

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОБУЧЕНИЯ

Обучающийся должен знать:

- роль и значение занятий физической культурой в укреплении здоровья человека, профилактике вредных привычек, ведении здорового образа жизни.
- основы истории развития физической культуры в России.
- возрастные особенности развития ведущих психических процессов и физических качеств.
 - средства, методы и формы совершенствования своих физических и психических способностей.

Обучающийся должен уметь:

- проводить самостоятельные занятия по развитию основных физических способностей, коррекция осанки и телосложения.
- соблюдать правила личной гигиены, соблюдать правила безопасности и профилактики травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями, при травмах и несчастных случаях.
- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения.

Обучающийся должен обладать навыками:

- самоконтроля;
- организации режима труда и отдыха;
- конструктивного и безопасного поведения;
- формирования здорового жизненного стиля;
- толерантного отношения к сверстникам и взрослым;
- личной и социальной компетентности.

СОДЕРЖАНИЕ КУРСА

История возникновения физической культуры(3 часа).

Цель: привитие интереса к предмету «Культура Здоровья».

Задачи:

- дать представления об истории возникновения физической культуры;
- воспитание нравственной культуры учащихся.

Цель: формировать полноценное понимание основ ЗОЖ.

Задачи:

- познакомить учащихся с понятиями «физическая культура», «культура»;
- расширять кругозор учащихся;
- воспитывать интерес к предмету.

Цель: сформировать у учащихся необходимые знания о двигательной деятельности, биологических изменениях, возрастных особенностях развития организма.

Задачи:

- развивать у учащихся понимание причинно - следственной связи между развитием организма и двигательной активностью;
- воспитывать потребность к активной физической деятельности, занятиям спортом.

Здоровье и здоровый образ жизни(11 часов).

Цель: обобщить представления учащихся о здоровье и ЗОЖ.

Задачи:

- закрепить знания детей о здоровье и ЗОЖ.
- воспитание нравственной культуры учащихся, потребности к ЗОЖ.

Цель: познакомить учащихся с понятиями режим дня и питания.

Задачи:

- формировать у учащихся необходимые знания по правилам соблюдения режима питания, дня - условия укрепления и сохранения здоровья;
- воспитывать стремления соблюдать режимные моменты

Цель: дать основы теоретических и практических знаний о зарядке.

Задачи:

- формирование понимания в необходимости выполнять зарядку, поддерживать оптимальный уровень индивидуальной работоспособности;

Цель: создать у учащихся целостного представления о значении гигиены в процессе жизнедеятельности.

Задачи:

- формирование привычки выполнения гигиенических требований;
- воспитание бережного отношения к своему здоровью.

Цель: дать теоретические и практические представления о навыках самоконтроля.

Задачи:

- формировать и развивать навыки самоконтроля при занятиях физическими упражнениями;
- воспитывать внимательное, чуткое отношение к здоровью.

Цель: расширять знания учащихся по предупреждению травматизма и оказанию первой помощи при травмах.

Задачи:

- формирование знаний, умений безопасного поведения в школе, на улице, в общественных местах;
- воспитание бережного отношения к себе и окружающим.

Цель: дать теоретические и практические представления об общечеловеческих ценностях и ЗОЖ

Задачи:

- формировать осознанную потребность к ЗОЖ, спорт и занятия физической культурой - альтернатива вредным привычкам;
- воспитывать интерес к спорту, потребности к ЗОЖ.

Здоровый образ жизни как средство укрепления здоровья(19 часов).

Цель: ознакомить учащихся с профилактическими мерами по предупреждению инфекционных заболеваний: грипп, ОРЗ, ангина и др.

Задачи:

- развивать понимание причинно - следственных связей защиты организма от инфекций;
- воспитывать потребность сохранности здоровья.

Цель: познакомить учащихся с приемами закаливания, роль закаливания в укреплении здоровья.

Задачи:

- формирование практических знаний и умений для развития навыков закаливания организма;
- воспитывать стремление сохранять и укреплять здоровье.

Цель: познакомить учащихся со способами познания окружающего мира через самопознание, роль психических процессов в обучении двигательным действиям.

Задачи:

- развивать у учащихся понимание о природе характера, темперамента, памяти, внимания, мышления;
- воспитание усидчивости, самостоятельности, внимательности.

Цель: дать основы теоретических и практических знаний о культуре межличностных отношений и о влиянии этих отношений на здоровье человека.

Задачи:

- сформировать представления о конструктивных формах поведения, о способах бесконфликтного поведения;
- воспитание нравственной культуры учащихся.

Цель: дать основы теоретических и практических знаний по формированию у учащихся физических качеств и их развитие.

Задачи:

- сформировать представления о физических качествах: гибкость, сила, быстрота, выносливость, ловкость.
- использование физических упражнений для формирования физических качеств;
- воспитывать у учащихся стремление развивать физические качества.

Цель: дать необходимую информацию о том, как необходимо научиться выполнять двигательные действия в таких видах спортивных упражнений: легкая атлетика, футбол, баскетбол, ручной мяч и др.

Задачи:

- формировать у учащихся знаний, умений и навыков по развитию двигательных и координационных способностей;
- воспитывать осознанную потребность к занятиям физическими упражнениями.

Цель: дать необходимую информацию о том, как необходимо научиться выполнять дыхательную гимнастику.

Задачи:

- учить приемам регуляции систем дыхания, кровообращения и энергоснабжения;
- воспитывать потребность к ЗОЖ.

Цель: в совместном обсуждении с учащимися определить значение бега в жизни человека.

Задачи:

- формирование у учащихся осознания необходимости бега для сохранения здоровья;
- воспитывать культуру беговых упражнений.

Цель: познакомить учащихся с понятием «гиподинамия», с последствиями гиподинамии.

Задачи:

- развивать у учащихся понимания причинно - следственных связей гиподинамии и состоянием здоровья;
- воспитывать стремление к активной двигательной и физической активности.

Цель: дать теоретические и практические сведения о влиянии ритма жизни на здоровье человека.

Задачи:

- сформировать четкие представления о биоритмах организма человека;
- воспитывать бережное отношение к своему организму.

Цель: дать теоретические и практические знания о влиянии неблагоприятных факторов внешней среды на ЗОЖ.

Задачи:

- Сформировать представления о влиянии неблагоприятных факторов внешней среды на самочувствие и здоровье человека;
- воспитывать бережное отношение к здоровью.

Оздоровительные тренировки.(2 часа).

Цель: учить применять теоретические и практические знания, умения и навыки по предмету «Красота Здоровья» в повседневной жизни и оздоровительной тренировке.

Задачи:

- закрепить представления учащихся о ЗОЖ;
- воспитывать потребность к самовоспитанию, самосовершенствованию.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

№ п/п	Содержание программы	Часы	
		теория	практика
1	История возникновения физической культуры	1	
2	Физическая культура как одна из форм культуры	1	
3	Социально - биологические основы физической культуры. - развитие организма и личности человека под влиянием его двигательной деятельности. - физические упражнения; некоторые состояния организма как результат их применения.	1	
4	Здоровье и здоровый образ жизни	1	1
5	Режим дня и питания		1
6	Зарядка - здоровье сберегающий фактор		1
7	Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями		1
8	Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упражнениями.		1

9	<ul style="list-style-type: none"> - Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах и ушибах. - Профилактика при занятиях физическими упражнениями. 	1	1
10	<p>Вредные привычки.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Курить - здоровью вредить. -Алкоголь - враг здоровья. 	1	2
11	Защита организма от инфекций		1
12	Закаливание как средство укрепления здоровья	1	1
13	<p>Познай себя:</p> <p>Мой характер</p> <p>Темперамент</p> <p>Мышление</p> <p style="margin-left: 100px;">Память, внимание</p>	1	2
14	Культура межличностных отношений и здоровье	1	2
15	<p>Физические качества человека и их развитие.</p> <ul style="list-style-type: none"> - Гибкость. Упражнения для развития гибкости. - Сила. Упражнения для развития силы. - Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей. - Выносливость. Упражнения для развития выносливости. - Ловкость. Упражнения для развития ловкости, 	1	1
16	<ul style="list-style-type: none"> - Двигательные умения и навыки. - Как развивать свои координационные способности. 	1	1

	- Влияние физических упражнений на основные системы организма.		
17	Дыхательная гимнастика.	1	1
18	Оздоровительный бег		1
19	Гиподинамия и ее последствия	1	
20	Биоритмы жизни и здоровье человека	1	
21	Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье.	1	
22	Оздоровительные тренировки.		2
	Итого:	15	20