

Муниципальное казенное общеобразовательное учреждение  
«Пивкинская средняя общеобразовательная школа»

641028, Курганская область Щучанский район с. Пивкино, ул. Ленина, д.22

Рассмотрена на заседании  
методического совета  
протокол № 1 от «30»августа 2018 г.

Утверждена  
Приказ № 5 от «31» августа 2018 г.  
Директор школы Л.В. Ботова



**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО КУРСА, ИЗУЧАЕМОГО НА БАЗОВОМ УРОВНЕ**

**КУРС: Здоровый образ жизни**

**Класс 8**

с. Пивкино, 2018 год

## 1. Пояснительная записка

Рабочая программа элективного курса «Здоровый образ жизни» разработана на основе Концепции стандарта второго поколения, требований к результатам освоения основной общеобразовательной программы Муниципального казенного общеобразовательного учреждения «Пивкинская средняя общеобразовательная школа»

**Цель:** показать значимость здоровья для современного общества, научить бережно относиться к своему здоровью и здоровью окружающих; показать, как много зависит от вашего внимательного отношения к своему организму.

**Задачи:**

- Формирование понятий о здоровом образе жизни, способах сохранения и укрепления здоровья;
- Развитие знаний о гигиене;
- Создание условий для формирования позитивного отношения к своему здоровью и окружающих.

В настоящее время имеется настоятельная необходимость в выработке новых подходов в организации и проведении превентивных программ, действенных мероприятий, направленных на изменение ценностного отношения к здоровому образу жизни, снижение интереса и спроса на психоактивные вещества в детско-молодежной популяции. Необходимо здоровый образ жизни сделать биологической и социальной потребностью каждого отдельного человека, так как образу принадлежит роль среди всей совокупности факторов, обуславливающих здоровье.

Одним из наиболее значимых и действенных средств формирования здоровья и здорового образа жизни является физическая культура. Роль, которой состоит не только в непосредственном влиянии на организм занимающихся, но и в воспитании ценностных ориентаций на здоровье, в формировании умений самостоятельно заниматься физическими упражнениями. Использовать их в целях досуга, отдыха и самосовершенствования, сдерживания вовлечения детей, подростков и молодежи в прием наркотических веществ, профилактики и предупреждения правонарушений, формирования гражданской ответственности за свое личное поведение.

В русле гуманистической позиции развитие физической культуры субъекта обуславливается его подлинно социальной потребностью в самосовершенствовании. Формированию внутренней потребности в здоровом образе жизни способствуют медико-биологические знания и накопление практических навыков и умений по сохранению и улучшению здоровья.

## **2. Планируемые результаты освоения курса**

В результате изучения курса учащиеся должны **знать:**

- составляющие здорового образа жизни,
- способы укрепления здоровья,
- основные гигиенические правила,
- распорядка дня труда и отдыха обучающихся.

**Уметь:**

- оценивать исходные здоровья,
- основы самоконтроля.

Успешность усвоения материала обучающимися оценивается в форме текущего контроля, творческих заданий, практических умений и навыков. По окончании учебной дисциплины обучающиеся сдают зачет по основам здорового образа жизни.

Рабочая программа учебной дисциплины по выбору «Основы здорового образа жизни» предназначена для обучающихся основных школ.

### 3. Содержание курса

#### Раздел I. Введение в здоровый образ жизни.

##### 1. Здоровье доступно каждому.

Лекция.

Что изучает валеология. Что такое здоровье и здоровый образ жизни. Слагаемые здоровья.

#### Раздел II. Факторы здоровья.

##### 1. «Еда мой друг или враг?»

Лекция.

Значение пищи и пищеварения. Экологически чистые продукты. Витамины. Зависимость питания и физической нагрузки. Избыточный вес и «еда на ходу»

##### 2. Нормы питания. Диеты.

Практическое занятие.

Режим и культура питания. Рациональное питание. Вред и польза диет. Голодание.

##### 3. «Что такое хорошо и что такое плохо»

Лекция.

Привычки вредные и полезные. Разрушающее действие алкоголя, никотина и наркотических веществ на организм. Личная гигиена. Антибактериальные средства.

##### 4. Здоровое тело - продукт здорового рассудка.

Лекция.

Зависимость здоровья от физических нагрузок и двигательной активности; гиподинамия. Тренировки. Тренировочный эффект. Бодибилдинг.

##### 5. В здоровом теле - здоровый дух.

Практическая работа.

Зарядка как фактор здоровья. Нарушение осанки и плоскостопие – основные нарушения скелета школьников. Профилактика. Русская баня.

##### 6. Слагаемые здоровья.

Лекция.

Иммунитет. Наследственные заболевания. Закаливание. Выработка механизмов, повышающих адаптации. Укрепление иммунитета.

##### 7. Жизнь без стрессов и конфликтов – жизнь без болезней.

Лекция.

Что такое стресс, его последствия. Психорегуляция стрессовых состояний. Эмоции положительные и отрицательные. Тип темперамента.

##### 8. Наши органы чувств.

Лекция.

Зависимость здоровья от состояния органов чувств. Боль как сигнал нарушения работы организма.

##### 9. Лекарственные средства. Яды.

Лекция.

Лекарственные средства и их воздействия на организм. Нормы и правила приема лекарственных средств. Вред самолечения. Лекарственные растения. Яды пауков, насекомых, змей; их разрушающее действие на организм.

##### 10. Шум – медленный убийца.

Практическое занятие.

Воздействие шума на организм. Шумовая болезнь. Отсутствие адаптации к шуму. Практическая работа по определению уровня слуха.

##### 11. Итоговое занятие.

«Круглый стол».

Расскажи мне о своем образе жизни, и я скажу кто ты. Обсуждение результатов.

#### 4. Календарно-тематическое планирование

№ занятия	№ занятия в разделе	Тема урока	Контроль	Дата проведения	
				По плану	По факту
<b>Раздел I. Введение в здоровый образ жизни. (1 час)</b>					
1	1.1	Здоровье доступно каждому (введение)		03.09-07.09	
<b>Раздел II. Факторы здоровья. (16 часов)</b>					
2.	2.1.	«Еда – мой друг или враг?»		10.09-14.09	
3	2.2	Нормы питания. Диеты.		17.09-21.09	
4	2.3	Нормы питания. Диеты.	Практическая работа	24.09-28.09	
	2.4.	«Что такое хорошо и что такое плохо»		01.10-05.10	
	2.5	Здоровое тело – продукт здорового рассудка.		08.10-12.10	
	2.6	Здоровое тело – продукт здорового рассудка.		15.10-19.10	
	2.7	В здоровом теле здоровый дух.		22.10-26.10	
	2.8	В здоровом теле здоровый дух.	Практическая работа	06.11-09.11	
	2.9	Слагаемые здоровья.		12.11-16.11	
	2.10	Слагаемые здоровья.		19.11-23.11	
	2.11	Жизнь без стрессов и конфликтов – жизнь без болезней.		26.11-30.11	
	2.12	Наши органы чувств.		03.12-07.12	
	2.13	Наши органы чувств.		10.12-14.12	
	2.14	Лекарственные средства. Яды.		17.12-21.12	
	2.15	Шум – медленный убийца.	Практическая работа	24.12-28.12	
	2.16	Итоговое занятие «Круглый стол»		14.01-18.01	

Практическая работа №1 (Занятие 2) Расчет калорийности пищи.

Учащимся предлагаются таблицы калорийности продуктов и энергозатрат в зависимости от вида деятельности. Нужно рассчитать калорийность своего рациона. Используя данные о дневных энергозатратах (1900 ккал) и энергетической ценности суточного рациона (2300 ккал) сделать вывод о своем рационе и режиме питания.

Практическая работа № 2 (Занятие 5). Выявление нарушений осанки и плоскостопия.

Измерить сантиметровой лентой расстояние между отдаленными точками левого и правого плеча (отступив на 3-5 см вниз от плечевого сустава) со стороны грудины и спины. Первый результат разделить на второй. Если получится число близкое к 1 или больше - значит, нарушений нет. Если получится число меньше 1 – осанка нарушена.

Встаньте спиной к стене так, чтобы пятки, голени, таз и лопатки касались стены. Если между спиной и поясницей проходит кулак – осанка нарушена; если ладонь – в норме.

На лист бумаги встать мокрой ногой. Контуры следа обвести карандашом. Соединить центр пятки и центр третьего пальца прямой линией. Если в узкой части след не заходит за линию, плоскостопия нет.

Практическая работа № 3. (Занятие 10) Определение остроты слуха.

Приближайте механические часы к уху, пока не услышите звук.

Приложите часы плотно к уху отведите их от себя до тех пор, пока не исчезнет звук.

Измерьте в первом и втором случаях линейкой расстояние, найдите среднюю величину сравните со стандартным показателем (15-20 см), сделайте вывод.