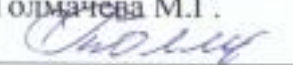



Министерство образования РФ  
Министерство Образования Иркутской области  
Управление образования Администрации Ангарского городского округа  
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение «Средняя общеобразовательная школа №10  
с углубленным изучением отдельных предметов» г. Ангарска

Утверждаю:  
Директор МБОУ СОШ №10  
Жигалова Л.М.   
5.09.2024 г.



Согласовано:  
Зам. директора по НМР  
Толмачева М.Г.   
5.09.2024 г.

Рассмотрено на заседании МО  
Протокол № 1 от 4.09.2024 г.  
Руководитель МО  
Круглова Е.В.   
фамилия, инициалы \_\_\_\_\_ подпись

**Рабочая программа  
факультатива «Будь здоров»  
8 классы**

(общеинтеллектуальное направление, количество часов: 0,5 часа в неделю, всего 17 часов)  
на 2024-2025 учебный год

Учитель: Круглова Е.В.

## ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА.

Календарно тематическое планирование по факультативному курсу в 8 классе составлено на основании программы элективного курса для учащихся 8-х классов «Будь здоров», автор программы Е.А. Заикина.

Предлагаемый курс призван восполнить отсутствие целостной и целенаправленной системы формирования культуры здоровья у населения нашей страны. Он предполагает воспитание у учащихся культуры здоровья, формирование потребности вести здоровый образ жизни, заботиться о собственном здоровье.

Программа модернизации образования в России определяет приоритет здоровьесберегающих технологий в образовании и воспитании. Вся педагогическая деятельность должна быть направлена на создание условий для сохранения и укрепления здоровья школьников, воспитание культуры здоровья.

### *Задачи курса:*

- ознакомить учащихся с научным пониманием сущности здоровья и здорового образа жизни, определением связи между правом человека на здоровье и обязанностью ответственного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих;
- помочь овладеть способами и методиками самодиагностики состояния здоровья;
- сформировать культуру приобретения навыков личной гигиены, двигательной активности, полезных привычек;
- дать знания в области профилактики вредных привычек и зависимостей;
- сформировать умения по оказанию первой медицинской помощи и навыки безопасного поведения;
- ознакомить с культурой межличностных отношений, со стратегиями и технологиями саморазвития;
- развить способности подвергать сомнению существующие ценности и мнения, уметь делать выбор и нести за него ответственность.

В структуру занятий входят лекции, беседы, игры, встречи с медицинскими работниками, спортсменами и т.д. Но все же ведущая роль отводится активным формам и методам обучения. Решение познавательных и ситуативных задач, моделирование проблемных ситуаций позволяет обсудить поведенческие реакции и найти оптимальные пути решения. В подобном исследовании наиболее острых, лично и социально значимых вопросов, публичном обсуждении какой-либо проблемы наиболее результативными являются тренинги, которые проводятся с учащимися и их родителями. Для ученика они решают задачи развития личности, учителю дают аналитический материал.

Приводятся некоторые доступные для учащихся системы оздоровления организма, которые позволяют сформировать здоровьесберегающие привычки.

Материалы курса можно использовать как на специальных занятиях, так и в любое свободное время; на проведение валеопауз достаточно 5–10 минут.

***По окончании изучения элективного курса учащиеся должны овладеть универсальными учебными действиями:***

Предметными:

- понимать составляющие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни»;
- знать функции и показатели здоровья;
- определять факторы риска, воздействие неблагоприятных факторов на здоровье человека;
- наследственные болезни и наследственная предрасположенность к некоторым заболеваниям, способы их предупреждения;
- выделять болезни, зависящие от образа жизни и привычек;
- выбирать способы профилактики вредных привычек;
- о стрессе как реакции адаптации;
- о влиянии социума на состояние здоровья;
- особенности природной среды как источника инфекционных заболеваний, что такое эндемичные заболевания.

Личностными:

- вести здоровый образ жизни;
- заботиться о собственном здоровье;–повышать адаптационные способности организма;
- проводить самодиагностику состояния здоровья;
- прогнозировать состояние здоровья;– осуществлять профилактику заболеваний.

Метапредметными:

- корректировать воздействие окружающей среды;
- анализировать состояние городской среды, влияние условий жилого помещения на здоровье;
- использовать методики оздоровления;

КТП рассчитано на 17часов – по 1 часу в неделю в 8 классе;

**Литература:** 1. Бережной Д.С. Учебная лаборатория по нейротехнологиям. Методическое пособие. Естественно-научное направление – М.: Битроникс, 2021г

2. Цифровая лаборатория для школьников. Методические материалы

3. В.В. Онишина «Новейшие технологии нейтрализации стрессов и оздоровления школьников» - практическое пособие.

### Календарно-тематическое планирование:

№	Раздел и темы занятий	Часы
	8 класс	
<b>1.</b>	Введение. Сущность здоровья. Функции и показатели здоровья. Здоровье как ценность.	<b>0,5</b>
<b>2.</b>	<b>Активность мышц и электромиография</b>	<b>3</b>
2.1.	Демонстрационная работа « Сокращение мышечных волокон и сигнал ЭМГ»	
2.2.	Демонстрационная работа « Измерение скорости сенсомоторной реакции с помощью ЭМГ»	0,5
2.3.	Лабораторная работа « Изучение усталости мышц с помощью электромиографии»	0,5
2.4.	Демонстрационная работа « Электромиография и сила сокращения мышц»	0,5
2.5.	Практическая работа « Электромиография артикуляционных мышц и устройства безмолвного доступа»	0,5
2.6.	Практическая работа « Электроокулография и движение глаз»	0,5
<b>3.</b>	<b>Сердце и электрокардиография</b>	<b>5</b>
3.1.	Демонстрационная работа « Сокращение сердца и их отражения на ЭКГ»	0,5
3.2.	Демонстрационная работа « Вариабельность	0,5

	сердечного ритма»	
3.3.	Лабораторная работа « Влияние дыхания на нерегулярность сердечного ритма»	0,5
3.4.	Практическая работа « Электрокардиография и физическая нагрузка»	0,5
3.5.	Практическая работа « Поиск электрической оси сердца по ЭКГ»	0,5
3.6.	Практическая работа « Оценка работы вегетативной нервной системы по ЭКГ»	0,5
3.7.	Демонстрационная работа « Способы подсчета частоты пульса»	0,5
3.8.	Практическая работа « Пульсовая волна и сигнал ФПГ»	0,5
3.9.	Лабораторная работа « Измерение артериального давления методом Короткова»	0,5
3.10.	Практическая работа « Определение средней скорости распространения пульсовой волны»	0,5
<b>4.</b>	<b>Активность мозга и электроэнцефалография</b>	<b>2,5</b>
4.1.	Демонстрационная работа « Ритмы мозга и спектральный анализ ЭЭГ»	0,5
4.2.	Лабораторная работа «Исследование альфа- и бета- ритмов электроэнцефалограммы»	0,5
4.3.	Практическая работа « Влияние музыки на ритмы электроэнцефалограммы»	0,5
4.4.	Практическая работа « Поиск электрического диполя по ЭЭГ»	0,5
4.5.	Демонстрационная работа « Артефакты от сокращения мышц в ЭЭГ»	0,5
<b>5.</b>	<b>КГР и эмоциональное напряжение</b>	<b>2</b>
5.1.	Демонстрационная работа « Динамика кожно-гальванической реакции»	0,5
5.2.	Демонстрационная работа « Влажность кожных покровов и КГР»	0,5
5.3.	Лабораторная работа « КГР и автономная нервная система»	0,5
5.4.	Практическая работа « Полиграфия и определение психоэмоционального состояния человека»	0,5

<b>6.</b>	<b>Дыхание и движение грудной клетки</b>	<b>2</b>
6.1.	Лабораторная работа « Разные виды дыхания и регистрация дыхательных движений»	0,5
6.2.	Практическая работа « Определение частоты дыхания и физическая нагрузка»	0,5
6.3.	Практическая работа « Взаимосвязь различных систем организма человека»	0,5
6.4.	Практическая работа « Функциональные пробы с задержкой дыхания и их влияние на ССС»	0,5
<b>7.</b>	<b>Потребность знать свой организм</b>	<b>2</b>
7.1.	Методы самодиагностики состояния здоровья. Практическая работа (диагностика физического развития)	0,5
7.2.	Практическая работа (определение гармоничности физ. развития)	0,5
7.3.	Практическая работа (развитие по физиометрическим данным)	0,5
7.4.	Проект «Составление паспорта здоровья»	0,5
	Всего занятий	17 ч.