

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Министерство образования Ставропольского края
отдел образования администрации Левокумского муниципального округа Ставропольского края
МКОУ СОШ №6

РАССМОТРЕНО
Руководитель МО
естественно-
математического цикла

Яровая Л.И.
Протокол № 1
от « 12 » августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО
Заместитель директора
по УВР

Марьянова С.Д.
Приказ № 78-09
от « 30 » августа 2024 г.

УТВЕРЖДЕНО
директор школы

Лагунова Е.И.
Приказ № 78-09
от « 30 » августа 2024 г.



РАБОЧАЯ УЧЕБНАЯ ПРОГРАММА
(ID 28553678)
элективного курса «Основы здорового образа жизни»
для обучающихся 5 класса
на 2024– 2025 учебный год

Составитель:
Солонцова Любовь Николаевна,
учитель географии,
высшая квалификационная категория

п. Заря 2024 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Основу организации здоровьесберегающей деятельности в образовательном учреждении составляют нормативные документы:

- Федеральный закон от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения»,
- ст. 51 Федерального закона «Об образовании»,
- Санитарные правила и нормы СанПиН 2.4.2.1178-02, 2.4.7.1166-02. утвержденные постановлением Министерства здравоохранения и Главного государственного санитарного врача РФ от 28.11.2002 №44 и от 20.11.2002 №38,
- Концепция модернизации российского образования на период до 2010 года, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 29.12.2001 №1756-р,
- Постановление Правительства Российской Федерации от 23.03.2001 №224 «О проведении эксперимента по совершенствованию структуры и содержания общего образования» в части сохранения и укрепления здоровья школьников.

Реализация здоровьесберегающих технологий элективного курса «Основы здорового образа жизни» 5 класс

Состояние здоровья подрастающего поколения в последние годы неуклонно ухудшается: за время обучения в школе численность здоровых учащихся сокращается в 4-5 раз. Различные патологические изменения обнаруживаются у 86 % учащихся I касса и у 93% - старшеклассников. Это объясняется низким уровнем здоровья поступающих в школу детей, что неблагоприятно отражается на процессе их адаптации к школьным нагрузкам, являясь причиной дальнейшего ухудшения их здоровья и плохой успеваемости. Подобная ситуация на фоне неблагоприятных тенденций в состоянии здоровья учащихся диктует необходимость усиления валеологического воспитания и обучения. Главным условием повышения валеологической активности является:

- осознание ценности здоровья;
- формирование установки на его сохранение и укрепление;
- избавление от потребительской психологии, когда главная роль отводится работникам системы здравоохранения.

Яркой иллюстрацией низкой культуры школьников и их родителей является тот факт, что только 31,3% учащихся во время болезненных проявлений в виде насморка, кашля, головной боли никогда не посещают школу, 41,4% - иногда, а 23,5% вообще не обращают на это внимания, тем самым, ухудшая состояние своего здоровья, способствуя переходу заболеваний в хроническую форму. Вместе с тем, посещая занятия в болезненном состоянии, они подвергают опасности здоровье окружающих.

На основании вышеизложенного предлагаем школьный курс «Основы здорового образа жизни», в котором предусмотрено изучение таких валеологических вопросов, как:

- личная гигиена, её значение в укреплении здоровья;
- взаимосвязь между физическим и эмоциональным состоянием;
- закаливание организма в домашних условиях;
- гигиена опорно-двигательного аппарата;
- значение регулярных занятий физическими упражнениями для формирования правильной осанки,
- отсутствие вредных привычек как составляющая здорового образа жизни.

Основные принципы построения данного курса - интегративность и динамичность. По содержанию курс включает сведения ряда дисциплин, тесно связанных с целями и задачами валеологии (ОБЖ, эстетика, физическое воспитание и др.).

Цели курса «Основы здорового образа жизни»:

- ✓ формирование личности, способной реализовать себя максимально эффективно в современном мире, творчески относящейся к возникающим проблемам, владеющей навыками саморегуляции и безопасного поведения.

Программа предусматривает получение учениками знаний и навыков, необходимых для создания семейных отношений и воспитания детей, формирование потребности в здоровом образе жизни, навыков гигиены и профилактики заболеваний, ухода за больными, рационального питания и других способов самосовершенствования.

Школьный курс «Основы здорового образа жизни» ставит следующие **задачи**:

- 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.

Занятия проводятся в виде беседы-диалога, деловой игры, урока-практикума. Необходимым звеном в организации валеологического воспитания в условиях школы является внеклассная работа, включающая мероприятия валеологической направленности. Важным аспектом валеологизации учебного процесса является формирование здоровья направленного мышления не только у детей, но и у их родителей.

Наиболее приемлемая форма работы с родителями - лекции и беседы по валеологической тематике на классных собраниях, а также формы активного отдыха вместе с детьми.

Тематический план и программа курса «Основы здорового образа жизни» рассчитаны на 17 часа, т.е. 1 час в неделю (1 полугодие). Большое внимание при организации и подготовке занятий по ЗОЖ уделяется использованию средств ИКТ. К занятиям разработаны компьютерные презентации, подобраны видео и аудиоматериалы, разработано 5 практических работ.

В целях обеспечения преемственности и целевой направленности предлагается осуществлять формирование норм здорового образа жизни по следующим приоритетным направлениям:

1. Здоровье и здоровый образ жизни.
2. Режим дня, учёбы и отдыха.
3. Основы рационального питания.
4. Личная гигиена.
5. Значение физкультуры и закаливания для сохранения здоровья.
6. Антиалкогольное и антитабачное воспитание.

Одним из важных методов контроля ЗУН является планомерное систематическое лонгитюдное наблюдение за учащимися на уроках и вне уроков. Данные такого наблюдения позволяют осуществлять индивидуальный подход к учащимся путём применения различных методов обучения и воспитания, проверки ЗУН, составления и реализации индивидуальных валеологических программ.

Успех работы по реализации здоровьесберегающих технологий зависит от многих составляющих, в частности, от:

- активного участия в этом процессе самих учащихся;
- создания здоровьесберегающей среды;
- высокий профессионализм компетентности и грамотности педагогов;
- планомерной работы с родителями;
- тесное сотрудничество с социально-культурной сферой села.

Планируемые результаты

В процессе освоения программы обучающиеся научатся:

- применять методы биологической науки для изучения функционирования собственного тела (проводить наблюдения за состоянием организма);
- ставить эксперименты и объяснять их результаты;
- использовать составляющие исследовательской и проектной деятельности по изучению организма человека (приводить доказательства, сравнивать, выделять взаимосвязи);
- ориентироваться в системе познавательных ценностей (оценивать информацию о здоровье, болезнях человека и способы их лечения, получаемую из разных источников).

Материал программы способствует достижению следующих метапредметных результатов среднего общего образования.

Когнитивные универсальные учебные действия:

- экологическое сознание, признание высокой ценности жизни во всех ее проявлениях;
- знание основ здорового образа жизни и здоровые сберегающих технологий;
- правила поведения в чрезвычайных ситуациях.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- при планировании целей здоровое сбережения самостоятельно, полно и адекватно учитывать условия и средства их достижения;
- выделять альтернативные способы достижения оздоровляющего поведения и выбирать наиболее эффективный способ;
- правильно применять основы саморегуляции в учебной и познавательной деятельности (осознанно управлять своим поведением и деятельностью, направленной на достижение поставленных целей).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- учитывать и координировать в процессе сотрудничества позиции других людей, отличительные от собственной;
- учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию;
- принимать относительность мнений и подходов к решению проблемы;
- продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех участников взаимодействия, поиска и оценки альтернативных способов разрешения конфликтов;
- договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов.

Ожидаемые результаты обучения:

- Изменение статуса «здоровья» в системе ценностных ориентиров школьников.
- Расширение знаний школьников в области здоровья, закрепление навыков ЗОЖ, укрепление здоровья.
- Повышение интереса к предмету биологии.

В результате изучения курса учащиеся должны знать:

1. Понятие здоровья, видов здоровья, факторов, влияющих на состояние здоровья; Определение здорового образа жизни
2. Правила питания,
3. Понятие гигиены и культуры питания
4. Последствия хронической интоксикации организма от воздействия алкоголя, никотина и наркотиков на организм человека;
5. Группы витаминов и их влияние на здоровье человека.
6. Правила хранения овощей и фруктов
7. Знать виды пищевых добавок и их воздействие на здоровье человека.

Должны уметь:

- Проводить наблюдения, исследования и эксперименты;
- Представлять результаты в виде рефератов и презентаций.
- Участвовать в дискуссиях по проблемам курса, публично защищать свою творческую работу;
- Использовать полученные знания и навыки в практической деятельности.
- Работать с Интернет- ресурсами.

Организация учебного процесса.

В основе организации учебного процесса в ходе реализации курса лежат следующие принципы:

- заинтересованность к изучению курса;
- добровольность и готовность к диалогу;
- взаимное доверие и уважение к любому мнению, точке зрения;
- активное участие.

Методы работы: Формы проведения занятий: лекции, беседы, практическая работа, работа в парах и группах, видеопросмотры, встречи со специалистами, проектная исследовательская деятельность, использование сети Интернет.

Формы отчётности:

1. Тестовый контроль.
2. Рефераты, сообщения, презентации по здоровому образу жизни.
3. Отчеты по практическим и творческим работам.

Средства обучения: компьютеры, проектор, этикетки пищевых продуктов, таблицы, видеофильмы, справочник «Твое питание и здоровье», микроскоп, дополнительная литература и печатные издания.

Тематическое планирование по курсу «Основы здорового образа жизни»

№ п/п	Темы программы	Количество учебных часов по программе	Практические работы
1.	Здоровый образ жизни и пути его формирования	1	
2.	Режим дня школьника	1	1
3.	Сон и его значение для здоровья	1	
4.	Личная гигиена	1	1
5.	Кожа и её функции. Профилактика кожных заболеваний	1	
6.	Ногти и уход за ними	1	
7.	Уход за волосами	1	
8.	Гигиена полости рта	1	
9.	Влияние высоких и низких температур на организм	1	
10.	Вирусные инфекции и их профилактика	1	
11.	Закаливание в домашних условиях	1	
12.	Питание и здоровье	1	1
13.	Вредные привычки и здоровье	1	
14.	Гигиена позвоночника	1	
15.	Травматизм и его профилактика	1	1
16.	Отравление и его профилактика	1	
17.	Правила безопасного поведения на воде	1	1
	Итого:	17	5

**Рекомендуемая литература
(для учителя)**

1. Балабанова, В. В., Максимцева Т. А. Открытые уроки по биологии 7-9 классы.
2. Маюров А. Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
- Ресурсы Интернет
3. Зверев И. Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.
4. Интернет – сайт. <http://med-lib.ru> - Большая медицинская энциклопедия
5. Колесов Д. В., Марш Р. Д. Основы гигиены и санитарии: Учеб. пособие для 9 -10 кл. сред. шк.: Факультатив. Курс. – М.: Просвещение, 1989.
6. Кондрашенко В. Н. и др. Гигиена детей и подростков. – М.: Медицина, 1988.
7. Лернер Г. И. Справочник школьника по биологии. М.: Аквариум, 1997.
8. Шишкова Т. Л. Твое питание и здоровье. Школьный справочник. М.: 1996.
9. Хрипкова А. Г., Хрипкова Д. В. Гигиена и здоровье.
10. Гурски С. А. «Внимание наркомания». Москва «Медицина», 1999 г.
11. Казьмин В. Д. «Курение, мы и наше потомство». Москва «Советская Россия» 1989 г.
12. Запороженко В. Г. «Образ жизни и вредные привычки». Москва «Медицина», 1994 г.
13. Бунин К. В. «Инфекционные болезни». Москва «Медицина», 2000 г.
14. Маюров А. Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.

**Рекомендуемая литература
(для учащихся)**

1. Петров Н. Н. «Человек в чрезвычайных ситуациях». Челябинск «Урал книга», 2004 г.
2. Артюхова Ю. А. «Как закалять свой организм». Минск «Харвест» 1999 г.
3. Ягодинский В. Н. «Школьнику о вреде алкоголя и никотина». Москва «Просвещение», 1996 г.
4. Гиляров М. С. Биологический энциклопедический словарь. Москва «Советская энциклопедия», 1994 г.
5. Маюров А. Н. «Табачный туман обмана». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
6. Маюров А. Н. «Алкоголь – шаг в пропасть». Москва. Педагогическое общество России, 2005 г.
7. Ресурсы Интернет.

**5. Календарно-тематический план
элективного курса в 5 классе «Основы здорового образа жизни» (17 часов. 1 час в неделю (1 полугодие)**

№ п/п	Тема урока	Основное содержание	Планируемые результаты УУД
1.	Здоровый образ жизни и пути его формирования	<p>Понятие здорового образа жизни. Компоненты здоровья. Рациональное питание. Культура питания. (ЗОЖ – образ жизни человека, его поведения, мышления, привычек, которые обеспечивают определенный уровень здоровья). Основные составляющие ЗОЖ: - Умеренное и сбалансированное питание. - Режим дня. - Двигательная активность. - Закаливание. - Личная гигиена. - Психогигиена, умение управлять своими эмоциями.</p>	<p>Личностные результаты: знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий. Метапредметные результаты: <i>Познавательные:</i> находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем. - владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать. доказывать. делать выводы. <i>Регулятивные:</i> - определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности, - выдвигать версии, выбирать средства достижения цели <i>Коммуникативные:</i> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого. вести диалог - осознанно использовать речевые средства Предметные результаты: усвоение системы научных знаний о живой природе и закономерностях её развития.</p>
2.	Режим дня школьника	<p>- Что такое режим труда и быта; -Понятие о правильном распорядке дня; Практическая работа №1 «Составление режима дня»</p>	<p>Личностные результаты: знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий. Метапредметные результаты: <i>Познавательные:</i> находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем. - владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать. доказывать. делать выводы. <i>Регулятивные:</i> - определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности, - выдвигать версии, выбирать средства достижения цели <i>Коммуникативные:</i> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого. вести диалог - осознанно использовать речевые средства</p>

			Предметные результаты: усвоение системы научных знаний о живой природе и закономерностях её развития.
3.	Сон и его значение для здоровья	<ul style="list-style-type: none"> - Сон и его значение для здоровья. - Что такое сон; о пользе сна; - фазы и разновидности сна; - Цикличность и продолжительность сна; <p>Как правильно вести себя перед сном; сновидения.</p>	<p>Личностные результаты: знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем. - владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать. доказывать. делать выводы. анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности - выдвигать версии. выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p>Предметные результаты: формирование представлений о значении биологических наук в решении локальных и глобальных экологических проблем, необходимости рационального природопользования, защиты здоровья людей в условиях быстрого изменения экологического качества окружающей среды.</p>
4.	Личная гигиена	<ul style="list-style-type: none"> -Понятие о личной гигиене; - история вопроса о гигиене; <p>Правила личной гигиены в течение дня; предметы личной гигиены; Влияние шумов на работоспособность</p> <p>Практическая работа №2</p>	<p>Личностные результаты: формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.Использовать знания для соблюдения мер профилактики вредных привычек (курения, алкоголизма, наркомании).</p> <p>Анализировать и оценивать воздействия факторов риска на здоровье.</p> <p>Использовать приобретенные знания для проведения наблюдений за состоянием собственного организма.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение , аргументируя его - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения

			<ul style="list-style-type: none"> - устанавливать причинно-следственные связи <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p>находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической -выдвигать версии, выбирать средства достижения цели - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях
5.	Кожа и её функции. Профилактика кожных заболеваний	- Характеристика, строение и значение кожных покровов в жизни человека.	<p>Личностные результаты: формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем - различать в речи другого мнения, доказательства, факты - осознанно использовать речевые средства <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p>находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности -выдвигать версии, - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p>Предметные результаты: формирование умения оценивать влияние факторов риска на здоровье человека; умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.</p>
6.	Ногти и уход за ними	-Понятие о ногтях; - Значение ногтей; -Виды заболеваний ногтей и их профилактика;	<p>Личностные результаты: ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников, последствия влияния факторов риска на здоровье человека.</p> <p>Метапредметные результаты:</p>

		<p>-Способы ухода за ногтями , гигиенические правила ухода за ногтями</p>	<p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение , аргументируя его - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p>находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической -выдвигать версии, выбирать средства достижения цели - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p>Предметные результаты: знакомятся с понятиями: вирус;</p> <ul style="list-style-type: none"> - строением вируса; - сущностью процесса размножения вирусов внутри клетки живых организмов; - учатсяобъяснять причины заболевания; - учатся использовать приобретённые знания для соблюдения мер профилактики вирусных заболеваний.
7.	Уход за волосами	<ul style="list-style-type: none"> - Приемы ухода. - Понятие о волосах; - Значение волосяного покрова; -Приемы ухода за волосами <p>Прически детей и подростков.</p>	<p>Личностные результаты: Знание основных принципов и правил питания; формирование познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение собственного организма и сохранения своего здоровья. Анализировать и оценивать: •воздействие факторов риска на здоровье; •влияние собственных поступков на здоровье. Объяснять результаты наблюдений.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем. - владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать. доказывать. делать выводы. анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности

			<ul style="list-style-type: none"> - выдвигать версии. выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p>Предметные результаты: Оценивать поведение человека с точки зрения здорового образа жизни: – применять биологические знания для организации и планирования собственного здорового образа жизни и деятельности, благополучия своей семьи и благоприятной среды обитания человечества.</p>
8.	Гигиена полости рта	<p>Органы ротовой полости.</p> <ul style="list-style-type: none"> -Строение органов ротовой полости; Значение органов ротовой полости. -Основные способы ухода за полостью рта. 	<p>Личностные результаты: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи - излагать свое мнение , аргументируя его - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему - выдвигать версии. выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов - преодолевать конфликты: договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого <p>Предметные результаты: понимание физиологических процессов организма в их взаимосвязи и динамике, позволяющее предсказывать последствия для организма нарушения одного из основных физиологических процессов путем выявления прямых и обратных, положительных и отрицательных связей; оценивать влияние на организм человека факторов среды; использовать знания о физиологических процессах для</p>

			обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.
9.	Влияние высоких и низких температур на организм	<p>-О влиянии высоких температур на организм человека;</p> <p>-Разновидности влияния высоких температур на организм;</p> <p>- Тепловой и солнечный удар;</p> <p>-Солнечные и термические ожоги;</p> <p>-Профилактика отрицательного влияния высоких температур на организм человека.</p> <p>-Сезонный гардероб школьника.</p>	<p>личностные результаты: формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности; формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем - различать в речи другого мнения, доказательства, факты - осознанно использовать речевые средства - устанавливать аналогии для понимания закономерностей, использовать их в решении задач <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - создавать устные и письменные тексты с помощью и самостоятельно - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p>находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем</p> <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности -выдвигать версии, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях - работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки, в том числе самостоятельно, используя ИКТ <p>Предметные результаты: использование биологических знаний в быту; объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме.</p>
10.	Вирусные инфекции и их профилактика	<p>Понятие о вирусных инфекциях.</p> <p>- Понятие о вирусных инфекциях.</p> <p>-Основные виды вирусных инфекций;</p> <p>-Детские вирусные инфекции.</p>	<p>Личностные результаты: формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение , аргументируя его - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи <p><i>Коммуникативные:</i></p>

			<ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической -выдвигать версии, выбирать средства достижения цели - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p>Предметные результаты: объяснение роли биологии в практической деятельности людей, места и роли человека в природе.</p>
11.	Закаливание в домашних условиях	<p>Способы закаливания организма в домашних условиях.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Способы закаливания организма в домашних условиях. <p>Классификация закаливающих процедур</p>	<p>Личностные результаты: воспитание бережного отношения к своему здоровью, привитие интереса к изучению предмета.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи - излагать свое мнение , аргументируя его - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему - выдвигать версии. выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов - преодолевать конфликты: договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого <p>Предметные результаты: способность регулировать свою познавательную и учебную деятельность: формулировать вопрос в проблемной ситуации, искать способы действия для решения новой задачи, контролировать и оценивать ход уяснения содержания.</p>
12.	Питание и здоровье	<ul style="list-style-type: none"> -Понятие о рациональном питании; -Польза и вред диет; -Правильное питание школьника; <p>Практическая работа №3</p>	<p>Личностные результаты: анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p>

		«Полезные и вредные продукты»	<ul style="list-style-type: none"> - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем. - владеть смысловым чтением, анализировать и обобщать. доказывать. делать выводы. анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в учебной и жизненно – практической деятельности - выдвигать версии, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p>Предметные результаты: понимание физиологических процессов организма в их взаимосвязи и динамике, позволяющее предсказывать последствия для организма нарушения одного из основных физиологических процессов путем выявления прямых и обратных, положительных и отрицательных связей</p>
13.	Вредные привычки и здоровье	<ul style="list-style-type: none"> -Что можно назвать вредной привычкой. -Классификация вредных привычек; - О влиянии вредных привычек на здоровье человека. 	<p>Личностные результаты: понимание уникальности и уязвимости жизни как природного явления, осознание ценности жизни человека и других живых существ Земли; установка на здоровый образ жизни.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи - излагать свое мнение , аргументируя его - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему - выдвигать версии. выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов - преодолевать конфликты: договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с

			<p>позиции другого</p> <p>Предметные результаты; оценивать влияние на организм человека факторов среды; использовать знания о физиологических процессах для обоснования санитарно-гигиенических норм и правил здорового образа жизни.</p>
14.	Гигиена позвоночника	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие об осанке; - Роль позвоночника в организме человека; - Приемы сохранения здорового позвоночника. - Профилактика искривлений позвоночника и скелета у детей и подростков. 	<p>Личностные результаты: формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи - излагать свое мнение, аргументируя его - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему - выдвигать версии. выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов - преодолевать конфликты: договариваться с людьми, уметь взглянуть на ситуацию с позиции другого <p>Предметные результаты: применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;</p>
15.	Травматизм и его профилактика	<ul style="list-style-type: none"> - Понятие о травматизме; - Виды травм и их последствий; - Профилактика травматизма у детей и подростков. - Школьный травматизм и его профилактика. Практическая работа №4 «Оказание первой помощи при различных травмах» 	<p>Личностные результаты: реализовывать установки здорового образа жизни; ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами

			<ul style="list-style-type: none"> - понимать позицию другого - корректировать свое мнение под воздействием контраргументов <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической -выдвигать версии, выбирать средства достижения цели - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p>Предметные результаты: приобретение опыта использования методов биологической науки и проведения несложных биологических экспериментов для изучения живых организмов и человека, проведения экологического мониторинга в окружающей среде.</p>
16.	Отравление и его профилактика	<ul style="list-style-type: none"> -Понятие об отравления; -Классификация отравлений и их влияние на организм человека; - Профилактика отравлений у детей и подростков. -Пищевые отравления. - О Ядовитых грибах, растениях и животных. -Приемы первой помощи при отравлении. 	<p>Личностные результаты: формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни.</p> <p>Метапредметные результаты: самостоятельно обнаруживать и формулировать проблему в классной и индивидуальной учебной деятельности; уметь оценить степень успешности своей индивидуальной образовательной деятельности, работая по предложенному и самостоятельно составленному плану, использовать наряду с основными и дополнительные средства (справочная литература, сложные приборы, компьютер).</p> <p>Предметные результаты: применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты</p>
17.	Правила безопасного поведения на воде	<ul style="list-style-type: none"> - О поведении на воде; - О спасении утопающих; - Правила оказания первой помощи спасенному от утопления; <p>Гигиена купающегося в водоеме. Практическая работа №5 «Оказание первой помощи утопающему»</p>	<p>Личностные результаты: формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию.</p> <p>Метапредметные результаты:</p> <p><i>Познавательные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - анализировать и обобщать. строить логически обоснованные рассуждения - устанавливать причинно-следственные связи - излагать свое мнение , аргументируя его - находить достоверную информацию в учебниках и других источниках, необходимую для решения учебных и жизненных проблем <p><i>Регулятивные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - определять цель, проблему - выдвигать версии. выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально - оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях <p><i>Коммуникативные:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> - излагать свое мнение, аргументируя его, подтверждая фактами

			<ul style="list-style-type: none">- понимать позицию другого- корректировать свое мнение под воздействием контраргументов- преодолевать конфликты: договариваться с людьми <p>Предметные результаты: формирование основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека; умение выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих.</p>
--	--	--	---

ИТОГО: 17 часов (из них 5 практических работ)