

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Алтайского края**

**Управление по социальной политике Залесовского  
муниципального округа**

**МБОУ "Пещерская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

**Педагогическим  
советом**

**Протокол №42 от «29» 08  
2024 г.**

**УТВЕРЖДЕНО**

**Директор МБОУ  
Пещерская СОШ**



**А.Ю.Дронова  
Приказ №77-од от «30» 08  
2024 г.**

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
по элективному курсу «Будь здоров»**

**Биология  
10 класс**

**Учитель биологии  
Никулина Г.А**

**Пещёрка 2024 г**

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

### Статус документа

Рабочая программа составлена на основе программы элективного курса «Будь здоров» автора Е.А.Заикиной (Программы элективных курсов. Биология. 10-11 классы. Профильное обучение. Сборник 4/авт.-сост. В.И.Сивоглазов, И.Б.Морзунова.- М.: Дрофа, 2009).

### Структура документа

Рабочая программа включает шесть разделов: пояснительную записку, требования к уровню подготовки обучающихся, календарно-тематическое планирование (учебно-тематический план), содержание программы учебного предмета, формы и средства контроля, перечень учебно-методических средств обучения.

### Общая характеристика элективного курса

Здоровье — ключевая ценность для любого человека независимо от его местожительства. В Древней Греции ценилась гармония духа и тела. В Европе на смену культу тела пришло презрение к плоти.

Для западного человека здоровье — средство достижения конкретных целей. Для восточного — способ слияния с миром, путь к единству и гармонии.

Несмотря на взаимное проникновение культур, мотивация на сохранение здоровья разная на Западе и Востоке. «Западный» человек для достижения конкретных целей стремится развивать определенные качества тела, ставит перед собой узкие цели, например закалить тело, накачать мускулы, избавиться от лишнего веса. «Западный» человек тренирует свое тело, чтобы получить власть над обстоятельствами. «Восточный» человек стремится к единению с миром. Занятия спортом нужны «восточному» человеку для того, чтобы получить радость слияния с миром, найти гармонию с собой и окружающей средой. Во всем нужна мудрая мера.

ВОЗ определяет здоровье как состояние полного физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней или физических дефектов.

Здоровье физическое — это совершенство саморегуляции в организме, гармония физиологических процессов, максимальная адаптация к окружающей среде.

Здоровье психическое — это высокое сознание, развитое мышление, большая внутренняя и моральная сила, побуждающая к созидательной деятельности.

Здоровье социальное — это моральное самообладание, адекватная оценка своего «Я», самоопределение личности в социальных условиях микро и макросреды.

Элективный курс включает пять тем. Их названия соответствуют человеческим потребностям: быть здоровым, знать свой организм, жить в благоприятной окружающей среде, вести здоровый образ жизни и заботиться о здоровье. Именно эти потребности, по мнению автора, должны быть сформированы в процессе обучения по этой программе. В каждом разделе предусмотрены практические работы, проектная деятельность, проведение тренингов.

В теме «Потребность знать свой организм» собраны доступные по методике, инструментарию, объяснению способы самодиагностики состояния физического развития. Результаты самодиагностики можно использовать для составления паспорта здоровья и прогнозирования состояния здоровья.

В каждой теме предусмотрена проектная деятельность по наиболее социально и лично значимым темам. Работа над учебным проектом позволяет обучающимся овладеть методиками исследований и использовать разные источники информации, учит взаимодействию в группе, формирует навыки лидера.

Реализация элективного курса позволит сформировать убеждения в необходимости вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье и здоровье окружающих, обосновать необходимость гармоничности в развитии как основы благополучия в жизни.

## **Цели курса**

Формирование социальных и жизненных навыков, обеспечивающих физическое и психическое здоровье, активную жизнь и долголетие.

## **Задачи курса**

Обосновать научное понимание сущности здоровья и здорового образа жизни, определить связь между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих.

Выработать умения и навыки самодиагностики, сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения, закрепить гигиенические навыки и привычки.

## **Количество учебных часов**

Элективный курс «Будь здоров» для 10 класса рассчитан на 34 учебных часа.

**Уровень обучения – базовый.**

**Срок реализации рабочей программы - один учебный год.**

## **Общеучебные умения, навыки и способы деятельности**

В преподавании ведущая роль отводится активным формам и методам обучения. Решение познавательных и ситуативных задач, моделирование проблемных ситуаций позволяют обсудить поведенческие реакции и найти оптимальные пути решения. В подобном исследовании наиболее острых, лично- и социально значимых вопросов, публичном обсуждении какой-либо проблемы наиболее результативными являются тренинги.

По содержанию тренинги можно разделить на три группы. В первой теме проводится группа тренингов, создающих мотивацию на сохранение здоровья. Вторая группа тренингов (темы 3, 4, 5) отражает понятие «здоровье», формирует отношение к здоровью как ценности. В ходе их рассматриваются привычки, зависимости и вопросы, связанные с физической составляющей здоровья.

Третья группа тренингов (темы 3, 4, 5) формирует представление, объясняющее взаимосвязь здоровья с душевным состоянием человека, его умением преодолевать трудности, находить выход из стрессовых ситуаций, отношением к жизни. Это помогает обучающемуся решать задачи развития личности и формирует убеждения, а учителю дает аналитический материал.

## **Результаты обучения**

Результаты изучения курса приведены в разделе «Требования к уровню подготовки выпускников», который полностью соответствует стандарту. Требования направлены на реализацию деятельностного, практико-ориентированного и лично-ориентированного подходов:

- освоение обучающимися интеллектуальной и практической деятельности;
- овладение знаниями и умениями, востребованными в повседневной жизни, позволяющими ориентироваться в окружающем мире, значимыми для сохранения окружающей среды и собственного здоровья.

## ТРЕБОВАНИЯ К УРОВНЮ ПОДГОТОВКИ

*Обучающиеся должны знать:*

- составляющие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- функции и показатели здоровья;
- факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;
- наследственные болезни и болезни с наследственной предрасположенностью, способы их предупреждения;
- болезни, зависящие от образа жизни и привычек;

*Обучающиеся должны уметь:*

- вести здоровый образ жизни;
- заботиться о собственном здоровье;
- корректировать воздействие окружающей среды;
- повышать адаптационные способности организма;
- проводить самодиагностику состояния здоровья.

### ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

Наименование тем	Количество часов				Всего
	Теория	Практические работы	Проекты	Тренинги	
1. Потребность быть здоровым	7	2	3	2	14
2. Потребность знать свой организм	1	5	1	1	8
3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде	7	2	1	2	12
<b>всего</b>	<b>15</b>	<b>9</b>	<b>5</b>	<b>5</b>	<b>34</b>

## КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Наименование раздела и тем	Часы учебного времени	Сроки прохождения		Примечания
			план	факт	
	<b>Тема 1. Потребность быть здоровым</b>	<b>14</b>			
1.	Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья.	1			
2.	Совершенство физическое, духовное, социальное.	1			
3.	Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни.	1			
4.	Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям.	1			
5.	Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней.	1			
6.	Болезни, зависящие от образа жизни и привычек.	1			
7.	Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.	1			
8.	<i>Практическая работа № 1</i> по теме «Анализ статистических данных по Российской Федерации, краю и селу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности)»	1			
9.	<i>Практическая работа № 2</i> по теме «Анализ родословных».	1			
10.	<i>Проект:</i> представление презентаций «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве»	1			
11.	<i>Проект</i> «Обучающиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни», знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование)	1			
12.	<i>Тренинг:</i> «Здоров будешь — все добудешь».	1			
13.	<i>Тренинг:</i> «Кто я? Кто ты?»	1			
14.	<i>Тренинг:</i> «Право на здоровье».	1			
	<b>Тема 2. Потребность знать свой организм</b>	<b>8</b>			
15.	Методы самодиагностики состояния здоровья. Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья.	1			
16.	<i>Практическая работа №3</i> по теме «Измерение частоты пульса»	1			
17.	<i>Практическая работа №4</i> по теме «Измерение кровяного давления»	1			
18.	<i>Практическая работа №5</i> по теме «Измерение частоты дыхания»	1			
19.	<i>Практическая работа №6</i> по теме «Измерение объема легких»	1			
20.	<i>Практическая работа №7</i> по теме «Самодиагностика состояния здоровья»	1			

21.	<i>Проект:</i> составление паспорта здоровья.	1			
22.	<i>Тренинг:</i> «Составляем паспорт здоровья».	1			
	<b>Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде</b>	<b>12</b>			
23.	Здоровье — основное право человека.	1			
24.	Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью.	1			
25.	Человек среди людей.	1			
26.	Культура общения и здоровье.	1			
27.	Стресс как реакция адаптации.	1			
28.	Человек в окружающей среде. Биологические ритмы	1			
29.	Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней.	1			
30.	<i>Практическая работа №8</i> по теме «Подсчет биоритмов»	1			
31.	<i>Практическая работа №9</i> по теме «Размер здоровья, оценка состояния иммунитета»	1			
32.	<i>Проект:</i> «Идеальный дом»	1			
33.	<i>Тренинги:</i> «Долгожители», «Душа обязана трудиться»	1			
34.	<i>Тренинги:</i> «Был бы в здоровом теле здоровый дух», «Баллы тревоги»	1			

## Тема 1. Потребность быть здоровым (14 ч.)

Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Совершенство физическое, духовное, социальное. Физическая и духовная красота человека в русском искусстве. Здоровье как ценность. Народные традиции и культура здорового образа жизни.

Наследственные болезни и наследственная предрасположенность к заболеваниям. Диагностика и лечение наследственных болезней. Предупреждение наследственных болезней.

Болезни, зависящие от образа жизни и привычек.

Право на здоровье и обязанность ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих. Управление здоровьем.

### Практические работы

№ 1. Анализ статистических данных по Российской Федерации, краю и селу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности).

№ 2. Анализ родословных.

*Проекты:* представление презентаций «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве», проект «Обучающиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни», знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование).

*Тренинги:* «Здоров будешь — все добудешь». «Кто я? Кто ты?», «Право на здоровье».

## Тема 2. Потребность знать свой организм (8 ч.)

Методы самодиагностики состояния здоровья.

Определение гармоничности физического развития по соматометрическим, физиометрическим, соматоскопическим данным. Прогнозирование состояния здоровья.

### Практическая работа

Самодиагностика состояния здоровья, например «Измерение кровяного давления».

*Проект:* составление паспорта здоровья.

*Тренинг:* «Составляем паспорт здоровья».

## Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде (12ч.)

Здоровье — основное право человека. Факторы, влияющие на здоровье. Факторы риска здоровью.

Человек среди людей. Культура общения и здоровье. Стресс как реакция адаптации.

Человек в окружающей среде. Биологические ритмы. Погода и самочувствие. Природная среда как источник болезней. Инфекционные болезни: возбудители, пути передачи инфекции, профилактика. Эндемичные неинфекционные заболевания.

### Практические работы

№ 1. Подсчет биоритмов.

№ 2. Размер здоровья, оценка состояния иммунитета.

*Проект:* «Идеальный дом».

*Тренинги:* «Долгожители», «Душа обязана трудиться», «Был бы в здоровом теле здоровый дух», «Баллы тревоги».

## ФОРМЫ И СРЕДСТВА КОНТРОЛЯ

Формами контроля, выявляющего подготовку обучающегося, служат соответствующие виды работ: устные сообщения, письменные работы, практические работы, проекты и тренинги (темы приведены ниже в таблице).

№ п/п	Наименование раздела и тем, номер и название тем практических работ, проектов, тренингов
	<b>Тема 1. Потребность быть здоровым</b>
1.	<i>Практическая работа № 1</i> по теме «Анализ статистических данных по Российской Федерации, области и городу (рождаемость и смертность, естественный прирост населения, причины смертности)»
2.	<i>Практическая работа № 2</i> по теме «Анализ родословных».
3.	<i>Проект:</i> представление презентаций «Физическая и духовная красота человека в русском искусстве»
4.	<i>Проект</i> «Обучающиеся школы о здоровье и здоровом образе жизни», знакомство с методами социологических исследований (опрос, анкетирование)
5.	<i>Тренинг:</i> «Здоров будешь — все добудешь».
6.	<i>Тренинг:</i> «Кто я? Кто ты?»
7.	<i>Тренинг:</i> «Право на здоровье».
	<b>Тема 2. Потребность знать свой организм</b>
8.	<i>Практическая работа №4</i> по теме «Измерение частоты пульса»
9.	<i>Практическая работа №4</i> по теме «Измерение кровяного давления»
10.	<i>Практическая работа №5</i> по теме «Измерение частоты дыхания»
11.	<i>Практическая работа №6</i> по теме «Измерение объема легких»
12.	<i>Практическая работа №7</i> по теме «Самодиагностика состояния здоровья»
13.	<i>Проект:</i> составление паспорта здоровья.
14.	<i>Тренинг:</i> «Составляем паспорт здоровья».
	<b>Тема 3. Потребность жить в благоприятной окружающей среде</b>
15.	<i>Практическая работа №8</i> по теме «Подсчет биоритмов»
16.	<i>Практическая работа №9</i> по теме «Размер здоровья, оценка состояния иммунитета»
17.	<i>Проект:</i> «Идеальный дом»
18.	<i>Тренинги:</i> «Долгожители», «Душа обязана трудиться»
19.	<i>Тренинги:</i> «Был бы в здоровом теле здоровый дух», «Баллы тревоги»

Учебно-методический комплект обеспечивает возможность преподавания элективного курса «Будь здоров» в соответствии с требованиями нового образовательного стандарта среднего (полного) общего образования. В состав учебно-методического комплекта входят:

***учебно-методическая литература:***

1. Апанасенко Г.Л., Попова Л.А. Медицинская валеология. — Киев: Здоровье, 2000.
2. Байер К., Шейнберг Л. Здоровый образ жизни.—М.: Мир, 1997.
3. Величковский Б.Т., Кирпичев В.И., Суравегина И.Т. Здоровье человека и окружающая среда.— М.:Новая школа, 1997.
4. Дольник В.Р. Вышли мы все из природы. — М.:Linka Press, 1996.
5. Неплох Я.М. Человек, познай себя!— СПб.: Наука, 1991.
6. Тверская С.С., Утешинский Д.Д. Здоровье: учеб. пособие для дифференцированного обучения. — М.: Просвещение, 2003.
7. Тимофеев С.П., Луханин В.В., Колесников А.Г. Здоровый образ жизни в современных образовательных учреждениях. – Методические рекомендации – Белгород: Белгородский региональный институт ПКППС, 2004
8. Трушкина Л.Ю., Трушкин А.Г., Демьянова Л.М. Гигиена и экология человека.— Ростов н/Д: Феникс, 2003.