

Муниципальное бюджетное учреждение  
дополнительного образования  
«Детский эколого-биологический Центр»  
города Каменск – Шахтинский

Согласовано:  
на заседании педагогического совета

протокол № 1 от 31.08. 2017 г



Утверждаю:  
Директор МБУ ДО «ДЭБЦ»  
Дедерер А.Г./

08 2017 год

## Модифицированная дополнительная общеобразовательная программа «Валеология»

Возраст обучающихся: 13-15 лет  
Срок реализации программы: 1 год

Разработчик: Пяткова Дарья Евгеньевна  
педагог дополнительного образования

Каменск-Шахтинский, 2017

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Элективный курс «Валеология» рассчитан на 144 часа для учащихся 9 – 11 классов.

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.

Курс «Валеология» 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).

**Целями элективного курса валеологии является:**

- формирование у учащихся установки на жизнь как высшую ценность

- формирование бережного отношения к себе, окружающим людям и природе
- развивать целенаправленное отношение к здоровому образу жизни
- воспитывать у человека культуру и культ здоровья, связанный с идеалами физически, психически и духовно развитой личности

### **Основные задачи курса**

- разработка и реализация представлений о сущности здоровья, построение диагностических моделей и методов его оценки и прогнозирования.
- количественная оценка уровня здоровья практически здорового человека, его прогнозирование, характеристики образа и качества его жизни.
- формирование «психологии» здоровья, мотивации к коррекции образа жизни индивидом в целях укрепления здоровья
- реализация индивидуальных оздоровительных программ, профилактика заболеваний, оценка эффективности оздоровительных мероприятий
- 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
- показать тождественность понятий «правильное питание» и «здоровье», развить потребность заботиться о своем здоровье
- привлечь внимание подростков к составу продуктов, которые мы покупаем в магазине, вызвать стремление школьников контролировать потребление нежелательной пищи.
- углубить знания подростков по оказанию первой помощи при травмах и повреждениях организма, отработать эти правила на практических занятиях

### **Основные требования к знаниям и умениям:**

#### ***Знать:***

- реакцию организма на действие вредных факторов среды
- молекулярно-биологические основы ряда важнейших процессов в клетках, тканях и органах человеческого организма
- о вредоносном влиянии алкоголя, курения, наркотических веществ на организм человека
- правила оказания первой доврачебной помощи пострадавшему.
- биологическую терминологию и символику

#### ***Уметь:***

#### ***объяснять:***

- роль и значение здорового образа жизни в развитии общества и человека;
- причинно-следственные связи между биологическими процессами, происходящими в организме человека и окружающей среде
- 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 профилактики травматизма и оказания первой помощи при травмах и ушибах;

***проводить:***

- самостоятельные занятия физическими упражнениями с общей оздоровительно - корригирующей 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 первую доврачебную помощь при травмах, тепловых, солнечных ударах, обморожениях, кровотечениях

***выполнять:***

- задания творческого характера: составлять краткие рефераты и доклады, учебно-исследовательский проекты по интересующим темам, представлять их перед аудиторией в форме презентации в формате ppt
- оформление реферата и презентации графиками, диаграммами, таблицами, кратко и эмоционально рассказывать о главном.
- формулировать выводы и обсуждать результаты самонаблюдений

**Использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

- соблюдения правил поведения в природной среде
- соблюдения правил поведения в социуме
- ведения здорового образа жизни (ЗОЖ), экологически грамотного поведения с другими людьми и в окружающей среде
- ориентации в выборе своей будущей профессии

### **Критерии оценки знаний учащихся.**

Оценка «5» - «отлично» ставится за развернутый, полный, безошибочный ответ, с правильным использованием терминологии.

Оценка «4» - «хорошо» ставится за развернутый, полный, с незначительными ошибками или одной существенной ошибкой ответ.

Оценка «3» - «удовлетворительно» ставится за ответ, содержащий две – три существенные ошибки.

Оценка «2» - «неудовлетворительно» ставится, если учащийся во время ответа не вышел на уровень требований, предъявляемых к «троечному» ответу.

### **Формы контроля уровня достижений учащихся.**

1. Устные и письменные ответы.
2. Тестирование.
3. Написание и защита рефератов.
4. Составление таблиц, схем, планов.
5. Выполнение лабораторных работ.
6. Оформление авторских проектов в формате ppt и защищать их перед аудиторией

