

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД НОРИЛЬСК»  
(МБОУ «СШ № 33»)

---

✉663333 Красноярский край г. Норильск (Талнах) ул. Энтузиастов дом 5  
☎тел. (3919) 44-18-81 e-mail: [moy331@mail.ru](mailto:moy331@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

Протокол МО № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель МО

О.Н.Авдеева

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель НМС

Е.В.Ожогина

(ФИО)

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01/19-437 от «05» сентября 2023 г.

Директор МБОУ «СШ №33»

Е.Н.Ковалева

(ФИО)

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса по биологии «Человек и его здоровье»

Уровень: Уровень: основное общее образование 5 класс

Срок реализации программы: 2023-2024 г.

Рабочую программу составила \_\_\_\_\_  
подпись

Авдеева О.Н.  
расшифровка подписи

2023 год  
г.Норильск

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

элективного курса «Человек и его здоровье» 5 класс

Уровень образования (5 класс) основное общее образование

Количество часов: 1 час в неделю (34 ч. в год).

Программа разработана на основе авторской программы А. С. Гараевой, в соответствии с Федеральным базисным учебным планом.

По результатам многочисленных опросов современные подростки довольно высоко ставят ценность здоровья. Но попытки ряда исследователей заглянуть чуть глубже, выявить для чего молодому поколению нужно здоровье, в чем они видят его смысл, показывают, что многие подростки рассматривают здоровье как возможность безнаказанно получать все возможные удовольствия от жизни, буквально: курить, выпивать, «отрываться на дискотеках, в ночных клубах и залах игровых автоматов, подолгу «зависать» у компьютера, экспериментировать с психотропными веществами – и не испытывать никаких неприятных ощущений, не сталкиваться с отрицательными последствиями своих действий. Подобная трактовка ценности здоровья вряд ли может быть признана конструктивной как для человека, так и для общества. В такой ситуации становится все более необходимым делать акцент на формирование у школьников активистской культуры здоровья и предполагающей:

- ✓ Знания в области оздоровления, экологии человека и спорта;
- ✓ Умение использовать эти знания для эффективной подготовки;
- ✓ Здоровый образ жизни, предполагающий знание теоретических основ и активных занятий спортом.

Очень часто человек теряет свое здоровье только потому, что не обладает достаточным количеством знаний о причинах заражения инфекционными заболеваниями, не знает, как правильно питаться, как организовать свой режим дня и свое свободное время, не может оказать первую медицинскую помощь, не знает особенности психики человека; учащиеся плохо представляют, как окружающая среда влияет на человека. Темы курса дают детям определенные знания об опасных заболеваниях, которые могут повредить здоровью. Это только одна сторона предлагаемого курса.

С другой стороны, тематика курса помогает ребенку осознать себя в окружающем мире, понять, что его здоровье – это достояние всего общества, поэтому он должен относиться бережно к себе и к своему здоровью, а также осознать то, что здоровье человека напрямую связано с факторами окружающей среды. Курс помогает в осознании того, что человек – это биосоциальное создание: с одной стороны, это биологическое существо и у него есть биологические проблемы, а с другой стороны, человек – это личность. Для личности психическое здоровье может быть важнее, чем физическое. В решении этих задач помогают занятия с элементами психологического тренинга. Ребенок учится разбираться в проявлении своих эмоций, чувствах, мотивах поведения. Эта деятельность направлена на снижение стрессовых ситуаций, если же они и возникли, - на уменьшение их последствий.

Неотъемлемой составляющей жизни человека является его семья. Определенное место в программе уделяется вопросам пола. Семьи в плане взаимоотношений между мужчиной и женщиной, родителями и детьми. Этот вопрос также рассматривается с двух сторон: физическое здоровье членов семьи и духовные взаимоотношения: любовь, уважение, сопереживание.

В конце изучаемого курса учащиеся должны прийти к убеждению, что от гармоничного единства личности, общества и природы зависит выживание цивилизации, качество окружающей среды и самочувствие в ней человека.

### **Цели курса:**

- ✓ Сформировать установки на ведение здорового образа жизни и коммуникативные навыки, такие как, умение сотрудничать, нести ответственность за принятые решения;
- ✓ Развивать навыки самооценки и самоконтроля в отношении собственного здоровья;
- ✓ Обучать способам и приемам сохранения и укрепления собственного здоровья.

### **Задачи курса:**

- ✓ формирование у учащихся потребности в здоровье и сознательном отношении к нему;
- ✓ формирование системы знаний о здоровье и здоровом образе жизни;
- ✓ формирование нравственной культуры, самопознания, умений и навыков по физическому и нравственному самосовершенствованию.

### **Формы занятий:**

- ✓ Свободная творческая дискуссия;
- ✓ Ролевые игры;
- ✓ Выполнение творческих заданий;
- ✓ Активные методы формирования системы общения;
- ✓ Практическая работа.

### **Формы организации учебной работы: индивидуальная,**

коллективная, групповая.

### **Методы подачи нового материала:**

- ✓ Словесные
- ✓ Наглядные
- ✓ Практические
- ✓ Игровые

### **Приемы организации работы:**

- ✓ Игры;
- ✓ Беседы;
- ✓ Круглые столы;
- ✓ Тесты и анкетирование;
- ✓ Конкурсы рисунков, плакатов, мини-сочинений, выпуск газет, листовок

### **Количество часов программы внеурочной деятельности и их место в учебном плане**

Программа предназначена для обучающихся 5 классов.

Программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на проведение 1 часа в неделю – всего 34 часа.

Программа построена на основании современных научных представлений о физиологическом, психологическом развитии ребенка этого возраста, раскрывает особенности соматического, психологического и социального здоровья.

### **Основные требования к знаниям и умениям.**

#### Учащиеся должны знать:

- свои права при обращении в лечебное учреждение;
- наиболее распространенные заболевания, инфекции, их клиническую картину и профилактику;
- хронические заболевания: причины возникновения, клиническую картину;
- влияние наркотических средств (никотин, алкоголь, наркотики) на все системы организма и психику человека;
- основные требования к охране труда;
- значение питательных веществ, витаминов и минеральных веществ;
- что такое рациональное питание;
- влияние отравляющих веществ на организм человека;
- заболевания, передающиеся половым путем;
- о зависимости человеческого организма от ритмических процессов жизнедеятельности;
- о влиянии ближайшего окружения: домашних условий, социума на организм человека;
- об организации поведения и психики человека.

#### Учащиеся должны уметь:

- оказать первую помощь при травмах;
- приготовить и использовать элементарные антисептические средства;
- составить рацион питания;
- ухаживать за новорожденными;
- решать генетические задачи о человеке.

**Контроль знаний** не считается главным в работе на элективных занятиях. Главная мотивация работы – это сознательный интерес. Знания проверяются с помощью психологических тренингов, практических и лабораторных работ, реферативных работ.

**В качестве основного образовательного результата выступает** сформированный интерес к предмету и адаптация в человеческом обществе.

#### **Рекомендуемая литература:**

- Колесов Д.В. Предупреждение вредных привычек школьников. М: Педагогика, 1984.
- Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни. М: Мир, 1997.
- Скрытые инфекции. С-Пб: Издательская компания «Невский проспект», 2004. (Советует доктор).
- Фридман Л.М., Кулагина И.Ю. Психологический справочник учителя. М: Просвещение, 1991.
- Гилеева, Г.Г. Медиаобразование и биология: первые шаги. - М.:Журнал —Биология в школе. №2, 1998, с.36-40.

- Колесов, Д.В. Здоровье и укрепляющие факторы. - М.: Журнал —Биология в школе№. №3,1989.
- Потапов, А.И. Здоровый образ жизни: сплав знаний, умений и убеждений.// Биология в школе. - №3. – 1988.
- Суroveгина, И.Т. Три урока о здоровом образе жизни. //Биология в школе. - №3. -1989.
- Тюмасева, З.И., Гольнева Д.П., —Целительные силы природы и здоровья человека№. Челябинск, —Взгляд№.2006г.
- Федорова, М.З., Кучменко, В.С., Лукина, П.П., —Экология человека. Культура здоровья№, Москва и Вентана Граф.2003г.
- Колесов Д.В.,Маш Р.Д. Основы гигиены и санитарии. М.:«Просвещение», 1989

### **СОДЕРЖАНИЕ РАЗДЕЛОВ И ТЕМ:**

#### **Введение. (1 ч)**

Валеология- наука о здоровье. Понятие здоровья в разных интерпретациях. Из чего складывается здоровье. Что необходимо делать, чтобы человек был здоров.

Тест «Цените ли вы свое здоровье»

#### **Тема 1. Сохранение здоровья (10 часов)**

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

Тест «Влияние образа жизни на состояние здоровья»

Тест «Биологические ритмы»

Практическая работа "Составление своего режима дня и его анализ",

Практическая работа «Составить меню на несколько дней»

#### **Тема 2. Причины нарушения здоровья (5 ч)**

Окружающая среда и здоровье человека. Причины, нарушающие здоровье. Курение, его влияние на организм человека. Мифы об алкоголе, его воздействие на организм. Компьютер, шум, их влияние на здоровье человека. Стрессы, конфликты.

Практическая работа «Уровень стресса»

#### **Тема 3. Личная гигиена (4 часа)**

Что такое гигиена. Какое влияние гигиена оказывает на состояние здоровья. Возрастные особенности кожи. Уход за кожей, кожей своего лица. Волосы и ногти. Зубы, заболевание зубов, меры профилактики заболеваний зубов.

Практическая работа «Определение типа кожи лица»

#### **Тема 4. Наши болезни (13 часов)**

Что такое болезнь? Признаки болезни. Нарушение органов зрения: близорукость, дальнозоркость, порезы, царапины, ссадины и первая помощь при них. Профилактика болезней опорно- двигательной системы. Осанка. Различные искривления позвоночника.

Переломы и вывихи, оказание первой помощи. Болезни, предающиеся воздушным путем: ОРЗ, грипп, туберкулез. Ожоги, отмораживание и первая помощь. Инфекционные заболевания. Что нужно знать о лекарствах. Как защититься от насекомых и ядовитые растения.

Практические работы:

1. Измерение правильной осанки. Комплекс упражнений.
2. Гимнастика зрения
3. Определение плоскостопия»

**Итоговое занятие. (1 ч)**

№п	Наименование разделов, дисциплин, тем	Всего часов	В том числе
			Практические, лабораторные работы
1.	Введение	1	-
2.	Тема 1. Сохранение здоровья	10	2
3.	Тема 2. Причины нарушения здоровья	5	1
4.	Тема 3. Личная гигиена	4	1
5.	Тема 4. Наши болезни	13	3
6.	Итоговое занятие	1	-
<b>Итого</b>		<b>34</b>	<b>7</b>

**Цифровая образовательная среда (ЦОС) по предмету**

Российское образование. Федеральный портал

<http://www.edu.ru/>

Российский общеобразовательный портал

<http://www.school.edu.ru/>

Единое окно доступа к информационным ресурсам

<http://window.edu.ru/>

Федеральный информационно-образовательный ресурс

<http://fcior.edu.ru/>

Группа компаний «Просвещение»

<https://prosv.ru/>

Единая коллекция цифровых образовательных ресурсов

<http://school-collection.edu.ru/>

Официальный сайт МБОУ «СШ № 33»

<http://normbou33.ucoz.ru/>

Электронный журнал МБОУ «СШ № 33»

<https://sch33nor.eljur.ru/>

Учи.ру — интерактивная образовательная онлайн-платформа

<https://uchi.ru/>

«Решу ЕГЭ» - образовательный портал

<https://ege.sdamgia.ru/>

Сдам ГИА: решу ОГЭ

<https://oge.sdamgia.ru/>

МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ  
«СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 33»  
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ «ГОРОД НОРИЛЬСК»  
(МБОУ «СШ № 33»)

---

✉663333 Красноярский край г. Норильск (Талнах) ул. Энтузиастов дом 5  
☎тел. (3919) 44-18-81 e-mail: [moy331@mail.ru](mailto:moy331@mail.ru)

РАССМОТРЕНО

Протокол МО № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель МО

О.Н.Авдеева

(ФИО)

СОГЛАСОВАНО

Протокол № 01 от «31» августа 2023 г.

Руководитель НМС

Е.В.Ожогина

(ФИО)

УТВЕРЖДЕНО

Приказ № 01/19-437 от «05» сентября 2023 г.

Директор МБОУ «СШ №33»

Е.Н.Ковалева

(ФИО)

**КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ**

Элективного курса по биологии «Человек и его здоровье»

Уровень: основное общее образование 5 класс

Срок реализации программы: 2023-2024 г.

Тематическое планирование составил \_\_\_\_\_

подпись

Авдеева О.Н.

расшифровка подписи

2023 год  
г. Норильск

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по элективному курсу «Человек и его здоровье»

**5 класс.**

ПРОГРАММА составлена на основе программы Л.В. Максимычевой, Е.А. Алексеевой, О.С. Гладышевой. Курс направлен на максимальную адаптацию молодого человека к жизни.

**Кол-во часов:** 34 часа, по 1 часу в неделю

## ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

по элективному курсу «Человек и его здоровье»

**5 класс.**

№п	Наименование разделов, дисциплин и тем	Все го часов	В том числе		дата по плану	дата по факту	Описание характеристики деятельности уч-ся	Практические работы	Примечание указать формы организации и виды деятельности с учетом применения электронных технологий ЭлЖур и дистанционных образовательных ресурсов (РЭШ, ЯКласс, Учи.ру, Инфоурок, Решу ОГЭ, Решу ЕГЭ)
			Лекции	Практические лабораторные работы					
<b>1. Введение.</b>		<b>1</b>	<b>1</b>	<b>-</b>					
1.	1 Валеология- наука о здоровье	1	1				Понятие здоровье. Тест «Цените ли вы свое здоровье»		Подготовить кроссворд по теме «валеология»
<b>2. Сохранение здоровья</b>		<b>10</b>	<b>7</b>	<b>2</b>					
2.	1 Факторы, влияющие на здоровье.	1	1				Факторы здоровья		Подготовить сообщение и рисунок о факторах, влияющих на здоровье
3.	2 Здоровый образ жизни	1	1				Понятие ЗОЖ. Соблюдать правила здорового образа жизни Тест «Влияние образа жизни на состояние здоровья»		Записи в тетради.
4.	3 Режим питания. Значение питания. Пищевые продукты.	1		1			Особенности режима питания для своего возраста. Виды пищевых продуктов. Белки,	Практическая работа «Составить меню на несколько дней»	подготовить сообщение о витаминах



								жиры, углеводы. Значение питания для растущего организма. Уметь соблюдать режим питания		
5.	4	Роль витаминов	1					Витамины. Виды витаминов. Какое значение оказывают витамины на организм		
6.	5	Пищевые отравления. Первая помощь при отравлениях	1	1				Пищевые отравления		
7.	6	Роль физических упражнений для здоровья	1	1				Влияние упражнений на опорно-двигательную систему. Разновидность упражнений		Подготовить комплекс упражнений для развития мышц спины, шеи, рук и ног
8.	7	Утренняя зарядка. Комплекс утренней гимнастики	1	1				Что такое зарядка. Роль зарядки. Комплекс упражнений для подготовки организма к работе		Комплекс упражнений утренней гимнастики
9.	8	Режим дня. Составление режима дня. Биологические ритмы	1		1			Особенности режима дня своего возраста. Что такое биологические ритмы. (жаворонки, совы, голуби) Тест «Биологические ритмы»	Практическая работа "Составление своего режима дня и его анализ",	
10.	9	Закаливание	1	1				Что такое закаливание. Как		Нарисовать рисунки о способах закаливания

								закалять свой организм. Закаливание водой, воздухом, солнцем		
11.	10	Здоровый сон-залог здоровья	1	1				Сон. фазы сна. Сновиденья. Правила гигиены сна		Найти высказывания о сне
<b>3. Причины нарушения здоровья</b>			<b>5</b>	<b>4</b>	<b>1</b>					
12.	1	Окружающая среда и здоровье человека	1	1				Как окружающая среда оказывает влияние на здоровье. Влияние города. Транспорта, недостаток кислорода и т.д		Подготовить сообщение
13.	2	Курение, мифы или реальность	1	1				Курение- вредная привычка. Состав табачного дыма. Знать последствия приобретения вредных привычек. Уметь противостоять им		Рисунок на тему «курение и здоровье»
14.	3	Алкоголь- социальное зло	1	1				Что такое алкоголь Влияние алкоголя на внутренние органы человека. Алкоголизм и способы борьбы с ним		Рисунок на тему» Алкоголь и его вредное влияние на здоровье»
15.	4	Компьютер, сотовые телефоны, шум и их влияние на здоровье	1	1				Электромагнитное излучение, его виды. Шум, его влияние на организм		Найти отрывки, вырезки из газет как влияют сотовые телефоны, компьютеры на организм
16.	5	Стресс, его проявление.	1		1			Стресс. в чем он проявляется. Знать	Практическая работа «Уровень стресса»	

								способы выхода из стресса. Уметь распознавать свое состояние		
<b>4. Личная гигиена</b>			<b>4</b>	<b>3</b>	<b>1</b>					
17.	1	Возрастные особенности кожи. Уход за кожей	1	1				Что такое кожа. функции кожи. Возрастные изменения кожи		
18.	2	Кожа лица	1		1			Юношеские угри. Уход за кожей лица. комбинированная, сухая и жирная- типы кож	Практическая работа «Определение типа кожи лица»	
19.	3	Волосы и ногти	1	1				Роговые образования кожи- волосы и ногти. Уход за ними		
20.	4	Зубы, заболевания зубов. Меры профилактики	1	1				Строение зуба. Кариес. Молочные зубы. Виды зубов. Меры профилактики заболеваний		Разработать правила ухода за зубами
<b>5. Наши болезни</b>			<b>13</b>	<b>10</b>	<b>3</b>					
21.	1	Болезнь. признаки болезни	1	1				Болезнь и какие признаки выделяют. Виды болезни: неинфекционные и инфекционные		
22.	2	Нарушение органов зрения. Близорукость, дальнозоркость	1		1			Близорукость. Дальнозоркость. Профилактика близорукости.	Практическая работа «Гимнастика зрения»	
23.	3	Порезы, ссадины, царапины и	1	1				Что такое рана,		

		способы оказания первой помощи						виды ран. Первая помощь.		
24.	4	Профилактика болезней опорно-двигательной системы	1		1			Плоскостопие. Меры профилактики	Практическая работа «Определение плоскостопия»	
25.	5	Осанка. Различные искривления осанки	1		1			Осанка. Правильная осанка. Виды искривления позвоночника. меры профилактики	Практическая работа «Измерение правильной осанки. Комплекс упражнений»	
26.	6	Переломы, вывихи, оказания первой помощи	1	1				Что такое перелом и вывих. Виды переломов. Первая помощь		
27.	7	Ожоги, обмороживания и первая помощь при них	1	1				Виды ожогов и обморожений и первая помощь при них		
28.	8	Болезни, предающиеся воздушным путем: ОРЗ, грипп, туберкулез	1	1				Что такое ОРЗ, грипп, туберкулез. Меры профилактики		Народные средства для профилактики и лечения данных заболеваний
29.	9	Инфекционные заболевания	1	1				Инфекционные заболеваний и их виды		
30.	10	Кишечные инфекции	1	1				Виды кишечных инфекций: сальмонеллез, дизентерия, бугулизм. Меры профилактики		
31.	11	Инфекции кожных покровов	1	1				Что такое чесотка, меры		

								профилактики		
32.	12	Кровяные инфекции	1	1				Что такое малярия. Меры профилактики		
33.	13	Ядовитые растения. Лекарства	1	1				Виды ядовитых растений. Влияние ядов на организм Что такое лекарства. Виды лекарственных препаратов. Домашняя аптечка		Сообщение о ядовитых растениях
<b>Итоговое занятие.</b>			<b>1</b>		<b>1</b>					
34.	1		1		1			Духовное значение любви в человеческих взаимоотношениях	формирование научно-материалистического мировоззрения, нравственное воспитание, гигиеническое и половое воспитание, воспитание правильного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Духовно-нравственного воспитание, Этическое воспитание, Гражданское воспитание, воспитание личности, умеющей создавать	-

									собственную модель здорового образа жизни.	
<i>Всего:</i>			34							