


**МБОУ «Школа №103 с углубленным изучением иностранного языка»
городского округа город Уфа Республики Башкортостан**

РАССМОТРЕНО: На заседании ШМО Протокол № 1 От « 31 » августа 2020 г. Руководитель ШМО: Новикова И.А. <i>И.А. Новикова</i>	СОГЛАСОВАНО: Заместитель директора по УВР <i>[подпись]</i> Сагадиева Е.А. « 31 » 08 2020 г.	УТВЕРЖДАЮ: Директор МБОУ «Школа №103» <i>[подпись]</i> А.Р. Нафикова « 31 » 08 2020 г. 
---	---	---

**Рабочая программа
по элективному курсу
« Валеология »**

Классы: 10

Срок освоения программы: 1 год

I ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ КУРСА ВАЛЕОЛОГИЯ

Программа направлена на формирование культуры здоровья у учащихся в условиях ФГОС. С учетом требований стандарта к образовательной программе можно выделить следующие основные результаты освоения программы.

Личностные результаты освоения программы

- воспитание ценностного отношения к ЗОЖ в комплексном понимании здоровья,
- осознание учащимися понятия здоровья как комплексного феномена, знание основных принципов и правил ЗОЖ,
- формирование готовности и способности к ведению ЗОЖ, потребности в соблюдении основных принципов культуры здоровья,
- воспитание социальной компетентности, навыков построения системы значимых социальных и межличностных отношений, эффективных коммуникаций,
- развитие внимания, памяти, скорости мышления, интеллектуальное становление личности,
- отработка навыков постановки жизненных целей и определения путей их достижения,
- формирование устойчивой мотивации к развитию, самосовершенствованию,
- воспитание здоровой, психологически устойчивой личности,
- развитие способности мыслить творчески и генерировать идеи, формирование дивергентного мышления,
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- формирование основ экологической культуры соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни.

Метапредметные результаты освоения программы:

- умение самостоятельно определять цели и задачи обучения, планировать результаты и способы их достижения;
- умение видеть различные пути решения задач на основе дивергентного мышления, осуществление анализа найденных решений с точки зрения оптимальности в заданных условиях;
- умение контролировать свою деятельность, навыки самоорганизации и саморегуляции, коррекция действий в соответствии с изменяющейся ситуацией, владение основами самооценки,
- умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, устанавливать причинно-следственные связи, строить умозаключения,
- умение организовывать совместную деятельность,
- умение использовать речь для выражения своих чувств, мыслей и потребностей,
- формирование и развитие экологического мышления.

использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:

- соблюдения мер профилактики заболеваний, вызываемых растениями, животными, бактериями, грибами и вирусами; травматизма, стрессов, ВИЧ-инфекции, вредных привычек (курение, алкоголизм, наркомания); нарушения осанки, зрения, слуха, инфекционных и простудных заболеваний;

- оказания первой помощи при отравлении ядовитыми грибами, растениями, укусах животных; при простудных заболеваниях, ожогах, обморожениях, травмах, спасении утопающего;
- рациональной организации труда и отдыха, соблюдения правил поведения в окружающей среде;
- проведения наблюдений за состоянием собственного организма.

II СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА

Тема 1 Что ты знаешь о своем здоровье? (2 часа)

Вводная диагностика (по интервью-вопроснику) - см. приложение.

Значение знаний о гигиене организма, сохранение его здоровья. Порядок проведения занятий по курсу, правила поведения учащихся во время практических занятий, инструкция по технике безопасности. Ткани, органы, системы органов и их функции. Генетика человека. Рост и развитие человека. Старение и смерть человеческого организма

Практические работы и демонстрации

Практическая работа. №1 «Составление памятки по сохранению здоровья»

Практическая работа №2 «Оценка гибкости тела»

Тема 2 Факторы влияющие на здоровье (3 часа)

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека, Понятие химических загрязнений; реакция организма на химические загрязнения, возможные пути избегания влияния хим. веществ.

Понятие биологического загрязнения; реакция человека на биологические загрязнители; меры профилактики

Понятие физических факторов, биоритмы, суточные ритмы, погодные явления и реакция организма на изменение физических факторов

Тема 3 Гигиенические правила (5 часов)

Кожа: функции, цвет кожи и ее старение, загар, уход за кожей лица, рук, ног, заболевания и их профилактика.

Волосы: строение, типы, уход.

Гигиена полости рта. Питание и здоровье зубов. Факторы риска развития стоматологических заболеваний. Уход за зубами.

Гигиена труда и отдыха. Способы повышения работоспособности и профилактика утомления. Работоспособность и сон. Профилактика утомления органов зрения и слуха. Экзаменационный стресс - способы его предупреждения.

Практические работы и демонстрации

Практическая работа №3 «Определение типа кожи на разных участках лица».

Тема 4 Питание и здоровье. (5 часов)

Пищевые вещества и их роль в питании и здоровье школьников. Основные представления о процессе пищеварения. Основные принципы рационального питания. Правила построения меню и выбора блюд. Питание в особых условиях. Гигиена питания. Инфекционные болезни, передаваемые через пищу. Питание и болезни. Профилактика загрязнения пищи чужеродными веществами.

Практические работы и демонстрации

Практическая работа. «№ 4 «Определение энергозатрат организма и норм питания. Составление меню на день для себя»

Тема 5 Основы личной безопасности (16 часов)

Виды травм (падение с высоты, травмы в лифтовой шахте, травма качелями, при катании на «тарзанке», электротравма). Школьный травматизм. Спортивный травматизм. Зимний травматизм. Холодовая травма. Водный травматизм. Укусы животных. Автотравма. Роллеры. Огнестрельные повреждения. Тупая травма живота. Черепно-мозговая травма. Обращение с лекарственными препаратами. Безопасное хранение и обращение с лекарствами в домашних условиях. Правила употребления и побочные действия медикаментов. Опасность самолечения. ПМП при передозировке лекарственных средств

Практические работы и демонстрации

Практическая работа №.5 «Валеологическая оценка объема кратковременной памяти.»

Практическая работа № 6 « Наложение разных видов повязок»

Практическая работа. №7 «Приемы первой медицинской помощи при ранении, кровотечениях, переломах, остановке дыхания, ожогах и т. д.»

III. ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Тема	Количество часов	Лабораторные работы
1.	Что ты знаешь о своем здоровье?	5	2
2.	Факторы влияющие на здоровье	3	-
3.	Гигиенические правила	5	1
4.	Питание и здоровье	5	1
5.	Основы личной безопасности	16	3
6.	Итого:	34	7

