

Министерство Просвещения Российской Федерации
Министерство образования и науки Республики Татарстан
Исполнительный комитет Нурлатского муниципального района
МАОУ «СОШ №2» г.Нурлат

РАССМОТРЕНО

Руководитель ШМО

С. Сапова Л.А.

Протокол № 1
от «28» 08 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Заместитель директора по УР

Мухаметзянова Р.А.

«28» 08 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор

Шарапова Х.Р.

Приказ № 182
от «28» 08 2023 г.



РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
учебного курса по биологии
«Познай себя на уроках биологии»
для обучающихся 7 класса

Составитель:

Сапова Л.А., учитель биологии

г. Нурлат 2023 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа элективного курса «Познай себя на уроках биологии» нацелена на расширение знаний учащихся в области медицины, психологии, физиологии, гигиены, санитарии и некоторых социальных вопросов, направленных на повышение адаптивных возможностей человека в современном обществе.

Данный курс поможет понять учащимся, почему здоровье человека – физическое и духовное, - главное богатство человека, каким образом здоровье зависит не только от наследственности, но и окружающей среды и от того образа жизни, который ведёт человек. И, конечно, только здоровый образ жизни способствует реализации всех возможностей, предоставленных природой человеку. Здоровый образ жизни – это, прежде всего, умение самостоятельно организовывать свою ежедневную жизнедеятельность, знать возможности своего организма. Выработать собственный оптимальный стиль жизни может только культурный человек. Итак, чтобы сберечь здоровье смолоду, нужны знания, которые даст предлагаемый курс.

Данная программа даст возможность проведения физиологического эксперимента для близкого знакомства со своим организмом. Она поможет по-новому взглянуть на себя, свой организм, который столь совершенен и уникален, чтобы ещё больше ценить драгоценный дар жизни.

Курс рассчитан на 34 часа учебного времени для учащихся 7 классов (1 час в неделю).

Цель курса: развитие интереса к серьёзному изучению человека и его здоровья как основы всех будущих успехов в жизни.

Задачи курса:

- продемонстрировать многогранную природу здоровья;
- обеспечить учащихся необходимой информацией для формирования собственных стратегий и технологий, позволяющих сохранить и укрепить здоровье;
- научить учащихся не зубрить гигиенические рекомендации и мудрые советы, а осмыслить их, понимать их физиологическую суть;
- познакомить с методиками изучения анатомических и физиологических особенностей организма человека;
- сформировать опыт постановки физиологического эксперимента и решения задач по физиологии и анатомии;
- совершенствовать свои физические и психические возможности;
- попытаться составить собственную систему оздоровления и следовать ей.

Программа курса включает тематику проектно-исследовательских работ и перечень практических работ. Содержание курса предполагает также большую работу с разными источниками информации.

Сильной стороной программы курса является её актуальность и практическая направленность. Она вооружает их теоретическими знаниями, которые способствуют выработке навыков решения биологических задач, постановки физиологического эксперимента и выполнения лабораторных работ. Эти знания и практические навыки помогут им в повседневной жизни.

Формы и методы организации учебных занятий:

- лекции, беседы, рассказы;
- дискуссии, семинары, диалоги;
- анкетирование;
- тестирование;
- практические работы;
- написание рефератов;
- групповая и индивидуальная работа.

Методы организации учебных занятий:

- проблемный;
- частично-поисковый;
- репродуктивный.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

Введение. (1 час)

Задачи и содержание курса. Что такое здоровье? Здоровье населения. Самооценка здоровья. Выбор тем для самостоятельно исследования и проектирования. Практическая работа «Изобразить здорового человека».

Основы здорового образа жизни. (5 часов)

Здоровье и здоровый образ жизни. Основные элементы ЗОЖ. Оценка образа жизни. Двигательная активность. Рациональное питание. О привычках. Саморегуляция.

Практические работы:

1. Релаксационные упражнения.
2. Изучение и сравнение типов телосложения по Сию и Кречмеру.
3. Составление рационального меню школьников.

Анкетирование: «Курить или не курить»

Физиология человека (9 часов)

Опорно-двигательный аппарат. Компоненты массы. Гибкость тела. Физическое развитие, способы и методы его оценки. Мышечная сила. Способы и методы оценки телосложения. Нарушения. Сердечно-сосудистая система. Система органов дыхания. Анализаторы. Нервная система. Высшая нервная деятельность

Практические работы:

1. Антропометрические исследования скелета туловища и головы.
2. Антропометрические исследования скелета и мышц конечностей.
3. Вычисление компонентов массы тела.
4. Оценка показателей физического развития с помощью расчётных формул. Мышечная сила.
5. Измерение артериального давления. Оценка работы сердца с помощью формул.
6. Опыты со зрением и слухом.
7. Исследование рефлекторных реакций человека.

Классификация профессий (1 час)

Типы профессий (по предмету труда): «Человек – человек», «Человек – технические системы», «Человек – природа», «Человек – знаковая система», «Человек – художественный образ».

Интересы и склонности (2 часа)

Особенности развития ребенка в социуме, как индивида.

Понятия интересы, склонности, способности.

Роль этих понятий в жизни каждого человека.

Практическая работа «Выявление интересов и склонностей человека».

Внимание (2 часа)

Понятие «внимание». Физиологические основы произвольного и непроизвольного внимания, его основные свойства.

Практическая работа «Выявление вида памяти».

Память (2 часа).

Понятие «память». Классификация памяти. Простейшие приемы запоминания. Память и ее процессы.

Практическая работа «Выявление вида памяти».

Мышление (2 часа)

Виды мышления, стадии творческого мышления, процесс воображения. Особенности мышления у человека и высших животных.

Практическая работа «Определение вида мышления»

Практическая работа «Выявление умений сравнивать, анализировать, обобщать».

Воображение (2 часа)

Понятие «воображение».

Практическая работа «Определение уровня творческого мышления».

Практическая работа «Определение уровня воссоздающего и творческого воображения».

Координация движений (2 часа)

Понятие « координация движений». Роль мозжечка в осуществлении движений.

Практическая работа «Определение уровня развития координации движения руки».

Практическая работа «Определение уровня развития мышечно-суставной чувствительности руки».

Характер (2 часа)

Понятия «характер», «черты характера». Характер и его физиологические основы.

Практическая работа « Выявление основных черт характера».

Характеристика профессий- профессиограмма (1 час)

Профессиограмма – это документ, в котором даётся описание профессии.

Заключительное занятие. (1 час)

Выставка и презентация отчётных творческих работ обучающихся. Подведение итогов прохождения курса.

Примерная тематика проектных и исследовательских работ

1.Вредные привычки

2.Питание и здоровье

3.Вегетарианство

4.Экология и ЗОЖ

5.Твое здоровье и курение.

6.Твое здоровье и личная гигиена.

7.Твое здоровье и твой досуг.

8.Твое здоровье и основы безопасности и жизнедеятельности.

Планируемые результаты:

Личностные УУД:

- знание основ здорового образа жизни и здоровьесберегающих технологий
- реализация установок здорового образа жизни;
- сформированность познавательных интересов и мотивов, направленных на изучение живой природы, интеллектуальных умений (доказывать, строить рассуждения, анализировать, сравнивать, делать выводы и др.);

Метапредметные УУД

- 1) 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;
- 2) умения работать с разными источниками биологической информации: находить биологическую информацию в различных источниках (тексте учебника, научно-популярной литературе, биологических словарях и справочниках), анализировать и оценивать информацию, преобразовывать информацию из одной формы в другую;
- 3) способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- 4) умения адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

Предметные УУД

1. В познавательной (интеллектуальной) сфере:

- выделение существенных признаков биологических объектов (отличительных признаков живых организмов; клеток, организма человека;) и процессов (обмен веществ и превращения энергии, питание, дыхание, выделение, транспорт веществ, рост, развитие, размножение, регуляция жизнедеятельности организма);
- приведение доказательств (аргументация) родства человека с млекопитающими животными; взаимосвязи человека и окружающей среды; зависимости здоровья человека от состояния окружающей среды; необходимости защиты окружающей среды; соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями,

грибами и вирусами, травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек, нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний; классификация — определение принадлежности человека к определенной систематической группе;

- объяснение роли анатомии и физиологии в практической деятельности людей; места и роли человека в природе; механизмов наследственности и изменчивости, проявления наследственных заболеваний у человека, различение на таблицах органов и систем органов человека;
- сравнение биологических объектов и процессов, умение делать выводы и умозаключения на основе сравнения;
- выявление взаимосвязей между особенностями строения клеток, тканей, органов, систем органов и их функциями;
- овладение методами биологической науки: наблюдение и описание биологических объектов и процессов; постановка биологических экспериментов и объяснение их результатов.

2. В ценностно-ориентационной сфере:

- знание основных правил поведения в природе и основ здорового образа жизни;
- анализ и оценка последствий деятельности человека в природе, влияния факторов риска на здоровье человека.

3. В сфере трудовой деятельности:

- знание и соблюдение правил работы в кабинете биологии;
- соблюдение правил работы с биологическими приборами и инструментами (препаровальные иглы, скальпели, лупы, микроскопы).

4. В сфере физической деятельности:

- освоение приемов оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, укусах животных; при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего; рациональной организации труда и отдыха, проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

5. В эстетической сфере:

- овладение умением оценивать с эстетической точки зрения объекты живой природы.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№	Название темы	Кол-во часов	Формы занятий		Формы контроля
			Теория	Практика	
1	Введение	1	1		Собеседование по теме, рисунок
2	Основы здорового образа жизни	5	2	3	Анкетирование, практикум, самостоятельное решение задач
3	Физиология человека	9	2	7	Тестирование, практикум, самостоятельное решение задач
4	Классификация профессий	1	1		Уметь определять тип профессии
5	Интересы и склонности	2	1	1	Отчет по пр.работе
6	Внимание	2	1	1	Собеседование, отчет по пр.работе, проект
7	Память	2	1	1	Собеседование, отчет по пр.работе, проект
8	Мышление	2	1	1	Собеседование, отчет по пр.работе, проект
9	Воображение	2	1	1	Собеседование, отчет по пр.работе, проект
10	Координация движений	2	1	1	Собеседование, отчет по пр.работе
11	Характер	2	1	1	Собеседование, отчет по пр.работе, проект

12	Характеристика профес- сий- профессиограмма	2	1	1	Собеседование, отчет по пр.работе, проект
13	Заключительное занятие	2		2	Презентация творческих работ
	ВСЕГО	34	14	20	

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Название раздела, тема урока	Кол- во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
	Введение	1		
1	Задачи и содержание курса. Что такое здоровье? Здоровье населения. Самооценка здоровья. П/Р «Изобразить здорового человека»			
	Основы здорового образа жизни	5		
2	Здоровье и здоровый образ жизни. Оценка образа жизни. Анкетирование: «Курить или не курить»,			
3	Основные элементы ЗОЖ. П/Р «Релаксационные упражнения»			
4	Двигательная активность. П/Р «Изучение и сравнение типов телосложения по Сию и Кречмеру»			
5	Рациональное питание. П/Р «Составление рационального меню школьников»			
6	О привычках. Саморегуляция			
	Физиология человека	10		
7	Опорно-двигательный аппарат. П/Р «Антропометрические исследования скелета туловища и головы», «Антропометрические исследования скелета и мышц конечностей»			
8	Компоненты массы. Гибкость тела. Физическое развитие, способы и методы его оценки . П/Р «Вычисление компонентов массы тела».			
9	Мышечная сила. П/Р «Оценка показателей физического развития с помощью расчётных формул. Мышечная сила»			
10	Способы и методы оценки телосложения. Нарушения. П/Р «Оценка гибкости тела. Определение пропорций тела»			
11	Сердечно- сосудистая система. П/Р «Измерение артериального давления. Оценка работы сердца с помощью формул»			
12	Система органов дыхания			
13	Анализаторы. П/Р «Опыты со зрением и слухом»			
14	Нервная система			
15	Высшая нервная деятельность			
16	П/Р «Исследование рефлекторных реакций человека»			
17	Обобщение темы	1		
18	Классификация профессий	1		
	Интересы и склонности	2		
19	Интересы и склонности. П/Р «Выявление интересов»			
20	П/Р «Выявление склонностей»			
	Внимание	2		
21	Внимание и его свойства			

22	П/Р «Выявление вида памяти»			
	Память	2		
23	Память и ее процессы			
24	П/Р «Выявление вида памяти»			
	Мышление	2		
25	П/Р «Определение вида мышления»			
26	П/Р «Выявление умений сравнивать, анализировать, обобщать»			
	Воображение	2		
27	П/Р «Определение уровня творческого мышления»			
28	Пр.р. Определение уровня воссоздающего и творческого воображения»			
	Координация движений	2		
29	П/Р» Определение уровня развития координации движения руки»			
30	П/Р «Определение уровня развития мышечно-суставной чувствительности руки»			
	Характер	2		
31	Характер и его физиологические основы			
32	П/Р «Выявление основных черт характера»			
	Характеристика профессий- профессиограмма	1		
33	Характеристика профессий- профессиограмма			
34	Заключительное занятие	1		
	ВСЕГО	34		

ЛИТЕРАТУРА

- Биология. Практикум по анатомии и физиологии человека. 10-11 классы /авт.-сост. М.В. Высоцкая. – Волгоград: Учитель, 2008. – 175 с.
- Биология. Здоровье детей. Издательский дом «Первое сентября»
- Воронин Л.Г., Колбановский В.Н., Маш Р.Д. и др. Физиология высшей нервной деятельности и психология: Учебное пособие по факультативному курсу для учащихся 9-10 кл. /Л.Г. Воронин, В.Н. Колбановский, Р.Д. Маш и др. – М.: Просвещение, 1983. – 207 с.
- Воронин Л.Г., Маш Р.Д. Методика проведения опытов и наблюдений по анатомии, физиологии и гигиене человека / Л.Г. Воронин, Маш. – М.: Просвещение, 1984. – 215 с.
- Хрипкова А.Г., Колесов Д.В. Гигиена и здоровье человека /А.Г. Хрипкова, Д.В. Колесов. – М.: Просвещение, 1988. - 234 с.
- Биология: школьный иллюстрированный справочник. /ред. О.Ф. Филенко. – М.: Росмэн, 1995. – 127 с.
- Величковский Б.Г., Кирпичёв В.И., Суравегина И.Т.Здоровье человека и окружающая среда: учебное пособие / Б.Г. Величковский, В.И. Кирпичёв, И.Т. Суравегина.- М.:Новая школа, 1997. – 240 с.
- Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: пособие для учащихся средней школы. / И.Д. Зверев. – М.: Просвещение, 1989. – 240 с.
- Рохлов В.С. Школьный практикум. Биология. Человек /В.С. Рохлов. – М.: Дрофа, 2000. – 96 с.
- 6. Орлов Ю.М. Психология самопознания и самовоспитания характера. М., 1987
- 9.Селевко Г.К. Научи себя учиться. Изд.2-е. М.: Народное образование, НИИ школьных технологий, 2006.
- <http://www.psychologies.ru/tests/samopoznanie/>
- <http://psihology-life.blogspot.ru/>
- <http://www.altermed.by/>