**РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ**

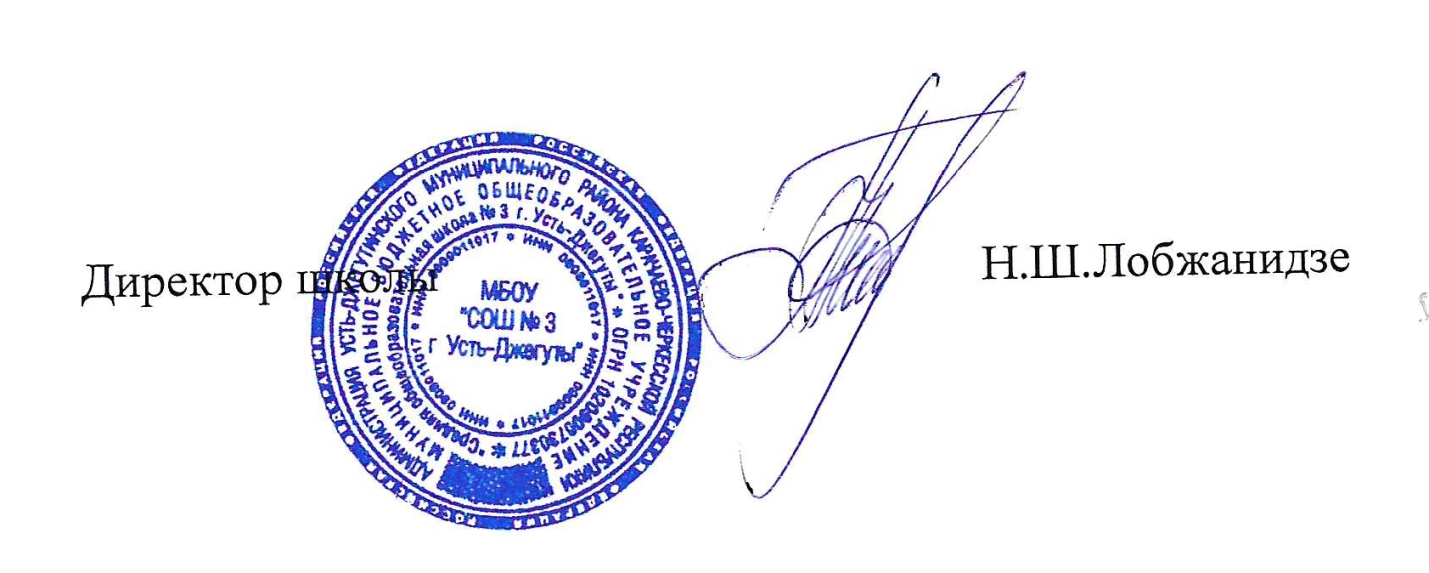
**КАРАЧАЕВО-ЧЕРКЕССКАЯ РЕСПУБЛИКА**

**УСТЬ-ДЖЕГУТИНСКИЙ МУНИЦИПАЛЬНЫЙ РАЙОН**

**МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ**

**"СРЕДНЯЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ШКОЛА №3 г.УСТЬ-ДЖЕГУТЫ»**

Утверждаю



Приказ№94/1 от 02.10.2023г.

**Рабочая программа**

**по модулю «Человек и его здоровье»**

**дополнительного образования**

**для 9 класса**

**на 2023-2024 учебный год**

Разработана педагогом дополнительного образования

Эркеновой Венерой Османовной

**Пояснительная записка.**

Хорошее здоровье – это образ жизни. Это стиль жизни, который человек выбирает для себя, если хочет достичь наивысшего благополучия. Считается, что все, что ни делает человек, так или иначе, отражается на состоянии его здоровья. Хорошее здоровье – это не фиксированное состояние, а непрерывно протекающий процесс. Причем, оно на 50% зависит от социальных условий и образа жизни человека. Следовательно, каждый из нас сам ответственен за свое здоровье.

Поэтому программа «Человек и его здоровье» позволяет углубить и расширить знания учащихся о здоровье человека как важнейшей жизненной ценности, привить интерес и желание больше узнать самого себя и живую природу, глубже познакомиться с причинами, нарушающими здоровье и факторами сохраняющими его.

Программа способствует формированию здорового образа жизни в целях сохранения психического, физического и нравственного здоровья человека. Способствует профессиональной ориентации школьников, осуществляет тесную связь теории с практикой, вооружает учащихся практическими умениями и навыками.

**Цель курса:**

* Формирование у учащихся правильного отношения к здоровому образу жизни и своему здоровью.

**Задачи курса:**

* Углубить и расширить знания учащихся о причинах нарушения здоровья.
* Ознакомить учащихся с факторами, сохраняющими здоровье.
* Развивать умения сравнивать, анализировать, обобщать и делать выводы.
* Требования к уровню подготовки учащихся.
* Учащиеся должны знать:
* Причины, нарушающие здоровье.
* Факторы, способствующие сохранению здоровья.
* Биологические ритмы и их влияние на здоровье.

**Планируемые результаты:**

В рамках программы учащиеся должны научиться основам и правилам здорового образа жизни, придерживаться трех основополагающих культур: питания, движения и общения. Перед учащимися встает выбор пользы или вреда применения веществ, в частности алкоголя, курения, токсикомании, наркомании.

**Ожидаемые результаты:**

-Повышение успешности учащихся в образовательной деятельности;

-формирование у учащихся готовности к сохранению и укреплению здоровья;

- снижение заболеваемости и функциональной напряженности учащихся;

-осознанная потребность в здоровом образе жизни;

-сбережение здоровья и жизни.

**Календарно – тематическое планирование в 9классе**

**(102 часов)3 часа в неделю**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **п/п** | **Кол-во**  **часов** | **Тема занятия** | **Дата** | | **Примечание** |
| **по плану** | **по факту** |
| 1 | **2** | Введение. Инструктаж по ТБ. |  |  |  |
| 2 | **2** | Человек как живой организм. |  |  |  |
| 3 | **2** | Происхождение и расселение современного человека. Расы. |  |  |  |
| 4 | **2** | Дискуссия «Будут ли усиливаться или сглаживаться расовые признаки в будущем человеческого общества». Развитие и старение человека. |  |  |  |
| 5 | **2** | Практическая работа: «Оценка соматоскопическихпризнаков».Инфекционные заболевания. |  |  |  |
| 6 | **2** | Профилактика при коронавирусе. ПР: «Измерение артериального давления». |  |  |  |
| 7 | **2** | Профилактика инфекционных заболевании. |  |  |  |
| 8 | **2** | Паразитарные заболевания. |  |  |  |
| 9 | **2** | Паразитарные заболевания. |  |  |  |
| 10 | **2** | Сердечно- сосудистые и онкологические заболевания. |  |  |  |
| 11 | **2** | Практическая работа: «Реакция сердечно- сосудистой системы на дозированную физическую нагрузку» |  |  |  |
| 12 | **2** | Нервные и психические заболевания. |  |  |  |
| 13 | **2** | Практическая работа: «Определение формулы и структуры своего  темперамента» |  |  |  |
| 14 | **2** | Лекарственные средства и их применения. |  |  |  |
| 15 | **2** | Генетика человека и наследственные заболевания. |  |  |  |
| 16 | **2** | Практическая работа: «Составление генеалогического древа моей семьи» |  |  |  |
| 17 | **2** | Здоровый образ жизни. |  |  |  |
| 18 | **2** | Практическая работа: «Гигиеническая оценка пищевого рациона» |  |  |  |
| 19 | **2** | Домашняя аптечка. Оказание первой помощи пострадавшим. |  |  |  |
| 20 | **2** | Экология и здоровье человека. |  |  |  |
| **Причины нарушения здоровья** | | | | |  |
| 21 | **2** | Биологическое загрязнения и болезни человека. |  |  |  |
| 22 | **3** | Влияние радиации на человека и окружающую среду. |  |  |  |
| 23 | **3** | Курение и его вред здоровью. |  |  |  |
| 24 | **3** | Тестирование : «Вред курения.» |  |  |  |
| 25 | **3** | Влияние алкоголя на организм человека. |  |  |  |
| 26 | **3** | Влияние наркотиков на организм человека. |  |  |  |
| 27 | **3** | Уголовная ответственность за наркотики. |  |  |  |
| 28 | **3** | Неправильное питание - результат болезней |  |  |  |
| 29 | **2** | Вирусы - внутриклеточные паразиты. |  |  |  |
| 30 | **2** | Вирусные инфекции. |  |  |  |
| 31 | **2** | Компьютер и здоровье человека. |  |  |  |
| 32 | **2** | Тест : «Компьютер и его влияние на здоровье». |  |  |  |
| 33 | **2** | Составление презентаций по причинам, нарушающим здоровье |  |  |  |
| 34 | **2** | Защита презентаций. |  |  |  |
| **Сохранение здоровья** | | | | |  |
| 35 | **3** | Что такое закаливание организма? |  |  |  |
| 36 | **3** | Правила закаливания. |  |  |  |
| 37 | **2** | Культура питания. Рациональное питание.  Практическая работа: «Составить меню завтрака». |  |  |  |
| 38 | **2** | Правильно ли ты питаешься.  Тест: «Правильно ли ты питаешься». |  |  |  |
| 39 | **2** | Витамины - круглый год. |  |  |  |
| 40 | **2** | Виды витаминов. |  |  |  |
| 41 | **2** | Режим дня - залог здоровья. |  |  |  |
| 42 | **2** | К чему ведет несоблюдение режима дня. |  |  |  |
| 43 | **3** | Биологические ритмы, их влияние на здоровье. |  |  |  |
| 44 | **3** | Опорно-двигательная система (ОДС). |  |  |  |
| 45 | **3** | Строение и функции опорно-двигательной системы |  |  |  |