

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
города Кургана «Гимназия №31»

Рассмотрена и принята на
заседании педагогического совета

Протокол №1 от 30 августа 2018 г.



Утверждаю

Директор гимназии

/Н.Л.Древницкая/

Приказ № 179-Д
от 30 августа 2018 г.

**ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО КУРСА
«ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»
для уровня основного общего образования**

Составитель: Чугунова Татьяна
Александровна, учитель физической культуры
высшей квалификационной категории МБОУ
«Гимназия №31»

Курган
2018 г.

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа учебного курса «Здоровый образ жизни» для уровня основного общего образования разработана на основе следующих документов:

- Федерального закона от 29.12.2012 N-273 ФЗ «Об образовании в Российской Федерации» в действующей редакции;
- Фундаментального ядра содержания общего образования;
- Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования (Приказ Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 № 1897) в действующей редакции;
- Примерной основной образовательной программы основного общего образования, одобренной решением федерального учебно-методического объединения по общему образованию (протокол от 8 апреля 2015 года №1/15) в действующей редакции;
- новой редакции «Основной образовательной программы основного общего образования МБОУ «Гимназия №31», утвержденной приказом директора МБОУ «Гимназия №31», 179-Д от 30.08.2018г.;
- Положения о рабочей программе по учебному предмету, утвержденного приказом директора № 179-Д от 30.08.2018г.

При создании программ учитывались потребности современного российского общества в физически крепком и дееспособном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для самовоспитания, саморазвития и самореализации. В программе нашли своё отражение объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных учреждений, требования учителей и методистов о необходимости обновления содержания образования, внедрения новых методик и технологий в образовательно-воспитательном процессе.

Целью школьного образования основ здорового образа жизни является формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать физическую культуру для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

В основной школе данная цель конкретизируется и определяет направленность образовательного процесса на формирование устойчивых мотивов и потребностей школьников в бережном отношении к своему здоровью, целостное развитие физических, духовных и нравственных качеств, творческих подходов в организации здорового образа жизни. В рамках реализации этой цели образовательный процесс по физической культуре в основной школе ориентируется на решении следующих **задач**:

- укрепление здоровья, развитие основных физических качеств и повышение функциональных возможностей организма;
- формирование культуры движений, обогащение двигательного опыта физическими упражнениями с общеразвивающей и корригирующей направленностью;

- обучение навыкам и умениям в физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельности, самостоятельной организации занятий физическими упражнениями;
- воспитание положительных качеств личности, норм коллективного взаимодействия и сотрудничества в учебной и соревновательной деятельности
 - Ориентируясь на решение задач образования школьников по физической культуре, настоящая программа в своём предметном содержании направлена на:
- реализацию принципа вариативности, обосновывающего планирование учебного материала в соответствии с половозрастными особенностями учащихся, материально-технической оснащённостью учебного процесса (спортивный зал, спортивные школьные площадки, стадион, бассейн), региональными климатическими условиями и видов учебного учреждения (городские, малокомплектные и сельские школы);
- реализацию принципа достаточности и сообразности, определяющего распределение учебного материала в конструкции основных компонентов двигательной (физкультурной) деятельности, особенностей формирования познавательной и предметной активности учащихся;
- соблюдение дидактических правил «от известного к неизвестному» и «от простого к сложному», ориентирующих выбор и планирование учебного содержания в логике поэтапного его освоения, перевода учебных знаний в практические навыки и умения, в том числе и в самостоятельной деятельности;
- усиление оздоровительного эффекта, достигаемого в ходе активного использования школьниками освоенных знаний, способов и физических упражнений в физкультурно-оздоровительных мероприятиях, режиме дня, самостоятельных занятий физическими упражнениями.

ОБЩАЯ ХАРАКТЕРИСТИКА УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

В основе курса «Здоровый образ жизни» двигательная (физкультурная) деятельность, которая непосредственно связана с улучшением уровня здоровья ученика. В рамках школьного образования активное освоение школьниками данной деятельности позволяет им не только укреплять здоровье и осваивать физические упражнения, но и успешно развивать основные психические процессы и нравственные качества, формировать сознание и мышление, воспитывать творческие способности и самостоятельность.

МЕСТО УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ» В УЧЕБНОМ ПЛАНЕ МБОУ «ГИМНАЗИЯ №31»

Согласно учебному плану МБОУ «Гимназия №31» на уровне основного общего образования на обязательное изучение всех учебных тем программы отводится 170 ч, из расчёта 1 ч в неделю с V по IX классы.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

В этом разделе представлены итоговые результаты освоения программного материала по учебному курсу «Здоровый образ жизни», которые должны демонстрировать школьники по завершении обучения в основной школе.

Личностные результаты отражаются в индивидуальных качественных свойствах учащихся, которые приобретаются в процессе освоения учебного курса «Здоровый образ жизни». Эти качественные свойства проявляются, прежде всего, в положительном отношении учащихся к занятиям двигательной (физкультурной) деятельностью, накоплению знаний и формировании умений использовать ценности физической культуры для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в физическом совершенстве. Личностными результатами, формируемыми в ходе изучения основ здорового образа жизни, являются следующие:

- развитие личностных, в том числе духовно-нравственных и физических, качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личному здоровью как к индивидуальной и общественной ценности.
- формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах.
- осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи.
- владение знаниями об индивидуальных особенностях физического развития и физической подготовленности, о соответствии их возрастно-половым нормативам;
- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья и о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний, травматизма и оказания доврачебной помощи при занятиях физическими упражнениями;
- владение знаниями по организации и проведению занятий физическими упражнениями оздоровительной и тренировочной направленности, составлению содержания индивидуальных занятий в соответствии с задачами улучшения физического развития и физической подготовленности.
- характеризовать содержательные основы здорового образа жизни, раскрывать его взаимосвязь со здоровьем, гармоничным физическим развитием и физической подготовленностью, формированием качеств личности и профилактикой вредных привычек;

Выпускник получит возможность сформировать умение:

- *определять признаки положительного влияния занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, устанавливать связь между развитием физических качеств и основных систем организма.*

Метапредметные результаты характеризуют сформированность универсальных компетенций, проявляющихся в применении накопленных знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности.

Приобретённые на базе освоения содержание курса «Здоровый образ жизни», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные компетенции востребуются как в рамках образовательного процесса (умение учиться), так и в реальной повседневной жизнедеятельности учащихся. Метапредметные результаты отражаются, прежде всего, в универсальных умениях, необходимых каждому учащемуся и каждому современному человеку. Это:

- умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание физической культуры как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать право другого человека на иное мнение;
- формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее ИКТ - компетенции);
- формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.
- владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, физического развития и физической подготовленности, величиной физических нагрузок, использования этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий.

Выпускник получит возможность научиться:

- *проводить занятия физической культурой с использованием оздоровительной ходьбы и бега, лыжных прогулок и туристских походов, обеспечивать их оздоровительную направленность;*
- *проводить восстановительные мероприятия с использованием банных процедур и сеансов оздоровительного массажа.*

Предметные характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения учебного курса «Здоровый образ жизни». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной деятельности, умениях творчески их применять при решении практических задач, связанных с организацией и проведением самостоятельных занятий физической культурой, укреплением здоровья, ведением здорового образа жизни. Предметными результатами являются следующие:

- понимание роли и значения физической культуры в формировании личностных качеств, в активном включении в здоровый образ жизни, укреплении и сохранении индивидуального здоровья;

- формирование убеждения в необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключающий употребление алкоголя, наркотиков, курения и нанесение иного вреда здоровью;
- понимание необходимости сохранения природы и окружающей среды для полноценной жизни человека;
- формирование умений выполнять комплексы оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности;

Выпускник получит возможность научиться:

- *выполнять комплексы упражнений лечебной физической культуры с учётом имеющихся индивидуальных нарушений в показателях здоровья.*

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Укласс

Основы знаний

Базовые понятия физической культуры.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека.

Режим дня, его основное содержание и правила планирования. Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека. Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности. Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток, физкультпауз (подвижных перемен).

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели. Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки. Комплексы дыхательной гимнастики. Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры. Гимнастика для профилактики нарушений зрения.

VI класс

Основы знаний

Базовые понятия физической культуры.

Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.

Физическая культура человека.

Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.
Личная гигиена.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для оздоровительной и утренней зарядки, физкультминуток.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушения осанки. Упражнения для растягивания мышц туловища. Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.

VII класс

Основы знаний

Физическая культура человека.

Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Закаливание. Как закалывать свой организм.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация самостоятельных занятий.

Организация досуга средствами физической культуры. Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для коррекции фигуры. Упражнения для профилактики нарушений зрения. Упражнения для профилактики нарушений осанки.

VIII класс

Основы знаний

Физическая культура человека.

Адаптивная физическая культура. Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения. Восстановительный массаж.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий.

Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости.

Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы.

Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. Комплекс упражнений при избыточной массе тела. Гимнастика для глаз. Индивидуальные комплексы адаптивной (лечебной) физической культуры, подбираемые в соответствии с медицинскими

показателями (при нарушениях опорно-двигательного аппарата, центральной нервной системы, дыхания и кровообращения, органов зрения).

IX класс

Основы знаний

Физическая культура человека.

Здоровье и здоровый образ жизни. Проведение банных процедур. Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.

Способы двигательной (физкультурной) деятельности

Организация и проведение самостоятельных занятий.

Связь выносливости с физической работоспособностью.

Комплекс упражнений для развития простой реакции.

Комплекс упражнений для развития координации движений.

Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.

Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.

Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.

Физическое совершенствование

Физкультурно-оздоровительная деятельность.

Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.

Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой. Упражнения для профилактики неврозов.

ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ УЧЕБНОГО КУРСА «ЗДОРОВЫЙ ОБРАЗ ЖИЗНИ»

Тематическое планирование	Содержание курса
V класс	
ОСНОВЫ ЗНАНИЙ (8ч)	
Физическая культура(основные понятия). Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений	Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения.</i> <i>Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i>
Физическая культура человека. Режим дня, его основное содержание и правила планирования	Физическая культура человека. Режим дня. <i>Режим дня, его цели и значение в жизнедеятельности современного человека.</i> <i>Основные компоненты режима дня для учащихся</i>

	<i>5 класса и правила их последовательного распределения. Оформление индивидуального режима дня.</i>
Утренняя гимнастика и её влияние на работоспособность человека.	Утренняя гимнастика. <i>Утренняя гимнастика как форма занятий физической культурой, её цель, назначение и основное содержание. Правила подбора и последовательности выполнения упражнений, определение их дозировки.</i>
Физкультминутки (физкультпаузы), их значение для профилактики утомления в условиях учебной и трудовой деятельности.	Физкультминутки и физкультпаузы в течение учебных занятий. <i>Физкультминутки и физкультпаузы как формы занятий физической культурой, их значение, основное содержание и особенности планирования в режиме учебного дня. Правила подбора упражнений для физкультминуток и определение их дозировки.</i>
Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования во время закаливающих процедур.	Закаливание. <i>Закаливающие процедуры как формы занятий физической культурой. Виды закаливания, их цели и назначение, особенности проведения. Правила выбора и последовательного планирования температурных режимов для закаливающих процедур.</i>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)	
Организация самостоятельных занятий Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.	Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. <i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</i> <i>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления.</i> <i>Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</i> <i>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора.</i> <i>Составление и формирование конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминуток).</i> <i>Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</i>
Физическое совершенствование (20ч)	
Физкультурно-оздоровительная	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность

<p>деятельность. Оздоровительные формы занятий в режиме учебного дня и учебной недели.</p>	<p><i>Физкультурно-оздоровительная деятельность как система занятий, направленная на укрепление здоровья.</i> <i>Самостоятельные занятия физической культурой с оздоровительной направленностью.</i></p>
<p>Комплексы упражнений для развития гибкости и координации движений, формирования правильной осанки.</p>	<p>Развития гибкости. <i>Гибкость как физическое качество. Роль и значение развития гибкости для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития гибкости с индивидуально подобранной дозировкой.</i></p>
	<p>Развитие координации движений. <i>Координация как физическое качество. Значение развития координации движений для укрепления здоровья и жизнедеятельности человека. Техника выполнения упражнений для развития координации движений с индивидуально подобранной дозировкой (для развития равновесия, точности движений).</i></p>
<p>Комплексы дыхательной гимнастики.</p>	<p>Дыхательная гимнастика. <i>Дыхательная гимнастика, её значение в укреплении здоровья, профилактике утомления. Техника выполнения дыхательных упражнений.</i></p>
<p>Комплексы упражнений для формирования стройной фигуры.</p>	<p>Формирование стройной фигуры. <i>Связь формирования стройной фигуры с формированием правильной осанки и развитием основных физических качеств. Техника выполнения упражнений с гантелями с индивидуально подобранной дозировкой.</i></p>
<p>Гимнастика для профилактики нарушений зрения.</p>	<p>Гимнастика для глаз. <i>Гимнастика для глаз и её значение для укрепления здоровья, профилактики перенапряжения и ухудшения зрения. Техника выполнения упражнений для глаз.</i></p>
VI класс	
Основы знаний (8ч)	
<p>Физическая культура(основные понятия). Осанка как показатель физического развития человека. Характеристика основных средств формирования правильной осанки и профилактики её нарушений.</p>	<p>Как формировать правильную осанку. <i>Причины возникновения нарушения осанки, способы их профилактики и предупреждения. Упражнения для формирования правильной осанки. Правила подбора упражнений и планирования их нагрузки для занятий по формированию правильной осанки. Их структура и содержание, место в системе регулярных занятий физическими упражнениями, режиме дня и учебной недели.</i></p>
<p>Физическая культура.</p>	<p>Физическая культура человека.</p>

<p>Закаливание организма. Правила безопасности и гигиенические требования.</p> <p>Личная гигиена.</p>	<p>Закаливание. <i>Закаливание как действенное средство укрепления здоровья человека, повышение защитных свойств его организма.</i> <i>Воздушные и солнечные ванны, купание в естественных водоёмах и их положительное влияние на здоровье человека.</i> Личная гигиена. <i>Личная гигиена, её основные процедуры. Связь личной гигиены со здоровьем человека</i></p>
<p>Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)</p>	
<p>Организация самостоятельных занятий Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов.</p>	<p>Как составлять комплексы упражнений оздоровительной гимнастики. <i>Оздоровительная гимнастика, её значение в жизни человека.</i> <i>Комплекс физических упражнений, целевое назначение и особенности составления.</i> <i>Характеристика видов и разновидностей комплексов физических упражнений, используемых в самостоятельных занятиях физической культурой.</i> <i>Классификация физических упражнений, включаемых в комплексы, и правила их подбора.</i> <i>Составление и формирование конспектов занятий оздоровительной физической культурой (комплексы упражнений утренней зарядки и физкультминутки).</i> <i>Техника упражнений, используемых в утренней зарядке, на занятиях в домашних условиях (упражнения без предметов, упражнения с гимнастической палкой, стулом, гантелями)</i></p>
<p>Физическое совершенствование (20ч)</p>	
<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность</p>	<p>Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплекс упражнений № 1 с гантелями на развитие основных мышечных групп туловища.</i> Упражнения для профилактики нарушений зрения. <i>Требования к предупреждению нарушений остроты зрения.</i> <i>Упражнения для снятия напряжения и восстановления зрительной работоспособности.</i> <i>Упражнения для укрепления глазных мышц.</i> Упражнения для профилактики нарушения осанки. <i>Определение направленности физических упражнений при разных формах нарушения осанки. Упражнения для мышц брюшного пресса.</i> <i>Упражнения для растягивания мышц туловища.</i></p>

	<i>Упражнения для развития подвижности тазобедренных суставов.</i>
VII класс	
Основы знаний (8ч)	
Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. Закаливание. Как закалывать свой организм.	Физическая культура человека. Влияние занятий физической культурой на формирование положительных качеств личности. <i>Волевые качества и их проявление в поведении человека Моральные качества, их проявление в поведении человека.</i> Закаливание. Как закалывать свой организм. <i>Закаливание организма, его связь с укреплением здоровья.</i> <i>Основные способы закаливания водой (обтирание, обливание, купание в водоёмах).</i> <i>Правила техники безопасности при выполнении закаливающих процедур.</i>
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)	
Организация и проведение самостоятельных занятий. Организация досуга средствами физической культуры.	Организация и проведение самостоятельных занятий физической культурой. Организация досуга средствами физической культуры. <i>Досуг как организованный отдых, содействующий восстановлению организма и укреплению здоровья; его цель, задачи и основное содержание. Занятия оздоровительной ходьбой и бегом.</i>
Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью.	Оценка эффективности занятий физкультурно-оздоровительной деятельностью. <i>Оценка общего состояния организма как изменение показателей его жизнедеятельности в течение учебного дня, недели и месяца.</i> <i>Упражнения для определения общего состояния организма.</i>
Физическое совершенствование (20ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность Упражнения для коррекции фигуры. <i>Комплексы упражнений № 1, 2 с гантелями для развития основных мышечных групп.</i> <i>Упражнения для профилактики нарушений зрения.</i> <i>Упражнения для профилактики нарушений осанки.</i>
VIII класс	
Основы знаний (8ч)	
Физическая культура(основные понятия).	Адаптивная и лечебная физическая культура. <i>Адаптивная физическая культура как средство активного включения в общественную жизнь</i>

Адаптивная физическая культура.	людей с ограниченными возможностями. Её роль и значение как для самих людей с ограниченными возможностями, так и для общества в целом. Лечебная физическая культура как эффективное средство, ускоряющее лечение хронических заболеваний, Восстановление функций организма после болезней, хирургических операций и травм. Ее роль и значение в жизнедеятельности современного человека.
Проведение самостоятельных занятий по коррекции осанки и телосложения.	Коррекция осанки и телосложения. Коррекция осанки как целенаправленный процесс приведения её формы в соответствие с установленными стандартами. Виды нарушения осанки. Основные признаки нарушения осанки и причины их возникновения. Генетическая обусловленность типа телосложения. Возможность его коррекции на занятиях физической культурой. Телосложение как внешняя форма тела человека, зависящая от соотношения роста-весовых показателей основных его частей. Параметры основных частей тела в подростковом периоде развития при оптимальном телосложении и способы их измерения. Требования безопасности на занятиях, проводимых в домашних условиях.
Восстановительный массаж.	Восстановительный массаж. Массаж и история его появления. Связь массажа с укреплением здоровья, с восстановлением организма после тяжелой умственной и физической работы. Современные виды массажа и их предназначение. Гигиенические правила проведения процедур массажа. Характеристика основных приёмов восстановительного массажа.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)	
Проведение самостоятельных занятий.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. Связь выносливости с физической работоспособностью. Комплексы упражнений для развития общей выносливости. Комплексы упражнений для развития подвижности суставов пальцев рук, запястья, плеча и предплечья, бедра, голени и стопы. Комплекс упражнений для развития статической силы и статической выносливости.
Физическое совершенствование (20ч)	
Физкультурно-	Виды двигательной деятельности.

<p>оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз (подвижных перемен).</p>	<p>Физкультурно-оздоровительная деятельность. Упражнения для профилактики утомления, связанного с длительной работой за компьютером. <i>Комплекс упражнений для поддержания физической и умственной работоспособности.</i> Комплекс упражнений при избыточной массе тела. <i>Комплекс упражнений при избыточной массе тела с использованием упражнений, включающихся в работу основные крупные мышечные группы.</i> Гимнастика для глаз. <i>Комплекс упражнений для профилактики утомления глаз и повышения остроты зрения.</i> <i>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</i> <i>Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-сосудистой системы</i></p>
<p>IX класс</p>	
<p>Основы знаний (8ч)</p>	
<p>Физическая культура(основные понятия). Здоровье и здоровый образ жизни.</p>	<p>Здоровье и здоровый образ жизни. <i>Здоровье и его основные компоненты в соответствии с определением Всемирной организации здравоохранения.</i> <i>Здоровый образ жизни как способ активной жизнедеятельности человека, проявляющийся в бережном отношении к собственному здоровью, организации отдыха и досуга средствами физической культуры и спорта; его основные факторы и формы организации.</i> Рациональное питание. <i>Режим питания и его основные характеристики.</i> <i>Правило подбора дневного рациона питания.</i> Вредные привычки и их пагубное влияние на здоровье человека. <i>Вредные привычки и их негативное влияние на здоровье человека, его физическое и психическое развитие.</i></p>
<p>Проведение банных процедур.</p>	<p>Правила проведение банных процедур. <i>Целебные свойства бани. История банных процедур. Банные процедуры у народов Древней Греции, Древнего Рима, Древней Руси и особенности их проведения.</i> <i>Лечебные свойства банных процедур. Правила проведения банных процедур.</i></p>
<p>Доврачебная помощь во время занятий физической культурой и спортом.</p>	<p>Оказание доврачебной помощи во время занятий физическими упражнениями и активного отдыха.</p>

	Характеристика наиболее распространённых травм (ушибы, растяжения, потёртости и вывихи) при занятиях физической культурой и причины их возникновения. Общие правила оказания первой доврачебной помощи.
Способы двигательной (физкультурной) деятельности (6ч)	
Проведение самостоятельных занятий.	Проведение самостоятельных занятий прикладной физической подготовкой. <i>Связь выносливости с физической работоспособностью.</i> <i>Комплекс упражнений для развития простой реакции.</i> <i>Комплекс упражнений для развития координации движений.</i> <i>Комплекс упражнений для развития устойчивости к выполнению работы в вынужденных позах.</i> <i>Комплекс упражнений для развития дыхательного аппарата.</i>
Измерение резервов организма и состояния здоровья с помощью функциональных проб.	Измерение функциональных резервов организма. <i>Функциональные резервы организма как повышенные возможности его систем адаптироваться к внешним условиям, проявлять устойчивость к стрессовым ситуациям без ущерба для здоровья.</i> <i>Функциональные пробы, их цель и назначение, способы организации и проведения, оценивание индивидуальных результатов: проба штанге; проба Генча; проба Руфье.</i>
Физическое совершенствование (20ч)	
Физкультурно-оздоровительная деятельность. Выбор упражнений и составление индивидуальных комплексов для утренней зарядки, физкультминуток и физкультпауз.	Виды двигательной деятельности. Физкультурно-оздоровительная деятельность <i>Индивидуальные комплексы упражнений с прикладно ориентированной направленностью.</i> <i>Комплексы упражнений для занятий оздоровительной физической культурой.</i> <i>Упражнения для профилактики неврозов.</i> <i>Упражнения для профилактики неврозов, их содержание, последовательность выполнения и дозировка. Элементы релаксации и аутотренинга.</i> <i>Упражнения для профилактики опорно-двигательного аппарата.</i> <i>Комплексы упражнений для профилактики нарушений опорно-двигательного аппарата.</i> <i>Упражнения для профилактики сердечно-сосудистой и дыхательной систем.</i> <i>Комплекс упражнений для развития функциональных возможностей сердечно-</i>

	<i>сосудистой и дыхательной систем.</i>
--	---

Имеющееся оборудование позволяет реализовать программу учебного курса «Здоровый образ жизни» в полном объеме.