Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение

«Гимназия №5» муниципального образования города Чебоксары - столицы Чувашской Республики

|  |  |
| --- | --- |
| РАССМОТРЕНА  на заседании Научно-методического Совета  протокол № 1 от « 14» сентября 2018 г.  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ | УТВЕРЖДАЮ  Директор  МАОУ «Гимназия №5»  г. Чебоксары  \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ Исаева И.В.  приказ № от « » сентября 2018 г. |

**Рабочая Программа**

**курса «Мой биопаспорт» в рамках реализации Образовательного пакета «Экспериментум» Дополнительной общеразвивающей программы социально-педагогической направленности**

**на 2018/2019уч.г.**

***Уровень программы:****ознакомительный*

***Возраст учащихся***: 10-12 лет

***Срок реализации***: 1 год (29 часов)

Автор-составитель:

Воронкова Марина Михайловна, учитель биологии

Чебоксары 2018

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Обучение школьников бережному отношению к своему здоровью, начиная с раннего детства, - актуальная задача современного образования. Предлагаемый курс занятий «Мой биопаспорт» нацелен на формирование у ребёнка ценности здоровья, чувства ответственности за сохранение и укрепление своего здоровья. Мало научить ребёнка чистить зубы утром и вечером, делать зарядку и есть здоровую пищу. Надо чтобы он научился любви к себе, к людям, жизни. Только человек, живущий в гармонии с собой и с миром, будет действительно здоров.

Результативность курса оценивается по полноте и правильности выполнения заданий в индивидуальном биопаспорте здоровья.

**Цель курса:**

1. Укрепление психического и физического здоровья детей через их стремление быть здоровыми, применяя знания и умения об индивидуальных особенностях организма в жизни.
2. Развитие мотивации учащихся к познанию и творчеству через их увлечение изучением возможностей своего организма для осознанного выбора профессии и формирования культуры здоровья.

**Задачи курса:**

***Обучающие:***

- развитие умений и навыков, связанных с овладением простейшими приемами исследования здоровья, окружающей среды, самонаблюдением, пропагандой экологических и гигиенических знаний.

- формировать представление об индивидуальных особенностях организма.

- выработка умений и навыков сохранения и укрепления здоровья, безопасного и ответственного поведения;

- выработка умений оценивать общее состояние своего организма по индивидуальным особенностям;

***Развивающие***:

- развивать творческие и интеллектуальные способности;

- способствовать расширению кругозора учащихся, развитию инициативности, целеустремленности, ответственности за себя и окружающих;

- формировать толерантное сознание у учащихся;

- обеспечение физического и психического саморазвития;

- формирование у учащихся мотивационной сферы гигиенического поведения, безопасности жизни;

- обучение умению противостоять разрушительным для здоровья формам поведения.

- развитие стремлений к получению дополнительной информации по вопросам сохранения и укрепления здоровья своего и своих близких.

***Воспитательные:***

- формирование отношения к своему здоровью и здоровью окружающих как к важнейшей социальной ценности;  
- воспитание потребности в здоровом образе жизни, возможности приобретения умений и навыков жить в гармонии с самим собой и окружающим миром.

- воспитывать нравственное отношение к окружающему миру;

- формировать мотивацию к профессиональному выбору.

**Ожидаемые результаты**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Компоненты результата образования | Планируемые результаты | Методы диагностики (формы выявления результатов) |
| **Личностные результаты** | Обучающийся будет:   1. Владеть первичными навыками анализа и критичной оценки получаемой информации; 2. Проявлять ответственное отношение к информации с учетом правовых и этических аспектов ее распространения; 3. Развивать чувства личной ответственности за качество окружающей среды; 4. Оценивать способность и готовность к принятию ценностей здорового образа жизни за счет знания основных гигиенических, эргономических и технических условий безопасной эксплуатации средств ИКТ. | Педагогическое наблюдение, педагогический анализ результатов анкетирования |
| **Метапредметные результаты** | **Познавательные УУД:**   1. Строить логическое рассуждение и делать выводы. 2. Самостоятельно осуществлять поиск необходимой информации для выполнения учебных заданий в справочниках, словарях, таблицах. 3. Ориентироваться в рисунках, схемах, таблицах, представленных в учебных пособиях. 4. Определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации. 5. Устанавливать причинно-следственные связи. 6. Самостоятельно планировать пути достижения целей; соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности, определять способы действий в рамках предложенных условий, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией; оценивать правильность выполнения учебной задачи; 7. Владеть основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности; 8. Выполнять задания по аналогии.   **Регулятивные УУД:**   1. Самостоятельно организовывать свое рабочее место. 2. Определять цель учебной деятельности с помощью педагога и самостоятельно. 3. Определять план выполнения заданий под руководством педагога. 4. Следовать при выполнении заданий инструкциям учителя и алгоритмам, описывающем стандартные учебные действия. 5. Владеть основными универсальными умениями информационного характера: постановка и формулирование проблемы; поиск и выделение необходимой информации, применение методов информационного поиска; структурирование и визуализация информации; выбор наиболее эффективных способов решения задач в зависимости от конкретных условий; самостоятельное создание алгоритмов деятельности при решении проблем творческого и поискового характера; владение информационным моделированием как основным методом приобретения знаний: умение преобразовывать объект из чувственной формы в пространственно-графическую или знаково-символическую модель; умение строить разнообразные информационные структуры для описания объектов; умение «читать» таблицы, графики, диаграммы, схемы и т.д., самостоятельно перекодировать информацию из одной знаковой системы в другую; умение выбирать форму представления информации в зависимости от стоящей задачи, проверять адекватность модели объекту и цели моделирования   **Коммуникативные УУД:**  1. Соблюдать в повседневной жизни нормы речевого этикета и правила устного общения  2. Вступать в диалог (отвечать на вопросы, задавать вопросы, уточнять непонятое).  3. Сотрудничать с товарищами при выполнении заданий в паре: устанавливать и соблюдать очерёдность действий, корректно сообщать товарищу об ошибках. | Педагогическое наблюдение, собеседование, педагогический анализ результатов выставок, конкурсов, творческих работ. |
| **Предметные результаты** | Обучающийся будет  **знать:**  - методы и приемы изучения своего организма  - индивидуальные особенности строения и физиологии своего организма  ***уметь:***  - наблюдать и изучать особенности строения и физиологии своего организма;  - описывать результат наблюдений и измерений;  - выдвигать гипотезы;  - обсуждать результаты практических работ, участвовать в  дискуссии;  - проводить анкетирование и социологические опросы;  - оформлять наблюдения и тестирования в своем дневнике- биопаспорте  **обладать следующими компетентностями:**  Учебно-познавательными (навык определения основных этапов работы, составлению алгоритма для выполнения практических работ)  Коммуникативными (умения правильно задать вопрос, вести опрос, дискуссию, организовать работу группы, проанализировать результаты деятельности)  Компетенция личностного самосовершенствования (готовность и способность школьника к осуществлению самодиагностики и самоанализа, самопознание, осознание себя как части Вселенной, мироздания;) | Педагогический анализ результатов тестирования, зачётов, познавательных игр, электронных викторин, педагогическое наблюдение. |

**Способы проверки результатов.** Программа предполагает следующие способы проверки результатов: наблюдение, практическая работа, самостоятельная работа.

**Формы подведения итогов реализации дополнительной общеразвивающей программы.**

Для оценки результативности учебных занятий применяется вводный, текущий, промежуточный и итоговый контроль.

|  |  |
| --- | --- |
| *Вид контроля* | *Форма контроля* |
| Вводный контроль (выявление первоначальных представлений) | Тестирование, диагностические задания. |
| Текущий контроль (по итогам прохождения темы) | Опрос, самостоятельная работа, диагностические задания. |
| Промежуточный контроль (по окончанию изучения каждого раздела и по итогам каждого полугодия). | Практические работы |
| Итоговый контроль (после завершения обучения по программе). | Дневник здоровья «Мой биопаспорт» |

**Учебно-тематический план**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Название разделов, тем** | **Количество часов** | | | **Формы аттестации/контроля** |
| **Всего** | **Теория** | **Практика** |  |
| 1. | Раздел 1. Введение | 1 | 1 | - |  |
| 2 | Раздел 2. Мое здоровье | 4 | - | 4 | Практические работы 1,2,3,4 |
| 3 | Раздел 3. Антропометрия | 6 | 1 | 5 | Практические работы 5,6,7,8 |
| 4 | Раздел 4. Оценка функционального состояния организма | 4 | 1 | 3 | Практические работы 9,10,11 |
| 5 | Раздел 5. Функциональная ассиметрия человека | 2 | - | 2 | Практические работы 12,13 |
| 6 | Раздел 6. Оценка психофизиологического состояния организма | 12 | 4 | 8 | Практические работы 14-21 |
|  | **Итого** | **29** | **7** | **22** |  |

**СОДЕРЖАНИЕ**

Раздел 1. **Введение – 1ч**.

Понятие здоровья. Факторы здоровья. Физическое, психическое и социальное здоровье. Ценность здоровья. Культура здоровья. Показатели здоровья. Внешние признаки здоровья. Методы изучения тела человека. Как изучать себя?

Раздел 2. **Мое здоровье 4 час**

Полезные привычки и вредные привычки для здоровья. Биометрические данные человека. Методы биометрических тестов. Индивидуальные признаки человека. Дактилоскопия.

**Практическая работа № 1**. Выявление у себя признаков здорового человека и полезных привычек для здоровья.

**Практическая работа №2** Измерение температуры тела в различных участках тела

**Практическая работа № 3**. Биометрическое тестирование по отпечаткам пальцев (дактилоскопия) (играем в сыщиков)

**Практическая работа №4** Выделение собственной ДНК

Раздел 3. **Антропометрия – 6 ч**

Соотношение частей тела. Пропорции. Типы телосложения. Астенический, нормостенический, гиперстенический морфотипы. Методика оценки антропометрических измерений.

Взвешивание и измерение организма человека. Жизненная емкость легких. Занесение антропометрических данных в «Биопаспорт здоровья». Осанка. Предупреждение плоскостопия, искривление позвоночника.

**Практическая работа № 5.** Определение гармоничности физического развития по антропометрическим показателям.

**Практическая работа №6.** Метод индексов

**Практическая работа №7.**  Проверяем правильность осанки.

**Практическая работа №8**  Определение плоскостопия

**Экскурсия** в медицинский кабинет школы – Ознакомление с приборами для антропометрических измерений.

Раздел 4**. Оценка функционального состояния организма 4ч**

Методы оценки работы сердечно-сосудистой и дыхательной систем. Влияние физической нагрузки на работу кровеносной и дыхательной систем.

**Практическая работа №9**  Оценка функционального состояния системы кровообращения с помощью ортостатической пробы.

**Практическая работа №10** Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью пробы Маринэ

**Практическая работа №11** Оценка функционального состояния системы дыхания с помощью пробы Штанге

Раздел 5. **Функциональная ассиметрия человека 2ч**

Ассиметрия человека. Теория функциональной ассиметрии. Правши. Левши. Двигательная ассиметрия. Сенсорная ассиметрия.

**Практическая работа №** 12 Определение двигательной ассимтериии.

**Практическая работа №** 13 Определение сенсорной ассиметрии

Раздел 6**. Оценка психофизиологического состояния организма 12 ч**

Характеристика типов высшей нервной деятельности. Холерик. Флегматик. Меланхолик. Сангвиник. Биологические ритмы, их влияние на здоровье. Хронобиотипы. Совы. Жаворонки. Голуби. Психическое здоровье. Что такое настроение? Настроение в школе и после школы. Поведение в школе.

Стресс. Факторы стресса. Управление течением стрессовых реакций. Модели поведения в стрессовой ситуации. Способы восприятия информации: зрительная, слуховая, эмоциональная. Память. Виды памяти. Внимание.

**Практическая работа №14** Определение типа высшей нервной деятельности.

**Практическая работа №15** Определение типа личности, сформировавшегося под влиянием окружающей среды

**Практическая работа №16**  Определение хронобиотипа «Какая я пташка»

**Практическая работа №17** Определение длительности индивидуальной минуты

**Практическая работа №18** Оценка степени напряжения и степени уверенности в себе

**Практическая работа №19** Оценка типа восприятия информации. Кто я - аудиал , визуал кинестетик?

**Практическая работа №20** Определение объема кратковременной зрительной памяти

**Практическая работа №21** Определение объема кратковременной слуховой памяти

**Календарно-тематическое планирование курса «Мой биопаспорт» 5 класс**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№№** | **Дата** | **Количество уроков** | **Тема урока** | **Примечание** |
|  | Раздел 1. **Введение – 1ч**. | | | |
| 1 |  | 1 | Что значит быть здоровым? | **Медиа** – Галилео. **Что внутри нас?** (9 мин) |
|  | Раздел 2. **Мое здоровье 4 час** | | | |
| 2 |  | **1** | **Практическая работа № 1**. Выявление у себя признаков здорового человека и полезных привычек для здоровья. |  |
| 3 |  | 1 | **Практическая работа №2** Измерение температуры тела в различных участках тела | **Медиа** – Галилео. Здоровье – 36,6(6 мин) **Привычки** (9 мин) |
| 4 |  | 1 | **Практическая работа № 3**. Биометрическое тестирование по отпечаткам пальцев (дактилоскопия) (играем в сыщиков) | Галилео. Биометрия (8 мин) |
| 5 |  | **1** | **Практическая работа №4** Выделение собственной ДНК | Галилео. Криминалистика. Биология и ДНК (9мин)  Смешарики. Пин-код 1 сезон 5 серия 13 мин. Сборник по биологии. Наука для детей. **Клетки тела. Гены. (**2 мин) |
|  | Раздел 3. **Антропометрия – 6 ч** | | | |
| 6 |  | **1** | Антропометрические измерения |  |
| 7 |  | 1 | **Экскурсия** в медицинский кабинет школы – Ознакомление с приборами для антропометрических измерений. |  |
| 8 |  | **1** | **Практическая работа № 5.** Определение гармоничности физического развития по антропометрическим показателям. |  |
| 9 |  | **1** | **Практическая работа №6.** Метод индексов |  |
| 10 |  | 1 | **Практическая работа №7.**  Проверяем правильность осанки. |  |
| 11 |  | 1 | **Практическая работа №8**  Определение плоскостопия |  |
|  | Раздел 4**. Оценка функционального состояния организма 4ч** | | | |
| 12 |  | **1** | Влияние физической нагрузки на работу кровеносной и дыхательной систем |  |
| 13 |  | 1 | **Практическая работа №9**  Оценка функционального состояния системы кровообращения с помощью ортостатической пробы. |  |
| 14 |  | 1 | **Практическая работа №10** Оценка функционального состояния сердечно-сосудистой системы с помощью пробы Маринэ |  |
| 15 |  | 1 | **Практическая работа №11** Оценка функционального состояния системы дыхания с помощью пробы Штанге |  |
|  | Раздел 5. **Функциональная ассиметрия человека 2ч** | | | |
| 16 |  | 1 | **Практическая работа №** 12 Определение двигательной ассимтериии. |  |
| 17 |  | 1 | **Практическая работа №** 13 Определение сенсорной ассиметрии |  |
|  | Раздел 6**. Оценка психофизиологического состояния организма 12 ч** | | | |
| 18 |  | 1 | Характеристика типов высшей нервной деятельности. |  |
| 19 |  | 1 | **Практическая работа №14** Определение типа высшей нервной деятельности. |  |
| 20 |  | 1 | Хронобиотипы. Совы. Жаворонки. Голуби. |  |
| 21 |  | 1 | **Практическая работа №15**  Определение хронобиотипа «Какая я пташка» |  |
| 22 |  | 1 | Как преодолеть стресс? |  |
| 23 |  | 1 | **Практическая работа №16** Определение типа личности, сформировавшегося под влиянием окружающей среды |  |
| 24 |  | 1 | **Практическая работа №17** Оценка степени напряжения и степени уверенности в себе |  |
| 25 |  | 1 | Мое восприятие мира |  |
| 26 |  | 1 | **Практическая работа №18** Оценка типа восприятия информации. Кто я - аудиал , визуал кинестетик? |  |
| 27 |  | 1 | **Практическая работа №19** Определение длительности индивидуальной минуты |  |
| 28 |  | 1 | **Практическая работа №20** Определение объема кратковременной зрительной памяти.  **Практическая работа №21** Определение объема кратковременной слуховой памяти. | Медиа- Галилео. Внимание (11 мин) Память (12 мин) |
| 29 |  | 1 | Рефлексия.  Обобщение и повторение курса за год |  |

**Информационные ресурсы для учителя:**

1. Блинова Н.Г.Практикум по психофизиологической диагностике. – М.: Владос, 2000.

2.Губарева Л.И. Мизирева О.М. Экология человека. – М.: Владос, 2003

3.Дендебер С.В. Конструктор элективных курсов. Физика. Химия. Биология.- кн.1.- М.:2006

4. <https://www.youtube.com> Галилео. Медиа- Галилео. Внимание Память

СонМедиа – Галилео. Здоровье – 36,6 Привычки Галилео. Биометрия Что внутри нас?

Галилео. Криминалистика. Биология и ДНК

5. Смешарики. Пин-код. Сборник по биологии. Наука для детей. Клетки тела. Гены**.**

**Информационные ресурсы для ученика:**

1. <https://www.youtube.com> Галилео. Медиа- Галилео. Внимание Память

Сон Медиа – Галилео. Здоровье – 36,6 Привычки Галилео. Биометрия Что внутри нас?

Галилео. Криминалистика. Биология и ДНК

2. Смешарики. Пин-код. Сборник по биологии. Наука для детей. Клетки тела. Гены.