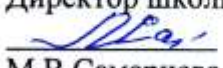


муниципальное автономное общеобразовательное учреждение «Средняя
общеобразовательная школа № 22 с углубленным изучением отдельных
предметов»

Рассмотрено:
ШМО учителей
Протокол № 1
от 31. 08.2020
Руководитель
 Е.В.Кравцова

Согласовано:
Заместитель директора
по УВР

И.В.Фоминых
31.08.2020.

Утверждаю:
Директор школы

М.В.Самарцева
Приказ № 176 от 08
31.08.2020

Рабочая программа элективного курса
«Колесо здоровья»

10 класс

Составитель:
Е.В.Кравцова,
учитель биологии,
высшая
квалификационная
категория

г. Каменск-Уральский
2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с :

- Федеральным компонентом государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования, утвержденного Приказом Минобрнауки России от 05.03.2004 г. № 1089, с изменениями внесенными: Приказом Минобрнауки России от 03.06.2008 N 164, Приказом Минобрнауки России от 31.08.2009 N 320,
- Приказом Минобрнауки России от 19.10.2009 N 427
- Приказом Минобрнауки России от 10.11.2011 N 2643
- Приказом Минобрнауки России от 24.01.2012 N 39
- Приказом Минобрнауки России от 31.01.2012 N 69
- Приказом Минобрнауки России от 23.06.2015 N 609);
- Образовательной программой основного общего, среднего общего образования

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Программа призвана дополнить и углубить знания учащихся по биологии в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Обучение школьников опирается на полученные ими ранее знания в курсах биологии, валеологии и экологии.

Программа курса рассчитана на 35 часов для учащихся 10 классов предпрофильной подготовки и для учащихся профильных классов, как начальный курс серии элективных курсов по здоровьесберегающим технологиям.

Основная цель курса – ориентировать детей на здоровый образ жизни.

Для решения данной цели поставлены задачи:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе;
- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
- Оказать помощь в освоении широкого спектра теоретических представлений из таких областей научных знаний как биология, медицина, психофизиология, психология, социология;

При изучении каждого раздела курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать, прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем.

Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Программу и справочный материал, приводимый в ней можно рекомендовать при подготовке к экзаменам и для формирования высокого образовательного уровня, необходимого при обучении в учебных заведениях биологических и медицинских профилей.

Предметным комиссиям предоставляется право вносить предложения по изменению объема и порядка изложения отдельных тем.

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие, При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

Личностными результатами являются следующие умения:

- знание основных принципов и правил отношения к живой природе, основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий;
- формирование понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы; интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.); эстетического отношения к живым объектам.
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию
- формирование личностных представлений о ценности природы, осознание значимости и общности глобальных проблем человечества;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности
- формирование экологической культуры на основе признания ценности жизни во всех её проявлениях и необходимости ответственного, бережного отношения к окружающей среде.

Метапредметными результатами освоения являются:

Регулятивные: УУД:

- умение организовать свою учебную деятельность: определять цель работы, ставить задачи, планировать — определять последовательность действий и прогнозировать результаты работы. Осуществлять контроль и коррекцию в случае обнаружения отклонений и отличий при сличении результатов с заданным эталоном. Оценка результатов работы — выделение и осознание учащимся того, что уже усвоено и что еще подлежит усвоению, осознание качества и уровня усвоения;
- овладение составляющими исследовательской и проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, проводить эксперименты, делать выводы и заключения, структурировать материал, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;

Личностные УУД:

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

Коммуникативные УУД:

- умение слушать и вступать в диалог, участвовать в коллективном обсуждении проблем; интегрироваться в группу сверстников и строить продуктивное взаимодействие со сверстниками и взрослыми; умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов. Формировать, аргументировать и отстаивать своё мнение

Познавательные УУД:

- умение работать с разными источниками информации: текстом учебника, научно-популярной литературой, словарями и справочниками; анализировать и оценивать информацию, преобразовывать ее из одной формы в другую;

- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач

- умение работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках

Предметными результатами освоения выпускниками основной школы программы по биологии являются:

- усвоение системы научных знаний о живой природе и закономерностях её развития для формирования современных представлений о естественнонаучной картине мира;

- формирование первоначальных систематизированных представлений о биологических объектах, процессах, явлениях;

- овладение методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.

- объяснение роли биологии в практической деятельности людей; места и роли человека в природе; родства, общности происхождения и эволюции растений и животных (на примере сопоставления отдельных групп); роли различных организмов в жизни человека; значения биологического разнообразия для сохранения биосферы;

- формирование основ экологической грамотности: способности оценивать последствия деятельности человека в природе, влияние факторов риска на здоровье человека.

Структура курса

Введение – 1 ч.

- I. Место человека в органическом мире – 1 ч.
- II. Факторы, влияющие на здоровье человека – 8 ч.
- II. Встречают по одежке... – 2 ч.
- III. Правильное питание – залог здоровья! – 2 ч.
- IV. Мой дом – моя крепость! – 2 ч.
- V. Суд над вредными привычками! – 2 ч.
- VI. Познай самого себя – 2 ч.
- VII. Природа и человек – 2 ч.
- VIII. Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай! – 2 ч.
- Заключение – 3 ч.
- Резерв – 8 ч.

Основные требования к знаниям и умениям учащихся.

Требования к подготовке учащихся по курсу должны быть открытыми для учащихся и их родителей.

Учащиеся должны знать:

- основные приемы по определению уровня здоровья;
- основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные способы сохранения и укрепления здоровья;
- методы преодоления психологического дискомфорта.

Учащиеся должны уметь:

- применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
- объяснять действия факторов среды на человека;
- обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
- уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;
- уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций.

Содержание изучаемого курса

Введение

Актуальность данного курса. Сроки проведения курсов. Формы работы. Основы проектной деятельности. Нацеливание учащихся на темы проектных работ. Выбор тем проектных работ.

Практическая работа:

Место человека в органическом мире

Место человека в системе живой природы. Вопросы происхождения человека от животных, доказательства происхождения человека от обезьян.

Факторы, влияющие на здоровье человека

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека,

Практическая работа: Определение своего образа жизни

Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни».

Определение своего типа адаптации

Встречают по одежке...

Что надевать? – стили одежды, осознанность выбора стиля одежды в зависимости от ситуации;

Из какого материала выбирать одежду? – виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды;

Как выбирать одежду? – одежда для отдыха, учебы, занятия спортом, спец./работ, одежда для дома.

Практическая работа: Изучение свойств волокон тканей.

Исследование и анализ своей повседневной одежды.

Правильное питание – залог хорошего здоровья!

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ.

Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза;

Сколько едим? – нормы питания;

Когда едим? – режим питания;

Практическая работа: составление режима и рациона питания и его оценка.

Мой дом – моя крепость...

Где строить? – выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов;

Из чего строить? – строительные материалы их экологические характеристики;

Как обустроить? – вопросы интерьера: внутреннего и внешнего.

Практическая работа: Комплексная оценка своего жилья по данным параметрам.

Комплексная оценка здания школы.

Суд над вредными привычками – деловая игра.

Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ. Выяснение степени зависимости от вредных привычек.

Познание самого себя...

Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента.

Мое общение с друзьями – степень коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия;

Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.

Практическая работа: Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления.

Человек и природа

Экологические факторы и их влияние на здоровье организма – абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

Практическая работа: Определение экологических проблем своей местности, причины их возникновения и возможные пути решения.

Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!

Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды.

Первая помощь при переломах, кровотечениях. Первая помощь при перегревах и переохлаждениях.

Практическая работа: Составление режима дня – выходного и будничного.

Оказание первой доврачебной помощи.

Итоговое занятие.

Исследование «Оценка состояния моего здоровья».

Защита проектных работ.

Основные критерии оценки образовательного продукта:

№	Объект оценивания	40-50 баллов	30-39 баллов	20-29 баллов	0 – 10 баллов
1.	Владение понятийным аппаратом	свободно	Без затруднений	Испытывает затруднения	Не владеет
2.	Умение отстаивать свою точку зрения	Творчески, аргументировано	Убедительно	Не достаточно убедительно	Не убедительно
3.	Логичность суждений	Логически четко построенное суждение	Нет четкости в суждениях	Не достаточно логичное суждение	Нет логики суждения
4.	Коммуникативность	Обладает навыком работы в группах и парах	Работает в группах с желанием	Затрудняется в выполнении групповых работ	Не умеет работать в группах и парах

5.	Речь	Речь свободная, грамотная, большой словарный запас.	Речь грамотная, но сжатая.	Бедный словарный запас	Труднопонимаемая речь
6.	Творческий подход	Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
7.	Оформление работ	В соответствии с нормами оформления, эстетично.	Допущены неточности в оформлении, но эстетично.	Допущены ошибки в оформлении, недостаточно эстетично.	Не соответствуют нормативам, нет эстетичности.

Календарно – тематическое планирование элективного курса «Колесо здоровья»

№ занятия	Тема занятия	Кол-во час.	Знания. Умения. Навыки	Практическая работа	Методы	Образовательный продукт
1.	Введение	1	Актуальность курса. Сроки проведения курсов. Формы проведения. Задачи и цели курса		Беседа	Количество детей, заинтересованных данным курсом
2	Место человека в органическом мире	1	Место человека в животном мире - систематическое положение человека. Вопросы происхождения человека от животных		Беседа, дискуссия	Схема «Место человека в природе»
3.	Факторы, влияющие на здоровье человека	1	Определение и характеристика факторов, влияющих на здоровье человека		Дискуссия	
4-6	ЗОЖ	3	Понятие ЗОЖ, определения своего образа жизни, исследование мнений учащихся о ЗОЖ	Определение своего образа жизни, биологического возраста. Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни».	Объяснение, практическая работа	Сан. бюллетень, плакат, пропагандирующие ЗОЖ
7.	Химические загрязнения и здоровье человека	1	Понятие химических загрязнений; реакция организма на химические загрязнения, возможные пути избегания влияния хим. веществ.		Объяснение, беседа, дискуссия	
8.	Биологические загрязнения и здоровье человека	1	Понятие биологического загрязнения; реакция человека на биологические загрязнители; меры профилактики		Объяснение, беседа, дискуссия	

9.	Физические факторы среды и самочувствие человека	1	Понятие физических факторов, биоритмы, суточные ритмы, погодные явления и реакция организма на изменение физических факторов		Объяснение, беседа, дискуссия	Сан. бюллетень «Осторожно – солнечная, магнитная бури»
10.	Ландшафт как фактор здоровья	1	Влияние ландшафта на самочувствие человека: влияние сельской и городской местности		Объяснение, беседа, дискуссия	Сочинение – эссе «Я и природа»
11.	Проблемы адаптации человека	1	Понятие адаптации человека, типы людей по способности к адаптации	Определение своего типа адаптации	Объяснение, беседа, дискуссия	Планшет «Как помочь себе в экстремальных ситуациях»
12 -13	Встречают по одежке	2	Экология одежды - что надевать, как выбрать ткань, форму одежды	Анализ своей повседневной одежды	Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа	Буклеты с гигиеническими рекомендациями к одежде
14-15	Правильное питание - залог здоровья	2	Пища, состав пищи, вегетарианство, раздельное питание, смешанной питание, сыроедение, нормы питания, режим питания	Составление рациона и режима питания	Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа	Суточный рацион школьника
16-18	Мой дом - моя крепость	3	Выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов, строительные материалы, интерьер дома	Комплексная оценка своего жилища Комплексная оценка школьного здания	Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа	Таблица «Оценка экологического состояния моего жилья».
19-20	Суд над вредными привычками	2	Вред алкоголя, наркотиков, табака	Деловая игра для учащихся школы	Объяснение, беседа, дискуссия,	Сан. бюллетень, плакат, пропагандирующие

					практическая работа	ЗОЖ
21-22	Познай самого себя	2	Внутренний мир человека - типы нервной системы, общения с друзьями, способности памяти, внимания, мышления, характер и темперамент	Определение типа темперамента, видом памяти, внимания, мышления	Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа	Листок психологической самооценки
23-24	Природа и человек	2	Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем	Оценка условия своей местности	Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа	Сан. бюллетень, плакат.
24-25	Хочешь хорошо работать - хорошо отдыхай	2	Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будни и выходные. Правила купания, загорания, первая помощь при тепловом ударе, солнечном ударе, переохлаждении	Составление режимов дня. Методы оказания первой помощи.	Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа	Режим дня на будни и выходные
26-27	Итоговое занятие	2				Проекты по ЗОЖ
28-35	Повторение	8				

Литература

1. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней.- Москва, 1992г.,- с.112.
2. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Введение в педагогическую профессию: – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.
3. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144
4. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», . – 320 с.
6. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000 г. – 128 с.
7. Сиротюк А.Л. Экологические преступления.- Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации, Изд. ”ИНФРА*М-НОРМА”, Москва, 1996г.,- с.586.
8. “Ты и Я”. Изд.: Молодая гвардия. Отв. редактор Капцова Л.В., Москва,1989г. -
 9. Криксунов Е.А. Экология. Учебник. - Москва, 1995г.- 240с.
 10. Коростелев Н.Б. От Я до Я. Детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987 г.
 11. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пермь, 1998 г
 12. Татарникова Л.Г. Валеология подростка. – СП б.: Петроградский и К., 1996 г.
 13. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
 14. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1986 г.
 15. Ярошевская Б. Труд и красота. – М.: Профиздат, 1986 г