

Муниципальное общеобразовательное учреждение  
Иркутского районного муниципального образования  
«Большеголоустненская основная общеобразовательная школа»

Рассмотрено: Заседание МО учителей начальных классов Протокол № 1 от 12.08.2021 г. Руководитель МО О. С. Обоева	Согласовано: Заместитель директора по УВР  О. С. Обоева 13.08.2021 г.	Утверждаю: Директор МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ» МОУ ИРМО «Большеголоустненская ООШ» Д. А. Баендаева Приказ №  от 16.08.2021 г. 
--	--	--

## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по ЗОЖ

для 7 класса

Количество часов: 34 часа.

Учитель: Обоева Оксана Семёновна, I квалификационная категория.

## **Планируемые результаты освоения предмета.**

### **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.**

#### ***Когнитивные универсальные учебные действия:***

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

#### ***Регулятивные универсальные учебные действия:***

- при планировании целей здоровьесбережения 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.

#### ***Выпускник должен знать:***

- 1.Что такое здоровье и болезнь, здоровый образ жизни.
- 2.Последствия прямого и косвенного воздействия среды на здоровье человека.
- 3.Традиции русской национальной культуры в оценке здоровья человека.
- 4.Самые важные факторы здоровья и риска заболеваний для сохранения и укрепления здоровья.
- 5.Понятие исторического подхода к проблеме развития человека как биологического вида.
- 6.Понятие социально-психологической среды и предъявляемые ею требования к современному человеку.
- 7.Влияние вредных привычек на состояние здоровья человека.
- 8.Основные требования к охране труда.
- 9.Понятие рационального питания.
- 10.Влияние ближайшего окружения: домашних условий, социума на здоровье человека.

11. Меры по улучшению качества окружающей среды.

**Выпускник получит возможность научиться:**

1. Объяснять необходимость знаний о здоровье для каждого культурного человека.
2. Сопоставлять характеристику понятий «здоровье» и «болезнь».
3. Объяснять влияние факторов здоровья и риска болезни на увеличение смертности
4. Объяснять связь наследственных болезней с изменением генотипа человека.
5. Давать характеристику природной среды своей местности, своей квартиры.
6. Предотвращать негативное влияние стресса на здоровье человека.
7. Анализировать и оценивать образ жизни себя самого и своей семьи.
8. Составлять и обосновывать основные требования к образу жизни человека с целью сохранения и укрепления собственного здоровья.
9. Составлять рацион питания, полезный для здоровья человека, учитывая индивидуальные особенности.
10. Уметь сказать «нет!» вредным привычкам.

**Содержание предмета «За здоровый образ жизни».**

*1. Введение. Предмет и задачи курса «За здоровый образ жизни».*

Валеология, экология, здоровье и болезнь, ВОЗ.

*2. Психика и здоровье. Механизмы психической защиты.*

Основы психического здоровья, эмоции.

*3. Здоровый образ жизни: творчество и долголетие.*

Старение как процесс, теории старения, старение и эволюция человека, старение и окружающая среда.

*4. Жизнь в экстремальных условиях.*

Адаптация; человек и пустыня; обитатели тропических лесов; жизнь на высокогорье.

*5. Природная среда - источник инфекционных заболеваний.*

Инфекционное заболевание, специфический возбудитель, грибковые заболевания, интоксикация, водные эпидемии, среда обитания возбудителя.

*6. Поселения как среда жизни. Среда жилого помещения.*

Город как экосистема; растения в городе; город по условиям озеленения.

*7. Шум и здоровье.*

Звуковой ландшафт; измерение уровня шума; тишина и творчество.

*8. Образ жизни моей семьи.*

Образ жизни предков; отношение членов семьи к проблеме свободного времени.

*9. Совы и жаворонки, или природа биологических ритмов.*

«Совы» и «жаворонки»; суточные ритмы и биоритмы.

*10. Культура питания.*

Рациональное питание, режим дня.

*11. Лечение музыкой.*

*12. Слова-паразиты.*

Бранные слова, слова-паразиты, хула, матерная брань.

*13. Бранное слово.*

Бранные слова, слова-паразиты, хула, матерная брань.

*14. Мёд и пчёлы.*

Матка, воск, пчелиный яд, пчелиный клей, цветочная пыльца, медоносные пчёлы.

*15. Алкоголизм, табакокурение, наркомания — болезни химической зависимости.*

*16. «Вредным привычкам — нет!» - выступление агитбригады.*

*17. Урок- конференция.*

### **Основные воспитательные задачи:**

воспитание потребности в здоровом образе жизни; выработка привычки к соблюдению режима, потребность в физических упражнениях и играх; воспитание физических качеств, необходимых для полноценного развития личности.

### **Тематическое планирование**

<b>№ П/П</b>	<b>Содержание</b>	<b>Количество часов</b>	<b>Коррекция</b>
1	Введение. Предмет и задачи курса «За здоровый образ жизни».	1	
2-3	Психика и здоровье. Механизмы психической защиты.	2	
4-5	Здоровый образ жизни: творчество и долголетие.	2	
6-7	Жизнь в экстремальных условиях.	2	
8-9	Природная среда - источник инфекционных заболеваний.	2	
10-11	Поселения как среда жизни. Среда жилого помещения.	2	
12-13	Шум и здоровье.	2	
14-15	Образ жизни моей семьи.	2	
16-17	Совы и жаворонки, или природа биологических ритмов.	2	
18-19	Культура питания.	2	
20-21	Лечение музыкой.	2	
22-23	Слова-паразиты.	2	
24-25	Бранное слово.	2	
26	Мёд и пчёлы.	2	
27-28-29	Алкоголизм, табакокурение, наркомания — болезни химической зависимости.	3	
30-31	«Вредным привычкам — нет!» - выступление агитбригады.	2	
32-33-34	Урок- конференция.	3	