точку зрения; -критичное отношение к своим поступкам, осознание ответственности за их последствия;
- умение слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как доказательства, так и для опровержения существующего мнения

Метапредметным результатом изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД)

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формировать учебную проблему, определять УД;
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать (и интерпретировать в случае необходимости) конечный результат, выбирать средства достижения цели из предложенных, а также искать их самостоятельно;
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта);
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно (в том числе и корректировать план);
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выбранные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать факты и явления;
- Выявлять причины и следствия простых явлений;



- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая критерий для указанных логических операций;
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей;
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта;
- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.)
- Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст);
- Определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, договариваться друг с другом);
- В дискуссии уметь выдвинуть аргументы и контраргументы;
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения и корректировать его;
- Понимая позицию другого, различать в его речи мнение, доказательства, факты (гипотезы, аксиомы, теории);
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметным результатом изучения курса является

В познавательной (интеллектуальной) сфере:

1. выделение существенных признаков биологических объектов и процессов;
2. приведение доказательств родства человека с млекопитающими животными; взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами, травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;
3. классификация — определение принадлежности биологических объектов к определенной систематической группе;
4. объяснение роли биологии в практической деятельности людей; места и роли человека в природе; родства, общности происхождения и эволюции растений и животных; роли различных организмов в жизни человека; значения биологического разнообразия для сохранения биосферы; механизмов наследственности и изменчивости, проявления наследственных заболеваний у человека, видообразования и приспособленности;
5. различение на таблицах частей и органоидов клетки, органов и систем органов человека; на живых объектах и таблицах органов цветкового растения, органов и систем органов животных, растений разных отделов, животных отдельных типов и классов; наиболее распространенных растений и домашних животных; съедобных и ядовитых грибов; опасных для человека растений и животных;
6. сравнение биологических объектов и процессов, умение делать выводы и умозаключения на основе сравнения;



7. выявление изменчивости организмов; приспособлений организмов к среде обитания; типов взаимодействия разных видов в экосистеме; взаимосвязей между особенностями строения клеток, тканей, органов, систем органов и их функциями;
8. овладение методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.

В ценностно-ориентационной сфере:

1. знание основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;
2. анализ и оценка последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.

В сфере трудовой деятельности:

1. знание и соблюдение правил работы в кабинете биологии;
2. соблюдение правил работы с биологическими приборами и инструментами;

В сфере физической деятельности: освоение приемов оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, укусах животных, простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего; рациональной организации труда и отдыха, проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

В эстетической сфере: овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой природы.

Содержание программы.

Введение (2ч)

Валеология - комплекс научных знаний о здоровье человека. Предмет, задачи и методы валеологии. Её место в ряду естественных наук и наук о человеке. Здоровый образ жизни.

Практическая работа. «Самооценка текущего состояния здоровья по результатам анализа объективных и субъективных показателей».

Тема 1. Я и мое здоровье (8ч)

Взаимосвязь образа жизни и здоровья. Зависимость здоровья всех систем органов от поведения, вредных привычек, питания.

Профилактика заболевания опорно-двигательной системы.

Практическая работа «Ваш образ жизни».

Тема 2.. Питание и здоровье (8ч)

Знакомство с болезнями, которые обусловлены неправильным питанием (гастрит, ожирение, диабет, гипертония, злокачественные опухоли и т.д.). Значение употребления в пищу продуктов с низким и высоким содержанием жиров, сахара, соли. Голодание и необходимость врачебного контроля в этот период, его возможные негативные последствия.

Трофэкология человека. Сбалансированное питание. Раздельное питание. Вегетарианство. Мёд и пчёлы. Зелёная аптека. Правила Поля Брена.

Практическая работа «Составление ежедневного рациона питания».

Деловая игра «Заседание школьной думы».



Тема3.Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД (7ч)

Факторы риска и факторы здоровья. Заболевания различных органов, связанные с курением.

Механизм воздействия наркотических веществ, их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие. Анализ анонимного анкетирования. Установление взаимосвязи между образом жизни и здоровьем человека.

Знакомство с данными статистики о скорости распространения этого заболевания в мире, в нашей стране, республике, городе. Возможные причины и способы поражения СПИДом. Роль беспорядочных сексуальных связей, употребления наркотиков в процессе его распространения. Механизм воздействия вируса.

Тема 4. Окружающая среда и здоровье (9 ч)

Характеристика района проживания. Факторы окружающей среды воздействующие на здоровье человека (низкие температуры воздуха, полярный день и полярная ночь, низкое содержание кислорода, избыточное увлажнение, недостаточное количество солнечных дней). Школа- как окружающая среда. Заболевания школьников как результат валеологической неграмотности (опорно-двигательной аппарат, зрение).

Стресс и его влияние на здоровье.

Закаливание организма - один из важнейших факторов сохранения и укрепления здоровья. Способы закаливания. Воля и волевые качества личности. Сила характера.

Шум и здоровье человека.

Город как экосистема. Здоровье горожанина.

Итоговое занятия по курсу «Валеология».

Учебно-тематический план

№ п/п	Тема занятий	Количество часов		
		Всего	Теоретич.	Практич.
1	Введение	2	1	1
2	Я и мое здоровье	8	7	1
3	Питание и здоровье	8	7	1
4	Факторы, влияющие на здоровье	7	7	0
5	Окружающая среда и здоровье (9 ч)	9	9	0
	Итого:	34	31	3



Тематическое планирование

№ п/п,	Наименование (раздела, темы)	количество часов	Дата изучения
	<i>Введение</i>	2	
1	Введение в программу курса. Валеология – наука о здоровом образе жизни.		
2	Оценка физического здоровья.		
	<i>Я и мое здоровье</i>	8	
3	Мое здоровье – основа моей жизни.		
4	Как мое здоровье зависит от меня.		
5	Профилактика заболеваний опорно-двигательного аппарата.		
6	Ваш образ жизни.		
7	Компьютер и мое здоровье.		
8	Факторы здоровья.		
9	Красота – свидетельство здоровья.		
10	Взаимосвязь поведения и здоровья.		
	<i>Питание и здоровье</i>	8	
11	Трофэкология человека, сбалансированное питание, калорийность и витаминизированность пищи.		
12	Полезные свойства овощей и фруктов.		
13	Что мы едим?		
14	Расход энергии, нормы и гигиена питания.		
15	Составление ежедневного рациона питания.		
16	Болезни, обусловленные неправильным питанием. Ожирение: болезнь болезней.		
17	Обзор различных принципов питания.		
18	Заседание школьной думы (деловая игра)		
	<i>Факторы, влияющие на здоровье: курение, алкоголизм, наркомания, СПИД</i>	7	
19	Заболевание различных органов, связанные с курением.		
20	Наркомания: истоки, сущность и последствия.		
21	Алкоголизм и его последствия.		







22	Возможно ли застолье без спиртного?		
23	Влияние социальной среды на здоровье человека. Способы противостояния вредным привычкам		
24	СПИД-болезнь XX века. Сущность и проблемы		
25	Вредным привычкам – нет./судебное заседание/.		
	<i>Окружающая среда и здоровье</i>	9	
26	Шум и здоровье человека		
27	Стресс и его влияние на здоровье		
28	Город как экосистема.		
29	Определение рейтинга экологических проблем города.		
30	Автомобиль в городе: проблемы и поиски решений.		
31	Здоровье горожанина. Выявление источников химического и физического загрязнения.		
32	Жилье человека в городе.		
33	Соответствует ли ваша квартира экологическим нормативам.		
34	Итоговое занятие по курсу «Валеология».		





Документ подписан и передан через оператора ЭДО АО «ПФ «СКБ Контур»

	Организация, сотрудник	Доверенность: рег. номер, период действия и статус	Сертификат: серийный номер, период действия	Дата и время подписания
Подписи отправителя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. МОЛОДЕЖНЫЙ" АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Аглутдинова Халида Ильясовна, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	00AA3F386A44E93802DACE02C A2900620A с 25.12.2023 14:53 по 19.03.2025 14:53 GMT+03:00	04.02.2025 15:36 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа
Подписи получателя:	 МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ОСНОВНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА ПОС. МОЛОДЕЖНЫЙ" АЛЬМЕТЬЕВСКОГО МУНИЦИПАЛЬНОГО РАЙОНА РЕСПУБЛИКИ ТАТАРСТАН Аглутдинова Халида Ильясовна, ДИРЕКТОР	 Не требуется для подписания	00AA3F386A44E93802DACE02C A2900620A с 25.12.2023 14:53 по 19.03.2025 14:53 GMT+03:00	04.02.2025 15:37 GMT+03:00 Подпись соответствует файлу документа