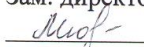


Бело – Балахчинская основная школа – филиал муниципального бюджетного  
общеобразовательного учреждения Озерной средней школы № 9

Согласовано:  
Зам. директора по УВР  
 Мох Ю.В.  
30.08.2018 г.



## **Рабочая программа элективного курса «Здоровый образ жизни»**

9 класс  
2018-2019 учебный год

Составитель: Барашева Е.В.

Рабочая программа рассмотрена  
на заседании ШМО  
учителей гуманитарного цикла  
протокол № 74 от 30.08.2018 г.

д. Белый Балахчин  
2018г

## **Структура:**

1. Пояснительная записка .....	3
2. Требования к уровню подготовки обучающихся .....	6
4. Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся .....	7
5. Источники информации .....	8
6. Средства обучения .....	9

## Приложение

1. Календарно-тематическое планирование .....	10
2. Оценочные материалы ( контрольные работы, зачеты ).....	13

## Пояснительная записка

*Сначала мы зарабатываем деньги,  
тратя свое здоровье,  
А потом мы тратим деньги,  
стараясь вернуть здоровье.  
Парадокс...*

Надо признать, что культура сохранения, восстановления и поддержания уровня своего здоровья у нас практически отсутствует. Чаще всего мы ориентированы так: «Вот заболел, тогда и буду лечиться» или так: «Вот есть врачи, пусть они меня и лечат». Современная медицина не профилактическая и не восстановительная, а экстренная, и значит, она ставит своей задачей не исцелять, а только снять симптомы. И даже понимая, что болеть очень дорого, многие пока не находят ни времени, ни средств на профилактику. Здоровье остается в приоритете только на словах, например в тостах и пожеланиях, а руки доходят до себя чаще всего в последнюю очередь. Знаем о том, что здоровье не купишь, о нем нужно заботиться, его нужно беречь, но воплощение этих знаний в жизнь и есть признак определенного уровня культуры.

Культура здоровья - это стремление и умение сделать лучшие достижения мирового опыта нашим личным достоянием в кропотливом самосовершенствовании, наградой за которое будет не только физическое здоровье, но и ясность ума, полнота чувств и постоянный приток бодрости.

Необходимость изучения данного курса "Культура здоровья" диктуется тем, что современная система образования в настоящее время дает ограниченный объем знаний ориентированный на оздоровление и владение приемами личной профилактики заболеваний. Вместе с тем потребность в получении такого рода знаний реально существует.

Данный интегрированный курс географии, биологии, валеологии, медицины, гигиены, психологии, экологии соответствует цели профильного образования: самоопределение личностное и профессиональное, и направлен на реализацию программы «Образование и здоровье», являющихся частью государственной программы «Здоровье детей России».

Курс рассчитан на еженедельные занятия по 1 часу в неделю в количестве 34 часов. Разбит на четыре раздела по четвертям, которые могут рассматриваться как самостоятельные части, так и в единой системе.

Цель курса:

- является профессиональное самоопределение школьников, создание ориентационной и мотивационной основы для осознанного выбора естественнонаучного профиля обучения,
- пропаганда здорового образа жизни,
- воспитание культуры здоровья.

Элективный курс решает следующие задачи:

- создать условие для того, чтобы ученик утвердился в сделанном им выборе направления дальнейшего обучения, связанного с определенным видом профессиональной деятельности; создание положительной мотивации обучения на планируемом профиле;
- активизировать познавательную деятельность школьников;
- повысить информационную и коммуникативную компетентность учащихся;

- подготовить школьника к безопасной жизнедеятельности;
- развить личностные качества школьников; формирование опыта профилактики, преодоления и минимизации вредных и опасных факторов жизнедеятельности;
- повысить уровень здоровья учащихся; воспитание культуры здоровья учащихся,
- обучить учащихся практическим умениям и навыкам, необходимым для обеспечения, поддержания и укрепления здоровья,
- Совершенствовать навыки проектной деятельности учащихся разного уровня.

Результаты изучения элективного курса:

знание основных аспектов здорового образа жизни,

- овладение практическими навыками и умениями по профилактике многих заболеваний, оказании доврачебной помощи,
- выпуск журнала «Мое здоровье», защита проектов, создание видеофильма, разработки методичек.

Содержание элективного курса:

- курс позволяет в полной мере использовать активные формы организации занятий, информационные, проектные формы работы,
- содержание курса, форма его организации поможет ученику через успешную практику оценить свой потенциал сточки зрения образовательной перспективы,
- курс способствует созданию положительной мотивации, иметь социальную и личную значимость, актуальность как с точки зрения подготовки квалифицированных кадров, так и для личностного развития учащихся,
- курс опирается на разные пособия ведущих специалистов и авторов программ, видеоматериалы, научно-популярную литературу, разработки учителя, коллег и учащихся,
- содержание курса не дублирует содержание предметов, обязательных для изучения,
- валеологическое образование учащихся, направленно на воспитание у них ответственности за собственное здоровье и на обучение основам здоровой и безопасной жизнедеятельности.

Таким образом, отобранное содержание, с одной стороны, соответствует познавательным возможностям старшеклассников, а с другой – предоставляет ученику возможный опыт работы на уровне повышенных требований, развивать его учебную мотивацию.

Итак, здоровье, только здоровье дает нам ту первозданную красоту и чистоту ощущений, без которых трудно определиться в своих духовных запросах, в отборе ценностей и осознании своих возможностей, а значит трудно быть счастливым.

Содержание программы элективного курса

№п/п	Название темы раздела	К-во часов
1	<p style="text-align: center;">Раздел I Что такое здоровье</p> <p>1. Для чего нам здоровье?</p> <p>2. Здоровье в иерархии потребностей человека.</p> <p>3. Факторы, определяющие здоровье.</p> <p>5. Питание и здоровье.</p> <p>6. Жилищные (бытовые) условия и здоровье</p> <p>7.Итоговое занятие.</p>	7
2	<p style="text-align: center;">Раздел II Здоровый образ жизни – основа здоровья и долголетия</p> <p>8-9. Что значит «здоровый образ жизни» и как научиться вести здоровую жизнедеятельность.</p> <p>10-11. Образ жизни и половое развитие. Ранние половые контакты.</p> <p>12-13. Вредные привычки их влияние на здоровье.</p> <p>14.Итоговое занятие.</p>	7
3	<p style="text-align: center;">Раздел III Экология здоровья</p> <p>15.Химические загрязнения и болезни человека.</p> <p>16.Биологические загрязнения и болезни человека.</p> <p>17.Влияние звуков, шумов, электромагнитных излучений на человека.</p> <p>18.Погода и самочувствие человека.</p> <p>19.Ландшафт и здоровье человека.</p> <p>20.Проблемы адаптации человека к окружающей среде.</p> <p>21.Итоговое занятие.</p>	7
4	<p style="text-align: center;">Раздел IV Основы элементарных медицинских знаний</p> <p>28. Значение боли.</p> <p>29. Болезнь.</p> <p>30. Профилактика заболеваний.</p> <p>31. Лекарственные вещества и препараты.</p> <p>32-33. Доврачебная помощь.</p> <p>34. Итоговое занятие.</p>	7

## Требования к подготовке учащихся

Учащийся должен знать:

- влияние социума на социализацию человека и развитие цивилизации;
- психофизиологические особенности развития мужского и женского организма и функциональные нарушения, связанные с ними;
- основы рационального двигательного режима учащихся и его влияния на организм юноши и девушки;
- морфофункциональные особенности типов конституции человека;
- системы питания по Г.Шаталовой и П. Бреггу;
- основные нарушения в режиме питания;
- основы профилактики и функционального лечения гриппа, ангины, ОРВИ;
- систему факторов, отрицательно влияющих на здоровье человека;
- показатели гармоничного физического развития.

Учащийся должен иметь представление:

- об основах профилактики желудочно-кишечных заболеваний;
- о путях очистки организма;
- о значении бани и фитотерапии для организма;
- о влиянии курения на организм и преодолении пристрастия к нему;
- о способах регуляции психического состояния;
- о видах кожных заболеваний и их профилактике;
- о ВИЧ-инфекциях и СПИДе;
- об упражнениях для воспитания выносливости и ловкости;
- о профилактике нарушений опорно-двигательного аппарата (остеохондроз, радикулит) и заболеваний суставов (артриты, артрозы);
- о гармоничных семейных отношениях и причинах конфликтов в семье;
- о значении оздоровительного отдыха;
- о разновидностях экстремальных ситуаций и поведении человека во время аварии, пожара и пр.;
- о мерах оказания первой помощи при пищевых отравлениях, солнечном и тепловом ударах;
- о влиянии климатических условий на здоровье и климатической адаптации человека.

Учащийся должен уметь:

- обосновывать влияние физических упражнений на организм индивида;
- использовать физические упражнения для развития выносливости и ловкости;
- придерживаться гигиенических требований к питанию;
- предупреждать развитие простудно-инфекционных заболеваний;
- формировать психологическую устойчивость к курению;
- использовать способы по психической саморегуляции;
- предупреждать появление умственного и физического переутомления;
- оценивать индивидуальный тип конституции и степень гармоничности физического развития человека;
- оказывать медицинскую помощь при отравлении, солнечном и тепловом ударах.

Критерии и нормы оценки знаний, умений и навыков обучающихся

По элективному курсу «ЗОЖ» обучение безотметочное.

Обучение курса завершается зачетной работой в форме тестирования.

## Источники информации

### 1. интернет ресурсы



Средства обучения

компьютер

Приложение

1. Календарно-тематическое планирование

№п/п	Название темы (раздела)	К-во часов	Дата проведения	
			по плану	по факту
1	<p>Раздел I</p> <p>Что такое здоровье</p> <p>1. Место человека в системе живой природы. Для чего нам здоровье?</p> <p>2-3. Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Здоровье в иерархии потребностей человека.</p> <p>4. Практическая работа: Определение своего образа жизни. Факторы, определяющие здоровье.</p> <p>5. Питание и здоровье.</p> <p>6. Жилищные (бытовые) условия и здоровье</p> <p>7.Итоговое занятие.</p>	7	4.09 11.09 18.09 25.09 2.10 9.10 16.10	
2	<p>Раздел II Здоровый образ жизни – основа здоровья и долголетия</p> <p>8-9. Что значит «здоровый образ жизни» и как научиться вести здоровую жизнедеятельность.</p> <p>10-11. Образ жизни и половое развитие. Ранние половые контакты.</p> <p>12-13. Вредные привычки их влияние на здоровье.</p> <p>14.Итоговое занятие.</p>	7	23.10 30.10 6.11 13.11 20.11 27.11 4.12	
3	<p>Раздел III</p> <p>Экология здоровья</p> <p>15.Химические загрязнения и болезни человека.</p> <p>16.Биологические загрязнения и болезни человека.</p> <p>17.Влияние звуков, шумов, электромагнитных излучений на человека.</p> <p>18.Погода и самочувствие человека.</p> <p>19.Ландшафт и здоровье человека.</p> <p>20.Проблемы адаптации человека к окружающей среде.</p> <p>21.Итоговое занятие.</p>	7	11.12 18.12 25.12 15.01 22.01 20.01 5.02	
4	<p>Раздел IV</p> <p>Основы элементарных медицинских знаний</p> <p>28. Значение боли.</p> <p>29. Болезнь.</p> <p>30. Профилактика заболеваний.</p> <p>31. Лекарственные вещества и препараты.</p> <p>32-33. Доврачебная помощь.</p> <p>34. Итоговое занятие.</p>	7	12.02 19.02 26.02 5.03 12.03 19.03	



