

**Муниципальное бюджетное образовательное учреждение  
«Октябрьская средняя общеобразовательная школа»  
Верхнеуслонского муниципального района РТ**

«Рассмотрено»  
Руководитель ШМО  
\_\_\_\_\_ / Абдулхакова Р.Р. /  
протокол № 1  
«28» августа 2023 г.

«Согласовано»  
Зам. директора по УВР  
МБОУ «Октябрьская СОШ»  
\_\_\_\_\_ / Гайфуллина Ф.Х. /  
« 28 » августа 2023 г.

«Утверждено»  
Директор  
МБОУ «Октябрьская СОШ»  
\_\_\_\_\_ / Усманова Г.И. /  
Приказ № 29  
от «29 » августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**по элективному курсу «Валеология – наука о здоровье» для 11 класса**  
**МБОУ «Октябрьская средняя общеобразовательная школа»**  
**Верхнеуслонского муниципального района Республики Татарстан**  
**учителя биологии и химии **Абдулхаковой Р.Р.****

Рассмотрено на заседании  
педагогического Совета  
Протокол № 1 от «28 » августа 2023 г.

п. Октябрьский 2023 г.

**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

**Министерство образования и науки Республики Татарстан**

**Исполнительный комитет Верхнеуслонского муниципального района**

**Республики Татарстан**

**МБОУ "Октябрьская СОШ"**

**РАССМОТРЕНО**

на педагогическом  
совете

Протокол №1 от «28»  
августа 2023 г.

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор школы

---

Усманова Г.И.  
приказ №29 от «29» августа  
2023 г.

## **РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

**Элективного курса «Валеология – наука о здоровье»**

для обучающихся 11 класса

п. Октябрьский 2023 г.

## **Программа элективного курса по биологии « Валеология. Здоровый образ жизни».**

Курс рассчитан на учащихся 11 классов средней школы, которым анатомические и физиологические знания нужны не только для расширения кругозора, эрудиции, подготовки к поступлению в высшие учебные заведения, но и для осознанного изучения и понимания жизненных функций собственного организма. Данная программа элективного курса поддерживает и углубляет базовые и профильные дисциплины: анатомия, физиология и гигиена.

**Цель курса: на основе углубления теоретических знаний по анатомии, физиологии и гигиене способствовать формированию у обучающихся ответственного, валеологически грамотного поведения в осознании неразрывной связи человека с природой, овладение знаниями о здоровье.**

Программа курса рассчитана на вариативное применение в зависимости от решаемых педагогических, жизненных задач, уровня активности и заинтересованности обучающихся. Особое внимание уделяется значению профилактических мероприятий и нетрадиционным методам лечения недугов.

Концепция представляемой программы состоит в том, что в ее содержании предусмотрена реальная практико-ориентированная деятельность обучающихся по валеологической оценке собственного здоровья и здоровья окружающих, предоставляющая широкие возможности для саморазвития учащихся, выполнения ими социально значимых проектов и реального улучшения их отношения к вопросам сохранения здоровья, усилению внимания к здоровому образу жизни. Эта деятельность будет способствовать социализации школьников, становлению их гражданственности и активной жизненной позиции.

Значительное место в данном курсе занимает организация самостоятельной познавательной и практической деятельности обучающихся. Программой предусмотрено 24 практические работы, направленные на исследование тех или иных физиологических особенностей организма человека, оценке состояния здоровья, соблюдения правил гигиены. Все работы предусматривают поисковый уровень деятельности школьников, что готовит их к самостоятельному решению учебных и жизненных задач. Практические работы, представленные в программе, можно использовать для создания проблемной ситуации и мотивации школьников к самостоятельной исследовательской деятельности.

Наиболее целесообразна на занятиях групповая работа обучающихся при проведении анкетирования и анализа, полученных группами результатов и выводов для всего класса. При такой организации учебной деятельности реально предоставить право выбора тематики работ обучающимся согласно их запросам, что позволит охватить значительный объем материала, развить учебные и специальные умения, коммуникативные умения старшеклассников, научить их эффективно работать в команде.

Завершается изучение курса участием в конференции по проблемам здоровья, подготовленной школьниками, где они используют материалы дневников наблюдения, анкетирования, практических работ.

**Весь курс подчинен одной идее: « Здоровье человека, хорошее самочувствие и высокая работоспособность в его собственных руках».**

## **Курс валеологии решает следующие задачи:**

### **1.Обучающие:**

- 1.1. Расширить область знаний по анатомии, физиологии и гигиене, научных знаний об особенностях строения организма человека как единого целого;
- 1.2. Развить знания о взаимосвязи состояния здоровья и образа жизни человека. здоровья и условий среды.
- 1.3.Способствовать интеграции знаний учащихся, полученных при изучении естественнонаучного профиля при изучении курса анатомии и физиологии человека.
- 1.4.Раскрыть и углубить ведущие валеологические понятия.
- 1.5.Способствовать овладению знаниями, умениями наблюдать и оценивать состояние здоровья, наследственности, образа жизни и окружающей среды, пользуясь измерениями и опытами, данными анкетирования.

### **2.Воспитательные:**

- 2.1.Формировать санитарно-гигиенические навыки школьников.
- 2.2.Формировать чувственно-эмоциональную сферу обучающихся, элементы творческого мышления.
- 2.3.Воспитывать чувство коллективизма и осознание неповторимости каждого человеческого существа, развивать коммуникативные умения, радость общения, восхищения духовными и физическими качествами человеческой личности, стремления к духовному и физическому совершенству.

### **3.Развивающие:**

- 3.1.Способствовать развитию кругозора учащихся, их приобщению к мышлению масштабами общества, государства, человечества, участию молодежи в реальном улучшении окружающей среды, совершенствованию своего образа жизни.
- 3.2.Развивать умения и навыки валеологически грамотного поведения, направленность на овладение определенными практическими навыками для сохранения и улучшения своего здоровья, умение применять их на практике.
- 3.3. Привить учащимся навыки активной самостоятельной работы.
- 3.4.Развивать у обучающихся познавательную, коммуникативную, практико-ориентированную деятельность в конкретной валеологической ситуации.

## Учебно – тематический план.

№	тема	К-во часов	Формы деятельности
1.	Введение в программу курса. Валеология – наука о здоровом образе жизни.	1	Лекция. Анкетирование. Заполнение дневника самонаблюдения.
2.	Оценка физического здоровья.	1	<b>Практическое занятие.</b> Оценка физического здоровья. Заполнение дневника самонаблюдения. Анкетирование.
3.	Движение и здоровье.	1	<b>Практическая работа.</b> 1.Мышечная сила. 2.Сила мышц. 3.Определение наличия плоскостопия. 4.Координация движений. Составление примерного комплекса упражнений для утренней зарядки. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника самонаблюдения.
4.	Движение и здоровье.	1	<b>Практическая работа.</b> Составление комплексов лечебной гимнастики при заболеваниях: нарушение осанки, плоскостопие, заболевания ЖКТ, заболевания дыхательных путей и бронхиальной астме, сахарный диабет, гиподинамия. Заполнение дневника самонаблюдения.Решение задач.
5.	Физкультура лечит.	1	<b>Практическая работа.</b> Рассмотрение приемов самомассажа. Заполнение дневника самонаблюдения.
6.	Питание и здоровье.	1	<b>Практическая работа.</b> Определение энергозатрат организма и норм питания. Составление меню на день для себя. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника самонаблюдения. Анкетирование.
7.	Микроэлементы.	1	Составление карт-схем по микроэлементам. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Анкетирование. Заполнение дневника самонаблюдения.
8.	Витамины.	1	Решение задач. Составление таблицы. Заполнение дневника самонаблюдения.
9.	Экология питания.	1	Итоговый контроль. Сообщения учащихся. Заполнение дневника наблюдения.
10.	Вода. Ее значение для организма	1	Анкетирование. Просмотр и обсуждение

	человека.		фрагмента фильма. Заполнение дневника самонаблюдения.
11.	Вода. Ее значение для организма человека.	1	<b>Практическая работа.</b> Методы очистки воды. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование
12.	Практическое занятие. «Сказка старого чайника» Чайная церемония.	1	Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование.
13.	Профилактика сердечно - сосудистых заболеваний.	1	<b>Практическая работа.</b> Ортостатическая проба. Заполнение таблицы. Решение задач. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование.
14.	Иммунитет. СПИД – чума XXI века.	1	Сообщения учащихся. Заполнение таблицы. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование.
15.	Встреча с врачом. Укрепление иммунитета, профилактика ОРВИ.	1	Заполнение дневника наблюдения.
16.	Легочные заболевания и их профилактика. Влияние окружающей среды на дыхание. Причины нарушения дыхания, первая помощь. Влияние курения на органы дыхания.	1	<b>Практическая работа.</b> Гарвардский степ-тест. Сообщения учащихся. Заполнение таблицы. Заполнение дневника наблюдения.
17.	Закаливание и здоровье.	1	Заполнение дневника наблюдения. Сообщения учащихся.
18.	Лекарства для здоровых. Растения – кладовая жизни.	1	Заполнение дневника наблюдения. Сообщения учащихся.
19.	Нервная система. Типы нервной системы. Стресс – наследственная реакция адаптации. Релаксация.	1	Сообщения учащихся. <b>Практическая работа.</b> 1. Приемы снятия стресса. 2. Методы релаксации. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма
20.	Обучение и здоровье	1	<b>Практическая работа.</b> 1. Исследование умственной работоспособности школьников. 2. Валеологическая оценка объема кратковременной памяти. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование.
21.	Обучение и здоровье	1	<b>Практическая работа.</b> 1. Смысловая память. 2. Оценка функциональной асимметрии больших полушарий. 3. Определение концентрированности активного внимания.

			Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование.
22.	«Совы» и «жаворонки» или природа биологических ритмов.	1	Сообщения учащихся. Составление таблицы. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование.
23.	Зрение.	1	Заполнение таблицы. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника наблюдения.
24.	Тренинг по восстановлению зрения.	1	Заполнение дневника наблюдения.
25.	Кожа – зеркало здоровья.	1	Составление правил гигиены кожи. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование. Найти домашние рецепты косметологии.
26.	Ежедневный уход за кожей.	1	<b>Практическое занятие.</b> 1.Ежедневный уход за кожей лица. 2.Бархатные ручки. Заполнение таблицы. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника наблюдения.
27.	Наследственность и здоровье.	1	Работа с таблицей. Решение задач. Заполнение дневника наблюдения. Анкетирование.
	Экология. Город. Здоровье.	1	Сообщения учащихся. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника наблюдения.
29.	Вредные привычки. Алкоголизм – болезнь химической зависимости.	1	Анкетирование. Сообщения учащихся. Заполнение дневника наблюдения.
30.	Вредные привычки. Наркотики, зависимость и последствия.	1	Сообщения учащихся. Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника наблюдения.
31.	Доврачебная медицинская помощь и ее организация.	1	Решение ситуационных задач. <b>Практическая работа.</b> Приемы первой медицинской помощи при ранении, кровотечениях, переломах, остановке дыхания, ожогах и т. д. Заполнение дневника наблюдения.
32.	Размножение и развитие организма человека.	1	Просмотр и обсуждение фрагмента фильма. Заполнение дневника наблюдения.
33.	Экскурсия в Музей медицины.	1	Заполнение дневника наблюдения.
34.	Заключительное занятие. Конференция. «Что же такое ЗОЖ?»	1	Итоговое анкетирование. Сообщения учащихся.

#### Литература для учащихся.

1. Батуев А.С. Словарь-справочник к учебнику «Биология. Человек», М., 1999.
2. Дубровский В.И. Валеология. Здоровый образ жизни, М., 1999.

- 3.Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене, М.,1993.
- 4.Ксенофонтова В.В. Анатомия: учебно-методическое пособие по биологии, М., 1995.
- 5.Снайдер Л. Практическая психология для подростков, или как найти свое место в жизни, М.,1997.
- 6.Татарникова Л.Г. Валеология подростка, Санкт-Петербург,2000.

#### **Литература для учителя.**

- 1.Волошинов Е.В. Маш Р.Д., Беляев В.И. Практикум по гигиене, М., 2002.
2. Высоцкая М.В. Практикум по анатомии и физиологии человека, Волгоград, 2008.
- 3.Карташев Н.Н., Федоркин Н.А. Практикум по возрастной анатомии, физиологии, гигиене человека, М.,2000.
- 4.Лищук В.А., Мосткова Е.В. Технология повышения личного здоровья,М, 1999.
5. Магомедова Т.И., Канищива Л.Н. Формирование здорового образа жизни, Волгоград, 2007.
- 6.Попов С.В. Валеология в школе и дома, Санкт-Петербург, 1999.
- 7.Скальный А.В. Микроэлементозы человека, М., 1999.
- 18.Скурихин И.М., Нечаев А.П. Все о пище с точки зрения химика, М., 1991.

#### **Видеокассеты (диски).**

«Анатомия, физиология и гигиена, 9 класс; Суставная гимнастика;Все ли вы знаете о себе?; Чернобыль, Чудесное вещество – вода; Проблемы экологии; Микроэлементы. Выступление д.б.н. А.В. Скального, г. Москва;

Косметология, И.Веселова, г. Казань. Интернет – сайт <http://www.nature.ru> – сайт МГУ (Россия) по всем разделам биологии, медицины