

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Ярская средняя общеобразовательная школа Новооскольского
района Белгородской области»

СОГЛАСОВАНО

заместитель директора

С.Н. Худотеплая /Худотеплая С.Н.

«*24*» *июня* 20__ г.

УТВЕРЖДАЮ

Директор

З.П. Величко /МБОУ «Ярская СОШ»

З.П. Величко

З.П.

Приказ от *05* / *08.20* г.

№ *113*



Рабочая программа
по элективному курсу «Валеология.
Здоровый образ жизни.»
10 – 11 класс

2020 г.

Пояснительная записка

Рабочая программа составлена в соответствии с государственным образовательным стандартом Примерной программы основного образования по биологии и на основе базовой программы среднего общего образования по формированию культуры здоровья обучающихся.

В последние годы наблюдается резкое ухудшение состояния здоровья и физической подготовленности школьников. По данным научных исследований, около 40% детей страдают хроническими заболеваниями. Резко прогрессируют болезни сердечнососудистой и костномышечной систем, которые во многом обусловлены недостаточной двигательной активностью в сочетании с неблагоприятными экологическими условиями и питанием, а также полной неграмотностью в вопросах сохранения здоровья и профилактики заболеваний. Одними из приоритетных направлений в деятельности образовательных учреждений стали создание условий для увеличения двигательной нагрузки обучающихся, проведение внеучебных физкультурно - оздоровительных, спортивных мероприятий и развитие навыков здорового образа жизни. Основная задача школы – подготовить ребенка, подростка к самостоятельной жизни, дав ему для этого необходимые знания.

Здоровье – величайшая социальная ценность. Хорошее здоровье – основное условие для выполнения человеком его биологических и социальных функций, фундамент самореализации личности. Становится все более очевидным, что для достижения здоровья населения предпочтение следует отдавать охране здоровья практически здорового человека.

Целью курса школьной валеологии является формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность, научить бережному отношению к себе, окружающим людям и природе.

Основные задачи курса

1. Разработка и реализация представлений о сущности здоровья, построение диагностических моделей и методов его оценки и прогнозирования.
2. Количественная оценка уровня здоровья практически здорового человека, его прогнозирование, характеристики образа и качества его жизни.
3. Формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивидом в целях укрепления здоровья.
4. Реализация индивидуальных оздоровительных программ, профилактика заболеваний, оценка эффективности оздоровительных мероприятий.
5. Овладение методами современных здоровьесформирующих и здоровьесберегающих технологий (по формированию телосложения, правильной осанки, рациональному дыханию, профилактике остроты зрения), умениями использовать их в самостоятельных занятиях физической культурой.

Место предмета в учебном плане

Программа рассчитана на 2 года обучения (1 час в неделю, всего 68 часов: 34 часа в 10 классе и 34 часа в 11 классе).

Содержание курса

Курс «Валеология. Здоровый образ жизни» – теория и практика формирования, сохранения и укрепления здоровья индивида с использованием медицинских и парамедицинских технологий. Предмет – индивидуальное здоровье человека, его механизмы. Главными объектами курса «ЗОЖ» являются здоровый человек и человек в стадии «предболезни». Методологические основы курса сформулированы в виде следующих принципов:

1. Курс «Валеология. Здоровый образ жизни», рассматривает здоровье человека как самостоятельную социально-медицинскую категорию, сущность которой может быть количественно и качественно охарактеризована прямыми показателями и которой можно управлять (формировать ее, сохранять, укреплять).

2. Подход к человеку и его здоровью – интегративный (системный), холистический (целостный). Методы воздействия – преимущественно немедикаментозные, естественные.
3. Разработка теоретических принципов курса отвечает задаче формирования общей теории медицины, соединяющей философское осмысление сущности здоровья, болезни и переходных состояний.

Курс «Валеология. Здоровый образ жизни» в доступной для подростка форме рассказывает ему о физиологических основах здоровья, о том, что важно знать строение, особенности функционирования и способы повышения работоспособности своего организма; свое психическое здоровье и методы его регулирования; помогает подростку разобраться в своем внутреннем мире и понять, в какой степени от него зависит его собственное здоровье и здоровье окружающих его людей. Школьник, не умеющий заботиться о своем здоровье, ничего не предпринимающий для его укрепления, не будет здоровым, несмотря на все усилия школы и семьи. Только личная ответственность за свое здоровье в сочетании с необходимой компетенцией в приемах и технологиях сохранения и укрепления здоровья, а также знание своих индивидуальных особенностей позволяют достигать целей, которые ставит здоровьесберегающая педагогика (заложить основы формирования здорового и гармонично развитого поколения).

В результате изучения курса «Валеология. Здоровый образ жизни» учащиеся получают знания и навыки, которые пригодятся им во всей дальнейшей взрослой жизни. Они узнают, как с помощью различных физических упражнений можно укрепить здоровье, какое воздействие на организм оказывают ходьба, бег, спортивные и подвижные игры, как правильно организовать процесс закаливания. Обучающиеся смогут овладеть приемами самоконтроля за функциональным состоянием во время выполнения физической нагрузки, смогут методически правильно начать самостоятельные занятия оздоровительным бегом, ходьбой, изучат основы гигиены и способы поддержания организма в хорошем состоянии. Курс валеологии носит практический характер (применение знаний на практике) и содержит уроки-беседы, лекции, уроки-исследования, семинары, защита валеологических проектов, работа с паспортом здоровья, минутки здоровья и т.д.

Тематическое планирование в 10-11 классах

№пп	Содержание	Количество часов
10 класс		
1	Введение в валеологию. Здоровье. Здоровый образ жизни.	5
2	Возраст и здоровье .	10
3	Питание и здоровье.	10
4	Экология и здоровье. Биоритмы и здоровье.	9
	Итого:	34

11 класс

1	Движение и здоровье.	5
2	Психическое здоровье.	8
3	Алкоголь, табакокурение, наркомания и здоровье.	8
4	Оценка уровня физического развития.	11
5	Обобщение	2
	Итого:	34

Ожидаемые результаты

В результате освоения обязательного минимума содержания данной программы ученики должны уметь:

Объяснять:

- роль и значение здорового образа жизни в развитии общества и человека;
- цели и принципы физической культуры и спорта, их роль и значение в современном мире;
- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, в профилактике вредных привычек, здорового образа жизни;

Характеризовать:

- индивидуальные особенности физического и психического развития и их связь с регулярными занятиями физическими упражнениями;
- особенности функционирования основных органов и структур организма во время занятий физическими упражнениями;
- особенности содержания и направленности различных систем физических упражнений, их оздоровительной эффективности;

Соблюдать:

- правила личной гигиены и закаливания организма;
- правила организации и проведения самостоятельных занятий физическими упражнениями;
- правила профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

Проводить:

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей оздоровительно-корректирующей направленностью;
- контроль за индивидуальным физическим развитием и физической подготовленностью, функциональным состоянием и физической работоспособностью; контроль за дозировкой физической нагрузки и направленностью воздействия физических упражнений;
- приемы оказания первой помощи при травмах и ушибах;
- приемы спортивного массажа и самомассажа;
- занятия физической культурой и спортивные соревнования с учащимися младших классов.