**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА ЭЛЕКТИВНОГО КУРСА**

**«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»**

для 10 класса

**ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА**

Необходимость создания и ведения курса обусловлена огромным образовательным значением, так как проблема здоровья подростков актуальна и имеет острую социальную значимость. Родителей, педагогов тревожит проблема ухудшения здоровья подрастающего поколения: распространение среди подростков вредных привычек, а “болезни поведения” стали проблемой современности. Важно, чтобы просвещение подростков было своевременным, необходимо вовремя сформировать положительное отношение к здоровому образу жизни, научить понимать ответственность за своё поведение и здоровье.

**Цель курса**:

ориентировать детей на здоровый образ жизни; способствовать формированию культуры отношения к своему здоровью (культуры психологической – способность управления своими чувствами и эмоциями; культуры интеллектуальной – способность управлять своими мыслями и контролировать их; культуры поведения – способность понимать своё предназначение).

**Задачи курса:**

* расширение теоретических знаний школьников о здоровом образе жизни;
* создать условия для формирования у подростков навыков общей культуры, включая культуру тела, основы санитарии и гигиены;
* обеспечить профилактику и отказ от вредных привычек;
* способствовать формированию положительной мотивации выработки своего индивидуального способа поведения, позволяющего сохранить своё здоровье в современных условиях жизни.

**Формы организации занятий:**

* Лекции
* Работа в парах, выполнение проекта, презентации, работа в мини – группах, фронтальная работа
* Выполнение физических упражнений  
    
  В конце изучения курса учащиеся должны
* **знать:**   
  причины, сохраняющие и разрушающие здоровье;   
  мотивы здорового образа жизни;   
  отрицательное влияние вредных привычек, “болезней поведения” на организм подростка;   
  пути формирования здорового образа жизни;
* **уметь:**

оказывать своевременно и квалифицированно первую медицинскую помощь;  
воспитывать в себе активную жизненную позицию, ответственное отношение к своему здоровью;  
применять полученные знания на практике;   
 применять полученные знания для осознанного выбора профессии.

**Тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Наименование раздела** | **Лекции** | **Практикумы** |
|  | **Введение.** | **1 ч** |  |
|  | **Факторы, влияющие на здоровье человека** | **4 ч.** |  |
|  | **Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики** | **3 ч.** |  |
|  | **Оздоровительный бег** | **3 ч.** |  |
|  | **Вредные привычки, их профилактика** | **9 ч.** | **3 ч.** |
|  | **Простудные заболевания** | **2 ч.** |  |
|  | **Стресс** | **2 ч.** |  |
|  | **Первая медицинская помощь** | **3 ч.** | **1 ч.** |
|  | **Обобщение: “За здоровый образ жизни”** |  | **2 ч.** |
|  | **Уроки – резервы** |  | **2 ч.** |

**Содержание программы**

1. **Введение.(1 ч)**   
   Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования. Пути формирования здорового образа жизни.
2. **Факторы, влияющие на здоровье человека (4 ч)**Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности учащихся, развитие основных двигательных качеств, обучение жизненно-важным и спортивным двигательным навыкам и умениям, приобретение знаний в области гигиены, основ физической культуры, спорта и здорового образа жизни, воспитание потребности и умения самостоятельно заниматься физическими упражнениями, воспитание нравственных и волевых качеств

борьба с вредными привычками: табакокурением, наркоманией, алкоголизмом.

1. **Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики (3 ч.)**

Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школьников. Значение утренней гимнастики для предупреждения утомления и поддержания умственной работоспособности на оптимальном уровне в течении дня, недели, месяца и учебного года. Рекомендации по проведению утренней гигиенической гимнастики до учебных занятий продолжительностью 10-15 минут ежедневно. Различные комплексы гимнастических упражнений.

1. **Оздоровительный бег (3 ч.)**

Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» Техника оздоровительного бега. Специальные беговые упражнения для исправления характерных ошибок.

1. **Вредные привычки, их профилактика.(12 ч)**

Вред алкоголя, причины, приводящие к алкоголизму, профилактика и борьба с алкоголизмом. Алкоголизм подростка, особенности течения, последствия. Детский и подростковый алкоголизм. Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”.   
Состав компонентов табачного дыма, влияние курения на системы органов подростка.   
Психологическое и физиологическое влияние табакокурения на детский организм, организм подростка, новорождённого, девушки, последствия. Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”.   
Понятие о наркомании, её виды, наркотические вещества и их отрицательное влияние на физическое и умственное развитие подростков.   
Понятие о токсикомании, токсические вещества, их отрицательное влияние на организм подростка. Причины и последствия детской токсикомании. Практическая работа. № 3 “Работа со статистическими данными”.

**6. Простудные заболевания.(2 ч)**

Понятие о простудных заболеваниях, их отрицательное воздействие на организм подростка (ангина, грипп, ОРЗ). Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций: грипп, ангина, герпес и.т.д. Как избавить себя от простуды, профилактика простудных заболеваний.

**7. Стресс.( 2 ч)**

Понятие о стрессе, причины, влияние на организм подростка, пути снятия стресса, “экзаменационный стресс”.

**8.** **Первая медицинская помощь.(4 ч)**

Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ, при простудных заболеваниях, травмах бытового характера Практическая работа № 4 “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление презентаций по теме элективного курса”.

**9. Обобщение: “За здоровый образ жизни”.(2 ч)**  
Защита проектов «Индивидуальный план тренировок на месяц». Защита презентаций по темам курса.

**Уроки – резервы (2 ч.)**

**Литература:**   
(для учителя)   
1. Богарад И.В. “Больной и врач”. М.: Знание, 1982. – 96с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 8).   
2. Волкова Е.И. Издательство академии педаг. Наук РСФСР Москва 1961 г.   
3. Волков Г.И. “Нервный ребенок: каприз или болезнь?” - М.: знание, 1982. – 224с. –   
4. Росляков Г.Е. “Враги нашего здоровья”. М.: Знание, 1992. – 98с. – (Нар. Унт – т. Факт. Здоровья. № 7).   
5. Чуднов В.И. “Берегите тишину”. М., “Медицина”, 1978.   
6. Энциклопедия народная медицина. Общие болезни. Т. 1. 2. Раздел 1 “Как вырастить ребенка здоровым?”. – М.:АНС, 1993 – 384 с.   
7. Энциклопедия народная медицина. Т.1. “Авитаминозы – простуда”. – М.: АНС, 1992 – 400с.   
Литература:   
(для детей)   
1. Коростылев Н..Б. “От А до Я” изд. Медицина, 1980 год.   
2. Ротенберг Р. “Расти здоровым”: Детская энциклопедия здоровья. Пер. с англ. – М.: физкультура и спорт, 1991 – 592с., ил.   
3. Соколов Ю.Е. “Книга знаний для детей”. – М.: ООО “Издательство Астрель”, 2001 – 320с.   
4. Жербин Е.А. “Река жизни”. – М.; Знание, 1990 – 224с. –   
5. Энциклопедия для детей. Том 18. Человек 4.2. “Архитектура души”. М.; Аванта + , 2002. – 640с.

**Календарно – тематический план**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Дата** | **Тема урока** | **Примечания** |
|  |  | **Введение.** |  |
| **1** |  | Здоровье как одна из главных ценностей человека и пути его формирования. |  |
|  |  | **Факторы, влияющие на здоровье человека** |  |
| **2** |  | Укрепление здоровья, закаливание, повышение работоспособности |  |
| **3** |  | Жизненно-важные и спортивные двигательные навыки и умения |  |
| **4** |  | Гигиена, основы физической культуры, спорта и здорового образа жизни |  |
| **5** |  | Воспитание нравственных и волевых качеств |  |
|  |  | **Особенности проведения утренней гигиенической гимнастики** |  |
| **6** |  | Физкультурно-оздоровительная работа в режиме дня школьников. |  |
| **7** |  | Значение утренней гимнастики |  |
| **8** |  | Различные комплексы гимнастических упражнений. |  |
|  |  | **Оздоровительный бег** |  |
| **9** |  | Методика самостоятельных занятий оздоровительным бегом» |  |
| **10** |  | Техника оздоровительного бега. |  |
| **11** |  | Специальные беговые упражнения для исправления характерных ошибок. |  |
|  |  | **Вредные привычки, их профилактика** |  |
| **12, 13, 14** |  | О вреде алкоголя |  |
| **15** |  | Практическая работа № 1 “Работа со статистическими данными”. |  |
| **16, 17, 18** |  | О вреде курения |  |
| **19** |  | Практическая работа № 2 “Проведение исследования и выявление курящих – подростков, (анкетирование, тесты)”. |  |
| **20, 21** |  | О вреде наркомании |  |
| **22** |  | О вреде токсикомании |  |
| **23** |  | Практическая работа. № 3 “Работа со статистическими данными”. |  |
|  |  | **Простудные заболевания** |  |
| **24** |  | Понятие о простудных заболеваниях |  |
| **25** |  | Воздействие на организм бактериальных и вирусных инфекций |  |
|  |  | **Стресс** |  |
| **26** |  | Понятие о стрессе. “Экзаменационный стресс”. |  |
| **27** |  | Пути снятия стресса |  |
|  |  | **Первая медицинская помощь.** |  |
| **28** |  | Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при отравлении организма подростка ядами сигарет, алкоголя, наркотических и токсических веществ |  |
| **29** |  | Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при простудных заболеваниях |  |
| **30** |  | Необходимость оказания первой квалифицированной помощи при травмах бытового характера |  |
| **31** |  | Практическая работа № 4 “Работа в медицинском кабинете по решению практических задач, связанных с сохранением здоровья подростка. Составление презентаций по теме элективного курса”. |  |
|  |  | **“За здоровый образ жизни”** |  |
| **32** |  | Защита проектов «Индивидуальный план тренировок на месяц». |  |
| **33** |  | Защита презентаций по темам курса. |  |
| **34, 35** |  | **Уроки – резервы (2 ч.)** |  |