

муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Школа № 77» городского округа Самара

«Рассмотрено»  
на заседании МО учителей  
*метод. кабинет*  
*учителей физика*  
Протокол № 1  
от «24» августа 2021 г.  
Председатель МО  
*Золотилова Г.В.*

«Проверено»  
Зам. директора по УВР  
*В.В.* Макарова В.В.  
«25» августа 2021 г.

«Утверждаю»  
Директор МБОУ Школы №77  
г.о. Самара  
Вороноцов А.Г.  
Приказ № 188 ау  
от «25» августа 2021 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

предпрофильного курса «Помоги себе и другим» (основы медицины)  
наименование

**9 класс**

Учитель Зольникова Ю.В.

Самара, 2021

## Результаты освоения курса «Помоги себе и другим».

### Личностные и метапредметные результаты

результаты	формируемые умения	средства формирования
<b>Личностные</b>	<ul style="list-style-type: none"><li>• формирование у учащихся мотивации к обучению, самоорганизации и саморазвитии.</li><li>• развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.</li></ul>	организация на занятии парно-групповой работы
<b>Метапредметные</b>		
<i>регулятивные</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• учитывать выделенные учеником ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем;</li><li>• планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане</li><li>• осуществлять итоговый и пошаговый контроль за результатом;</li></ul>	в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; преобразовывать практическую задачу в познавательную; проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
<i>познавательные</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• умения учиться: навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации.</li><li>• добывать необходимые знания и с их помощью проделявать конкретную работу.</li><li>• осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы;</li><li>• учиться основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов;</li><li>• осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета</li></ul>
<i>коммуникативные</i>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика).</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• учитывать разные мнения и интересы и</li></ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• умение координировать свои усилия с усилиями других.</li> <li>• формулировать собственное мнение и позицию;</li> <li>• договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;</li> <li>• задавать вопросы; <ul style="list-style-type: none"> <li>• допускать возможность существования у людей различных точек зрения, в том числе не совпадающих с его собственной, и ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;</li> </ul> </li> <li>• учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве</li> </ul>	<p>обосновывать собственную позицию;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;</li> <li>• аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности;</li> <li>• продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников;</li> <li>• с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия</li> </ul>
--	---	---

Планируемые результаты реализации программы кружка ориентированы на достижение всех трех уровней воспитательных результатов.

**Результаты первого уровня (осознание обучающимися необходимости заботы о своём здоровье и выработки форм поведения).**

Школьники **приобретут знания** об основных вопросах гигиены, особенностях влияния вредных привычек на здоровье, особенностях воздействия двигательной активности на организм человека, основах рационального питания, о “полезных” и “вредных” продуктах, о значении режима питания, способах сохранения и укрепления здоровья, о значении физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья.

**Обучающиеся научатся:**

- Учитывать выделенные учителем ориентиры действия в новом учебном материале;
- Планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане;
- Строить речевые высказывания в устной форме;
- Адекватно воспринимать оценку учителя;
- Осуществлять поиск и выделять конкретную информацию с помощью учителя;
- Устанавливать причинно-следственные связи в изучаемом круге явлений.

**Результаты второго уровня (социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром).**

**Обучающиеся научатся:**

- Составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- Выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- Различать “полезные” и “вредные” продукты;
- Использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- Определять благоприятные факторы воздействующие на здоровье;
- Заботиться о своем здоровье.

**Результаты третьего уровня (приобретение опыта самостоятельного социального действия, опыт волонтерской деятельности; опыт организации совместной деятельности с другими детьми и работы в группе).**

**Обучающиеся научатся:**

- Применять коммуникативные и презентационные навыки;
- Использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- Оказывать первую медицинскую помощь
- Включаться в творческую деятельность под руководством учителя;
- Строить понятные для партнера высказывания, учитывающие, что партнер знает и видит, а что нет;
- Договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов;
- Задавать вопросы, для организации собственной деятельности.

**Ожидаемые результаты:**

1. Снижение уровня заболеваемости детей
2. Формирование здорового образа жизни в семье.
3. Развитие экологической культуры.

**1. Содержание курса «Помоги себе и другим».**

Тема 1 **Введение**. (4 часа).

Понятие о здоровом образе жизни. Биологическое и социальное в человеке: единство и противоречие. Экспресс – диагностические методы оценки здоровья. Формирование модели здорового поведения.

Практическая работа: экспресс диагностика состояния здоровья.

Демонстрация: таблиц, схем.

Лабораторные работы: решение ситуационных задач изучаемой теме.

Тема 2. **Возрастные основы индивидуального развития**. (3 часа).

Возраст полового созревания: особенности психофизического развития и их учет в образе жизни. Гигиена подростка. Мода и здоровье подростка.

Демонстрация: таблиц, схем.

Лабораторные работы: выполнение проектных работ; исследовательских работ по теме.

Проверочная работа: защита работ.

Тема 3 **Как научиться учиться?** (5 часа).

Понятие об умственной работе как сугубо человеческой деятельности. Как определить особенности своей памяти? Как правильно готовить домашнее задание? Методы и средства тренировки и восстановления умственной работоспособности. Как предупредить нарушения зрения?

Практическая работа: определение видов памяти; восстановление работоспособности.

Лабораторная работа: выполнение проектных и исследовательских работ по теме.

Демонстрация: схем, таблиц.

Проверочная работа: защита работ.

Тема 4. **Двигательная активность** (2 час).

Подросток и двигательная активность. Как правильно регулировать физические нагрузки? Средства и методы обеспечения правильной осанки.

Практическая работа: как правильно регулировать физические нагрузки; методы определения нарушения осанки; методы обеспечения правильной осанки.

Демонстрация: таблиц, схем.

Лабораторная работа: выполнение проектных и исследовательских работ по теме

Проверочная работа: защита работ.

Тема 5. **Закаливание и профилактика простуд**. (5 час).

Основные причины развития простуд. Методы поддержания активности иммунитета. Как вести себя при гриппе? Тонзиллит и ангина. Средства и принципы закаливания. Гигиена органов дыхания. Как правильно дышать.

Практическая работа: решение ситуационных задач.

Демонстрация: схем, таблиц.

Лабораторные работы: выполнение проектных и исследовательских работ по теме

Проверочные работы: защита работ.

Тема 6. **Психофизическое здоровье.** (5 часов)

Понятие о психофизическом здоровье. Средства и методы тренировки психики. Понятие о биоритмах. Как правильно построить свой режим. Культура поведения и состояние психики.

Практическая работа: методы тренировки психики; режим дня; культура поведения.

Демонстрация: схем, таблиц.

Лабораторные работы: выполнение проектных и исследовательских работ по теме

Проверочные работы: защита работ.

Тема 7. **Профилактика вредных привычек.** (2 часа).

Психоактивные вещества и подросток. Влияние ПАВ на организм подростка.

Практическая работа: решение ситуационных задач.

Демонстрация: схем, таблиц.

Лабораторные работы: выполнение проектных и исследовательских работ по теме

Проверочные работы: защита работ.

Тема 8. **Здоровое питание.** (3 часа).

Что мы едим? Рациональное питание. Профилактика и коррекция избыточного веса.

Практическая работа: анализ продуктов питания.

Демонстрация: схем, таблиц.

Лабораторные работы: выполнение проектных и исследовательских работ по теме

Проверочные работы: защита работ.

Тема 9. **Половое воспитание.** (3 часа).

Половые психофизические особенности. Гендерные роли и гендерные различия. Понятия о симпатии, влюбленности, любви. Уважение к противоположному полу. Ранние половые контакты с биологической и социальной точек зрения.

Практическая работа: решение ситуационных задач.

Демонстрация: схем, таблиц.

Лабораторные работы: выполнение проектных и исследовательских работ по теме

Проверочные работы: защита работ.

Тема 10. **Опасная современность.** (3 часа)

Мобильная связь: этикет и безопасность. Интернет в мировом информационном пространстве.

Практическая работа: решение ситуационных задач.

Демонстрация: схем, таблиц.

Лабораторные работы: выполнение проектных и исследовательских работ по теме

Проверочные работы: защита работ.

## 2. Тематическое планирование.

№	Тема занятия	Всего	Из них
---	--------------	-------	--------

		часов	Теоретические занятия	Практические занятия
1	<b>Введение.</b>	4	2	2
1.1	Понятие о здоровом образе жизни.	1	1	
1.2	Биологическое и социальное в человеке: единство и противоречие.	1	1	
1.3	Экспресс - диагностические методы оценки здоровья.	1		1
1.4	Формирование модели здорового поведения	1		1
2	<b>Возрастные основы индивидуального развития.</b>	3	1	2
2.1	Возраст полового созревания: особенности психофизического развития и их учет в образе жизни.	1	1	
2.2	Гигиена подростка.	1		1
2.3	Мода и здоровье подростка.	1		1
3	<b>Как научиться учиться?</b>	5	1	4
3.1	Понятие об умственной работе как сугубо человеческой деятельности.	1	1	
3.2	Как определить особенности своей памяти?	1		1
3.3	Как правильно готовить домашнее задание?	1		1
3.4	Методы и средства тренировки и восстановления умственной работоспособности.	1		1
3.5	Как предупредить нарушения зрения?	1		1
4	<b>Двигательная активность.</b>	2	1	1
4.1	Подросток и двигательная активность. Как правильно регулировать физические нагрузки?	1	1	
4.2	Средства и методы обеспечения правильной осанки.	1		1
5	<b>Закаливание и профилактика простуд.</b>	5	3	2
5.1	Основные причины развития простуд. Методы поддержания активности иммунитета.	1	1	
5.2	Как вести себя при гриппе?	1		1
5.3	Тонзиллит и ангина.	1	1	
5.4	Средства и принципы закаливания.	1	1	
5.5	Гигиена органов дыхания. Как правильно дышать.	1		1
6	<b>Психофизическое здоровье.</b>	5	3	2
6.1	Понятие о психическом здоровье.	1	1	
6.2	Средства и методы тренировки психики.	1		1
6.3	Понятие о биоритмах.	1	1	
6.4	Как правильно построить свой	1		1



	режим.			
6.5	Культура поведения и состояние психики.	1	1	
7	<b>Профилактика вредных привычек.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
7.1	Психоактивные вещества и подросток.	1	1	
7.2	Влияние ПАВ на организм подростка.	1	1	
8	<b>Здоровое питание.</b>	<b>3</b>	<b>2</b>	<b>1</b>
8.2	Что мы едим?	1	1	
8.3	Рациональное питание.	1		1
8.4	Профилактика и коррекция избыточного веса.	1	1	
9	<b>Половое воспитание.</b>	<b>3</b>	<b>3</b>	
9.1	Половые психофизические особенности. Гендерные роли и гендерные различия.	1	1	
9.2	Понятие о симпатии, влюбленности, любви. Уважение к противоположному полу.	1	1	
9.3	Ранние половые контакты с биологической и социальной точек зрения.	1	1	
10	<b>Опасная современность.</b>	<b>2</b>	<b>2</b>	
10.1	Мобильная связь: этикет и безопасность.	1	1	
10.2	Интернет в мировом информационном пространстве.	1	1	
	<b>ИТОГО</b>	<b>34</b>	<b>20</b>	<b>14</b>