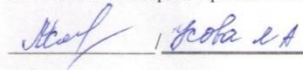


Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
«Краснощёковская средняя общеобразовательная школа № 1»  
Краснощёковского района Алтайского края

«Принято»  
на заседании МО  
Протокол № 1 от  
« 19 » августа 2021г.

«Согласовано»

Заместитель директора по УВР



«Утверждено»

Директор МБОУ  
«Краснощёковская СОШ № 1»

Приказ № 176 от «19» августа 2021г.



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Элективного курса по биологии  
«Познай свои способности по биологии»  
10 класс среднего общего образования  
Срок реализации программы: 2021-2022 учебный год

Разработчик:  
ФИО: Шалыгина Анжела Сергеевна  
Учитель биологии  
первой квалификационной категории

с.Суётка

2021

## Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса по биологии для 10 класса составлена на основе:

- Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Краснощековская СОШ №1»,
- Годового календарного учебного графика и учебного плана на 2021 – 2022 учебный год.

### Распределение количества часов по четвертям

	количество часов
1 четверть	
2 четверть	
3 четверть	
4 четверть	
Всего за год	
Всего по авторской программе	35

### Цель курса:

расширить знания учащихся о физиологических основах психических функций и типологических особенностях личности и на этой основе способствовать раскрытию их потенциальных возможностей.

### Задачи курса:

- раскрыть и углубить ведущие физиологические и психологические понятия;
- познакомить учащихся со способами и методами исследований, направленных на изучение индивидуальных особенностей психики;
- создать условия для овладения учащимися системой упражнений, способствующих улучшению памяти, мышления и внимания;
- создать условия для творческой самореализации и саморазвития школьников.

### Обоснование выбора курса

Знания не передаются по наследству. Но природа наделила человека задатками, на основе которых развиваются разнообразные творческие способности, обеспечивающие усвоение знаний.

Возможности человеческого мозга колоссальны и, по-видимому, неограниченны. Наукой давно доказано, что при обучении используется 7—10 % этих возможностей. Человек способен выучить 20—30 языков, усвоить курс 10—12 институтов. Не правда ли, эти цифры впечатляют и заставляют задуматься?

Отметим как аксиому утверждение, что ни к чему не способных людей нет. Однако следует оговориться, что успех в овладении знаниями зависит не только от способностей, но и от трудолюбия и отношения к учению. Поэтому как при различных

способностях ученики могут учиться одинаково, так и при одинаковых способностях успехи могут быть различными. Никакие способности не могут развиваться сами собой, без постоянного саморазвития и самообразования.

Обучение в старших классах общеобразовательной школы — весьма специфический этап школьной жизни. Он характеризуется, во-первых, резко возрастающей учебной нагрузкой учащихся, во-вторых, усиливающейся социальной мотивацией обучения, направленной на качественную подготовку к поступлению в высшие учебные заведения.

Для успешного обучения в старших классах школы и вузе у учащихся должны быть хорошо развиты навыки самообразования. Учащиеся школы недостаточно хорошо владеют приемами восприятия, запоминания и осмысления информации, тренировки и развития разных видов памяти, методикой работы с книгой и научной литературой, не умеют читать с разной скоростью. Они не всегда знают основные правила записей, не умеют делать выписки из литературы, испытывают трудности при составлении плана, тезировании, конспектировании, реферировании.

Курс «Познай свои способности» призван дать учащимся старших классов общеобразовательной школы основные сведения в этих направлениях и на практических занятиях отработать навыки и умения, необходимые им в дальнейшей учебной деятельности и в школе, и в вузе.

### **Особенности элективного курса**

Курс поможет учащимся осознать, что человек - это биосоциальное существо с особым строением психики, это личность, у которой физиологические, психические и социальные проблемы взаимосвязаны между собой.

Решение вопросов профессионального самоопределения на элективном курсе в конечном итоге предполагает оказание помощи ученикам самоопределиться в отношении профилирующего направления, оценить свой потенциал с точки зрения индивидуальной образовательной траектории и перспективы.

Элективный курс выполняет роль развивающего предмета, основу которого составляет психологические знания: о законах развития познавательных процессов человека (внимание, восприятие, память, мышление, воображение), о различных научных теориях развития личности и индивидуальности, а также общие представления о психологической практике консультативной психологической помощи.

### **Формы организации учебных занятий:**

Фронтальная (лекция, беседа, дискуссия);

Индивидуальная (практикумы по выполнению упражнений, анкетирование; тестирование; написание рефератов);

Групповая (обсуждение проблемы в группах, решение задач в парах).

**Основные виды деятельности:**

Составление конспекта статьи;

Беседа;

Тестирование;

Анкетирование;

Развивающие упражнения;

Защита творческих работ.

Рефлексия;

Написание рефератов и докладов;

**Предметные результаты:**

*Ученик научится:*

- характеризовать ведущие психологические понятия, их практическую значимость;
- выполнять систему упражнений, способствующих улучшению памяти, мышления и внимания;
- применять методы биологической науки при изучении организма человека: проводить наблюдения за состоянием собственного организма, измерения, ставить несложные биологические эксперименты и объяснять их результаты;
- использовать составляющие проектной деятельности по изучению организма человека и публично представлять результаты исследовательской деятельности;
- ориентироваться в системе познавательных ценностей: оценивать информацию об организме человека, получаемую из разных источников.

*Ученик получит возможность научиться:*

- проводить наблюдения за состоянием собственного организма;
- реализовывать установки здорового образа жизни;
- ориентироваться в системе моральных норм и ценностей по отношению к собственному здоровью и здоровью других людей;
- находить в учебной и научно - популярной литературе информацию об организме человека, оформлять её в виде устных сообщений, докладов, рефератов, презентаций;
- анализировать и оценивать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к здоровью своему и окружающих; последствия влияния факторов риска на здоровье человека.

**Личностные результаты:**

- сформированность познавательных интересов на основе развития интеллектуальных и творческих способностей учащихся;

- готовность к осознанному выбору дальнейшей образовательной траектории естественнонаучного направления;
- сформированность понимания ценности здорового и безопасного образа жизни;
- готовность и способность обучающихся к саморазвитию;
- сформированность у обучающихся мотивации к изучению психологии, с целью самосовершенствования и дальнейшей самореализации;
- сформированность у обучающихся готовности и способности к духовному развитию.

### **Метапредметные результаты:**

#### Регулятивные УУД:

- умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности;
- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;
- владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности.

#### Познавательные УУД:

- 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;
- умение работать с разными источниками биологической информации;
- умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач;
- умение представлять информацию в виде конспектов, таблиц, схем, графиков;
- умение осознанно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции: сравнивать разные точки зрения, аргументировать и отстаивать свою точку зрения;
- развитие основ смыслового чтения при решении практико-ориентированных заданий;
- совершенствование компетентности в области использования, информационно-коммуникационных технологий.

### Коммуникативные УУД:

- умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками, работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов, формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;
- умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности, владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

### Содержание учебного курса

№ п/п	Название раздела	кол-во час	кол-во практич. работ	колич. контр. работ
1	Познавательная деятельность личности	1		
2	Воображение	2		
3	Память	12		
4	Внимание	7		
5	Мышление	7		
6	Эмоциональный мир личности	6		
7	Типы высшей нервной деятельности	2		
	Итого	35		

### Содержание по разделам:

**I. Познавательная деятельность личности (1 ч).** Целостность и единство психической жизни человека. Роль самопознания и самосовершенствования в жизни человека. Методы самопознания: самонаблюдение, тестирования.

**II. Воображение (2 ч)** Виды воображения. Творческая деятельность. Мечты.

**III. Память (12 ч)** Общее понятие о памяти. Типы памяти. Основные процессы памяти: запоминание, сохранение, воспроизведение, забывание. Условия, влияющие на запоминание. Способы запоминания. Виды установок на запоминание. Как улучшить память.

**IV. Внимание (7 ч)** Внимание, его функции. Виды внимания. Основные свойства внимания. Факторы, влияющие на произвольное внимание. Тренировочные упражнения для развития способностей длительной концентрации. Тренировочные упражнения для развития объема внимания.

**V. Мышление (7 ч)** Понятие о мышлении. Мыслительные операции: анализ и синтез, сравнение, абстрагирование, обобщение. Пути развития и активизации мышления.

**VI. Эмоциональный мир личности (4 ч)** Понятие об эмоциях и чувствах  
Физиологические основы эмоций. Классификации эмоций. Виды эмоциональных состояний. Стресс. Фазы развития стресса. Саморегуляция.

**VII. Типы высшей нервной деятельности (2 часа)** Понятие о темпераменте.  
Сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический темпераменты.  
Характер. Понятие «характер». Условия формирования характера. Волевые качества личности. Развитие силы воли. Самовоспитание.

## Тематическое планирование

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Текущий контроль
<b>Введение (1 ч)</b>			
1	Познавательная деятельность личности	1	
<b>Воображение (2 ч)</b>			
2	Виды воображения. Творческая деятельность. Мечты: действительные, пассивные.	1	
3	Упражнения для развития воображения.	1	
<b>Память (12 ч)</b>			
4	Понятие о памяти. Значение памяти в жизни человека. Причины ухудшения памяти.	1	
5	Типы памяти: кратковременная, долговременная; зрительная, слуховая.	1	
6	Механический способ запоминания.	1	
7	Мнемотехника как способ запоминания.	1	
8	Рациональный способ запоминания.	1	
9	Рациональный способ запоминания.	1	
10	Забывание. Факторы, от которых зависит интенсивность забывания.	1	
11	Закономерности процесса повторения.	1	составление памятки
12	Рациональные графики повторения. Плато «трех 3»: задуматься — запомнить – записать.	1	
13	Индивидуальные особенности памяти	1	
14	Упражнения для улучшения памяти..	1	
15	Упражнения для улучшения памяти.		итоговый тест
<b>Внимание (7 ч)</b>			
16	Внимание, его функции.	1	
17	Виды внимания.	1	
18	Основные свойства внимания	1	



19	Тренировочные упражнения для развития способностей длительной концентрации.	1	
20	Тренировочные упражнения для развития объема и устойчивости внимания.	1	
21	Упражнения для развития умений распределения внимания.	1	
22	Упражнения для развития умения переключения внимания.	1	составление памятки
<b>Мышление (7 ч)</b>			
23	Понятие о мышлении. Мышление и речь.	1	
24	Мыслительная деятельность. Анализ и синтез	1	
25	Мыслительная деятельность. Сравнение	1	
26	Мыслительная деятельность. Абстрагирование, обобщение	1	
27	Качества мышления: широта, глубина, гибкость и быстрота ума, критичность и самостоятельность мышления.	1	
28	Функциональная асимметрия в работе полушарий головного мозга: «правополушарные» и «левополушарные» люди.	1	
29	Упражнения для развития мышления	1	
<b>Эмоциональный мир личности (4 ч)</b>			
30	Понятие об эмоциях и чувствах	1	
31	Физиологические основы эмоций. Классификации эмоций. Жестикуляция и мимика.	1	
32	Виды эмоциональных состояний.	1	сообщения
33	Стресс. Фазы развития стресса. Саморегуляция.	1	составление памятки
<b>Типы высшей нервной деятельности (2 часа)</b>			
34	Понятие о темпераменте. Сангвинический, холерический, флегматический и меланхолический темпераменты. Характер, условия его формирования. Интраверты. Экстраверты.	1	Определение типа темперамента.
35	Волевые качества личности. Самовоспитание.	1	



