

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ

**Краснооктябрьское территориальное управление департамента по образованию
администрации Волгограда**

**Муниципальное общеобразовательное учреждение « Средняя школа № 34
Краснооктябрьского района Волгограда»**

РАССМОТРЕНО

руководитель МО ЕГЦ



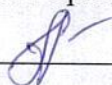
Балябина Л.Н.

Протокол № 1

от «29» августа 2025 г.

СОГЛАСОВАНО

зам.директора по УВР



Котельникова Е.М.

Протокол №1

от « 29 » августа 2025 г

УТВЕРЖДЕНО

директор МОУ СШ № 34



Раков А.В.

Приказ №141

от « 29 » августа 2025 г.

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

учебного курса « Физиология и гигиена человека»

для учащихся 9 класса

Волгоград 2025

Пояснительная записка

Учебный курс направлен на расширение знаний базисного и профильного курсов биологии « Физиология и гигиена человека ». Курс носит обобщающий характер, что позволяет не только систематизировать знания, полученные ранее учащимися из различных предметов школьного курса (физики, химии, истории, биологии), но и подвести каждого ученика к осознанию своей роли в сохранении собственного здоровья, поскольку, как ни странно, в наш информационный век школьники обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма и способах поддержания здоровья. Курс предназначен для изучения в 9-х классах и рассчитан на 17 учебных часов.

Цель курса: сформировать у учащихся представление о человеке как биосоциальном организме, показать единство процессов, происходящих в природе, с самим человеком, его здоровьем.

Задачи курса:

- заинтересовать учеников изучением проблем биологии;
- расширить знания о физиологических особенностях человеческого организма;
- добиваться понимания практического значения биологических, экологических знаний;
- пропагандировать здоровый образ жизни (ЗОЖ).

Ожидаемый результат от изучения курса

Учащиеся должны знать:

- строение и функции органов и систем органов;
- причины функциональных нарушений в организме;
- влияние физических упражнений на развитие систем органов;
- вредное влияние алкоголя, никотина, наркотиков на организм.

Учащиеся должны уметь:

- оказывать первую помощь при различных травмах;
- объяснить причины нарушения работы органов и систем органов;
- обосновывать место человека в системе органического мира;
- давать определения основных терминов;
- обосновывать необходимость соблюдения правил личной гигиены;
- делать выводы о физиологических основах ЗОЖ.

Развить у учащихся компоненты компетенций:

- определять задачи для индивидуальной и совместной деятельности;
- самостоятельно организовать учебную деятельность;
- самостоятельно подводить итог своей деятельности и оценивать ее;
- научить вести диалог, выступать публично, выслушивать и принимать во внимание взгляды других учащихся, учителей;
- жить и трудиться в коллективе, дорожить его интересами;
- соблюдать правила техники безопасности, уметь оказывать доврачебную помощь;
- обобщать, систематизировать собранный материал;
- делать обобщение, выводы при чтении текста, просмотре телепрограмм;
- подготовить доклад, тезисы, выступление.

В процессе изучения курса используются учебники и учебные пособия: *А.С. Батуев и др. Человек. – М.: Дрофа, 2000; Л.П. Анастасова и др. Человек и окружающая среда. – М., 2002.*

Видео- и диафильмы по курсу «Анатомия» (№ 1, № 2, № 3, № 4, № 5).

Тесты по всем разделам для итогового обобщения.

Содержание курса

1. Введение. Общий обзор организма человека (1 ч)

Цели и задачи курса. Общий обзор организма человека. Здоровье человека – не личное дело каждого, а общественное достояние. Роль профилактических мероприятий по предупреждению заболеваний. Профилактика – важнейшее направление отечественного здравоохранения. Легче предупредить болезнь, чем лечить. Можно ли сохранить свое здоровье, не зная анатомии и физиологии организма?

Формы проведения занятия. Беседа, встреча со студентами медицинского училища – бывшими учащимися школы.

2. Опорно-двигательная система (2 ч)

Окружающая среда и функциональные особенности опорно-двигательной системы. Биологические основы умственного и физического труда с учетом физиологии подросткового возраста. Гигиена опорно-двигательной системы, оказание первой доврачебной помощи при ушибах, растяжениях, вывихах, переломах.

Практическая работа «Способы бинтования пальца, руки, ноги, кисти, голеностопного сустава, головы (в виде шапочки) при травме».

Формы проведения занятия. Самостоятельная работа с литературой, практическая работа, просмотр видеофильма.

3. Кровь (2 ч)

Иммунитет. Роль И.И. Мечникова в открытии иммунитета. Сообщение учащегося о И.И. Мечникове с последующим обсуждением материала. Значение иммунной системы. Синдром иммунодефицита человека (СПИД) – чума XX в. (история проблемы, состояние на сегодняшний день в мире и в нашей стране, перспективы на будущее). Профилактика СПИДа.

Формы проведения занятия. Беседа, сообщение учащегося, тест, просмотр видеофильма «Иммунитет», творческий проект.

4. Дыхание (2 ч)

Инфекционные болезни, передающиеся воздушно-капельным путем, и их профилактика. Гигиенические условия профилактики болезней органов дыхания. Сообщения учащихся о туберкулезе, гриппе, ОРЗ и т.д. Просмотр диафильмов «Курить – здоровью вредить», «Никотиновая трагедия». Влияние вредных привычек на организм человека. Влияние вредных привычек на органы дыхания. Просмотр диафильма «Роковая капля».

Формы проведения занятия. Сообщения учащихся, дискуссия, просмотр диафильмов.

5. Пищеварение (2 ч)

Беседа о вкусной и здоровой пище (рациональное питание, состав и пищевая ценность продуктов – количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в различных пищевых продуктах). Особенности питания в подростковом возрасте

(сбалансированность питания, режим питания). Гигиена питания. Нормы потребления пищевых продуктов для людей разных профессий. Расчет потребления пищевых продуктов. Соответствие роста и веса у подростков.

Практическая работа «Расчет потребления пищевых продуктов».

Формы проведения занятия. Беседа, практическая работа, просмотр видеофильма «Гигиена питания».

6. Кожа (2 ч)

Окружающая среда и кожа. Физиология закаливания организма. Закаливание как часть физиологического воспитания. Первая доврачебная помощь при ожогах и обморожениях.

Практическая работа «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях».

Формы проведения занятия. Лекция, практическая работа, творческий проект.

7. Железы внутренней секреции (1 ч)

Железы внутренней секреции. Сообщения учащихся о внутрисекреторной деятельности гипофиза, надпочечников, поджелудочной, щитовидной и половых желез. Влияние окружающей среды на функциональную деятельность желез внутренней секреции.

Обобщение сведений о заболеваниях, связанных с нарушением функций щитовидной железы, надпочечников, условиях возникновения сахарного диабета, причинах его широкого распространения в настоящее время среди людей разного возраста.

Формы проведения занятия. Семинар, тест.

8. Нервная система. Органы чувств. ВНД (1 ч)

Этические нормы поведения юношей и девушек. Взаимоотношения юноши и девушки.

Ролевая игра по этике поведения. Учащимся предлагают заранее подготовленные небольшие сценки, после которых школьники должны одобрить или осудить поведение персонажей, или дать оценку и исправить.

Профориентация. Истории возникновения одежды. Мода на предстоящий сезон. Советы специалистов о том, как следует одеваться подросткам.

Формы проведения занятия. Ролевая игра.

9. Размножение и индивидуальное развитие (1 ч)

Гигиена девушки. Гигиена юноши. Психологические основы взаимоотношения полов. Взаимодействие человека как биосоциального существа с окружающей средой. Роль антропогенных факторов в изменении окружающей среды г. Нерюнгри.

Формы проведения занятия. Лекция врача.

10. Заключение (3 ч)

Подведение итогов: что удалось реализовать в ходе занятий, что не удалось; как сделать так, чтобы они проходили более интересно и с большей пользой.

Формы проведения занятия. Беседа, тест.

Тематическое планирование учебного курса

№ п/п	Наименование раздела и темы	Количество часов		Дата	
		Теория	Практика	План.	Факт.
I	Введение. Общий обзор организма человека (1 ч).				
1.	Цели и задачи курса. Общий обзор организма человека.	1			
II.	Опорно- двигательная система (2 ч)				
1.	Окружающая среда и функциональные особенности опорно- двигательной системы. Биологические основы умственного и физического труда с учетом физиологии подросткового возраста	1			
2.	<i>Практическая работа № 1</i> «Способы бинтования пальца, руки, ноги, кисти, голеностопного сустава, головы (в виде шапочки) при травме».		1		
III.	Кровь (2 ч)				
3.	Иммунитет. Роль И.И. Мечникова в открытии иммунитета.	1			
4.	Синдром иммунодефицита человека (СПИД) – чума XX в. (история проблемы, состояние на сегодняшний день в мире и в нашей стране, перспективы на будущее). Профилактика СПИДа.	1			
IV.	Дыхание (2 ч)				
5.	Инфекционные болезни, передающиеся воздушно-капельным путем, и их	1			

	профилактика. Гигиенические условия профилактики болезней органов дыхания.				
6.	Влияние вредных привычек на органы дыхания.	1			
V.	Пищеварение (2 ч)				
7.	Беседа о вкусной и здоровой пище (рациональное питание, состав и пищевая ценность продуктов – количество белков, жиров, углеводов, минеральных веществ, витаминов в различных пищевых продуктах).	1			
8.	<i>Практическая работа № 2.</i> «Расчет потребления пищевых продуктов».		1		
VI.	Кожа (2 ч)	1			
9.	Окружающая среда и кожа. Физиология закаливания организма. Закаливание как часть физиологического воспитания. Первая доврачебная помощь при ожогах и обморожениях.	1			
10.	<i>Практическая работа № 3.</i> «Оказание первой помощи при ожогах и обморожениях».		1		
VI.	Железы внутренней секреции (1 ч)	1			
12.	Железы внутренней секреции. Сообщения учащихся о внутрисекреторной деятельности гипофиза,	1	1		

	надпочечников, поджелудочной, щитовидной и половых желез. Влияние окружающей среды на функциональную деятельность желез внутренней секреции.				
VII.	Нервная система. Органы чувств. ВНД (1 ч)				
13	Этические нормы поведения юношей и девушек. Взаимоотношения юноши и девушки. Ролевая игра по этике поведения.	1			
VIII.	Размножение и индивидуальное развитие (1 ч)				
14.	Гигиена девушки. Гигиена юноши. Психологические основы взаимоотношения полов.	1			
VIII.	Заключение (3 ч)				
15	Лекция врача. Гигиена девушки. Гигиена юноши. Психологические основы взаимоотношения полов.	1			
16	Контрольное тестирование	1			
17	Итоговое занятие	1			
	Всего	14	3		

Литература для учителя

1. *Богданов Т.Л.* Сборник для поступающих в вузы. – М., 2002.
2. Газета «Биология». ИД «Первое сентября».
3. Государственная программа для общеобразовательных школ. – М.: Дрофа, 2002.
4. Журнал «Биология в школе».
5. *Можарова З.А.* Программа по экологическому воспитанию. – М., 2002.
6. *Мурзин Т.М.* Активные формы и методы обучения биологии. Человек и его здоровье. – М., 1999.
7. *Шалапенко Е., Кашилюк Л., Лисов Н.* Для поступающих в вузы. – М., 2001.
Набор фильмов по анатомии человека (№ 1–5).

Литература для учащихся

1. *Анастасова Л.П. и др.* Человек и окружающая среда. – М., 1992.
2. *Батуев А.С. и др.* Человек. Основы физиологии и психологии. – М.: Дрофа, 2000.
3. *Тетчел Д., Веллс Д.* Ты и твоё питание. – М., 1996.