**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение**

**Красносельская средняя общеобразовательная школа**

**им. Героя Советского Союза М.Д.Цыкина**

**Утверждено Согласовано**

**решением педсовета с руководителем МО**

**протокол № 8 № 3 от 29 августа 2011г**

**от 30 августа 2011года Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Председатель педсовета Сторожок Н.Н.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Сторожок**

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ «ВАЛЕОЛОГИЯ»**

**( для учащихся 8 класса)**

**Основное общее образование, IIступень – 8 класс**

**Учитель Голубева Наталья Михайловна**

**Первая квалификационная категория**

**2011 – 2012 уч.год**

**МОУ Красносельская СОШ**

**(средняя общеобразовательная школа)**

**Утверждено Согласовано**

**решением педсовета с руководителем МО**

**протокол № 8 № 3 от 29 августа 2011г**

**от 30 августа 2011года Руководитель МО \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_**

**Председатель педсовета Сторожок Н.Н.**

**\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ А.А.Сторожок**

**АВТОРСКАЯ ПРОГРАММА**

**ПО КУРСУ «ВАЛЕОЛОГИЯ»**

**( для учащихся 8 класса)**

**Основное общее образование, IIступень – 8 класс**

**Учитель Голубева Наталья Михайловна**

**Первая квалификационная категория**

**2011 – 2012 уч.год**

1. Программа курса « Валеология» для уч-ся 8 класса
2. Количество часов – 34 учебного времени ( 0,5 часа в неделю).
3. Планирование:

Лекция – 8

Практикум – 14

Собеседование – 5

1. Литература:
   * + Белов В.И. Энциклопедия здоровья. – М., 1993
     + Биология: Школьная энциклопедия. М.: Большая Российская энциклопедия, 2004
     + Биология. Большой энциклопедический словарь./ Гл.ред. М.С. Гиляров. М.: Науч. Изд. «Большая Российская Энциклопедия», 2001
     + Зверев И.Д. Книга для чтения по анатомии, физиологии и гигиене человека: М.: Просвещение, 1989 ( 1978)
     + Ложникова Г.В. Методы улучшения и нормализации зрения. – М. Инсофт, 1992
     + Природоведение. Биология. Естествознание. Содержание образования: Сборник нормативно-правовых документов и методических материалов. – М.: Вентана – Граф, 2007. – 240с. – ( Современное образование)
     + Шутова С.В. Экология человека. – Тамбов: Юлис, 2007
     + Экология человека. Культура здоровья. – Вентана – Граф
2. Дополнительные учебно-методические материалы:

* Академия выживания, под руководством В.Воловича, Москва, М.Толк «Техноплюс», 1996г.;
* Биология для поступающих в ВУЗы, Изд.ц. «Высшая школа», В.Н.Ярыгина,2009г.;
* Травник (лучшие рецепты народной медицины), Москва, «ЭКСМО», 2009г.;

1. **Электронные носители**
   1. «Тайна воды»
   2. «Чернобыль» (полчаса до аварии)
   3. «Плесень»
   4. Видиоресурсы для образования и просвещения «Человек и окружающая среда» - 3 диска
   5. Экология Брянской области – электронное мультимедийное учебное пособие

**Перечень используемых в урочной деятельности ресурсов:**

1. http://biology.asvu.ru/ - Вся биология. Современная биология, статьи, новости, библиотека.
2. Краткая, компактная, но достаточно подробная информация по разделам: Общая биология, Ботаника, Зоология, Человек.
3. Виртуальная школа Кирилла и Мефодия. Уроки биологии 8 класс. 2005 год.
4. [**skeletos.zharko.ru**](http://www.skeletos.zharko.ru/) - **"Опорно-двигательная система человека"**..

**Пояснительная записка.**

Проблема снижения здоровья подрастающего поколения стоит сегодня чрезвычайно остро. Валеологическая грамотность предпола- гает знание о способах сохранения здоровья, анализ поступков с точки зрения их влияния на состояние здоровья, а также умения проводить самонаблюдения ( контролировать и оценивать функциональное состояние организма или отдельных систем органов, чтобы своевре- менно выявлять отклонения и проводить коррекцию).

Предлагаемая программа ориентирована на учащихся общеобра- зовательных школ и направлена на дополнение базовых знаний по биологии и экологии человека.

Программа разработана с целью воспитания валеологической грамотности, формированию мировоззрения, развитию разно- сторонних способностей уч-ся и направлена на изучение функции-ональных особенностей организма как дополнение к квалифици-рованному врачебному контролю.

Основным задачами курса являются: развитие идей курса «Человек», направленных на сохранение здоровья человека, изучение основных моментов профилактики сохранения здоровья школьников в привычных для них ситуациях и условиях автономного существова-ния.

В программе отражены изучение как объективных показателей функционального здоровья МОРФОЛОГИЧЕСКИХ ( рост, масса тела) и ФУНКЦИОНАЛЬНЫХ( частота сердечных сокращений, жизненная ёмкость лёгких, частота дыхания, мышечная сила, температура тела), так и субъективных ( сон, аппетит, настроение и т.д.). Программа раскрывает вредное влияние алкоголя, табака, наркотиков на организм подростка, поможет учащимся ориентироваться в

условиях автономного существования. На уроках здоровья большое значение уделяется обучению методике правильного дыхания; выявлению нарушения осанки и комплексу физических упражнений для её коррекции или исправлению; обучению правильному дыханию и голосообразованию ( твёрдая атака, придыхательная атака, мягкая атака).

Данная программа рекомендуется как определяющий курс ( 8 кл.), поэтому целесообразно отдельные её темы использовать в описательном режиме, без углубления в строение организмов и систем органов человека.

Программа рассчитана на 1час в неделю и включает 5 разделов.

**Требования к уровню подготовки учащихся,**

**изучивших курс**

***Учащиеся должны знать:***

* Способы сохранении здоровья
* Особенности своего организма
* Функциональные нормы организма
* Влияние вредных привычек на организм подростка
* Правила личной гигиены
* Методы по укреплению здоровья; здоровьеукрепляющие факторы
* Двигательный режим школьника
* Гигиену одежды и обуви
* Гигиену зрения; нервной системы; учебного труда школьника и т.д.
* О взаимосвязи здоровья и образа жизни
* Основные условия сохранения здоровья
* Факторы, укрепляющие здоровье в процессе развития человеческого организма
* Условия автономного существования

***Учащиеся должны уметь:***

1. Анализировать поступки с точки зрения их влияния на состояние здоро-вья
2. Проводить самонаблюдение
3. Контролировать состояние организма, отдельных систем органов
4. Выявлять отклонения
5. Проводить коррекцию
6. Укреплять здоровье; способы закаливания;
7. Оказывать первую медицинскую помощь при травмах, обморожениях расстройствах, отравлениях угарным газом, пищевыми продуктами и т.д.
8. Предупреждать пищевые отравления
9. Уметь правильно выбирать продукцию в торговых точках
10. Организовывать учебный труд
11. Планировать свой режим
12. Пользоваться навыками личной гигиены
13. Оценивать состояние здоровья
14. Соблюдать гигиенические правила
15. Применять способы закаливания и ухода за кожей
16. Уменьшать вредное воздействие стресса и утомления
17. Проводить наблюдения и самонаблюдения за организмом
18. Исправлять при помощи физических нагрузок нарушения в организме
19. Предупреждать нарушения в организме, связанные с учебной деятельностью
20. Снимать утомление

*Тематическое планирование*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | Наименование темы | Количество часов | | |
| Общее кол-во часов (общеобра- зователь-ный) | | Резервное время |
| 1 | 2 | 3 |  | 4 |
| 1 | Введение | 2 | |  |
| 2 | Это нужно знать | 8 | | +1 |
| 3 | Три чудесных навыка здоровья. Речь. Зрение. Осанка. | 10 | | +2 |
| 4 | Человек в условиях автономного существования | 9 | | +1 |
| 5 | Заключение | 1 | |  |
|  | **Итого в 8 классе** | **30** | | **+4** |

Введение (2ч.)

О здоровом образе жизни. Его значении для человека и преимуществах по сравнению с нездоровым образом жизни. Стресс. Печальные результаты стресса. Расслаблению надо учиться. Школьный стресс.

Это нужно знать ( 8 (+1))

Правила поведения в обществе. Толерантность. Личная гигиена. Гигиена помещения.

Режим дня. Сон. УтомлениеИнфекционные заболевания. Профилактика инфек-ционных заболеваний. Дыхание. Значение правильного дыхания для здоровья. Переохлаждение. Требование к одежде на занятиях в различных условиях. Закаливание. Его влияние на организм. Виды закаливания: солнечные ванны; воздушные ванны; водные процедуры; закаливание носоглотки; обливание стоп; хождение босиком.

*Практические работы:*

Пр/р №1: «Профилактика утомления связанная с учеб-ной деятельностью».

Пр/р №2: «Правила дыхания при беге, ходьбе, успокоении».

Три чудесных навыка здоровья. Речь. Зрение. Осанка. (10 (+2))

РЕЧЬ. Безусиленная речь, зачем она нужна. Речь и здоровье. Длительный вдох. Правильное голосообразование: Твёрдая атака; Придыха-тельная атака; Мягкая атака; ЗРЕНИЕ. Безусиленное зрение, зечем оно нужно. Чудесный навык – безусиленное зрение. Профилактика близорукости. Укрепляем зрение. ОСАНКА. Правильная осанка. Её значение для здоровья.

Практические работы:

Пр/р №3: «Отработка методики твёрдой атаки; придыхательной атаки»

Пр/р: №4: «Отработка методики мягкой атаки»

Пр/р №5: « Правила выполнения комплексной гигиенической гимнастики для формирования правильной осанки.

Пр/р №6: « Физические упражнения в режиме дня для здоровья ( учёбы и отдыха)

Пр/р № 7: « Исправление нарушения осанки ( спина, пояс-ница, грудь)»

Пр/р №8: «Исправление нарушения плоскостопия ( стопа)»

Пр/р №9: «Упражнения для укрепления шеи, туловища, плечей, ног.»

Человек в условиях автономного существования. ( 9 (+1))

Факторы автономного существования: антропологические, при-родно-средовые, материальнотехнические; экологические. Аварийный запас. Что нужно иметь с собой всегда. Средства связи.Питание в условиях автономного существования. Общие сведения о составе пищи. Аварийный запас пищи. Охота. Рыбная ловля. Дикорастущие съедобные растения. Приготовление пищи. Водообеспечение. Медицинская помощь в условиях автономного существования. Аварийная аптечка. Практические работы:

1. Пр/р № 10 : « Международная кодовая таблица сигналов. Подручные средства»
2. Пр/р № 11 : Оказание первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранах, ожогах».

Экскурсии:

Экскурсия № 1: « Посмотри вокруг. Это поможет тебе выжить в условиях автономного существования».

Заключение. ( 1)

Значение валеологических знаний в жизни человека.

*ПЛАНИРОВАНИЕ КУРСА*

*Поурочно-тематическое планирование по курсу*

***« Валеология» 8 класс***

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Тема | Кол-во часов | Формы организации учебной деятельности | Дата | |
| По программе | Фактически |
| 1 | Введение.   1. О здоровом образе жизни. Его значении для человека и преимуществах по сравнению с нездоровым образом жизни. 2. Стресс. Печальные результаты стресса. Расслаблению надо учиться. Школьный стресс. | 2 | Лекция  Лекция | 07/09  14/09 |  |
| 2 | Это нужно знать .   1. Правила поведения в обществе. Толерантность. 2. Личная гигиена. 3. Гигиена помещения. 4. Режим дня. Сон. 5. Утомление. Пр/р №1: «Профилактика утомления связанная с учебной деятельностью». 6. Инфекционные заболевания. Профилактика инфекционных заболеваний. 7. Дыхание. Значение правильного дыхания для здоровья. 8. Пр/р №2: «Правила дыхания при беге, ходьбе, успокоении». 9. Переохлаждение. Требование к одежде на занятиях в различных условиях. 10. Закаливание. Его влияние на организм. Виды закаливания: солнечные ванны; воздушные ванны; водные процедуры; закаливание носоглотки; обливание стоп; хождение босиком. | 8 (+1) | Лекция  Собеседование  Собеседование  Практикум  Практикум  Собеседование  Лекция  Практикум  Комбинированный  Комбинированный | 21/09  28/09  05/10  12/10  19/10  26/10  02/11 |  |
| 3 | Три чудесных навыка здоровья. Речь. Зрение. Осанка.   1. РЕЧЬ. Безусиленная речь, зачем она нужна. Речь и здоровье. Длительный вдох. 2. Правильное голосообразование: Твёрдая атака; Придыха-тельная атака; Мягкая атака; 3. Пр/р №3: «Отработка методики твёрдой атаки; придыхательной атаки» 4. Пр/р: №4: «Отработка методики мягкой атаки» 5. ЗРЕНИЕ. Безусиленное зрение, зечем оно нужно. Чудесный навык – безусиленное зрение. 6. Профилактика близорукости. Укрепляем зрение. 7. ОСАНКА. Правильная осанка. Её значение для здоровья. 8. Пр/р №5: « Правила выполнения комплексной гигиенической гимнастики для формирования правильной осанки. 9. Пр/р №6: « Физические упражнения в режиме дня для здоровья ( учёбы и отдыха) 10. Пр/р № 7: « Исправление нарушения осанки ( спина, пояс-ница, грудь)» 11. Пр/р №8: «Исправление нарушения плоскостопия ( стопа)» 12. Пр/р №9: «Упражнения для укрепления шеи, туловища, плечей, ног.» | 10 (+2) | Комбинированный  Собеседование  Практикум  Практикум  Комбинированный  Практикум  Лекция  Практикум  Практикум  Практикум  Практикум  Практикум | 16/11  23/11  30/11  07/12  14/12  21/12  28/12  14/01  21/01  28/01  04/02  11/02 |  |
| 4 | Человек в условиях автономного существоавния.   1. Факторы автономного существования: антропологические, при-родно-средовые, материальнотехнические; экологические. 2. Аварийный запас. Что нужно иметь с собой всегда. Средства связи. 3. Пр/р № 10 : « Международная кодовая таблица сигналов. Подручные средства» 4. Питание в условиях автономного существования. Общие сведения о составе пищи. Аварийный запас пищи. 5. Охота. Рыбная ловля. Дикорастущие съедобные растения. Приготовление пищи. Водообеспечение. 6. Экскурсия № 1: « Посмотри вокруг. Это поможет тебе выжить в условиях автономного существования». 7. Медицинская помощь в условиях автономного существования. Аварийная аптечка. Пр/р № 11 : Оказание первой помощи при кровотечениях, переломах, вывихах, ранах, ожогах». 8. Пр/р № 12 : «Оказание первой помощи при обмороке, шоке, остановке дыхания, отравлении окисью углерода, поражении молнией. | 9 (+1) | Лекция  Лекция  Практикум  Лекция  Комбинированный  Экскурсия  Практикум  Практикум | 18/03  25/03  03/03  10/03  17/03  24/03  06/04  13/04  20/04 | 1  1  1 |
| 5 | Заключение.  Значение валеологических знаний в жизни человека. | 1 | Собеседование | 27/04 |  |
| ИТОГО: | | | | 31 | 3 |