

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**  
Комитет по образованию Санкт-Петербурга  
Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
средняя общеобразовательная школа № 112 Выборгского района Санкт-Петербурга

**СОГЛАСОВАНО**

Заведующий кафедрой  
естественных наук

Бойцова М.В.

Протокол №1  
от 29.08.2023 г.

**ПРИНЯТО**

Решением педагогического  
совета ГБОУ школы №112

Протокол №1  
от 29.08.2023 г.

**УТВЕРЖДАЮ**

Директор ГБОУ школы № 112  
Л. П. Сыкеева

Приказ № 1  
от 29.08.2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**«ЗА ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

**«Биология»**

для 5 класса основного общего образования  
на 2023-2024 учебный год

Составитель: кафедра естественных наук

Выборгский район, город Санкт-Петербург

2023 год

## **Пояснительная записка**

Рабочая программа курса «За здоровый образ жизни» составлена на основе: Закона Российской Федерации «Об образовании»; Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования; СанПиН, 2.4.2.1178-02 «Гигиенические требования к режиму учебно-воспитательного процесса» (Приказ Минздрава от 28.11.2002) раздел 2.9.; Федерального закона от 20.03.1999 №52-ФЗ «О санитарно-эпидемиологическом благополучии населения».

**Цель:** развитие у обучающихся бережного отношения к своему здоровью, через формирование основных принципов здорового образа жизни. Приобретение опыта разнообразной деятельности, познания и самопознания.

### **Задачи:**

1. Сформировать представление о позитивных факторах, влияющих на здоровье.
2. Сформировать навыки осознанного выбора обучающимися поступков, поведения, позволяющих сохранять и укреплять здоровье.
3. Научить выполнять правила личной гигиены и развивать готовность самостоятельно поддерживать свое здоровье.
4. Сформировать представление о рациональном (здоровом) питании, его режиме, структуре, полезных продуктах.
5. Сформировать представление о рациональной организации режима дня, учебы, отдыха, двигательной активности, научить школьника составлять, анализировать и контролировать свой режим дня.
6. Дать представление с учетом принципа информационной безопасности о негативных факторах риска здоровью детей (сниженная двигательная активность, инфекционные заболевания, переутомление и т.п.), о существовании и причинах возникновения зависимостей от табака, алкоголя, наркотиков, их пагубном влиянии на здоровье.
7. Сформировать навыки противостояния негативному влиянию сверстников и взрослых (научиться говорить «нет»).
8. Сформировать навыки позитивного коммуникативного общения.
9. Сформировать представление об основных компонентах культуры и здоровья и здорового образа жизни.

### **Общая характеристика учебного курса**

В данном курсе учащиеся познакомятся с организмом человека, правилами гигиены, с факторами риска окружающей среды. Правилами умственного и физического труда, правилами поведения в экстремальных ситуациях и поведением в обществе. Практическая часть программы направлена на проработку отдельных действий в ситуациях угрожающих здоровью человека, развитие логического мышления, развитие умения наблюдать, анализировать. Формирование материалистического мировоззрения, поиск различных выходов из разных ситуаций.

### **Место курса в учебном плане**

Рабочая программа курса «За здоровый образ жизни» разработана для учащихся 5 класса, рассчитана на 34 часа по 1 часу в неделю в соответствии с учебным планом школы.

## **Ценностные ориентиры содержания программы**

Одним из результатов преподавания курса «За здоровый образ жизни» является решение задач воспитания – осмысление и присвоение учащимися системы ценностей.

**Ценность жизни** – признание человеческой жизни величайшей ценностью, что реализуется в бережном отношении к другим людям и к природе.

**Ценность природы** основывается на общечеловеческой ценности жизни, на осознании себя частью природного мира – частью живой и неживой природы. Любовь к природе – это бережное отношение к ней как к среде обитания и выживания человека, а также переживание чувства красоты, гармонии, её совершенства, сохранение и приумножение её богатства.

**Ценность человека** как разумного существа, стремящегося к добру и самосовершенствованию, важность и необходимость соблюдения здорового образа жизни в единстве его составляющих: физического, психического и социально-нравственного здоровья.

**Ценность добра** – направленность человека на развитие и сохранение жизни, через сострадание и милосердие как проявление высшей человеческой способности – любви.

**Ценность истины** – это ценность научного познания как части культуры человечества, разума, понимания сущности бытия, мироздания.

**Ценность семьи** как первой и самой значимой для развития ребёнка социальной и образовательной среды, обеспечивающей преемственность культурных традиций народов России от поколения к поколению и тем самым жизнеспособность российского общества.

**Ценность свободы** как свободы выбора человеком своих мыслей и поступков образа жизни, но свободы, естественно ограниченной нормами, правилами, законами общества, членом которого всегда по всей социальной сути является человек.

**Ценность гражданственности** – осознание человеком себя как члена общества, народа, представителя страны и государства.

### **Результаты освоения программы курса**

#### **Метапредметные результаты:**

1. Способность выделять ценность здоровья, здорового и безопасного образа жизни как целевой приоритет при организации собственной жизнедеятельности, взаимодействии с людьми;
2. Умение адекватно использовать знания о позитивных и негативных факторах, влияющих на здоровье;
3. Способность рационально организовывать физическую и интеллектуальную деятельность;
4. Умение противостоять негативным факторам, приводящим к ухудшению здоровья;
5. Формирование умения позитивного коммуникативного общения с окружающими.

#### **Предметные результаты:**

1. Смогут раскрывать содержание понятий здоровья, здоровый образ жизни, рациональное питание;
2. Проводить аргументацию зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости соблюдения мер профилактики заболеваний, нарушения осанки, зрения, слуха, стрессов, инфекционных и простудных заболеваний;

3. Знать и аргументировать основные правила поведения в природе; основные принципы здорового образа жизни ,рациональной организации труда и отдыха;
4. Влияние факторов риска на здоровье человека;
5. Описывать и использовать приёмы оказания первой помощи;
6. Смогут прогнозировать воздействие негативных факторов на организм;
7. Приводить примеры негативных факторов, влияющих на здоровье;
8. Смогут аргументировать в отношении поступков других людей, наносящих вред своему здоровью;
9. Смогут обеспечивать уход за телом и жилищем;
10. Смогут взаимодействовать в группе (распределение обязанностей);
11. Смогут находить необходимую информацию на различных видах носителей;
12. Смогут презентовать результаты собственной деятельности.

#### **Личностные результаты:**

1. Формирование культуры здоровья – отношения к здоровью как высшей ценности человека;
2. Развитие личностных качеств, обеспечивающих осознанный выбор поведения, снижающего или исключаящего воздействие факторов, способных нанести вред физическому и психическому здоровью;
3. Формирование потребности ответственного отношения к окружающим и осознания ценности человеческой жизни.

### **Содержание программы**

**Введение:** Здоровье – это одна из важнейших ценностей нашего общества факторы, влияющие на здоровье. Академик Амосов рассуждал так, т.к. “мода – это великий двигатель! Вот если бы удалось моде – быть худым, спортивным, не курить и даже не стареть”. Культ здоровья и красоты должен войти в наш образ жизни, войти смолоду! Сохранять и укреплять здоровье – это жизненная позиция, необходимость и нравственная догма каждого. Знакомство с науками изучаемыми организм человека, местом человека в животном мире. Методы изучения человека. Ориентирование в среде обитания.

**Общественная и личная гигиена.** Гигиенические требования к одежде и обуви, которыми пользуется человек в разные времена года и разных ситуациях. Гигиена кожи и кожных образований, без которых человек не может существовать, так велика их роль в адаптации организма. Роль закаливания в сохранении здоровья. Правила гигиены необходимы для сохранения органов чувств, через которые человек воспринимает окружающий мир.

Экологическое состояние природной среды, которая нас окружает; и помещений, в которых мы проводим половину нашей жизни.

**Биотические факторы и их влияние на организм человека.** Формирование представления о значении биотических факторов в жизни человека. Знакомство с морфологическими особенностями растений, грибов и животных. Распознавание ядовитых растений и грибов и меры направленные на профилактику отравлений. Значение животных в жизни человека. Правила обращения с животными в природе. Особенности содержания домашних и

декоративных животных. Развитие психических особенностей человека при уходе за животными. Инфекционные заболевания человека и микроорганизмы. Меры направления на предупреждение инфекционных заболеваний.

**Абиотические факторы и их воздействие на здоровье, и быт людей.** Влияние абиотических факторов на хозяйственную деятельность человека. Природа стихийных бедствий, например, пожаров и гроз; снегопадов и наводнений, селей и оползней; землетрясений и вулканов. Причина возникновения стихийных бедствий. Безопасное поведение в экстремальных условиях, оказание первой помощи при травмах, термоохлаждениях, повреждении кожных покровов.

**Человек – существо социальное.** Правильная организация учебных занятий и физического труда. Труд – залог сохранения здоровья. Требования предъявляемые к рабочему месту. Профилактика производственных травм. Режим дня и его влияние на здоровье, через регуляцию и перераспределение труда. Избежание переутомления организма подростка. Двигательный режим и физическая подготовка к выживанию в экстремальных условиях. Значение и состав пищи для человека правила приема пищи и режим питания, калорийность пищи и энергозатраты подростка.

Культура общества. Общение учащихся подросткового возраста. Поведение подростков в коллективе. Предупреждение негативных поступков как научиться управлять собой. Развитие общества. Потребностей человека и его поведение. Психические особенности поведения. Правила эффективного общения.

#### Учебно – тематический план

№ п/п	Раздел	Тема	Количество часов
1	Введение	1. Здоровье одна из важных ценностей человека.	1
		2. Место человека в природе и обществе (биосоциальная сущность человека).	1
		3. Методы исследования (изучения) организма человека.	1
		4. Генеалогический метод исследования.	1
		5. Ориентирование в среде обитания (на местности).	1
2	Общественная и личная гигиена	6. Гигиенические требования к одежде и обуви.	1
		7. Гигиена кожи и кожных образований.	1
		8. Закаливание. Роль закаливания в сохранении здоровья.	1
		9. Органы чувств и правила их гигиены	1
		10. Гигиена внешней среды: помещений, природной среды.	1
3	Биотические факторы и их влияние на	11. Значение растений в жизни человека.	1
		12. Распознавание ядовитых растений.	1
		13. Грибы. Распознавание ядовитых грибов.	1

	организм человека	14. Профилактика отравлений ядовитыми растениями и грибами.	1
		15. Значение животных в жизни человека.	1
		16. Правила обращения и содержания животных.	1
		17. Инфекционные заболевания и микроорганизмы.	1
		18. Поведение в природе. Работа над проектами.	1
4	Абиотические факторы и их воздействие на здоровье, и быт людей	19. Стихийные бедствия и их предупреждения и прогнозирование.	1
		20. Пожары и грозы.	1
		21. Снегопады и наводнения, сели, оползни.	1
		22. Землетрясения и ураганы, цунами.	1
		23. Безопасное поведение в экстремальных условиях.	1
5	Человек – существо социальное	24. Организация учебных занятий и физического труда.	1
		25. Требования предъявляемые к рабочему месту. Профилактика производственных травм.	1
		26. Режим дня и его влияние на здоровье.	1
		27. Рациональный отдых, гигиена сна.	1
		28. Двигательный режим. Физическая подготовка к выживанию в экстремальных условиях.	1
		29. Значение и состав пищи. Режим питания.	1
		30. Правила приема пищи.	1
		31. Культура общения. Общение в коллективе подростков.	1
		32. Научись управлять собой.	1
		33. Предупреждение употребления психоактивных средств.	1
		34. Тренинги поведения в различных нестандартных ситуациях.	1
	35. Обобщение	1	

### Контроль предметных результатов

№ п/п	Раздел	Форма контроля	Количество часов
1	Введение	Практическая работа «Изучи себя».	1
		Практическая работа «Схема генеалогического древа».	1
		Практическая работа «Подготовка к экскурсии, походу»	1
2	Общественная и личная гигиена	Проект: «Методика закаливания в домашних условиях».	1
		Практическая работа «Озеленение – как одно из обязательных условий улучшения среды обитания».	1

3	Биотические факторы и их влияние на организм человека	Практическая работа «Выявить характерные признаки ядовитых растений»	1
		Практическая работа «Изучение ядовитых грибов».	1
		Проект: Антиреклама ядовитых организмов.	1
		Практическая работа «Исследование животных обитающих дома».	1
4	Абиотические факторы и их воздействие на здоровье, и быт людей	Игра «Что? Где? Когда?». Практическая работа «Моделирование поведения выхода из экстремальных ситуаций».	2
5	Человек – существо социальное	Практическая работа «Составление правил техники безопасности на рабочем месте» (разные профессии).	1
		Практическая работа «Составь режим дня».	1
		Практическая работа «Формирование правильной осанки».	1
		Проект «Составить рацион питания».	1
		Игра: «Твои решения».	1

### Календарно-тематическое планирование

№ урока	тема	Кол-во часов	Планируемые результаты			Дата		
			Предметные результаты	УУД	Деятельность учащихся	План.	Факт.	
<b>Введение (5часов)</b>								
1.	Здоровье одна из важных ценностей человека.		формирование у учащихся представления о науке «валеология»	<b>Р. УУД:</b> - определять цель, проблему в учебной деятельности; - выдвигать версии; - планировать учебную деятельность; - работать по плану, сверяясь с целью. <b>К. УУД-</b> планирование учебного сотрудничества				
2.	Место человека в природе и обществе (биосоциальная сущность человека).		Определение места человека в иерархии живых существ, определение своего места в непрерывном потоке жизни		Практическая работа «Изучи себя».			
3.	Методы исследования (изучения) организма человека.		Определяют методы биологических исследований					

4.	Генеалогический метод исследования.		Развитие самостоятельности и поведенческой креативности	с учителем и сверстниками	Практическая работа «Схема генеалогического древа».			
5.	Ориентирование в среде обитания (на местности).				Практическая работа «Подготовка к экскурсии, походу»			
<b>Общественная и личная гигиена (5 часов)</b>								
6.	Гигиенические требования к одежде и обуви.		<p>формирование у школьников представление о сути происходящих в их организме процессов для более сознательного отношения к выполнению рекомендаций врача, касающихся режима дня, питания, занятий физкультурой и спортом и т.д. Принципы рационального питания, правильное питание, режим питания, состав пищи</p>	<p><b>Р. УУД:</b>  - определять цель, проблему в учебной деятельности;  - выдвигать версии;  - планировать учебную деятельность;  - работать по плану, сверяясь с целью  - находить и исправлять ошибки;  - оценивать степень достижения цели.  <b>К. УУД</b>  - излагать своё мнение (в монологе, диалоге), аргументируя его, подтверждая фактами</p>				
7.	Гигиена кожи и кожных образований.							
8.	Закаливание. Роль закаливания в сохранении здоровья.						Проект: «Методика закаливания в домашних условиях».	
9.	Органы чувств и правила их гигиены							
10.	Гигиена внешней среды: помещений, природной среды.						Практическая работа «Озеленение – как одно из обязательных условий улучшения среды обитания».	
<b>Биотические факторы и их влияние на организм человека (8 часов)</b>								
11.	Значение растений в жизни человека.		<p>Формирование умения различать опасные для здоровья организмы и умения оказывать первую помощь</p>	<p><b>П. УУД:</b>  - анализировать (в т.ч. выделять главное, делить текст на части) и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные</p>				
12.	Распознавание ядовитых растений.						Практическая работа «Выявить характерные признаки ядовитых растений»	



13.	Грибы. Распознавание ядовитых грибов.			<p>рассуждения - на простом и сложном уровне; классифицировать (группировать, устанавливать иерархию), - устанавливать причинно-следственные связи</p> <p>представлять информацию в разных формах.</p> <p><b>К. УУД:-</b> организовывать работу в паре, группе, различать в речи другого мнения, доказательства, факты; гипотезы, аксиомы, догматы, теории.</p> <p><b>Р. УУД:-</b> выдвигать версии, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации (в т.ч. проект), используя ИКТ.</p>	Практическая работа «Изучение ядовитых грибов».			
14.	Профилактика отравлений ядовитыми растениями и грибами.				Проект: Антиреклама ядовитых организмов.			
15.	Значение животных в жизни человека.							
16.	Правила обращения и содержания животных.					Практическая работа «Исследование животных обитающих дома».		
17.	Инфекционные заболевания и микроорганизмы.		Знание правил, позволяющих избежать заражения болезнетворными микроорганизмами					
18.	Болезни, которыми можно заразиться от животных.							
<b>Абиотические факторы и их воздействие на людей ( 5 часов)</b>								
19.	Стихийные бедствия и их предупреждения и прогнозирование.		Формирование знаний и умений, позволяющих найти правильное решение выхода из экстремальной ситуации	<p><b>К.УУД:-</b> излагать своё мнение (в монологе, диалоге, полилоге), аргументируя его, подтверждая фактами, выдвигая контраргументы в дискуссии; - различать в речи другого мнения, доказательства, факты; гипотезы, аксиомы, догматы, теории.</p>	Игра «Что? Где? Когда?».			
20.	Пожары и грозы.							
21.	Снегопады и наводнения, сели, оползни.							
22.	Землетрясения и ураганы, цунами.							
23.	Безопасное поведение в экстремальных условиях.						Практическая работа «Моделирование	

				<p><b>Р.УУД:-</b> определять цель, проблему в деятельности: учебной и жизненно-практической (в т.ч. в своих проектах);- планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации (в т.ч. проект), используя ИКТ; оценивать степень и способы достижения цели в учебных и жизненных ситуациях, самостоятельно исправлять ошибки</p>	поведения выхода из экстремальных ситуаций		
<b>Человек – существо социальное (10 часов)</b>							
24.	Организация учебных занятий и физического труда.			<p><b>П.УУД:</b> -анализировать (в т.ч. выделять главное, делить текст на части) и обобщать, доказывать, делать выводы, определять понятия; строить логически обоснованные рассуждения - на простом и сложном уровне; классифицировать (группировать, устанавливать иерархию) по заданным или самостоятельно выбранным основаниям', -устанавливать причинно-следственные связи — на простом и сложном уровне; - представлять информацию в разных формах</p>			
25.	Профилактика производственных травм.		Требования предъявляемые к рабочему месту.		Практическая работа «Составление правил техники безопасности на рабочем месте» (разные профессии)		
26.	Режим дня и его влияние на здоровье.		Умение рационально распределить время отдыха и рабочее время		Практическая работа «Составь режим дня».		
27.	Рациональный отдых, гигиена сна.				Практическая работа «Формирование правильной осанки».		
28.	Двигательный режим.						

	Физическая подготовка к выживанию в экстремальных условиях.			(рисунок, текст, таблица, план, схема, тезисы). <b>К. УУД:</b> -организовывать работу в паре, группе (самостоятельно определять цели, роли, задавать вопросы, выработать решения); - различать в речи другого мнения, доказательства, факты; гипотезы, аксиомы, догматы, теории.			
29.	Значение и состав пищи. Режим питания.		Принципы рационального питания, правильное питание, режим питания, состав пищи		Проект «Составить рацион питания».		
30.	Правила приема пищи.						
31.	Культура общения. Общение в коллективе подростков.		Формирование сплоченности группы, условий для самораскрытия каждого.	<b>Р.УУД:</b> - выдвигать версии, выбирать средства достижения цели в группе и индивидуально планировать деятельность в учебной и жизненной ситуации, используя ИКТ; работать по плану, сверяясь с целью, находить и исправлять ошибки, в т.ч. самостоятельно, используя ИКТ.			
32.	Научись управлять собой.						
33.	Предупреждение употребления психоактивных средств.				Игра: «Твои решения».		
34.	Тренинги поведения в различных нестандартных ситуациях						
35.	Обобщение материала курса						

### Описание учебно – методического и материально-технического обеспечения образовательного процесса

Данный курс использует учебно – методическое и материально-техническое обеспечение кабинета биологии.

## Информационно-методическое обеспечение:

-литература для учителя:

1. Внеурочная деятельность. Формирование культуры здоровья. 5-6 классы. Москва «Просвещение» 2013г.
2. Г. А. Воронина, Т.В.Иванова, Г.С.Калинова. Биология. Планируемые результаты. Система заданий 5-9 класса. Москва «Просвещение» 2013г
3. Сборник программ. Исследовательская и проектная деятельность. Социальная деятельность. Профессиональная ориентация. Здоровый и безопасный образ жизни. Основная школа / [ С.В. Третьякова ]. – М. : Просвещение, 2013. – 96с. – (Работаем по новым стандартам). – ISBN 978-5-09-02839-0

-литература для учащихся

1. Михайлина М.Ю., Лысогорская М.В., Павлова М.А. Здоровый образ жизни. Рабочая тетрадь для учащихся 5-6-х классов.

-интернет-ресурсы

<http://www.senya-spasatel.ru/>

<http://web-landia.ru/component/flexicontent/68-health>