

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

Министерство образования и науки Удмуртской Республики

Управление образования Администрации города Ижевска

МБОУ ИЕГЛ "Школа - 30"

Рассмотрено на заседании ШМО

МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

« 29 » августа 2024 года №1

Принято на заседании педагогического совета

от « 29 » августа 2024 года протокол № 12

Утверждено

Приказом МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

от « 29 » августа 2024 года № 377

Директор МБОУ ИЕГЛ «Школа-30»

**Рудольская
Марина
Ивановна**

Подписано цифровой подписью: Рудольская Марина Ивановна
DN: c=RU, st=Удмуртская Республика, title=Директор, o=МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ "ИЖЕВСКИЙ ЕСТЕСТВЕННО-ГУМАНИТАРНЫЙ ЛИЦЕЙ "ШКОЛА-30", 1.2.643.1.100.3=12083036303537383634333733, 1.2.643.3.131.1.1=120С313833343637303138313138, email=sc030@izh-shl.udmr.ru, givenName=Марина Ивановна, sn=Рудольская, cn=Рудольская Марина Ивановна
Дата: 2024.08.29 14:07:15 +04'00'

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса «Валеология»

для обучающихся 9 классов

Ижевск 2024

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по валеологии на уровне основного общего образования составлена на основе требований к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, представленных в ФГОС ООО, а также федеральной рабочей программы воспитания.

Вклад учебного предмета «Валеология» в общее образование: Биологическое образование в основной школе должно обеспечить формирование биологической и экологической грамотности, расширение представлений об уникальных особенностях живой природы, ее многообразии и эволюции, человеке как биосоциальном существе, развитие компетенций в решении практических задач, связанных с живой природой.

Освоение учебного предмета «Валеология» направлено на развитие у обучающихся ценностного отношения к организму человека, создание условий для формирования интеллектуальных, гражданских, коммуникационных, информационных компетенций. Обучающиеся овладеют научными методами решения различных теоретических и практических задач, умениями формулировать гипотезы, конструировать, проводить эксперименты, оценивать и анализировать полученные результаты, сопоставлять их с объективными реалиями жизни.

Учебный предмет «Валеология» способствует формированию у обучающихся умения безопасно использовать лабораторное оборудование, проводить исследования, анализировать полученные результаты, представлять и научно аргументировать полученные выводы.

Особенности рабочей программы: рабочая программа учебного курса Валеологии 8 класса составлена на основе программы по биологии для 5–9 классов авторов: И.Н. Пономарёвой, В.С. Кучменко, О.А. Корниловой, А.Г. Драгомилова, Т.С. Суховой (Москва, Издательский центр Вентана-Граф, 2012), учебника Биология 8 класс: А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш, 2020 г. и соответствует положениям Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования, в том числе требованиям к результатам освоения основной образовательной программы, фундаментальному ядру содержания общего образования, Примерной программе по биологии. Программа отражает идеи и положения Концепции духовно-нравственного развития и воспитания личности гражданина России, Программы формирования универсальных учебных действий (УУД), составляющих основу для саморазвития и непрерывного образования, выработки коммуникативных качеств, целостности общекультурного, личностного и познавательного развития учащихся.

Цели учебного предмета: Изучение валеологии в 8 классе на ступени основного общего образования направлено на достижение следующих целей:

Формирование у школьников знаний о человеке как о биосоциальном существе; роли биологической науки в практической деятельности людей; методах познания человека.

Использование приобретённых знаний о своём организме в повседневной жизни.

Проведение наблюдений за состоянием собственного организма.

Задачи:

– Ознакомление учащихся с валеологией и гигиеной — науками о человеке, этапами их развития.

– Ознакомление с особенностями строения внутренних систем организма человека.

– Овладение учащимися умениями применять биологические знания для объяснения процессов и явлений жизнедеятельности собственного организма; использовать информацию о факторах здоровья и риска; работать с биологическими приборами, инструментами, справочниками; проводить наблюдения за состоянием собственного организма.

– Воспитание позитивного ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью других людей.

Рабочая программа предусматривает формирование у учащихся общеучебных умений и навыков, универсальных способов деятельности и ключевых компетенций.

Сроки реализации рабочей программы: Курс валеологии 9 класса продолжает пятилетний цикл изучения биологии в основной школе. Программа по данному курсу рассчитана на один год: 34 часа (1 час в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Значение знаний об особенностях строения и жизнедеятельности организма человека для самопознания и сохранения здоровья. Комплекс наук, изучающих организм человека. Клетка – основа строения, жизнедеятельности и развития организмов. Строение, химический состав, жизненные свойства клетки. Внутренняя среда организма (кровь, лимфа, тканевая жидкость).

Ткани, органы и системы органов организма человека, их строение и функции. Организм человека как биосистема.

Нервная и гуморальная регуляция в организме, их взаимосвязь. Механизмы саморегуляции и их поддержание на нормальном уровне.

Особенности скелета человека, связанные с прямохождением и трудовой деятельностью.

Влияние факторов окружающей среды и образа жизни на развитие скелета. Значение физических упражнений для правильного формирования скелета и мышц.

Мышцы тела человека. Работа мышц. Влияние мышечных нагрузок на нормальное функционирование различных систем органов. Правила мышечных тренировок.

Функции крови и лимфы. Поддержание постоянства внутренней среды. Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Иммунитет. Факторы, влияющие на иммунитет. Роль прививок в борьбе с инфекционными заболеваниями. Факторы внешней среды, укрепляющие иммунитет. Борьба с инфекционными заболеваниями.

Кровеносная система: строение, функции. Строение сосудов. Движение крови по сосудам. Строение и работа сердца. Сердечный цикл. Пульс. Давление крови. Сохранение нормальных показателей работы сердца и сосудов.

Виды тренировок организма человека, способствующие укреплению сердечной мышцы.

Тренажёры и их роль в кардиологических тренировках.

Гигиена сердечно-сосудистой системы. Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний.

Внутренние и внешние факторы среды влияющие на здоровье кровеносной системы.

Дыхательная система: строение и функции. Гигиена дыхания. Вред табакокурения. Первая помощь при остановке дыхания, спасении утопающего, отравлении угарным газом.

Предупреждение распространения инфекционных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путём и соблюдение мер профилактики для защиты собственного организма.

Основы здорового питания. Пищевые продукты, их рациональное потребление

Обработка пищи в ротовой полости. Зубы и уход за ними.

Энергетический обмен и питание. Пищевые рационы. Нормы питания. Регуляция обмена веществ Составление индивидуального рациона питания. Гигиена питания, предотвращение желудочно-кишечных заболеваний

Обмен веществ- основа здоровья человека. Эндокринные заболевания, вызванные нарушением обмена веществ. Правильное питание, его организация.

Виды витаминов, их поступление в организм человека с продуктами питания.

Витаминизированный рацион. Проявление гиповитаминозов и авитаминозов, и меры их предупреждения..

Заболевания органов мочевыделительной системы и меры их предупреждения.

Покровы тела. Уход за кожей, волосами, ногтями. Роль кожи в процессах терморегуляции.

Приемы оказания первой помощи при травмах, ожогах, обморожениях и их профилактика.

Закаливающие процедуры – основа укрепления здоровья, влияние факторов внешней среды на закаливание

Железы и их классификация. Эндокринная система. Гормоны, их роль в регуляции физиологических функций организма. Железы внутренней секреции: гипофиз, *эпифиз*, щитовидная железа, надпочечники. Железы смешанной секреции: поджелудочная и половые железы. Регуляция функций эндокринных желез.

Нарушения деятельности нервной системы и их предупреждение. Особенности развития головного мозга человека и его функциональная асимметрия.

Теория стресса Ганса Селье. Стресс без дистресса. Методы работы со стрессовыми ситуациями и их преодоление.

Регуляция функций организма, способы регуляции. Механизмы регуляции функций. Способы и формы аутотренинга. Психологические настройки и их значение в формировании здорового мировосприятия действительности.

Органы чувств и их значение в жизни человека. Сенсорные системы, их строение и функции. Глаз и зрение. Оптическая система глаза. Нарушения зрения и их предупреждение. Органы равновесия, мышечного чувства, осязания, обоняния и вкуса. Взаимодействие сенсорных систем. Влияние экологических факторов на органы чувств. Ухо и слух. Строение и функции органа слуха. Гигиена слуха. Шум, его негативное влияние и борьба с шумом.

Образ жизни человека – основа формирования его здоровья на долгие годы.

Профилактика влияния вредоносных факторов на организм человека.

Сон человека – основа здоровья. Значение полноценного ночного отдыха на самочувствие. Полноценный сон и его характеристики.

Виды эмоций, их позитивное и негативное воздействие. Оптимальная организация эмоционального реагирования.

Болезни, передающиеся половым путём, их предупреждение. Информирование населения о важности репродуктивного здоровья.

Наследственные заболевания, их причины и коррекция симптомов. Влияние факторов окружающей среды на наследственное здоровье человека.

Формирование отношения к своему здоровью как к важнейшей составляющей показателей общего культурного уровня человека.

4. ПЛАНИРУЕМЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностными результатами являются следующие умения:

- Осознавать единство и целостность окружающего мира, возможности его познаваемости и объяснимости на основе достижений науки.
- Постепенно выстраивать собственное целостное мировоззрение.
- Осознавать потребность и готовность к самообразованию, в том числе и в рамках самостоятельной деятельности вне школы.
- Оценивать жизненные ситуации с точки зрения безопасного образа жизни и сохранения здоровья.
- Оценивать экологический риск взаимоотношений человека и природы.
- Формировать экологическое мышление: умение оценивать свою деятельность и поступки других людей с точки зрения сохранения окружающей среды – гаранта жизни и благополучия людей на Земле.

Метапредметными результатами является

формирование универсальных учебных действий (УУД).

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта.
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии оценки.

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.
- Осуществлять сравнение, сериацию и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- 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, наоборот и пр.).

- Вычитывать все уровни текстовой информации.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Самостоятельно организовывать учебное взаимодействие в группе (определять общие цели, распределять роли, договариваться друг с другом и т.д.).
- Планировать учебное сотрудничество с учителем и сверстниками.
- Уметь с достаточной полнотой и точностью выражать свои мысли в соответствии с задачами и условиями коммуникации.
- Уметь слушать и вступать в диалог.
- Участвовать в коллективном обсуждении проблем.
- Учитывать позиции других людей, партнёров по деятельности.

Предметными результатами изучения предмета «Валеология»

являются следующие умения:

- Характеризовать элементарные сведения об эмбриональном и постэмбриональном развитии человека;
- Объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме;
- Выделять основные функции организма и объяснять их роль в его жизнедеятельности;
- Характеризовать особенности строения и жизнедеятельности клетки;
- Объяснять биологический смысл разделения органов и функций;
- Характеризовать, как кровеносная, нервная и эндокринная системы органов выполняют координирующую функцию в организме;
- Объяснять, какова роль опорно-двигательной системы в обеспечении функций передвижения и поддержания функций других систем органов;
- Проводить биологические опыты и эксперименты и объяснять их результаты; пользоваться увеличительными приборами и иметь элементарные навыки приготовления и изучения препаратов;
- Характеризовать, как покровы поддерживают постоянство внутренней среды организма;
- Объяснять, как человек узнаёт о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- Объяснять биологический смысл размножения и причины естественной смерти;
- Называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;

- Выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия; оказывать первую помощь при травмах;
- Применять свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- Называть симптомы некоторых распространённых болезней;
- Понимать смысл биологических терминов;

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел Тема урока	Количество часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы	Формы реализации воспитательного потенциала раздела
1.	Введение в курс «Валеология»	1	Библиотека ЦОК https://m.edsoo.ru/7f413368	Знать и уметь оказывать первую доврачебную помощь при кровотечениях. Знать и понимать вред табакокурения, приёмы оказания первой помощи при отравлении угарным газом, спасении утопающего, заболевания органов дыхания и их профилактика. Уметь оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни: – использовать знания биологии при соблюдении правил повседневной гигиены и мер профилактики при нарушениях работы пищеварительной системы. Знать правила рационального питания с целью бережного отношения к своему здоровью и здоровью близких.
2.	Механизмы здоровья на клеточном уровне	1		
3.	Основы функционирования здоровых тканей	1		
4.	Основы нормальной регуляции жизненных функций	1		
5.	Сохранение нормальной осанки	1		
6.	Мышечные нагрузки- основа здоровья	1		
7.	Гигиена сердечно- сосудистой системы	1		
8.	Укрепление иммунитета	1		
9.	Сохранение здоровья сердца и сосудов	1		
10.	Кардиологические тренировки	1		
11.	Профилактика сердечно-сосудистых заболеваний	1		
12.	Гигиена дыхания	1		
13.	Сохранение здоровья дыхательной системы	1		
14.	Здоровое питание	1		
15.	Гигиена ротовой полости	1		
16.	Пищевой рацион - основа здоровья человека	1		
17.	Предупреждение заболеваний обмена веществ	1		
18.	Потребление витаминов	1		

19.	Гигиена выделительной системы	1		
20.	Кожа- зеркало здоровья человека	1		
21.	Типы и виды закаливания	1		
22.	Гигиена эндокринной системы	1		
23.	Функционирование здоровой психики	1		
24.	Стрессы и их предупреждение	1		
25.	Предупреждение расстройств нейрогуморальной регуляции	1		
26.	Аутотренинг- основа здоровья	1		
27.	Гигиена зрения	1		
28.	Гигиена слуха	1		
29.	Влияние экологических факторов на здоровье. Вред курения, алкоголя, наркотиков	1		
30.	Гигиена сна	1		
31.	Влияние эмоциональных нагрузок на здоровье человека			
32.	Гигиена репродуктивной системы			
33.	Наследственное здоровье человека			
34.	Культура отношения к собственному здоровью			

При реализации Рабочей программы возможна интеграция очного обучения с обучением с применением дистанционных образовательных технологий, электронным обучением. При организации обучения с применением дистанционных образовательных технологий, электронного обучения используются указанные в данном разделе электронные (цифровые) образовательные ресурсы.

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Раздел Тема урока	Количество часов
1.	Введение в курс «Валеология»	1
2.	Механизмы здоровья на клеточном уровне	1
3.	Основы функционирования здоровых тканей	1
4.	Основы нормальной регуляции жизненных функций	1
5.	Сохранение нормальной осанки	1
6.	Мышечные нагрузки- основа здоровья	1
7.	Гигиена сердечно- сосудистой системы	1
8.	Укрепление иммунитета	1
9.	Сохранение здоровья сердца и сосудов	1
10.	Кардиологические тренировки	1
11.	Профилактика сердечно- сосудистых заболеваний	1
12.	Гигиена дыхания	1
13.	Сохранение здоровья дыхательной системы	1
14.	Здоровое питание	1
15.	Гигиена ротовой полости	1
16.	Пищевой рацион - основа здоровья человека	1
17.	Предупреждение заболеваний обмена веществ	1
18.	Потребление витаминов	1
19.	Гигиена выделительной системы	1
20.	Кожа- зеркало здоровья человека	1
21.	Типы и виды закаливания	1
22.	Гигиена эндокринной системы	1
23.	Функционирование здоровой психики	1

24.	Стрессы и их предупреждение	1
25.	Предупреждение расстройств нейрогуморальной регуляции	1
26.	Аутотренинг- основа здоровья	1
27.	Гигиена зрения	1
28.	Гигиена слуха	1
29.	Влияние экологических факторов на здоровье. Вред курения, алкоголя, наркотиков	1
30.	Гигиена сна	1
31.	Влияние эмоциональных нагрузок на здоровье человека	
32.	Гигиена репродуктивной системы	
33.	Наследственное здоровье человека	
34.	Культура отношения к собственному здоровью	

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА

ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Биология, 5-6 классы/ Пасечник В.В., Суматохин С.В., Калинова Г.С. и другие; под редакцией Пасечника В.В., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Биология, 7 класс/ Пасечник В.В., Суматохин С.В., Калинова Г.С.; под редакцией Пасечника В.В., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Биология, 8 класс/ Пасечник В.В., Каменский А.А., Швецов Г.Г.; под редакцией Пасечника В.В., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Биология, 9 класс/ Пасечник В.В., Каменский А.А., Швецов Г.Г. и другие; под редакцией Пасечника В.В., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

Биология: 5 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений / И.Н.

Пономарёва, И.В. Николаев, О.А. Корнилова; под. ред. проф. И.Н. Пономарёвой. — М. :
Вентана-Граф, 2013. — 128 с.

Константинов В.М., Бабенко В.Г., Кучменко В.С. Биология: 7 класс: учебник для
учащихся общеобразовательных организаций / Под ред. проф. В.М. Константинова. — 5-
е изд., перераб. — М.: Вентана-Граф, 2014. — 288с. : ил.

Биология: 6 класс: учебник для учащихся образовательных учреждений / И.Н.

Пономарёва, О.А. Корнилова, В.С. Кучменко; под. ред. проф. И.Н. Пономарёвой. — М. :
Вентана-Граф, 2013. — 192 с.

Драгомилов А.Г. Маш Р.Д. Биология: 8 класс: Учебник для учащихся
общеобразовательных учреждений / А.Г. Драгомилов, Р.Д. Маш. — Изд. 4-е, перераб. —
М.: Вентана-Граф, 2017. — 288с.

Пономарёва И.Н., Корнилова О.А., Чернова Н.М. Основы общей биологии: Учебник для
учащихся 9 класса общеобразовательных учреждений / Под ред. проф. И.Н.

Пономарёвой. — 6-е изд., перераб. — М.: Вентана-Граф, 2018. — 272с.

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

Библиотека ЦОК