|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| «Рассмотрено»  Руководитель МО  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Марфина Н.Н.  Протокол № 1  от «27 » августа 2015 года | «Согласовано»  Заместитель директора по УР  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахунова Г.Н.  от «27»августа 2015 года | «Утверждено»  И.о. директора МБОУ «Шапшинская CОШ»  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_Ахунов Н.М.  Приказ № 104  от « 1 » сентября 2015 года |

***РАБОЧАЯ ПРОГРАММА***

**элективного курса**

**по биологии на тему**

**«ВАЛЕОЛОГИЯ»**

**9 класс**

***учитель биологии***

***Касимова Марина Андреевна***

***МБОУ «Шапшинская средняя общеобразовательная школа***

***Высокогорского муниципального района Республики Татарстан»***

Утверждено на заседании

педагогического совета

протокол № 1 от

«28 » августа 2015 года.

2015 – 2016 учебный год

**Пояснительная записка.**

В наш информационный век школьники обладают достаточно скудными знаниями о возможностях своего организма, способах сохранения здоровья и факторах, влияющих на здоровье человека. Поэтому для оздоровления общества важно привить учащимся валеологическую грамотность, воспитать «культ» здорового образа жизни.

Предлагаемая программа элективного курса предназначена для учащихся 9 классов общеобразовательной школы. Она построена с учетом имеющихся знаний по биологии, экологии и направлена на формирование у учащихся целостных и всесторонних знаний о здоровом человеке. При изучении данного курса последовательно обобщаются понятия о здоровье и здоровом образе жизни, компонентах и показателях здоровья, основных факторах, определяющих здоровье. Программа ориентирована на учащихся 14-15 лет.

**Содержание курса** носит валеологический характер, направлено на формирование навыков здорового образа жизни, углубление теоретических знаний по предмету, носит интегративный характер и имеет профессиональную направленность.

**Цели курса:**

- обеспечить предпрофильную подготовку в рамках естественнонаучного профиля;

- обеспечить расширение знаний учащихся о возможностях своего организма через ориентацию на здоровьесбережение;

- продолжить формирование у учащихся валеологической грамотности.

**Задачи курса:**

- актуализировать и расширить знания учащихся по вопросам здоровьесбережения;

- научить школьников анализировать образ жизни и полагать свои возможности с точки зрения влияния факторов среды на здоровье организма;

- выработать навыки оценки функционального состояния своего организма;

- обеспечить профессиональную ориентацию.

**Принципы работы по программе.**

1. Добровольности (учащиеся сами выбирают тематику интересующих их элективных курсов).
2. Вариативности и личностного подхода (есть творческие работы по выбору учащегося, тесты).
3. Научности (программа опирается на последние научные данные по валеологии).
4. Адекватности возрасту (обобщение знаний учащихся за курс основной школы).
5. Опоры на интерес (подростков интересует свой организм, косметические средства, выбор профессии).
6. Системности (формируются знания о валеологии как самостоятельной науки).
7. Комплексности (знания учащихся привлекаются из биологии, экологии, истории, показывается их взаимосвязь) и т.д.

**Методические основы организации воспитательно-образовательного процесса.**

Для реализации программы необходимо выделение в 9 классе в рамках подготовки для проведения элективного курса 17 часов. В течение 8 класса учащиеся изучали анатомию, физиологию и гигиену человека, поэтому курс является логическим продолжением, обобщением знаний учащихся о человеке. Кроме того, новые знания о здоровьесбережении существенно углубляют представления подростков о гигиене своего организма. 14-15-летние подростки и организационно и психологически готовы к реализации программы в 9 классе.

При проведении курса используются такие формы работы, как лекции, беседы, практические тренинги, экскурсия и зачет. Проверка знаний осуществляется с помощью опроса на занятиях, тестирования, защиты проектных работ.

**Учащимся в ходе реализации курса предлагаются:**

1. Практические работы (п/р №1 «Составление родословной»; п/р №2 «Правила сбора лекарственных растений»; п/р №3 «Определение типа темперамента»; п/р №4 «Тестирование по профильной ориентации»).

2. Экскурсии (районная библиотека, косметический салон, парикмахерская).

3. Встречи с психологом, дерматологом, косметологом.

4. Итоговая зачетная работа по проблемным вопросам валеологии (тесты или мини-сочинение).

5. Творческая работа по одной из тем («Наследственные заболевания моей семьи», «Наиболее проблемные факторы, влияющие на мое здоровье», «Мой режим работы и отдыха», «Фитотерапия: «за» и «против»).

**Модель выпускника.**

Результативность освоения программы определяется тем, что учащиеся после изучения курса выбирают естественно-научный профиль при поступлении в техникумы, колледжи и в старшие классы профильной школы.

Учащиеся после изучения курса должны **знать:**

- что такое валеология;

- факторы, определяющие здоровье;

- психологические особенности своего организма.

Учащиеся после изучения курса должны **уметь:**

- вести валеологический дневник;

- составлять родословную;

- собирать лекарственные растения;

- обладать навыками ухода за кожей;

- планировать свой режим дня.

**Литература:**

1. Татарникова Л.Г. Российская школа здоровья и индивидуального развития детей.- С/Петерб.,1999.
2. Агаджанян Н.А. Резервы нашего организма.- М.:Знание,1990.
3. Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека.- М.:Просвещение,1971.
4. Матюшина В.Н. Комнатные растения.- М.: Изд. Дом МСП,2000.
5. Вилламо Х. Косметическая химия.- М.:Мир,1990.
6. Воронин А.Г. Физиология высшей нервной деятельности и психология.- М.:Просвещение,1984.
7. Курс биологии: учебно-метод. пособие. Сост. О.Г.Машанова и др. Т.4.- М.:Московский лицей,1996.

**Программа курса «Валеология».**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Планирование темы** | **Форма**  **работы** | **Дата** | |
| **план** | **факт** |
| **Введение.(3 ч.)** | | |  |  |
| 1 | Что такое валеология? Валеологический дневник. | лекция |  |  |
| 2 | Биоритмы. Режим дня. | лекция |  |  |
| 3 | Наследственность. Моя родословная. Секреты долгожительства. | п/р№1 |  |  |
| **Мой организм и факторы, определяющие здоровье.(6 ч.)** | | |  |  |
| 4 | Воздух и здоровье. | лекция |  |  |
| 5 | Вода - источник жизни. | лекция |  |  |
| 6 | Радиация - невидимая смерть. | лекция |  |  |
| 7 | Свет и живые организмы. | лекция |  |  |
| 8 | Шум. Дефицит тишины. | лекция |  |  |
| 9 | Обзор литературы о здоровье в СМИ. | экскурсия |  |  |
| **Психогигиена в современном мире. (6 ч.)** | | |  |  |
| 10 | Фитотерапия. Кожа - зеркало здоровья. Фитокосметика. | семинар |  |  |
| 11 | Комнатные растения лечат. Дерево - «вампир» или «донор»? | лекция |  |  |
| 12 | Витамины. Сказка старого чайника. Фиточай. | семинар |  |  |
| 13 | Психологические особенности подростка. Определение типа темперамента. | п/р №2 |  |  |
| 14 | Обучение, мозг, память. Я - «физик» или «лирик». Трудности обучения. | п/р №3 |  |  |
| 15 | Секреты хорошего настроения. | лекция |  |  |
| **Обобщение. (2 ч.)** | | |  |  |
| 16 | Я - личность. Я ищу себя. | п/р №4 |  |  |
| 17 | Необходимость биологических знаний. Профессии. Нравится ли мне валеология? | итоговая зачетная работа |  |  |