


Муниципальное общеобразовательное учреждение  
«Центр образования № 2»  
города Ясногорска Тульской области

РАССМОТРЕНО  
на заседании МО  
Протокол № 1 от 30.08.16г.

СОГЛАСОВАНО  
Зам. директора по УВР  Железнова О.Н.  
Принято на заседании педагогического совета  
Протокол № 1 от 31.08.16г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор МОУ «ЦО №2»



Трофимова Н. В.  
Приказ № 182 от 01.09.2016г.

**Рабочая программа  
курса по выбору «Мое здоровье – основа моей жизни»  
для 9 класса**

Разработчик программы  
Панферова Любовь Викторовна  
учитель биологии  
высшей квалификационной категории

г. Ясногорск  
2016 год

## Пояснительная записка

Курс по выбору «Мое здоровье – основа моей жизни», предназначен для изучения в 9 классе и является дополнением к программе, предложенной, для основной школы и одновременно развивает ранее приобретенные знания. При этом ребята получают и дополнительные знания в области анатомии, физиологии и гигиены человека.

Курс рассчитан на 8 часов учебного времени.

Цели курса:

Расширить знания учащихся об анатомии, физиологии и гигиене человека. Проявить интерес к приобретению знаний о своем организме, роли этих знаний в сохранении и укреплении здоровья и работоспособности. Подготовить учащихся к выбору будущих профессий в области медицины, здравоохранения, в области сельского хозяйства и др.

Задачи курса:

1. Развивающие: развивать мышление, познавательные процессы, интеллект и творческие способности учащихся. Продолжать развивать умение работать с дополнительными источниками информации;
2. Обучающие: расширять кругозор учащихся по формированию позитивного и деятельного отношения к проблеме сохранения своего здоровья;
3. Воспитательные: воспитание и формирование здорового образа жизни, в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека.

Содержание программы курса составлено с учетом обучения биологии в школе и достижений биологической науки.

Основными вопросами являются: личная и общественная гигиена, здоровый образ жизни; психическое и физическое здоровье человека; профилактика заболеваний: вредные привычки и их отрицательное влияние на организм.

## Содержание программы

Общий обзор организма человека.

Система опоры и движения. Заболевание органов опоры и движения. функции опорно-двигательной системы; химический состав и свойства костей; особенности скелета человека; суставы; виды травм системы опоры и движения; последствия гиподинамии, плоскостопия, нарушения осанки. Сердечно-сосудистая система. Работа сердца, сердечный цикл; гипертония; аневризма; инсульт; гипотония и другие заболевания; значение тренировки сердца; успехи медицины в профилактике и лечении сердечно-сосудистых заболеваний.

Дыхание. Заболевание органов дыхания. Сущность дыхания; профилактика заболеваний голосовых связок; гигиеническая характеристика воздушной среды жилых помещений; нарушение функций дыхания; инфекционные заболевания; профилактика воздушно-капельных инфекций; гигиена дыхания.

Органы пищеварения. Заболевания органов пищеварения. Функции пищеварительной системы; процессы пищеварения; пищевые отравления, предупреждение и первая помощь; желудочно-кишечные заболевания и их профилактика; язва желудка.

Система органов выделения. Заболевание органов выделения. Анатомо-физиологические особенности мочевыделительной системы; образование мочи; причины и профилактика заболеваний мочевыделительной системы.

Кожа. Удивительное изобретение природы. Гигиена кожи. Строение и функции кожи; сохранение постоянной температуры тела человека; значение и условия закаливания; определение типа кожи; роль кожного сала; рецепты народной косметологии; уход за волосами, кожей лица, рук, ног; одежда и кожные болезни.

Строение и функции глаза. Заболевания органов зрения. Основные правила гигиены зрения; профилактика распространенных заболеваний глаза.

Орган слуха. Строение и функции слухового анализатора; причины заболеваний слухового анализатора; правила гигиены слуха; измерение уровня шума. Профилактика.

Эндокринология. Нарушения, связанные с гипо- и гиперфункцией желез внутренней секреции; гормоны – регуляторы жизни; из истории эндокринологии; нарушение функций щитовидной железы. Сахарный диабет; бронзовая болезнь; успехи медицины в лечении эндокринных болезней.

### Поурочно-тематическое планирование

№ урока	Тема урока
1.	Общий обзор организма человека. Система опоры и движения. Заболевания органов опоры и движения.
2.	Сердечно-сосудистая система. Гигиена сердечно-сосудистой системы.
3.	Дыхание. Заболевания органов дыхания. Гигиена дыхания.
4.	Пищеварение. Заболевания органов пищеварения. Гигиена пищеварения.
5.	Заболевания органов выделения. Гигиена органов выделения. Кожа. Удивительное изобретение природы. Болезни кожи. Предупреждение заболеваний. Гигиена кожи.
6.	Орган зрения. Заболевания органов зрения. Профилактика.
7.	Орган слуха. Заболевания органов слуха. Профилактика. Эндокринология. Прошлое. Настоящее. Будущее.
8.	«Формула здоровья».