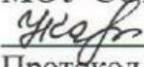


«Рассмотрено»

Руководитель МО  
МОУ СОШ №1 г.Свирска  
 Н.И.Картакова  
Протокол № 1  
от «26» августа 2021 г.

«Согласовано»

Заместитель директора  
по УВР  
\_\_\_\_\_ Е.П. Матвеева  
«01» 09 2021г

«Утверждено»

Директор МОУ СОШ №1  
г.Свирска  
 Л.А. Пазникова  
«01» 09 2021г



## Программа факультативного курса

«Колесо здоровья» для 8 класса

## Пояснительная записка

**Нормативно-правовые документы, на основании которых разработана рабочая программа:**

- Закон «Об образовании» от 10.02.1992 года № 3266-1 (в ред. Федеральных законов от 13.01.1996 года № 12 – ФЗ с изменениями, внесёнными Постановлением Конституционного Суда РФ от 24.10.2000 года №13 – П и дополнениями, внесёнными Федеральными законами);
- Приказ Министерства образования РФ № 1080 от 05.03.2004 г. «Об утверждении федерального компонента государственных образовательных стандартов начального общего, основного общего и среднего (полного) общего образования».
- Приказ Минобрнауки Российской Федерации от 09.03.2004 года №1312 «Об утверждении Федерального базисного учебного плана и примерных учебных планов для общеобразовательных учреждений Российской Федерации, реализующих программы общего образования»;
- ПРИМЕРНАЯ ОСНОВНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА (одобрена решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2019 г. № 1/15)
- Учебный план МОУ СОШ №1 г. Свирска
- Рабочая программа по биологии для 8 класса МОУ СОШ №1

Здоровье – главная ценность в жизни любого человека. В последнее время в практику школ очень широко внедряются здоровьесберегающие технологии, направленные на поддержание здоровья детей и направляющие их на ведение здорового образа жизни

Здоровый образ жизни определяется следующими существенными признаками: духовное оздоровление, психологическое оздоровление, физическое оздоровление, социально-экономическая безопасность окружающей среды. Вести здоровый образ жизни – это значит самосовершенствоваться духовно, психологически, физически и улучшать социально-экономические условия жизни.

Программа призвана дополнить и углубить знания учащихся по биологии в области анатомии, физиологии и гигиены человека. Обучение школьников опирается на полученные ими ранее знания в курсах биологии, валеологии и экологии.

Факультативный курс рассчитанный на 17 часов для учащихся 8 класса, поможет учащимся заботиться о своем здоровье, соблюдать правила личной гигиены, правильно организовать свой труд и отдых. Программа курса содержит как теоретические сведения по анатомии человека, медицине, экологии, так и практические рекомендации, советы,

комплексы гимнастических упражнений и процедур по уходу за кожей, волосами, ногтями, глазами, зубами. Отдельная тема посвящена влиянию вредных привычек на здоровье подростка, так как школьный возраст – период приобщения многих детей к табаку, алкоголю, наркотикам. Особое внимание в программе курса уделяется здоровому питанию. Изучение курса поможет подросткам справиться с проблемами роста и стать здоровыми, красивыми, уверенными в себе молодыми людьми.

**Цель курса:** формирование мотивации здорового образа жизни, индивидуального способа физического самосовершенствования, психосаморегуляции и полового поведения; обучение методам самопознания, самоконтроля и программирования своей деятельности по укреплению здоровья.

Для решения данной цели поставлены задачи:

- Информировать учащихся о факторах, влияющих на здоровье человека, о реакции организма человека на действие этих факторов и способах поддержания здоровья;
- Способствовать формированию у учащихся целостного представления о здоровом образе жизни;
- Сформировать у учащихся мотивацию к здоровому образу жизни и необходимости ведения профилактической работы в современном обществе;
- Воспитание навыков здорового образа жизни и формирование ценностного отношения к своему здоровью.
- Оказать помощь в освоении широкого спектра теоретических представлений из таких областей научных знаний как биология, медицина, психофизиология, психология, социология;

При изучении каждого раздела курса предусмотрены практические работы. Они ориентированы на формирование умений: оценивать, прогнозировать, объяснять, описывать, определять влияние каких-либо факторов на здоровье человека. Система практических работ позволяет согласовывать, имеющиеся у ученика бытовые представления, и излагаемое ему научное содержание проблем.

Тем самым практические работы программы ведут к достижению результатов обучения, каким и является привитие навыков сохранения и укрепление здоровья.

Программу и справочный материал, приводимый в ней можно рекомендовать при подготовке к экзаменам и для формирования высокого образовательного уровня, необходимого при обучении в учебных заведениях биологических и медицинских профилей.

Реализация программы направлена на формирование у детей ценностного, ответственного отношения к своему здоровью, готовности соблюдать законы здорового образа жизни; усвоение и следование социально ценным поведенческим нормам, развитие коммуникативных навыков, обеспечивающих эффективную социальную адаптацию; формирование умения регулировать свое поведение, прогнозировать последствия своих действий, также связана с формированием представлений о негативном воздействии отрицательных факторов, влияющих на физическое и психическое здоровье человека и его социальное благополучие,

При реализации учебной программы предусмотрены разные методы подачи учебного материала, различные формы учебной деятельности учащихся.

### **Структура курса**

- I. Введение. Место человека в органическом мире – 1 ч.
- II. Факторы, влияющие на здоровье человека – 7 ч.
- III. Встречают по одежке... – 1 ч.
- IV. Правильное питание – залог здоровья! – 1 ч.
- V. Мой дом – моя крепость! – 1 ч.
- VI. Суд над вредными привычками! – 2 ч.
- VII. Познай самого себя – 1 ч.
- VIII. Природа и человек – 1 ч.
- IX. Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай! – 1 ч.
- X. Заключение – 1 ч.

### **Основные требования к знаниям и умениям учащихся.**

Требования к подготовке учащихся по курсу должны быть открытыми для учащихся и их родителей. Они будут озвучены учителем и вывешены в уголке «Основные требования к знаниям и умениям». Учащиеся и их родители могут ориентироваться на них в процессе подготовки домашнего задания.

Учащиеся должны знать:

- основные приемы по определению уровня здоровья;
- основные факторы, влияющие на состояние здоровья;
- основные способы сохранения и укрепления здоровья;
- методы преодоления психологического дискомфорта.

Учащиеся должны уметь:

- применять усвоенные ранее знания в повседневной жизни, в новой ситуации;
- объяснять действия факторов среды на человека;
- обосновать вред курения, алкоголя и наркотических веществ;
- уметь анализировать свой собственный валеологический взгляд на окружающую среду;
- уметь находить выходы из различных жизненных ситуаций.

## Содержание изучаемого курса

### **Введение**

Актуальность данного курса. Сроки проведения курсов. Формы работы. Основы проектной деятельности. Нацеливание учащихся на темы проектных работ. Выбор тем проектных работ.

### **Практическая работа:**

#### **Место человека в органическом мире**

Место человека в системе живой природы. Вопросы происхождения человека от животных, доказательства происхождения человека от обезьян.

#### **Факторы, влияющие на здоровье человека**

Биологические и социальные основы охраны здоровья человека. Ознакомление с понятийным аппаратом, понятие ЗОЖ, выделение факторов и их воздействия на организм человека,

### **Практическая работа:** Определение своего образа жизни

Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни».

Определение своего типа адаптации

### **Встречают по одежке...**

Что надевать? – стили одежды, осознанность выбора стиля одежды в зависимости от ситуации;

Из какого материала выбирать одежду? – виды тканей их свойства и особенности и назначение, гигиена одежды;

Как выбирать одежду? – одежда для отдыха, учебы, занятия спортом, спец./работ, одежда для дома.

### **Практическая работа:** Изучение свойств волокон тканей.

Исследование и анализ своей повседневной одежды.

### **Правильное питание – залог хорошего здоровья!**

Для чего едим? – Пища и ее состав, и энергетическая ценность. Роль питательных веществ.

Как едим? – вегетарианская пища, раздельное питание, смешанное питание, сыроедение их вред и польза;

Сколько едим? – нормы питания;

Когда едим? – режим питания;

### **Практическая работа:** составление режима и рациона питания и его оценка.

### **Мой дом – моя крепость...**

Где строить? – выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов;

Из чего строить? – строительные материалы их экологические характеристики;

Как обустроить? – вопросы интерьера: внутреннего и внешнего.

**Практическая работа:** Комплексная оценка своего жилья по данным параметрам.

Комплексная оценка здания школы.

**Суд над вредными привычками** – деловая игра.

Вред наркотических веществ, алкоголя, никотина и др. Пропаганда ЗОЖ. Выяснение степени зависимости от вредных привычек.

**Познание самого себя...**

Мой внутренний мир – типы нервной деятельности, сопротивляемость организма различным заболеваниям в зависимости от типа темперамента.

Мое общение с друзьями – степень коммуникативности; взаимодействие людей с разными типами темперамента, понятие - верные друзья, социометрия;

Мои способности – память, внимание, мышление и т.д.

**Практическая работа:** Определение типа темперамента, видов памяти, внимания, мышления.

**Человек и природа**

Экологические факторы и их влияние на здоровье организма – абиотические, биотические и антропогенные. Возможные пути решения некоторых экологических проблем.

**Практическая работа:** Определение экологических проблем своей местности, причины их возникновения и возможные пути решения.

**Хочешь хорошо работать – хорошо отдыхай!**

Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будничные и выходные дни. Положительные и отрицательные влияния абиотических факторов среды.

Первая помощь при переломах, кровотечениях. Первая помощь при перегревах и переохлаждениях.

**Практическая работа:** Составление режима дня – выходного и будничного.

Оказание первой доврачебной помощи.

**Итоговое занятие.**

Исследование «Оценка состояния моего здоровья».

Защита проектных работ.

**Учебно-тематический план элективного курса «Колесо здоровья»**

№ занятия	Дата План/факт	Тема занятия	По часовое планирование	Элементы содержания	Практическая работа	Вид деятельности	Требования к уровню подготовки
1.		Введение Место человека в органическом мире	1	Актуальность курса. Сроки проведения курсов. Формы проведения. Задачи и цели курса Место человека в животном мире - систематическое положение человека. Вопросы происхождения человека от животных		Доказывают, что человек-биологически й вид. Определяют его место в систематике млекопитающих	Знать систематику млекопитающих. Давать характеристику человека как био. вид
2.		Факторы, влияющие на здоровье человека	1	Определение и характеристика факторов, влияющих на здоровье человека		Описывают факторы, влияющие на здоровье человека	Называть факторы влияющие на здоровье человека
3		ЗОЖ	1	Понятие ЗОЖ, определения своего образа жизни, исследование мнений учащихся о ЗОЖ	Определение своего образа жизни, биологического возраста. Исследование мнений учащихся школы о понятии «здоровом образе жизни».	Даю определение ЗОЖ. Делаю выводы	Давать определение понятие ЗОЖ
4.		Химические загрязнения и здоровье человека	1	Понятие химических загрязнений; реакция организма на химические загрязнения, возможные пути избегания влияния хим. веществ.		Характеризую т виды загрязнений	Называть химические загрязнения

5.		Биологические загрязнения и здоровье человека	1	Понятие биологического загрязнения; реакция человека на биологические загрязнители; меры профилактики		Характеризую т виды загрязнений	Называть меры профилактики
6.		Физические факторы среды и самочувствие человека	1	Понятие физических факторов, биоритмы, суточные ритмы, погодные явления и реакция организма на изменение физических факторов		Объясняют как факторы среды влияют на самочувствие	Анализировать влияние факторов
7.		Ландшафт как фактор здоровья	1	Влияние ландшафта на самочувствие человека: влияние сельской и городской местности		Объясняют как факторы среды влияют на самочувствие	Анализировать влияние факторов
8.		Проблемы адаптации человека	1	Понятие адаптации человека, типы людей по способности к адаптации	Определение своего типа адаптации	Приводят примеры. Делаю выводы	Умение доказывать свою точку зрения
9		Встречают по одежке	1	Экология одежды - что надевать, как выбрать ткань, форму одежды	Анализ своей повседневной одежды	Анализируют свою повседневную одежду	
10		Правильное питание - залог здоровья	1	Пища, состав пищи, вегетарианство, раздельное питание, смешанной питание, сыроедение, нормы питания, режим питания	Составление рациона и режима питания	Составление рациона и режима питания	Уметь составлять рацион питания

11		Мой дом - моя крепость	1	Выбор места для строительства с учетом природных и социальных факторов, строительные материалы, интерьер дома	Комплексная оценка своего жилища Комплексная оценка школьного здания	Оценивают свое жилище Делают выводы	Оценивать факторы среды
12 13		Суд над вредными привычками	2	Вред алкоголя, наркотиков, табака	Деловая игра для учащихся школы	Дискутируют на заданную тему	Умение доказывать свою точку зрения
14		Познай самого себя	1	Внутренний мир человека - типы нервной системы, общения с друзьями, способности памяти, внимания, мышления, характер и темперамент	Определение типа темперамента, видом памяти, внимания, мышления	Заполняют листок психологической самооценки	Умение определять типы темперамента
15		Природа и человек	1	Экологические проблемы и их влияние на человека. Возможные пути решения проблем	Оценка условия своей местности	Объяснение, беседа, дискуссия, практическая работа	Оценивать экологические проблемы
16		Хочешь хорошо работать - хорошо отдыхай	1	Гигиена труда и отдыха. Режимы дня в будни и выходные. Правила купания, загорания, первая помощь при тепловом ударе, солнечном ударе, переохлаждении	Составление режимов дня. Методы оказания первой помощи.	Составляют режим дня. Называют меры предосторожности от внешней среды	Называют меры оказания первой доврачебной помощи
17		Повторение	1				

**Основные критерии оценки образовательного продукта:**

№	Объект оценивания	40-50 баллов	30-39 баллов	20-29 баллов	0 – 10 баллов
1.	Владение понятийным аппаратом	свободно	Без затруднений	Испытывает затруднения	Не владеет
2.	Умение отстаивать свою точку зрения	Творчески, аргументировано	Убедительно	Не достаточно убедительно	Не убедительно
3.	Логичность суждений	Логически четко построенное суждение	Нет четкости в суждениях	Не достаточно логичное суждение	Нет логики суждения
4.	Коммуникативность	Обладает навыком работы в группах и парах	Работает в группах с желанием	Затрудняется в выполнении групповых работ	Не умеет работать в группах и парах
5.	Речь	Речь свободная, грамотная, большой словарный запас.	Речь грамотная, но сжатая.	Бедный словарный запас	Труднопони-маемая речь
6.	Творческий подход	Высокий	Средний	Ниже среднего	Низкий
7.	Оформление работ	В соответствии с нормами оформления, эстетично.	Допущены неточности в оформлении, но эстетично.	Допущены ошибки в оформлении, недостаточно эстетично.	Не соответствую-ют нормати-вам, нет эстетичности.

**Зачетная ведомость ученика-слушателя элективного курса  
"Колесо здоровья"**

\_\_\_\_\_ (Ф.И. ученика) \_\_\_\_\_ ученик \_\_\_\_\_ класса  
в период с \_\_\_\_\_ по \_\_\_\_\_ посетил 10 часовой курс "Колесо  
здоровья". За период прохождения курсов им были выполнены следующие  
работы:

№	Вид работы	Кол-во баллов	Подпись учителя

Итоговое количество баллов \_\_\_\_\_

Рекомендации \_\_\_\_\_

—

---

---

---

---

---

## Литература

1. Марьясис В.В. Берегите себя от болезней.- Москва, 1992г.,- с.112.
2. Батурина Г.И., Кузина Т.Ф. Введение в педагогическую профессию: – М.: Издательский центр «Академия», – 1998. – 176 с.
3. Дубровинская Н.В., Фарбер Д.А., Безруких М.М. Психофизиология ребенка. – М.: Гуманит. изд. центр «Владос», 2000 – 144
4. Лебедева Н.Т. Формирование здорового стиля жизни школьника. – Мн.: Нар. Асвета, 1996. – 144 с
5. Марков В.В. Основы здорового образа жизни и профилактика болезней. – М.: Издательский центр «Академия», . – 320 с.
6. Обучение детей с учетом психофизиологии: Практическое руководство для учителей и родителей. – М. ТЦ «Сфера», 2000 г. – 128 с.
7. Сиротюк А.Л. Экологические преступления.- Комментарий к Уголовному Кодексу Российской Федерации, Изд. ”ИНФРА\*М-НОРМА”, Москва, 1996г.,- с.586.
8. “Ты и Я”. Изд.: Молодая гвардия. Отв. редактор Капцова Л.В., Москва,1989г. -
9. Криксунов Е.А. Экология. Учебник. - Москва, 1995г.- 240с.
10. Коростелев Н.Б. От Я до Я. Детям о здоровье. – М.: Медицина, 1987 г.
11. Профилактика наркомании и токсикомании среди школьников. – Пермь, 1998 г
12. Татарникова Л.Г. Валеология подростка. – СП б.: Петроградский и К., 1996 г.
13. Чайковский А.М., Шенкман С.Б. Искусство быть здоровым. – М.: Физкультура и спорт, 1987 г.
14. Ягодинский В.Н. Школьнику о вреде никотина и алкоголя. – М.: Просвещение, 1986 г.
15. Ярошевская Б. Труд и красота. – М.: Профиздат, 1986 г

