Муниципальное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 1
ГО Богданович

**ПРИЛОЖЕНИЕ №1**
**К ООП ООО МОУ СОШ№1**

**Рассмотрено**
**на заседании ШМО**
Протокол № 1
от «28» августа 2019 г.

**Утверждаю**
Директор
МОУ СОШ № 1
_____/М.В.Дягилева/
Приказ № 145/25
от «30» августа 2019г.

# РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
# ПО КУРСУ «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Уровень обучения – 9 классы, основное общее образование
Нормативный срок освоения – 1 год

Разработчики: Сидорова Н.И., учитель биологии

го Богданович

**Структура рабочей программы**

1. Планируемые результаты освоения курса.
2. Содержание курса
3. Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы

**Планируемые результаты освоения курса.**

Учащиеся должны знать:

Причины, нарушающие здоровье.

Факторы, способствующие сохранению здоровья.

Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

Учащиеся должны уметь:

- Сравнивать, анализировать и делать выводы.

- Участвовать в дискуссиях, работать в группах, развивать творческие умения.

- Выполнять и защищать презентации.

- Выполнять исследовательскую работы.

**Содержание курса**

Общее количество часов – 17.

**Тема 1. Введение (1 ч)**

Здоровый образ жизни – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определённый уровень здоровья. Основные составляющие ЗОЖ. Право человека на здоровье.

**Тема 2. Причины нарушения здоровья (9 ч)**

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Наркотики их свойства, классификация и влияние на человека. Неправильное питание и заболевания, являющиеся следствием неправильного питания. Вирусы, пути их проникновения в организм и заболевания, вызываемые вирусами (грипп, оспа, корь, полиомиелит, герпес). Компьютер, его влияние на здоровье человека.

П/Р «Создание презентаций по причинам нарушающим здоровье». Защита презентаций.

**Тема 3. Сохранение здоровья (5 ч)**

Факторы, сохраняющие здоровье: отказ от вредных привычек, правильное питание, режим дня, личная гигиена, двигательная активность, закаливание организма. Витамины, их многообразие и значение. Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

П/Р «Составление своего режима дня и его анализ», «Создание и защита презентаций по витаминам».

**Тема 4. Исследовательская работа (1 ч)**

Исследовательская работа по теме «Определение витамина «С» в продуктах».

**Заключение (1 ч)**

Итоговое тестирование

**Тематическое планирование с указанием количества часов, отводимых на освоение каждой темы**

| Раздел курса, количество часов | Содержание разделов курса ЗОЖ |
|---|---|
| Тема 1. Введение (1 ч) | 1. ЗОЖ, его составляющие. |
| Тема 2. Причины нарушения здоровья (9 ч) | 2. Окружающая среда и здоровье человека.<br>3. Курение, мы и наше потомство<br>4. Правда, об алкоголе.<br>5. Наркотики, зависимость и последствия<br>6. Вирусы - внутриклеточные паразиты.<br>7. Неправильное питание - результат болезней<br>8. Компьютер и здоровье человека<br>9. Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье<br>10. Защита презентаций. |
| Тема 3. Сохранение здоровья (5 ч) | 11. Закаливание организма<br>12.Культура питания<br>13.Витамины круглый год<br>14.Режим дня-залог здоровья<br>15.Биологичекие ритмы, их влияние на здоровье |
| Тема 4. Исследовательская работа (1 ч) | 16. Исследовательская работа по теме «Определение витамина С в продуктах» |
| Заключение (1 ч) | Итоговое тестирование |

**Рекомендуемая литература**

**(для учителя)**

1. Чумаков Б. Н. «Основы здорового образа жизни». Москва «Педагогическое общество России», 2004г.

Новиков «Природа и человек». Москва «Просвещение», 2000г.

Гурски С.А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина»,1999г.

Казьмин В.Д «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 1989г.

Копыт Н. Я , Скворцова Е.С. «Алкоголь и подросток. Москва «Медицина». 1994г.

Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 1994г.

Донецкая Э. Г, Лунёв И. О., Паноморёва Л. А «Актуальные проблемы биологии». Саратов «Лицёй», 2005г.

Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2000г.

Ресурсы Интернет.

**Рекомендуемая литература**

**(для учащихся)**

1. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2004г.

Артюхова Ю. А. «Как закаливать свой организм». Минск «Харвест» 1999г.

Ягодинский В.Н «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 1996г.

Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 1994г.

Ресурсы Интернет.