

Рабочая программа спецкурса «Фабрика здоровья» предназначена для учащихся 8 класса, которые изучают курс «Биология. Человек», с целью интеграции, расширения, углубления и обобщения знаний учащихся по биологии человека. Спецкурс является курсом, сопутствующим основному. Рабочая программа спецкурса рассчитана на 34 академических часа, включая практические работы.

**Цель курса:** расширить и углубить знания учащихся по биологии человека через проектную, исследовательскую деятельность

**Задачи курса:**

**Образовательные:**

- обеспечить обобщение учащимися основных знаний и умений, необходимых для укрепления здоровья, в том числе и немедикаментозными методами;
- развивать у учащихся медика – биологические способности, умения распознавать лекарственные травы, правильно их собирать, не нарушая целостность в природе, готовить и применять отвары, настои, компрессы, фиточаи;
- добиваться понимания практического значения полученных в процессе обучения знаний и навыков в повседневной жизни;
- продолжить формирование у учащихся сознательного отношения к вопросам охраны природы и экологическим проблемам природопользования.

**Развивающие:**

- способствовать развитию любознательности, расширению кругозора;
- развивать умения самостоятельно приобретать знания, их анализировать, сравнивать, классифицировать и применять, выявлять причинно-следственные связи наблюдаемых явлений;
- развивать умение оперирования с информацией;
- развивать умения работать с лабораторным оборудованием, выполнять измерения.

**Воспитательные:**

- продолжить воспитание сознательного выбора здорового образа жизни;
- формирование представлений о себе как о здоровом человеке;
- способствовать дальнейшему формированию нравственных норм поведения в коллективе.

### Тематическое планирование занятий спецкурса для 8 класса

№	Тема урока	Элементы содержания <i>Региональный компонент содержания</i>	Планируемые результаты
<b>1. Общий обзор организма человека, методы определения функционального состояния (11 часов)</b>			
<b>1</b>	<b>Морфофизиологические особенности организма человека</b>	Морфологические особенности и физиологическое состояние собственного тела, через измерение артериального давления, антрометрии, определения физиологического состояния организма методом регрессии, исследование ногтей и самооценки собственного здоровья	<b>Ученик должен уметь</b> определять физиологическое состояние своего организма
<b>2</b>	<b>Работа № 1 Антропометрия</b>	Определение гибкости позвоночника. Выявление нарушений осанки. Сохранение правильной осанки в положении «стоя». Сохранение правильной осанки в положении «сидя» и при «ходьбе».	<b>Ученик должен уметь</b> определять нарушение осанки
<b>3</b>	<b>Осанка, ее значение</b>	<i>Работа № 2</i> <b>Определение правильности осанки, гибкости позвоночника.</b>	<b>Ученик должен уметь</b> определять правильность осанки <b>знать и уметь выполнять комплекс упражнений по</b>

			укреплению мышц
4	<b>Плоскостопие</b>	Выявление плоскостопия. <i>Работа № 3 Диагностика плоскостопия</i>	<b>Ученик должен уметь определять плоскостопие</b> <b>знать и уметь выполнять</b> комплекс упражнений по укреплению мышц
5	<b>Влияние условий труда на работоспособность.</b>	Значение ритма и нагрузки в работе мышц. <i>Работа № 4 Статическая и динамическая нагрузки.</i>	<b>Ученик должен уметь определять правильность</b> нагрузки на мышцы <b>знать и уметь выполнять</b> комплекс упражнений по укреплению мышц
6	<b>Система кровообращения, факторы влияющие на состояние ССС.</b>	<i>Работа № 5 Расчет АД, сравнение с реальными показателями. Изменения АД при нагрузке и в состоянии покоя.</i>	<b>Ученик должен уметь определять</b> физиологическое состояние своего организма
7	<b>Система дыхания.</b>	<i>Работа № 6 Определение жизненной емкости легких.</i> Измерение продолжительности задержки дыхательных движений при вдохе и выдохе.	<b>Ученик должен уметь определять</b> физиологическое состояние своего организма
8	<b>Состав воздуха</b>	<i>Работа № 7 Состав вдыхаемого и выдыхаемого воздуха. Модель Дондерса.</i>	<b>Ученик должен знать</b> приемы, с помощью которых можно научиться правильно дышать
9	<b>Кожа, строение функции.</b>	Изучение сальных и потовых желез кожи. <i>Работа № 8 Определение типов кожи на разных участках лица.</i> Определение чувствительности кожи.	<b>Ученик должен уметь определять</b> физиологическое состояние своего организма
10	<b>Диагностические показатели состояния здоровья: температура</b>	Температура тела – показатель состояния здоровья	<b>Ученик должен уметь определять</b> физиологическое состояние своего организма
11	<b>Обсуждение тем итоговых проектов, реферативных, исследовательских работ</b>		
<b>2. Мое здоровье (22 часа)</b>			
12	<b>Внешние и внутренние факторы, оказывающие влияние на здоровье человека.</b>	Влияние никотина на ферменты слюны. Влияние алкоголя на человека. <i>Работа № 9 Самооценка здоровья</i>	<b>Ученик должен уметь определять</b> физиологическое состояние своего организма <b>Ученик должен уметь определять</b> физиологическое состояние своего организма
13	<b>Определение физиологического состояния</b>	<i>Работа № 10 Определение физиологического состояния человека методом регрессии.</i>	<b>Ученик должен уметь определять</b> физиологическое

			состояние своего организма
14	<b>Вода, ее значение для здоровья</b>	Простейшие способы очистки воды из природных источников.	<b>Ученик должен знать</b> приемы, с помощью которых можно очистить воду в бытовых и полевых условиях
15	<b>Пища и ее компоненты</b>	<i>Работа № 11 Действие ферментов на компоненты пищи. Работа № 12 Определение качества коровьего молока. Определение доброкачественного свежего мяса. Работа № 14 Определение правильного пищевого рациона.</i>	<b>Ученик должен уметь</b> определять физиологическое состояние своего организма
16	<b>Свойства натурального меда, сока.</b>	<i>Работа № 13 Определение примесей в меде. Изучение устойчивости витамина С.</i>	<b>Ученик должен уметь</b> определять физиологическое состояние своего организма
17	<b>Фитотерапия – лечение травами.</b>	Значение знаний о лечении травами для укрепления здоровья человека. Связь фитотерапии с биологическими и медицинскими науками.	<b>Ученик должен знать</b> приемы фитотерапии
18	<b>Краткая история развития фитотерапии с древнейших времён до наших дней.</b>	Развитие фитотерапии у лекарей шумера, вавилонян, египтян. Выдающиеся ученые Древней Греции. Китайская, Индийская, Тибетская медицин, народная медицина Африки. Лечение травами на Руси. Что такое «аптекарские огороды»? аптекарская школа при Петре 1. Роль лекарственных растений во время Великой Отечественной войны.	<b>Ученик должен знать</b> приемы фитотерапии
19	<b>Знакомство с лекарственными травами.</b>	Изучение мер предосторожности при лечении травами. Изучение правил сбора и сушки лекарственных трав. Хранение лекарственных трав. Правила поведения в природе при сборе трав.	<b>Ученик должен знать</b> приемы фитотерапии
20	<b>Способы приготовления некоторых лекарственных форм</b>	Отвар, настой, напар, настойка, компресс, травяные ванны, паровые ингаляции. <i>Работа № 15 Приготовление отвара шиповника</i>	<b>Ученик должен знать</b> приемы фитотерапии
21	<b>Практическая работа по приготовлению настоя лекарственных средств</b>	<i>Работа № 16 Приготовление водного настоя шиповника.</i>	<b>Ученик должен знать</b> приемы фитотерапии
22	<b>Способы обработки лекарственных трав.</b>	Какие части растений используют при приготовлении различных лекарственных форм.	<b>Ученик должен знать</b> приемы фитотерапии
23	<b>Лекарственные растения АО.</b>	Растения, обладающие противовоспалительным эффектом.	<b>Ученик должен знать</b> лекарственные растения

24	Лекарственные растения АО.	Растения, улучшающие пищеварение.	Ученик должен знать лекарственные растения
25	Лекарственные растения АО.	Растения, влияющие на гормональный фон.	Ученик должен знать лекарственные растения
26	Лекарственные растения АО.	Растения с успокаивающим действием.	Ученик должен знать лекарственные растения
27	Лекарственные растения АО.	Индивидуальные лекарства и дозировки. Фитонциды.	Ученик должен знать лекарственные растения
28	Лекарственные растения АО.	Изучение лекарственных растений АО с помощью гербария, иллюстративного материала (багульник, кедр, рябина, аир, радиола розовая, адонис, сосна, можжевельник, иван-чай, брусника, черника и др.). <i>Работа № 17 Ознакомление с лекарственными растениями.</i> <i>Распознавание растений, описание их по плану.</i>	Ученик должен уметь определять лекарственные растения
29	Самые распространенные лекарственные растения, их действие на организм человека и способы применения.	Фитотерапия при насморке, кашле, зубной боли, стрессовое выпадение волос, аллергии, болезни глаз, болезни печени, гипертонии, диабете и др.	Ученик должен знать приемы фитотерапии
30	Фруктово-ягодная терапия.	Фитолечение ягодами на территории АО. Сок – высокопитательный продукт. Авитаминоз. Польза соков. Приготовление соков в домашних условиях. Консервированные и свежеотжатые соки. Фруктовые соки. Овощные соки.	Ученик должен знать приемы фитотерапии
31	Ароматерапия	Вдыхание душистых веществ. Истоки ароматерапии. Эфирные масла, их бактерицидное, антисептическое и противовоспалительное действие. Положительное влияние на нервную систему, на эмоции, психическое здоровье, косметическое и дерматологическое достоинство. Методы применения эфирных масел (ингаляция, ванны, массаж и растирания, компрессы, смазывание кожи).	Ученик должен знать приемы ароматерапии
32	Фитокосметология	Фитокосметология – уход за внешним видом с использованием фитоэссенций. Способы сохранения красоты с молодости. Фитомаски. <i>Работа № 14 Приготовление косметических масок.</i>	Ученик должен знать приемы фитокосметологии
33	Фитокосметология	Особенности строения кожи. Большое число внешних и внутренних факторов, воздействующих на кожу. Многообразие кожных болезней – дерматозов (фурункулы, угревая сыпь, бородавки,	Ученик должен знать приемы фитокосметологии

		дерматит, укусы насекомых, змей, педикулез). Травы, полезные для лечения кожных заболеваний. Лекарства из сада. Домашние средства. Роль фито-сауны для людей, проживающих в условиях Крайнего Севера. Лекарственные растения, применяемые в фитосауне. Профилактика гриппа. Симптомы заболевания. Противогриппозные фиточаи. Рецепты из домашней «фитоаптечки».	
<b>34</b>	<b>4.Итоговые презентации проектных работ по курсу.</b>	Защита реферативных , проектных, исследовательских работ с использованием презентации.	<b>Ученик должен уметь</b> презентовать проектную или исследовательскую работу