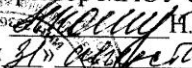


**Управление образования муниципального образования
Красноармейский район
Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение средняя
общеобразовательная школа №8**

Принята на заседании
методического совета
от «31» августа 2021г.
Протокол № 7

Согласовано с зам. директора по ВР
Н.А. Баютова 

Утверждаю:
Директор МАОУ СОШ №8
 И.П. Петрова
«31» августа 2021г.



**ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ
ОБЩЕРАЗВИВАЮЩАЯ ПРОГРАММА
ЕСТЕСТВЕННО-НАУЧНОЙ НАПРАВЛЕННОСТИ**

«Помоги себе сам»

Уровень программы: ознакомительный
Срок реализации программы: учебный год
Возрастная категория: 13-15 лет
Форма обучения: очная
Вид программы: модифицированная
Программа реализуется :на бюджетной основе
ID программы на сайте Навигатор: #40269

Автор-составитель:
Мироненко З.В
Учитель биологии

ст. Марьянская, 2021 г.

Паспорт дополнительной общеобразовательной программы
«Помоги себе сам»

1. Тип программы по степени авторского вклада: модифицированная.
2. По направленности: естественно-научная.
3. По уровню освоения содержания: ознакомительный.
4. По уровню организации педагогической деятельности: интегрированная.
5. По уровню освоения теоретического материала: общекультурный.
6. По форме организации детских объединений: групповая работа.
7. По возрасту обучения детей: с 13 до 15 лет основного общего образования.
8. По приоритетному целеполаганию: развивающая.
9. По срокам реализации программа: 1 года обучения.
10. По масштабу: учрежденческая.
11. По контингенту обучающихся: общая; талантливых (одаренных, мотивированных) детей; детей находящихся в трудной жизненной ситуации.
12. По степени творческого подхода: репродуктивно-творческая.
13. По степени реализации программы: реализуется на базе Муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №8

Содержание

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы		
1.1	Пояснительная записка программы. Введение	
1.2	Направленность	
1.3	Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной программы	
1.4	Отличительные особенности	
1.5	Адресат программы	
1.6	Уровень программы, объем и сроки	
1.7	Формы обучения	
1.8	Режим занятий	
1.9	Особенности организации образовательного процесса	
1.10	Цели и задачи дополнительной образовательной программы	
1.11	Содержание программы	
1.12	Планируемые результаты	
Раздел II. Комплекс организационно- педагогических условий, включающий формы аттестации.		
2.1	Условия реализации программы	
2.2	Формы аттестации	
2.3	Оценочные материалы	
2.4	Методические материалы	
	Список литературы	
	Приложение	

Раздел I. Комплекс основных характеристик программы

1.1 Пояснительная записка

Введение

Одним из важнейших требований к биологическому образованию в современных условиях является овладение учащимися практическими умениями и навыками. Предлагаемый курс направлен на формирование у учащихся интереса к биологии, развитие любознательности, расширение знаний о живом мире, на развитие практических умений через обучение моделировать, отработку практических умений и применение полученных знаний на практике.

Дополнительная общеобразовательная программа «Познавательная биология» разработана в соответствии с нормативными документами:

1. Федеральный закон Российской Федерации от 29 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации»;

2. Концепция развития дополнительного образования детей, утвержденная распоряжением Правительства Российской Федерации от 4 сентября 2014 г. № 1726-р;

3. Стратегия развития воспитания в Российской Федерации на период до 2025 года // Распоряжение Правительства РФ от 29.05.2015 г. № 996-р;

4. Приоритетный проект «Доступное дополнительное образование детей», утвержден президиумом Совета при Президенте РФ по стратегическому развитию и приоритетным проектам от 30.11.2016 г. № 11;

5. Федеральный проект «Успех каждого ребёнка», утвержденный 07 декабря 2018 года;

6. Приказ Министерства Просвещения РФ от 09 ноября 2018 г. № 196 «Об утверждении Порядка организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам» (Далее – Приказ № 196);

7. Приказ Министерства образования и науки РФ от 9 января 2014 г. № 2 «Об утверждении порядка применения организациями, осуществляющими образовательную деятельность, электронного обучения, дистанционных образовательных технологий при реализации образовательных программ»;

8. Приказ Министерства образования и науки РФ от 05 декабря 2014 г. «Об утверждении показателей, характеризующих общие критерии оценки качества образовательной деятельности организаций, осуществляющих образовательную деятельность»;

9. Постановление Главного государственного санитарного врача Российской Федерации от 28 сентября 2020 г. № 28 «Об утверждении СанПиН 2.4.3648-20 «Санитарно-эпидемиологические требования к организациям воспитания и обучения, отдыха и оздоровление детей и молодежи»;

10. Письмо Минобрнауки РФ от 18.06.2003 №28-02-484/16 «О направлении Требования к содержанию и оформлению образовательных программ дополнительного образования детей»;

11. Приложения к письму Министерства образования и науки Краснодарского края от 06.07.2015 г. № 13-1843/15-10 «Методические рекомендации по разработке дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ и программ электронного обучения»;

12. Приказ Министерства просвещения РФ от 30 сентября 2020 года № 553

«О внесении изменений в Порядок организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным общеобразовательным программам, утвержденный Приказом Министерства просвещения РФ от 9 ноября 2018 года № 196»;

13. Краевые методические рекомендации по проектированию дополнительных общеобразовательных общеразвивающих программ Рыбалёвой И.А., канд. пед. наук, доцент, зав. кафедрой дополнительного образования ГБОУ «Институт развития образования» Краснодарского края от 2020 г.

1.2 Направленность программы - Реализация данной программы естественнонаучной направленности предусматривает использование оборудования, средств обучения и воспитания центра «Точка роста». Дополнительная общеобразовательная общеразвивающая программа «Познавательная

биология» естественнонаучной направленности, ориентирована на развитие познавательной активности, самостоятельности, любознательности учащихся, а также на дополнение и углубление школьных программ по биологии.

Тип программы – модифицированная.

1.2 Новизна, актуальность, педагогическая целесообразность дополнительной программы

Новизна программы заключается в том, что большая часть работы ведется с учетом региональных, в том числе экологических особенностей нашей местности. При освоении данной программы учащиеся участвуют в экологических акциях, создании коллективных проектов. Данная программа может быть полезна вовлечением школьников в процесс познания живой природы, формирует у подрастающего поколения понимание жизни как величайшей ценности.

Актуальность программы. Необходимость разработки программы продиктована важностью комплексного естественнонаучного образования учащихся для формирования гармонично развитой личности, способной к продуктивному и творческому труду. Программа способствует обеспечению активной жизненной позиции учащихся в вопросах научного познания окружающей действительности.

Значение биологии как науки об общих закономерностях организации жизни на Земле очень велико. Глубокие знания биологических наук необходимы для осмысления места человека в системе природы, понимания взаимосвязей организмов и окружающей их живой и неживой природы. Биологические знания лежат в основе развития медицины, фармакологической и микробиологической промышленности, сельского и лесного хозяйства, пищевой и перерабатывающей промышленности, системы охраны окружающей среды.

Без знания биологии невозможно внедрение в жизнь современных биотехнологий на базе генной инженерии, дальнейшее развитие селекции животных, растений и микроорганизмов, прогнозирование экологических ситуаций в различных регионах и состояния биосферы в целом, диагностика, профилактика и лечение многих болезней растений, животных и человека.

В настоящее время нашей стране требуются высококвалифицированные врачи, инженеры-экологи и специалисты других биологических специальностей.

Актуальность программы «Погружение в биологию» в том, что предоставляет возможность систематизировать знания учащихся по основным разделам биологии, предоставить возможность определиться со своими профессиональными планами и выстроить индивидуальную профессиональную траекторию.

Педагогическая целесообразность программы заключается в том, что при ее реализации с помощью традиционных технологий у учащихся расширяется кругозор, развиваются коммуникативные качества личности, и как результат – участие в олимпиадах, биологических конкурсах разного уровня, научно-исследовательских конференциях.

1.4 Отличительные особенности

Программа уделяет большое внимание формированию у учащихся научной картины мира на основе изучения биологических закономерностей, развивает у учащихся умения работать с текстами, рисунками, иллюстрирующими биологические объекты и процессы, предусматривает формирование навыков ведения наблюдений и постановки опытов с объектами живой и неживой природы, анализа полученной информации, умений публичного представления результатов своей работы, ведения научной дискуссии, выступления в прениях, помогает воспитанию у учащихся чувства ответственности за судьбу родного края.

1.5 Адресат программы - обучающиеся в возрасте от 13 до 15 лет (8-9 класс). Обучение по программе осуществляется с детьми, имеющих желание заниматься выбранным видом деятельности. Учащиеся имеют равные возможности для проявления своих творческих способностей.

Отбора детей для обучения по программе не предусмотрено. Принцип формирования групп и количество обучающихся определяется в соответствии с санитарно-эпидемиологическими требованиями, уставом муниципального автономного общеобразовательного учреждения средней общеобразовательной школы №8 муниципального образования Красноармейского района, а также с учетом возрастнo-психологических особенностей обучающихся.

1.6. Уровень программы, объем и сроки:

Уровень программы – ознакомительный.

Программа рассчитана на 1 год.

Всего в год – 36 занятий по 1 часу (36 часов).

Прием обучающихся на занятия осуществляется на добровольной основе при непосредственной поддержке и одобрении родителей. Регистрация заявок на данную программу возможна на портале Навигатор Краснодарского края, сайт p23.navigatordeti.ru.

1.7 Форма обучения – очная, групповая. Количество детей, находящихся одновременно в группе не более 25 человек.

1.8 Режим занятий: занятия проводятся 1 раз в неделю по 1 часу. Общее количество часов в год – 36.

1.9 Особенности организации образовательного процесса:

Группы состоят из обучающихся различных возрастов от 13 до 15 лет.

Весомое значение имеет досуговая программа, в ходе осуществления которой расширятся кругозор учащихся, развивается фантазия, творческая активность, умение работать в коллективе.

1.10 Цель и задачи программы

Цель программы - формирование у учащихся устойчивого интереса к изучению биологии.

Задачи программы:

- учить понимать процессы, происходящие в окружающем мире на основе собственных наблюдений и естественнонаучного подхода, формулировать научно обоснованные выводы;
- развивать умения анализировать информацию, представлять перед аудиторией результаты своей работы;
- воспитывать ответственное отношение к природе родного края, природному достоянию своей страны, планеты в целом;
- содействовать профессиональной ориентации учащихся.

1.11 Содержание программы

Содержание программы

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.

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? Как правильно готовить домашнее задание? Методы и средства тренировки и восстановления умственной работоспособности. Как предупредить нарушения зрения? Практическая работа: определение видов памяти; восстановление работоспособности.

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.

Тема 6. **Психофизическое здоровье.** (7 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.

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.

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.

Тема 10. **Опасная современность.** (2 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.

1.12 Планируемые результаты

Результаты	Формируемые умения	Средства формирования
Личностные	–формирование у учащихся мотивации к обучению, самоорганизации и саморазвитию. –развитие познавательных навыков учащихся, умений самостоятельно конструировать свои знания, ориентироваться в информационном пространстве, развитие критического и творческого мышления.	организация на занятии парно-групповой работы
Метапредметные		
<i>регулятивные</i>	–учитывать выделенные учеником ориентиры действия в новом учебном материале в сотрудничестве с учителем; –планировать свое действие в соответствии с поставленной задачей и условиями ее реализации, в том числе во внутреннем плане –осуществлять итоговый и пошаговый контроль за результатом;	• в сотрудничестве с учителем ставить новые учебные задачи; • преобразовывать практическую задачу в познавательную; • проявлять познавательную инициативу в учебном сотрудничестве
<i>познавательные</i>	–умения учиться: навык решения творческих задач и навык поиска, анализа и интерпретации информации. –добывать необходимые знания и с их помощью проделывать конкретную работу. –осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий с использованием учебной литературы; –учиться основам смыслового чтения художественных и познавательных текстов, выделять существенную информацию из текстов разных видов; –осуществлять анализ объектов с выделением существенных и несущественных признаков;	осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Интернета

коммуникативные	–учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика). –умение координировать свои усилия с усилиями других. –формулировать собственное мнение и позицию; –договариваться и приходить к общему решению в совместной деятельности, в том числе в ситуации столкновения интересов; –задавать вопросы; –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; –учитывать разные мнения и стремиться к координации различных позиций в сотрудничестве	–учитывать разные мнения и интересы и обосновывать собственную позицию; –понимать относительность мнений и подходов к решению проблемы; –аргументировать свою позицию и координировать ее с позициями партнеров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности; –продуктивно разрешать конфликты на основе учета интересов и позиций всех его участников; –с учетом целей коммуникации достаточно точно, последовательно и полно передавать партнеру необходимую информацию как ориентир для построения действия
------------------------	---	---

Раздел II. Комплекс организационно-педагогических условий, включающий формы аттестации

2.1 Условия реализации программы

Занятия должны обеспечить рост результатов и качество знаний, умений, навыков, должен проявляться эмоционально-ценностный и смысловой эффект реализации программы.

2.2. Формы аттестации

Проводятся текущий, промежуточный и итоговый контроль по усвоению дополнительной общеразвивающей программе. Текущий контроль проводится в виде фронтального опроса, беседы, наблюдений и различных творческих заданий: задачи, кроссворды, ребусы, головоломки, викторины.

Для полноценной реализации данной программы используется вид контроля - итоговая аттестация. Промежуточный и итоговый контроль проводится в форме теста, лабораторных работ.

2.3 Оценочные материалы

Проведение практических и лабораторных работ.

2.4 Методические материалы

На занятиях используются следующие методы обучения: словесно-наглядный, вербальный, дедуктивный, поисковый, самостоятельная работа.

Примерные методы воспитания:

- методы формирования сознания (методы убеждения) – объяснение, рассказ, беседа, диспут, пример;
- методы организации деятельности и формирования опыта поведения – приучение, педагогическое требование, упражнение, воспитывающие ситуации;
- методы стимулирования поведения деятельности – поощрение (выражение положительной оценки, признание качеств и поступков) и наказание (осуждение действий и поступков, противоречащих нормам поведения).

Описание методов обучения: при проведении занятий используется методы обучения словесно-наглядный, поисковый, исследовательский проблемный, дискуссионный, проектный.

Описание педагогических технологий: технология индивидуализации обучения, технология группового обучения, развивающего обучения, технология исследовательской деятельности, проектной деятельности, коммуникативная технология обучения, коллективной творческой деятельности.

Для реализации технологий проводится работа с учебной и научной литературой. Особое внимание уделяется технике безопасности при работе с живыми объектами и микроскопом.

Материально- техническое обеспечение:

Кабинет освещен люминесцентными лампами; оснащен стульями и столами для обучающихся и педагога, шкафы и стеллажи для хранения дидактических пособий и учебных материалов. Кроме того, каждому учащемуся рекомендуется посещать занятия в удобной, практичной аккуратной одежде и обуви, не мешающей движениям во время занятий.

Для успешного проведения занятий используется следующий материал:

1. Многообразный материал природы – растения и животные территории эколого-биологического центра, теплицы.
2. Лабораторное оборудование: микроскопы, лупы, аудиовизуальные средства.
3. Иллюстративный материал: карты, рисунки, фотоматериалы, картинки.
4. Канцелярские принадлежности: ручки, карандаши, клей, тетради.

Список рекомендуемой литературы

1. Баттерворт Дж. Харрис М. Принципы психологии развития. М.: «Когито – центр», 2000. – 350 с
2. Баевский Р.М. Прогнозирование состояний на грани нормы и патологии., М., Ме-дицина, 1979, с. 72-73
3. Брайнес С.Н., Свечинский В.П., Суслов А.И., Кучина Е.В. Кибернетические бо-лезни систем управления и памяти в организме. – В кн.: Прогресс биологической и ме- дицинской кибернетики. М., “Медицина”, 1974, с. 206 – 254
4. Блум Ф., Лейзерсон А., Хофстедтер Л.. Мозг, разум, поведение. М., «Мир», 1988. – 246с.
5. Выготский Л.С. Мышление и речь. М., Лабиринт, 1996. – 416 с.
6. Китаева – Смык Л.А. Психология стресса. М., «Наука», 1983. – 368с.
7. Ковалев В.В. Психиатрия детского возраста (Руководство для врачей), Москва, Медицина, 1979г., с.650
8. Коган В.Е. Психогенные формы школьной дизадаптации. – Вопр. Психол. 1984, N4, с.89-95
9. Колесов Д.В., Мягков И.Ф., Учителю о психологии и физиологии подростка, Москва, Просвещение, 1986г., с.80

Тематическое планирование

№	Тема занятия	Кол-во часов			Виды деятельности учащихся
		всего	теория	практика	
1	Введение.	4	2	2	
1.1	Понятие о здоровом образе жизни.	1	1		Формировать потребность в здоровом образе жизни, Объяснять место и роль человека в природе. Выделять существенные признаки организма человека, особенности его биологической природы. Определять значение знаний о человеке в современной жизни. Выявлять методы изучения организма человека. Приводить доказательства (аргументация) взаимосвязи человека и окружающей среды, зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды. Освоить методы экспресс-диагностики оценки здоровья. Находить в научно-популярной литературе информацию о факторах здоровья и риска, оформлять ее в виде доклада или реферата, участвовать в обсуждении информации. Анализировать и оценивать цели и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью, своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека. Разрабатывать и защищать проект. Работать с информацией разных видов, переводить ее из одной формы в другую. Аргументированно отстаивать свою позицию.
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	Возрастные основы индивидуального развития.	3	1	2	
2.1	Возраст полового созревания: особенности психофизического развития и их учет в образе жизни.	1	1		Выделять существенные особенности поведения и психики человека. Объяснять значение правильного выбора средств гигиены. Приводить доказательства (аргументация) необходимости ухода за кожей, волосами, ногтями. Объяснять зависимость современной моды и здоровья подростка.
2.2	Гигиена подростка.	1		1	

2.3	Мода и здоровье подростка.	1		1	Находить в научно-популярной литературе информацию о факторах здоровья и риска, оформлять ее в виде доклада или реферата, участвовать в обсуждении информации. 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. Разрабатывать и защищать проект. Работать с информацией разных видов, переводить ее из одной формы в другую. Аргументированно отстаивать свою позицию.
3	Как научиться учиться?	5	1	4	Выделять (классифицировать) типы и виды памяти. Объяснять причины расстройства памяти. Проводить биологическое исследование, делать выводы на основе полученных результатов. Объяснять роль обучения и воспитания в развитии поведения и психики человека. Знать правила рациональной организации своего рабочего времени. Освоить приемы рациональной организации труда и отдыха, проведения наблюдений за состоянием собственного организма. Объяснять, что влияет на эффективность организации учебной деятельности. Рассказывать о негативных факторах, влияющих на развитие памяти. Приводить доказательства (аргументация) необходимости соблюдения мер профилактики нарушений зрения. 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.
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	Двигательная активность.	2	1	1	
4.1	Подросток и двигательная активность. Как правильно регулировать физические нагрузки?	1	1		Выявлять влияние физических упражнений на развитие скелета и мускулатуры. Проводить биологическое исследование, делать выводы на основе полученных результатов. Объяснять условия нормального развития и жизнедеятельности органов опоры и движения. На основе наблюдения определять гармоничность физического развития, нарушения осанки. Приводить доказательства (аргументация) необходимости соблюдения мер профилактики травматизма, нарушения осанки и развития плоскостопия. Освоить приемы оказания первой помощи при травмах опорно-двигательной системы.
4.2	Средства и методы обеспечения правильной осанки.	1		1	

					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.
5	Закаливание и профилактика простуд.	5	3	2	Выявлять основные причины развития простуд. Выделять существенные признаки иммунитета, вакцинации и действия лечебных сывороток. Объяснять причины нарушения иммунитета. Выделять существенные признаки покровов тела, терморегуляции. Проводить биологическое исследование, делать выводы на основе полученных результатов. Освоить правила, как вести себя при гриппе, ангине и тонзиллите. Объяснять механизмы регуляции дыхания. Освоить правила правильного дыхания. 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.
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	Психофизическое здоровье.	9	3	6	
6.1	Понятие о психическом здоровье.	1	1		Уметь составлять рациональный режим дня и отдыха. Разрабатывать рациональный режим дня и отдыха на основе знаний о динамике работоспособностей, утомляемости, напряжённости различных видов деятельности. Выполнять контроль режима активной деятельности и отдыха. Проводить биологическое исследование, делать выводы на основе полученных результатов. 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.
6.2	Средства и методы тренировки психики.	1		1	
6.3	Понятие о биоритмах.	1	1		
6.4	Как правильно построить свой режим.	1		1	
6.5	Культура поведения и состояние психики.	1	1		
7	Профилактика вредных привычек.	2	2		
7.1	Психоактивные вещества и подросток.	1	1		Объяснять вредное влияние никотина, алкоголя и наркотиков на развитие плода. Приводить доказательства (аргументация) необходимости соблюдения мер профилактики вредных привычек. Объяснять отрицательное воздействие психоактивных веществ на организм человека. Объяснять отрицательное воздействие курения на
7.2	Влияние ПАВ на организм подростка.	1	1		

					организм человека Анализировать отрицательное воздействие курения на организм человека Приводить доказательства (аргументация) необходимости соблюдения мер профилактики вредных привычек. Находить в научно-популярной литературе информацию о факторах здоровья и риска, оформлять ее в виде доклада или реферата, участвовать в обсуждении информации.
8	Здоровое питание.	3	2	1	
8.2	Что мы едим?	1	1		Объяснить значение роли пищи в жизнедеятельности человека.
8.3	Рациональное питание.	1		1	Самостоятельно разрабатывать правила рационального здорового питания.
8.4	Профилактика и коррекция избыточного веса.	1	1		Приводить доказательства (аргументация) необходимости соблюдения мер профилактики нарушений работы пищеварительной системы. Составлять пищевой рацион. Объяснять зависимость пищевого рациона от энергозатрат организма человека. Приводить доказательства (аргументация) необходимости соблюдения мер профилактики нарушений обмена веществ в организме.
9	Половое воспитание.	3	3		
9.1	Половые психофизические особенности. Гендерные роли и гендерные различия.	1	1		Выделять существенные признаки воспроизведения и развития организма человека. Объяснять понятия гендерные различия, симпатия, влюбленность, любовь. Объяснять значение ранних половых контактов с биологической и социальной точек зрения.
9.2	Понятие о симпатии, влюбленности, любви. Уважение к противоположному полу.	1	1		Проводить биологическое исследование, делать выводы на основе полученных результатов. 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.
9.3	Ранние половые контакты с биологической и социальной точек зрения.	1	1		
10	Опасная современность.	2	2		
10.1	Мобильная связь: этикет и безопасность.	1	1		Приводить доказательства (аргументация) необходимости соблюдения мер безопасности при

10.2	Интернет в мировом информационном пространстве.	1	1		использовании мобильной связи и сети ИНТЕРНЕТ, Проводить биологическое исследование, делать выводы на основе полученных результатов. 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.
	ИТОГО	36	20	16	