

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Рабочая программа по элективному курсу «Валеология» для 9 класса составлена в соответствии с документами:

- Федеральный закон «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 № 273-ФЗ;
- ФГОС ООО (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17 декабря 2010 года № 1897 "Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования", зарегистрирован в Минюсте РФ 1 февраля 2011г. № 19644 (в ред. Приказов Минобрнауки России от 29.12.2014 №1644, от 31.12.2015 №1577) с изменениями;
- Программа профильного обучения по биологии для 9-11 классов (элективные курсы), автор: О.Е. Аверчинкова, М., «АЙРИС-пресс», 2007г.;
- Авторская программа курса «Валеология», автор Г.В. Некрасова;
- Основная образовательная программа основного общего образования МБОУ «Шпалозаводская средняя школа»
- Учебный план МБОУ «Шпалозаводская средняя школа».

Данная программа полностью соответствует требованиям ФГОС основного общего образования к структуре программ по учебным предметам (курсам) и направлена на достижение планируемых результатов освоения основной образовательной программы по биологии.

Согласно данным о положительной динамике заболеваемости детей различного возраста в настоящее время курс «Валеология» является чрезвычайно актуальным, так как включает ряд тем по профилактике нарушений и поддержании состояния здоровья подростков на оптимальном уровне. Программа данного интегрированного курса содержит целый комплекс разделов о здоровье человека, функциональных резервах, факторах, влияющих на состояние здоровья. Также программа включает элементы экологической медицины, которая рассматривает различные аспекты воздействия окружающей человека среды на его здоровье.

Валеология как междисциплинарное научное направление в рамках данной программы позволяет сочетать знания по гигиене и основам медицины, предотвращать негативное влияние факторов среды на здоровье. Программа направлена на подачу не только теоретических знаний о формировании устойчивого понятия необходимости ведения здорового образа жизни и его пропаганде, но и на практическое применение этих знаний посредством диагностических тестов по состоянию резервных возможностей физиологических функций, психологического состояния, оценка уровня социальной адаптации подростков, с целью проведения консультативной и коррекционной работы с учащимися.

Цель курса: сформировать у каждого ребенка (подростка) убеждения в необходимости бережного отношения к своему здоровью, самостоятельного приобретения знаний по его охране и совершенствованию и их воплощения в повседневную жизнь.

Задачи курса:

- Воспитание понимания у учащихся «авторства» в проявлениях психической активности, инициативы в осуществлении жизнедеятельности, развития личности.
- Познание социальной значимости здоровья и здорового образа жизни, осознание ценности своей индивидуальности.

- Обретение необходимых навыков обеспечения безопасности жизнедеятельности на базе формирования мотивационных оснований гигиенического и нравственного поведения.
- Формирование здорового образа жизни и приемов самоанализа собственного здоровья, валеологического самосовершенствования в области саморегуляции деятельности и состояний.
- Воспитание навыков общения, способствующих взаимопониманию в коммуникативной деятельности.

Место курса в учебном плане

Данный курс изучается в первом полугодии учебного года и рассчитан на 17 часов. Периодичность занятий – 1 раз в неделю.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Личностные результаты:

Обучающиеся должны:

- испытывать чувство гордости за российскую биологическую науку;
- уметь реализовывать теоретические познания на практике; понимать ценность здорового и безопасного образа жизни;
- признавать ценность жизни во всех её проявлениях и необходимость ответственного, бережного отношения к своему здоровью;
- осознавать значение семьи в жизни человека и общества;
- принимать ценности семейной жизни;
- уважительно и заботливо относиться к членам своей семьи;
- понимать значение обучения для повседневной жизни и осознанного выбора профессии;
- проводить работу над ошибками для внесения корректив в усваиваемые знания;
- признавать право каждого на собственное мнение;
- формировать эмоционально-положительное отношение сверстников к себе через глубокое знание науки;
- проявлять готовность к самостоятельным поступкам и действиям на благо окружающих;
- уметь отстаивать свою точку зрения;
- критично относиться к своим поступкам, нести ответственность за их последствия;
- уметь слушать и слышать другое мнение, вести дискуссию, оперировать фактами как для доказательства, так и для опровержения существующего мнения

Метапредметные результаты:

Регулятивные УУД:

- Самостоятельно обнаруживать и формулировать учебную проблему, определять цель учебной деятельности, выбирать тему проекта.
- Выдвигать версии решения проблемы, осознавать конечный результат, выбирать из предложенных и искать самостоятельно средства достижения цели.
- Составлять (индивидуально или в группе) план решения проблемы (выполнения проекта).
- Работая по плану, сверять свои действия с целью и, при необходимости, исправлять ошибки самостоятельно.
- В диалоге с учителем совершенствовать самостоятельно выработанные критерии

Познавательные УУД:

- Анализировать, сравнивать, классифицировать и обобщать факты и явления. Выявлять причины и следствия простых явлений.

- Осуществлять сравнение и классификацию, самостоятельно выбирая основания и критерии для указанных логических операций; строить классификацию на основе дихотомического деления (на основе отрицания).
- Строить логическое рассуждение, включающее установление причинно-следственных связей.
- Создавать схематические модели с выделением существенных характеристик объекта.
- Составлять тезисы, различные виды планов (простых, сложных и т.п.). Преобразовывать информацию из одного вида в другой (таблицу в текст и пр.).
- Вычитывать все уровни текстовой информации.
- Уметь определять возможные источники необходимых сведений, производить поиск информации, анализировать и оценивать ее достоверность.

Коммуникативные УУД:

- Отстаивая свою точку зрения, приводить аргументы, подтверждая их фактами.
- В дискуссии уметь выдвинуть контраргументы, перефразировать свою мысль (владение механизмом эквивалентных замен).
- Учиться критично относиться к своему мнению, с достоинством признавать ошибочность своего мнения (если оно таково) и корректировать его.
- Понимая позицию другого, различать в его речи: мнение (точку зрения), доказательство (аргументы), факты; гипотезы, аксиомы, теории.
- Уметь взглянуть на ситуацию с иной позиции и договариваться с людьми иных позиций.

Предметные результаты:

- объяснять некоторые наблюдаемые процессы, проходящие в собственном организме; объяснять, почему физический труд и спорт благотворно влияют на организм;
- использовать в быту элементарные знания основ психологии, чтобы уметь эффективно общаться (о человеческих темпераментах, эмоциях, их биологическом источнике и социальном смысле);
- выделять основные функции организма (питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, раздражимость, рост, развитие, размножение) и объяснять их роль в его жизнедеятельности;
- характеризовать особенности строения и жизнедеятельности клетки;
- объяснять биологический смысл разделения органов и функций;
- характеризовать, как кровеносная, нервная и эндокринная системы органов выполняют координирующую функцию в организме;
- объяснять, какова роль опорно-двигательной системы в обеспечении функций передвижения и поддержания функций других систем органов;
- характеризовать, как покровы поддерживают постоянство внутренней среды организма;
- объяснять, какова роль основных функций организма (питание, дыхание, выделение) в обеспечении нормальной жизнедеятельности;
- объяснять, как человек узнает о том, что происходит в окружающем мире, и какую роль в этом играет высшая нервная деятельность и органы чувств;
- характеризовать особенности строения и функции репродуктивной системы;
- объяснять биологический смысл размножения и причины естественной смерти;
- объяснять важнейшие психические функции человека, чтобы понимать себя и окружающих (соотношение физиологических и психологических основ в природе человека и т.п.);
- характеризовать биологические корни различий в поведении и в социальных функциях женщин и мужчин (максимум);
- называть основные правила здорового образа жизни, факторы, сохраняющие и разрушающие здоровье;

- понимать, к каким последствиям приводит нарушение важнейших функций организма (нарушение обмена веществ, координации функций);
- выявлять причины нарушения осанки и развития плоскостопия;
- оказывать первую помощь при травмах;
- применять свои знания для составления режима дня, труда и отдыха, правил рационального питания, поведения, гигиены;
- объяснять вред курения и употребления алкоголя, наркотиков.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА, КУРСА

Введение в основы валеологии (2 часа)

Валеология – наука о здоровом образе жизни. Три уровня рассмотрения категории «здоровье». Образ жизни как определяющий фактор целостного здоровья человека. Факторы сохраняющие и разрушающие здоровье.

Тест «Ценишь ли ты свое здоровье?»

Лабораторная работа № 1 «Оценка состояния здоровья школьника»

Гигиена труда и отдыха (6 часов)

Биологические ритмы организма. Режим дня как основа сохранения здоровья и работоспособности. Переутомление и его признаки. Профилактика переутомления. Признаки утомления органов зрения и слуха, способы его снятия. Оптимальные условия труда. Микроклимат в классе и в квартире. Роль сна для восстановления сил и работоспособности человека (гигиенические условия для полноценного ночного сна; ритуал засыпания, бессонница).

Практическая работа № 1

«Составление индивидуальных режимов дня»

Практическая работа № 2 «Определение самочувствия»

Лабораторная работа №2 «Физиолого-гигиеническая оценка режима учебно-воспитательного процесса в школе»

Движение и здоровье. (2 часа)

Методы определения состояния и выявления нарушений опорно-двигательной системы. Заболевания опорно-двигательной системы, их предупреждение.

Лабораторная работа № 3 «Оценка функционального состояния опорно-двигательного аппарата»

Питание и здоровье (3 часа)

Принципы рационального питания. Пищевые риски, опасные для здоровья. Вода, ее значение для организма человека

Практические работы № 3, № 4:

«Определение суточных энергозатрат организма»

«Содержание пищевых добавок в продуктах питания»

Лабораторная работа № 4 «Органолептическое определение качества воды»

Вредные привычки. Психическое здоровье (2 часа).

Вредные привычки (курение, употребление алкоголя, токсикомания и наркомания) и их влияние на здоровье. Психическое здоровье.

Тест «Вредные привычки»

Профилактика травматизма (2 часа)

. Бытовой и уличный травматизм (ожоги, обморожения, доврачебная помощь, элементы реанимации).

Практическая работа № 5

«Оказание доврачебной медицинской помощи при кровотечениях, переломах»
Заключение (1 час)

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ С УКАЗАНИЕМ КОЛИЧЕСТВА ЧАСОВ,
ОТВОДИМЫХ НА ОСВОЕНИЕ КАЖДОЙ ТЕМЫ**

Раздел программы	Количество часов	В т.ч. практические\лабораторные работы
Введение в основы валеологии.	2	0\1
Гигиена труда и отдыха	6	2\1
Движение и здоровье	2	0\1
Питание и здоровье.	3	2\1
Вредные привычки. Психическое здоровье	2	
Профилактика травматизма.	1	1\0
Заключение	1	
Всего	17	5\4

Список литературы:

1. Аверчинкова О.Е. Биология. Элективные курсы. Микробиология. Основы гигиены. Основы педиатрии. – 9-11 классы / О. Е. Аверчинкова, - М.: Айрис-пресс, 2007.
2. Антипенко А.А., Борисов О.Л. Лабораторный практикум «Основы валеологии и школьной гигиены». – Могилев: УО «МГУ им. А.А. Кулешова», 2008.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека. – М.: Просвещение, 1983.
4. Мархоцкий Я.Л. Валеология. – Минск: Высшая школа, 2010.
- 5.. Пасечник В.В. Школьный практикум. Экология. 10 (11) кл. – М.: Дрофа, 2002.
6. Реймерс Н.Ф. Основные биологические понятия и термины. – М.: Просвещение, 1993.
7. Рохлов В.С. Школьный практикум. Биология.Человек. 9 класс. – М.: Дрофа, 2001
8. «Элективные курсы. Их место и роль в биологическом образовании», //«Биология в школе», №4, Петунин О.В., М., 2004г.
9. Энциклопедический справочник медицины и здоровья. – М.; Русское энциклопедическое товарищество, 2003.

Материально-техническое оснащение

1. Компьютер
2. Телевизор
3. Интернет ресурсы