

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Гимназия № 131» г. Барнаула

Принято
Педагогическим советом
Протокол № 10 от 25.08.2023

Утверждено
приказом директора
№ 02-02/333-осн от 31.08.2023



Рабочая программа
учебного курса «Человек и здоровый образ жизни»
для 5Б, 5В классов
основного общего образования
на 2023 - 2024 учебный год

Составитель: Фельк Анна Дмитриевна,
учитель биологии
высшей квалификационной категории

Барнаул 2023

1. Пояснительная записка.

1.1. Общие положения.

Настоящая рабочая программа разработана на основе:

- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Гимназия № 131»
- годового календарного учебного графика;
- учебного плана.

1.2. Цели и задачи изучения учебного предмета

- формирование системы знаний о признаках и процессах жизнедеятельности биологических систем разного уровня организации;
- формирование системы знаний об особенностях строения, жизнедеятельности организма человека, условиях сохранения его здоровья;
- формирование умений применять методы биологической науки для изучения биологических систем, в том числе и организма человека;
- формирование умений использовать информацию о современных достижениях в области биологии для объяснения процессов и явлений живой природы и жизнедеятельности собственного организма;
- формирование экологической культуры в целях сохранения собственного здоровья и охраны окружающей среды.

Достижение целей обеспечивается решением следующих ЗАДАЧ:

- приобретение знаний обучающимися о живой природе, закономерностях строения, жизнедеятельности и средообразующей роли организмов; человеке как биосоциальном существе; о роли биологической науки в практической деятельности людей;
- овладение умениями проводить исследования с использованием биологического оборудования и наблюдения за состоянием собственного организма;
- освоение приёмов работы с биологической информацией, в том числе о современных достижениях в области биологии, её анализ и критическое оценивание;
- воспитание биологически и экологически грамотной личности, готовой к сохранению собственного здоровья и охраны окружающей среды.

1.3. Место предмета в учебном плане

Согласно учебному плану в 5 б и 5В классе изучается спецкурс «Человек и здоровый образ жизни». В соответствии с учебным планом на изучение спецкурса в 5 классе отводит 1 учебный час в неделю, всего 34 учебных часов.

Класс	5
Уровень	Базовый
Кол-во часов в неделю	1
Кол-во часов за учебный год	34

1.4 Учет рабочей программы воспитания

Рабочая программа составлена с учетом рабочей программы воспитания. Воспитательный потенциал предмета реализуется через:

установление доверительных отношений между учителем и его учениками, способствующих позитивному восприятию учащимися требований и просьб учителя, привлечению их внимания к обсуждаемой на уроке информации, активизации их познавательной деятельности;

побуждение школьников соблюдать на уроке общепринятые нормы поведения, правила общения со старшими (учителями) и сверстниками (школьниками), принципы учебной дисциплины и самоорганизации;

привлечение внимания школьников к ценностному аспекту изучаемых на уроках явлений, организация их работы с получаемой на уроке социально значимой информацией – инициирование ее обсуждения, высказывания учащимися своего мнения по ее поводу, выработки своего к ней отношения;

использование воспитательных возможностей содержания учебного предмета через демонстрацию детям примеров ответственного, гражданского поведения, проявления человеколюбия и добросердечности, через подбор соответствующих текстов для чтения, задач для решения, проблемных ситуаций для обсуждения в классе;

применение на уроке интерактивных форм работы учащихся: интеллектуальных игр, стимулирующих познавательную мотивацию школьников; работы в парах, которые учат школьников взаимодействию с другими детьми;

включение в урок игровых процедур, которые помогают поддержать мотивацию детей к получению знаний, налаживанию позитивных межличностных отношений в классе, помогают установлению доброжелательной атмосферы во время урока;

организация шефства мотивированных и эрудированных учащихся над их неуспевающими одноклассниками, дающего школьникам социально значимый опыт сотрудничества и взаимной помощи;

инициирование и поддержка исследовательской деятельности обучающихся.

II. Содержание учебного предмета

Введение.

Общее понятие о здоровье как состоянии организма, которое развивается в процессе реализации генетического материала в условиях конкретной социальной и экологической среды. Критерии здоровья. Общественное, индивидуальное здоровье. Духовное и физическое здоровье в гармоничном единстве.

Раздел 1. Здоровый образ жизни.

Здоровый образ жизни. Образ жизни - фактор здоровья. Элементы здорового образа жизни. Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Практическая работа № 1. Виды здоровья.

Раздел 2. Периодизация жизни человека.

Этапы жизни: детство, юность, молодость, зрелость, старость. Физиологические особенности каждого этапа. Процессы созревания, старения. Наука геронтология. Долгожители. Практическая работа №1 «Составление генеалогического древа»

Раздел 3. Движение – жизнь.

Основные качества, характеризующие физическое развитие человека. Физические упражнения и здоровье. Практическая работа №2 «Комплексы упражнений для развития разных групп мышц», профилактики нарушения осанки, плоскостопия. Кардиоупражнения.

Раздел 4. Здоровое питание.

Влияние питания на здоровье. Рациональное питание - один из компонентов долголетия. Необходимость рационального питания для здоровья. Пищевой рацион человека, режим питания. Болезни, обусловленные неправильным питанием (гастрит, ожирение, гипертония, злокачественные опухоли и т. д.) Искусственная пища. Витамины. Лечебное голодание: за и против. Раздельное питание. Экологическая безопасность продуктов питания. Практическая работа №3 «Составление ежедневного рациона питания».

Раздел 5. Вредным привычкам – бой.

Вредные привычки: алкоголизм, курение, наркомания, токсикомания, сложность избавления. Аутотренинг, релаксация. Практические занятия «Помоги себе сам», «Релаксационные упражнения». Практическая работа №4. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.

Раздел 6. Самооценка здоровья.

Знакомство с методиками самооценки здоровья. Математическое моделирование в медицине. Диагностирование. Норма и патология. Причины возникновения отклонений. Практическая работа № 4. Общие сведения об организме. Практическая работа № 5. Определение оптимальной массы тела в соответствии с его ростом. Практическая работа № 6. Определение оптимального артериального давления в соответствии с возрастом. Практическая работа № 7. Определение степени плоскостопия, нарушения осанки. Практическая работа № 8. Определение состояния общего физического развития. Практическая работа № 9. Определение остроты слуха и зрения. Практическая работа № 10. Самооценка здоровья. Практическая работа № 11. Определение собственного биологического возраста. Практическая работа № 12. Составление личной карты здоровья и плана мероприятий по профилактике и устранению отклонений.

III. Планируемые результаты освоения учебного предмета

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Патриотическое воспитание:

— отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки.

Гражданское воспитание:

— готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

Духовно-нравственное воспитание:

— готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;

— понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии.

Эстетическое воспитание:

— понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности.

Ценности научного познания:

— ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях человека с природной и социальной средой;

— понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;

— развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности.

Формирование культуры здоровья:

— ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);

— осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;

— соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;

— сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

Экологическое воспитание:

— ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей

- ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;
- осознание экологических проблем и путей их решения;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.

Адаптация обучающегося к изменяющимся условиям социальной и природной среды:

- адекватная оценка изменяющихся условий;
- принятие решения (индивидуальное, в группе) в изменяющихся условиях на основании анализа биологической информации;
- планирование действий в новой ситуации на основании знаний биологических закономерностей.

Метапредметные результаты

Универсальные познавательные действия

Базовые логические действия:

- выявлять и характеризовать существенные признаки биологических объектов (явлений);
- с учётом предложенной биологической задачи выявлять закономерности и противоречия в рассматриваемых фактах и наблюдениях; предлагать критерии для выявления закономерностей и противоречий;
- выявлять дефициты информации, данных, необходимых для решения поставленной задачи;
- выявлять причинно-следственные связи при изучении биологических явлений и процессов; делать выводы с использованием дедуктивных и индуктивных умозаключений, умозаключений по аналогии, формулировать гипотезы о взаимосвязях;
- самостоятельно выбирать способ решения учебной биологической задачи (сравнивать несколько вариантов решения, выбирать наиболее подходящий с учётом самостоятельно выделенных критериев).

Базовые исследовательские действия:

- использовать вопросы как исследовательский инструмент познания;
- формулировать вопросы, фиксирующие разрыв между реальным и желательным состоянием ситуации, объекта, и самостоятельно устанавливать искомое и данное;
- формировать гипотезу об истинности собственных суждений, аргументировать свою позицию, мнение;
- проводить по самостоятельно составленному плану наблюдение, несложный биологический эксперимент, небольшое исследование по установлению особенностей биологического объекта (процесса) изучения, причинно-следственных связей и зависимостей биологических объектов между собой;
- оценивать на применимость и достоверность информацию, полученную в ходе наблюдения и эксперимента;
- самостоятельно формулировать обобщения и выводы по результатам проведённого наблюдения, эксперимента, владеть инструментами оценки достоверности полученных выводов и обобщений;
- прогнозировать возможное дальнейшее развитие биологических процессов и их последствия в аналогичных или сходных ситуациях, а также выдвигать предположения об их развитии в новых условиях и контекстах.

Работа с информацией:

- применять различные методы, инструменты и запросы при поиске и отборе биологической информации или данных из источников с учётом предложенной учебной биологической задачи;
- выбирать, анализировать, систематизировать и интерпретировать биологическую информацию различных видов и форм представления;
- находить сходные аргументы (подтверждающие или опровергающие одну и ту же идею, версию) в различных информационных источниках;

— самостоятельно выбирать оптимальную форму представления информации и иллюстрировать решаемые задачи несложными схемами, диаграммами, иной графикой и их комбинациями;

— оценивать надёжность биологической информации по критериям, предложенным учителем или сформулированным самостоятельно;

— запоминать и систематизировать биологическую информацию.

Универсальные коммуникативные действия

Общение:

— воспринимать и формулировать суждения, выражать эмоции в процессе выполнения практических и лабораторных работ;

— выражать себя (свою точку зрения) в устных и письменных текстах;

— распознавать невербальные средства общения, понимать значение социальных знаков, знать и распознавать предпосылки конфликтных ситуаций и смягчать конфликты, вести переговоры;

— понимать намерения других, проявлять уважительное отношение к собеседнику и в корректной форме формулировать свои возражения;

— в ходе диалога и/или дискуссии задавать вопросы по существу обсуждаемой биологической темы и высказывать идеи, нацеленные на решение биологической задачи и поддержание благожелательности общения;

— сопоставлять свои суждения с суждениями других участников диалога, обнаруживать различие и сходство позиций;

— публично представлять результаты выполненного биологического опыта (эксперимента, исследования, проекта);

— самостоятельно выбирать формат выступления с учётом задач презентации и особенностей аудитории и в соответствии с ним составлять устные и письменные тексты с использованием иллюстративных материалов.

Совместная деятельность (сотрудничество):

— понимать и использовать преимущества командной и индивидуальной работы при решении конкретной биологической

проблемы, обосновывать необходимость применения групповых форм взаимодействия при решении поставленной учебной задачи;

— принимать цель совместной деятельности, коллективно строить действия по её достижению: распределять роли, договариваться, обсуждать процесс и результат совместной работы; уметь обобщать мнения нескольких людей, проявлять готовность руководить, выполнять поручения, подчиняться;

— планировать организацию совместной работы, определять свою роль (с учётом предпочтений и возможностей всех участников взаимодействия), распределять задачи между членами команды, участвовать в групповых формах работы (обсуждения, обмен мнениями, мозговые штурмы и иные);

— выполнять свою часть работы, достигать качественного результата по своему направлению и координировать свои действия с другими членами команды;

— оценивать качество своего вклада в общий продукт по критериям, самостоятельно

сформулированным участниками взаимодействия; сравнивать результаты с исходной задачей и вклад каждого члена команды в достижение результатов, разделять сферу ответственности и проявлять готовность к предоставлению отчёта перед группой;

— овладеть системой универсальных коммуникативных действий, которая обеспечивает сформированность социальных навыков и эмоционального интеллекта обучающихся.

Универсальные регулятивные действия

Самоорганизация:

- выявлять проблемы для решения в жизненных и учебных ситуациях, используя биологические знания;
- ориентироваться в различных подходах принятия решений (индивидуальное, принятие решения в группе, принятие решений группой);
- самостоятельно составлять алгоритм решения задачи (или его часть), выбирать способ решения учебной биологической задачи с учётом имеющихся ресурсов и собственных возможностей, аргументировать предлагаемые варианты решений;
- составлять план действий (план реализации намеченного алгоритма решения), корректировать предложенный алгоритм с учётом получения новых биологических знаний об изучаемом биологическом объекте;
- делать выбор и брать ответственность за решение.

Самоконтроль (рефлексия):

- владеть способами самоконтроля, самомотивации и рефлексии;
- давать адекватную оценку ситуации и предлагать план её изменения;
- учитывать контекст и предвидеть трудности, которые могут возникнуть при решении учебной биологической задачи, адаптировать решение к меняющимся обстоятельствам;
- объяснять причины достижения (недостижения) результатов деятельности, давать оценку приобретённому опыту, уметь находить позитивное в произошедшей ситуации;
- вносить коррективы в деятельность на основе новых обстоятельств, изменившихся ситуаций, установленных ошибок, возникших трудностей;
- оценивать соответствие результата цели и условиям.

Эмоциональный интеллект:

- различать, называть и управлять собственными эмоциями и эмоциями других;
- выявлять и анализировать причины эмоций;
- ставить себя на место другого человека, понимать мотивы и намерения другого;
- регулировать способ выражения эмоций.

Принятие себя и других:

- осознанно относиться к другому человеку, его мнению;
- признавать своё право на ошибку и такое же право другого;
- открытость себе и другим;
- осознавать невозможность контролировать всё вокруг;
- овладеть системой универсальных учебных регулятивных действий, которая обеспечивает формирование смысловых установок личности (внутренняя позиция личности), и жизненных навыков личности (управления собой, самодисциплины, устойчивого поведения).

Предметные результаты

- проводить описание по внешнему виду (изображению), схемам общих признаков организма человека, органы, системы органов, организм;
- различать биологически активные вещества (витамины, ферменты, гормоны), выявлять их роль в процессе обмена веществ и превращения энергии;
- различать наследственные и ненаследственные (инфекционные, неинфекционные) заболевания человека, объяснять значение мер профилактики в предупреждении заболеваний человека;
- решать качественные и количественные задачи, используя основные показатели здоровья человека, проводить расчёты и оценивать полученные значения;
- аргументировать основные принципы здорового образа жизни, методы защиты и укрепления здоровья человека: сбалансированное питание, соблюдение правил личной гигиены, занятия физкультурой и спортом, рациональная организация труда и полноценного отдыха, позитивное эмоционально-психическое состояние;

использовать приобретённые знания и умения для соблюдения здорового образа жизни, сбалансированного питания, физической активности, стрессоустойчивости, для исключения вредных привычек, зависимостей;

использовать методы биологии: наблюдать, измерять, описывать организм человека и процессы его жизнедеятельности, проводить простейшие исследования организма человека и объяснять их результаты;

владеть приёмами работы с информацией: формулировать основания для извлечения и обобщения информации из нескольких (4–5) источников; преобразовывать информацию из одной знаковой системы в другую;

создавать письменные и устные сообщения, используя понятийный аппарат изученного раздела биологии, сопровождать выступление презентацией с учётом особенностей аудитории обучающихся.

IV. Тематическое планирование изучения спецкурса «Человек и здоровый образ жизни»

5 класс. 1 час в неделю. Всего 34 часа.

№ урока	Тема урока	Кол-во часов	Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
	Введение	2	
1	Общее понятие о здоровье как состоянии организма	1	ФГИС «Моя школа»
2	Духовное и физическое здоровье	1	ФГИС «Моя школа»
	Периодизация жизни человека	5	
3	Этапы жизни.	1	ФГИС «Моя школа»
4	Наследственные факторы и воздействие среды.	1	ФГИС «Моя школа»
5	Наука геронтология. Долгожители.	1	ФГИС «Моя школа»
6-7	Практическая работа №1 «Составление генеалогического древа»	2	ФГИС «Моя школа»
	Здоровое питание	9	
8	Питание и здоровье.	1	ФГИС «Моя школа»
9	Рациональное питание.	1	ФГИС «Моя школа»
10	Последствия неправильного питания	1	ФГИС «Моя школа»
11	Искусственная пища. Продукты без ГМО	1	ФГИС «Моя школа»
12	Диеты: вред и польза	1	ФГИС «Моя школа»
13	Раздельное питание	1	ФГИС «Моя школа»
14	Лечебное голодание	1	ФГИС «Моя школа»
15-16	Практическая работа №3 «Составление ежедневного рациона питания».	2	ФГИС «Моя школа»
	Вредным привычкам – бой.	6	
17	Вредные и полезные привычки	1	ФГИС «Моя школа»
18	Влияние курения на организм	1	ФГИС «Моя школа»
19	Алкоголизм, мифы и правда	1	ФГИС «Моя школа»
20	Наркомания и токсикомания.	1	ФГИС «Моя школа»

21-22	Практическая работа №4. Вредные привычки и их влияние на здоровье человека.	2	ФГИС «Моя школа»
	Самооценка здоровья	12	
23	Знакомство с методиками самооценки здоровья.	1	ФГИС «Моя школа»
24	Математическое моделирование в медицине. Диагностирование.	1	ФГИС «Моя школа»
25	Норма и патология. Практическая работа № 4. Общие сведения об организме.	2	ФГИС «Моя школа»
26-27	Практическая работа № 5. Определение оптимальной массы тела в соответствии с его ростом. Практическая работа № 6. Определение оптимального артериального давления в соответствии с возрастом.	1	ФГИС «Моя школа»
28	Практическая работа № 7. Определение степени плоскостопия, нарушения осанки.	1	ФГИС «Моя школа»
29	Практическая работа № 8. Определение состояния общего физического развития. Практическая работа № 9. Определение остроты слуха и зрения.	1	ФГИС «Моя школа»
30	Практическая работа № 10. Самооценка здоровья.	1	ФГИС «Моя школа»
31	Практическая работа № 11. Определение собственного биологического возраста.	1	ФГИС «Моя школа»
32	Практическая работа № 12. Составление личной карты здоровья и плана мероприятий по профилактике и устранению отклонений	1	ФГИС «Моя школа»
33	Защита презентаций «Наше здоровье в наших руках»	1	ФГИС «Моя школа»
34	Анкетирование учащихся по итогам курса.	1	ФГИС «Моя школа»

V. Учебно-методическое обеспечение образовательного процесса

1. Анисимова В.С., Брунова Е.П., Реброва Л. В. Самостоятельные работы учащихся по анатомии, физиологии и гигиене человека. Пособие для учителей. М: «Просвещение», 1998г.
 2. В.В.Гаевая «За здоровый образ жизни», Волгоград, «Учитель», 2009 год
 3. И.Д.Зверев «Книга для чтения по анатомии», Москва, Просвещение, 1997г.
 4. А.Микитин «Азбука питания», Ростов-на-Дону «Феникс», 2016 г.
 5. Н.Н.Шапцева «Наш выбор – здоровье», Волгоград, «Учитель», 2009 год
3. Электронные ресурсы

VI. Материально-техническое обеспечение образовательного процесса

1. Мультимедийный проектор,
2. Экран,
3. Классная доска.
4. Сеть интернет
5. Компьютер

Лист внесения изменений. 5 Б класс.

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректир ованных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя
1							
2							
3							
4							
5							
6							

Лист внесения изменений. 5В класс.

№ п/п	Дата внесения изменений	Кол-во скорректир ованных уроков	В чем состоят изменения	Номера уроков, которые были интегрированы	Причина изменений № приказа, дата его издания	Согласование с заместителем директора по УВР	Роспись учителя
1							
2							
3							
4							
5							
6							