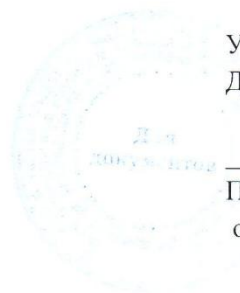


Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №17 среднего общего образования
имени Д.М. Карбышева открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

Программа принята на
заседании методического
Совета школы
Протокол № 1
от 28.08.2017 года



УТВЕРЖДАЮ
Директор школы
С.В. Сыренков
Приказ № 237
от 30.08.2017 года

**Рабочая программа
учебного предмета
«Валеология»
для 5-8 классов**

Составитель:
Сыренкова Светлана Леонидовна,
учитель физической культуры,
высшая квалификационная категория.

Курган, 2017

Пояснительная записка

Рабочая программа по учебному предмету «Валеология» для 5-8 классов составлена на основе следующих нормативных документов:

- Федерального закона «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012г. №273-ФЗ;
- приказа Министерства образования и науки РФ от 17.12.2010 №1897 «Об утверждении федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования» (с изменениями и дополнениями);
- основной образовательной программы школы – интерната № 17 ОАО «РЖД»;
- локальных актов ОО.

В учебном плане курс «Валеология» включен в часть, формируемую участниками образовательных отношений, рассчитан на 34 часа в год, по одному часу в неделю в каждом классе. Курс призван дать учащимся базовые знания, умения и навыки по основам здорового образа жизни и приобщить их к мировому урону культуры здоровья.

Содержание курса направлено на формирование, у учащихся профилактического мышления на здоровый образ жизни и потребности самостоятельного приобретения знаний о средствах обеспечения собственного здоровья.

Курс поможет школьнику, как осознать себя в качестве частицы целого мира, несущей определенную функцию в природе и в современном обществе, так и воспитать у себя чувство ответственности за общественное и собственное здоровье.

Предметом обучения валеологии является двигательная активность человека с образовательной направленностью. В процессе овладения этой деятельностью укрепляется здоровье, совершенствуются физические качества, осваиваются определённые двигательные действия, активно развивается мышление, творчество и самостоятельность.

Важнейшим требованием проведения современного урока по валеологии является обеспечение дифференцированного и индивидуального подхода к учащимся с учётом состояния здоровья, пола, физического развития, двигательной подготовленности, особенностей развития психических свойств и качеств, соблюдение гигиенических норм.

Теоретические разделы содержат сведения по основам диагностики контроля за собственным здоровьем, определению резервов здоровья, оценке функционального состояния (опорно-двигательного аппарата, органа зрения и др.) и влияния на него умственной, физической нагрузок и созданных условий учебно-воспитательного процесса, основам и средствам личного и общественного здоровья, восстановления и преодоления утомления и эмоционального стресса.

Материал практических разделов направлен на овладение основными приемами и методиками оздоровления за счет повышения аэробных возможностей организма и включает в себя: основы самоконтроля, закаливания, самомассажа, рационального питания; научную организацию учебной и трудовой деятельности и режим дня; основные составляющие повышения уровня двигательной активности; средства улучшения телосложения; аутотренинг; элементы оздоровительной и корригирующей гимнастики.

Успешность усвоения материала школьниками оценивается в форме текущего контроля теоретических знаний и практических умений.

Учебный предмет «Валеология» имеет своей целью:

формирование разносторонне физически развитой личности, способной активно использовать ценности физической культуры для укрепления и длительного сохранения собственного здоровья, оптимизации трудовой деятельности и организации активного отдыха.

Образовательный процесс учебного предмета «Валеология» направлен на решение следующих задач:

- содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентаций на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;
- обучение основам базовых видов двигательных действий;
- дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, быстрота и точность реагирования на сигналы, согласование движений, ритм, равновесие, точность воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений) и кондиционных способностей (скоростно-силовых, скоростных, выносливости, силы и гибкости);
- формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств;
- выработку представлений о физической культуре личности и приёмах самоконтроля;
- углубление представления об основных видах спорта, соревнованиях, снарядах и инвентаре, соблюдение правил техники безопасности во время занятий, оказание первой помощи при травмах;
- воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, избранными видами спорта в свободное время;
- выработку организаторских навыков проведения занятий в качестве командира отделения, капитана команды, судьи;
- формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;
- воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;
- содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции.

Принимая во внимание главную цель развития отечественной системы школьного образования и необходимость решения вышеназванных задач образования учащихся 5—8 классов в области валеологии, основными принципами, идеями и подходами при формировании данной программы являются: демократизация и гуманизация педагогического процесса, педагогика сотрудничества, деятельностный подход; интенсификация и оптимизация; соблюдение дидактических правил; расширение межпредметных связей.

В основу планирования учебного материала в логике поэтапного его освоения было положено соблюдение *дидактических правил* от известного к неизвестному и от простого к сложному.

Планируемые результаты учебного предмета «Физическая культура»

В соответствии с требованиями к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования Федерального государственного образовательного стандарта данная рабочая программа для 5-8-х классов, направлена на достижение учащимися личностных, метапредметных и предметных результатов по валеологии.

Личностные результаты:

- воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, любви и уважения к Отечеству, чувства гордости за свою Родину, прошлое и настоящее многонационального народа России;
- знание истории физической культуры своего народа, своего края как части наследия народов России и человечества;
- усвоение гуманистических, демократических и традиционных ценностей многонационального российского общества;
- воспитание чувства ответственности и долга перед Родиной;
- формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учётом устойчивых познавательных интересов;

- формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира;
- готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нём взаимопонимания;
- освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества;
- участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в пределах возрастных компетенций с учётом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;
- развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;
- формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, старшими и младшими в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;
- 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.

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения учебного предмета «Валеология». Они включают в себя

Личностные результаты освоения программного материала проявляются в следующих областях культуры.

В области познавательной культуры:

- 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.

В области нравственной культуры:

- способность управлять своими эмоциями, владеть культурой общения и взаимодействия в процессе занятий физическими упражнениями, во время игр и соревнований;
- способность принимать активное участие в организации и проведении совместных физкультурно-оздоровительных и спортивных мероприятий;
- владение умением предупреждать конфликтные ситуации и находить выходы из спорных ситуаций в процессе игровой и соревновательной деятельности на основе уважительного и доброжелательного отношения к окружающим.

В области трудовой культуры:

- умение планировать режим дня, обеспечивать оптимальное сочетание умственных, физических нагрузок и отдыха;
- умение проводить туристские пешие походы, готовить снаряжение, организовывать и благоустраивать места стоянок, соблюдать правила безопасности;

-умение содержать в порядке спортивный инвентарь и оборудование, спортивную одежду, осуществлять их подготовку к занятиям и спортивным соревнованиям.

В области эстетической культуры:

-умение длительно сохранять правильную осанку во время статичных поз и в процессе разнообразных видов двигательной деятельности;

-формирование потребности иметь хорошее телосложение в соответствии с принятыми нормами и представлениями;

-формирование культуры движений, умения передвигаться легко, красиво, непринуждённо.

В области коммуникативной культуры:

-владение умением осуществлять поиск информации по вопросам современных оздоровительных систем (в справочных источниках, учебнике, в сети Интернет и др.), а также обобщать, анализировать и применять полученные знания в самостоятельных занятиях физическими упражнениями и спортом;

-владение умением формулировать цель и задачи индивидуальных и совместных с другими детьми и подростками занятий физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью, излагать их содержание;

-владение умением оценивать ситуацию и оперативно принимать решения, находить адекватные способы взаимодействия с партнёрами во время учебной, игровой и соревновательной деятельности.

В области физической культуры:

владение умениями:

-владеть способами физкультурно-оздоровительной деятельности: самостоятельно выполнять упражнения на развитие быстроты, координации, выносливости, силы, гибкости; соблюдать правила самоконтроля и безопасности во время выполнения упражнений;

-владеть правилами поведения на занятиях физическими упражнениями: соблюдать нормы поведения в коллективе, правила безопасности, гигиену занятий и личную гигиену; помогать друг другу и учителю; поддерживать товарищей, имеющих недостаточную физическую подготовленность; проявлять активность, самостоятельность, выдержку и самообладание.

Метапредметные результаты:

-умение самостоятельно определять цели своего обучения, ставить и формулировать для себя новые задачи в учёбе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности;

-умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач;

-умение соотносить свои действия с планируемыми результатами,

-осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией;

-умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности её решения;

-владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной деятельности;

-умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками;

-умение работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учёта интересов;

-умение формулировать, аргументировать и отстаивать своё мнение;

-умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации, для выражения своих чувств, мыслей и потребностей, планирования и регуляции своей деятельности.

Метапредметные результаты проявляются в различных областях культуры.

В области познавательной культуры:

- овладение сведениями о роли и значении физической культуры в формировании целостной личности человека, в развитии его сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;
- понимание здоровья как одного из важнейших условий развития и самореализации человека, расширяющего возможности выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего длительную творческую активность;
- понимание «Валеологии» как средства организации и активного ведения здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося от норм) поведения.

В области нравственной культуры:

- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;
- проявление уважительного отношения к окружающим, товарищам по команде и соперникам, проявление культуры взаимодействия, терпимости и толерантности в достижении общих целей при совместной деятельности;
- ответственное отношение к порученному делу, проявление дисциплинированности и готовности отстаивать собственные позиции, отвечать за результаты собственной деятельности.

В области трудовой культуры:

- добросовестное выполнение учебных заданий, осознанное стремление к освоению новых знаний и умений, повышающих результативность выполнения заданий;
- приобретение умений планировать, контролировать и оценивать учебную деятельность, организовывать места занятий и обеспечивать их безопасность;

закрепление умения поддержания оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности посредством активного использования занятий

физическими упражнениями, гигиенических факторов и естественных сил природы для профилактики психического и физического утомления.

В области эстетической культуры:

- знание факторов, потенциально опасных для здоровья (вредные привычки, ранние половые связи, допинг), и их опасных последствий;
- понимание культуры движений человека, постижение значения овладения жизненно важными двигательными умениями и навыками, исходя из целесообразности и эстетической привлекательности;
- восприятие спортивного соревнования как культурно- массового зрелищного мероприятия, проявление адекватных норм поведения, неантагонистических способов общения и взаимодействия.

В области коммуникативной культуры:

- владение культурой речи, ведение диалога в доброжелательной и открытой форме, проявление к собеседнику внимания, интереса и уважения;
- владение умением вести дискуссию, обсуждать содержание и результаты совместной деятельности, находить компромиссы при принятии общих решений;
- владение умением логически грамотно излагать, аргументировать и обосновывать собственную точку зрения, доводить её до собеседника.

В области физической культуры:

- владение способами организации и проведения разнообразных форм занятий физическими упражнениями, их планирования и наполнения содержанием;
- владение умениями выполнения двигательных действий и физических упражнений базовых видов спорта и оздоровительной физической культуры, активно их использовать в самостоятельно организуемой спортивно-оздоровительной и физкультурно-оздоровительной деятельности;

-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.

Предметные результаты:

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

-овладение системой знаний о физическом совершенствовании человека, освоение умений отбирать физические упражнения и регулировать физические нагрузки для самостоятельных систематических занятий с различной функциональной направленностью (оздоровительной, тренировочной, коррекционной, рекреативной и лечебной) с учётом индивидуальных возможностей и особенностей организма, планировать содержание этих занятий, включать их в режим учебного дня и учебной недели;

-приобретение опыта организации самостоятельных систематических занятий физической культурой с соблюдением правил техники безопасности и профилактики травматизма; освоение умения оказывать первую помощь при лёгких травмах; обогащение опыта совместной деятельности в организации и проведении занятий физической культурой, форм активного отдыха и досуга;

расширение опыта организации и мониторинга физического развития и физической подготовленности; формирование умения вести наблюдение за динамикой развития своих основных физических качеств: оценивать текущее состояние организма и определять тренирующее воздействие на него занятий физической культурой посредством использования стандартных физических нагрузок и функциональных проб, определять индивидуальные режимы физической нагрузки, контролировать направленность её воздействия на организм во время самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной целевой ориентацией;

-формирование умений выполнять комплексы общеразвивающих, оздоровительных и корригирующих упражнений, учитывающих индивидуальные способности и особенности, состояние здоровья и режим учебной деятельности; овладение основами технических действий, приёмами и физическими упражнениями из базовых видов спорта,

-расширение двигательного опыта за счёт упражнений, ориентированных на развитие основных физических качеств, повышение функциональных возможностей основных систем организма.

Предметные результаты, так же как личностные и метапредметные, проявляются в разных областях культуры.

В области познавательной культуры:

-знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте физической культуры в организации здорового образа жизни.

В области нравственной культуры:

-способность проявлять инициативу и самостоятельность при организации совместных занятий физическими упражнениями, доброжелательное и уважительное отношение к участникам с разным уровнем их умений, физических способностей, состояния здоровья;

-умение взаимодействовать с одноклассниками и сверстниками, оказывать им помощь при освоении новых двигательных действий, корректно объяснять и объективно оценивать технику их выполнения;

-способность проявлять дисциплинированность и уважение к товарищам по команде и соперникам во время игровой и соревновательной деятельности, соблюдать правила игры и соревнований.

В области трудовой культуры:

-способность преодолевать трудности, добросовестно выполнять учебные задания по теоритической и физической подготовке;

-умение организовывать самостоятельные занятия физическими упражнениями разной функциональной направленности, обеспечивать безопасность мест занятий, спортивного инвентаря и оборудования, спортивной одежды;

-умение организовывать и проводить самостоятельные занятия, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность.

В области эстетической культуры:

-умение организовывать самостоятельные занятия с использованием физических упражнений по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;

-умение организовывать самостоятельные занятия по формированию культуры движений при выполнении упражнений разной направленности (на развитие координационных способностей, силовых, скоростных, выносливости, гибкости) в зависимости от индивидуальных особенностей физической подготовленности;

-способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития, осанки, показателями основных физических способностей, объективно их оценивать и соотносить с общепринятыми нормами и нормативами.

В области коммуникативной культуры:

-способность интересно и доступно излагать знания о физической культуре, умело применяя соответствующие понятия и термины;

-умение определять задачи занятий физическими упражнениями, включёнными в содержание школьной программы, аргументировать, как их следует организовывать и проводить;

В области физической культуры:

-способность отбирать физические упражнения, естественные силы природы, гигиенические факторы в соответствии с их функциональной направленностью, -составлять из них индивидуальные комплексы для осуществления оздоровительной гимнастики, использования закаляющих процедур, профилактики нарушений осанки, улучшения физической подготовленности;

-способность составлять планы занятий с использованием физических упражнений разной педагогической направленности, регулировать величину физической нагрузки в зависимости от задач занятия и индивидуальных особенностей организма;

-умение проводить самостоятельные занятия по освоению и закреплению осваиваемых на уроке новых двигательных действий и развитию основных физических (кондиционных и координационных) способностей, контролировать и анализировать эффективность этих занятий, ведя дневник самонаблюдения.

Обучающиеся научатся:

- *иметь понятия о ведении здорового образа жизни (здоровье, двигательная активность, закаливание, утомление, профилактика, осанка, стрессоустойчивость, валеология, физическое и психическое здоровье и др.)*

- *правилам личной и общественной гигиены;*

- *основам закаливания;*

- *соблюдать режим дня;*

- *соблюдать двигательный режим;*

- *уметь организовывать активный отдых;*

- *применять простейшие приемы расслабления и профилактики переутомления;*

- *правилам рационального питания;*

- *критерии и резервы здорового организма;*

- *различным способам повышения умственной и физической работоспособности;*

Обучающиеся получают возможность научиться:

- *ведение здорового образа жизни;*

- *составление собственного режима дня;*

- соблюдение личной и общественной гигиены;
- владения приемами традиционного и нетрадиционного закаливания
- самостоятельные занятия физкультурой;
- владение простейшими приемами самоконтроля;
- владение простейшими методиками самомассажа;
- владение приемами для поддержания хорошего самочувствия;
- активная пропаганда основ здорового образа жизни;
- являться носителем здоровых привычек и основ культуры здоровья;
- создание вокруг себя здоровой среды.

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА «ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА» 5 класс (34 ч.)

1.Здоровье и физическая активность.

- Темы: «Здоровье индивидуума и пути его укрепления средствами физического воспитания.
«Влияние физических упражнений на процессы роста и развития».
«Движение-основа здоровья».
«Движение и красота человека».
«Мышечная активность и эмоции».

2.Обучение и здоровье.

- Темы: «Здоровый режим для тебя»
«Особенности школьного режима»
«Здоровье и умственный труд»
«Основы сохранения высокой работоспособности»

3. Профилактика вредных привычек.

Тема: « Курить – здоровью вредить»

4. Крепкие зубы- здоровьем любы.

- Темы: «Молочные и постоянные зубы»
«Профилактика заболевания зубов»
«Уход за полостью рта»
«Пища и состояние зубов»
»Углеводы и кариес зубов»
«Микробы и кариес зубов»
«Средства от зубной боли»

5.Оценка физического состояния и двигательной подготовленности индивидуума.

- Темы: «Антропометрия, физиометрия, пульсометрия».
«Тестирование двигательной подготовленности».

6. Самоконтроль.

Тема: «Основы самоконтроля»

6класс

1.Физические нагрузки и здоровье.

- Темы: «Органы движения»
« Мышцы и наши движения»
«Виды мышечной работы»
«Нормы двигательной активности»
«Роль физических упражнений в развитии функции организма»

2. Образ жизни как фактор здоровья.

- Темы: «Гигиена питания, дыхания, кожи, сна»
«Гигиена труда, жилья, одежды и обуви»

«Режим труда и отдыха»

3. Поведение и здоровье.

Темы: «Эмоции в жизни человека»

«Положительные и отрицательные эмоции»

«Культура чувств»

«Страх и самочувствие»

«Хороший сон надо заслужить»

4. Профилактика вредных привычек.

Тема: «Алкоголь враг здоровью»

5. Развитие основных физических качеств в домашних условиях.

Темы: «Выполнение утренней гимнастики»

«Выполнение домашнего задания»

«Посещение спортивных секций и кружков»

6. Самоконтроль.

Тема: «Самоконтроль за физическим состоянием»

7 класс

1. Работоспособность и здоровье.

Тема: «Влияние различных факторов учебного процесса на самочувствие»

2. Закаливание и здоровье.

Темы: «Средства закаливания»

«Влияние тепла и холода на организм»

«Влияние солнца и воздуха на организм»

«Босохождение»

3. Чудотворное целебное касание.

Темы: «Механизм действия массажа и его влияние на организм»

«Техника и методика самомассажа»

4. Профилактика вредных привычек.

Тема: «Жизнь без наркотиков»

5. Физические упражнения для развития организма подростков.

«Основные формы и виды физических упражнений»

6. Самоконтроль.

Тема: «Самоконтроль за выработкой основных физических качеств и дозированием физических нагрузок»

8 класс

1. Внешние факторы и резервы здоровья.

Темы: «Социальная среда как фактор здоровья»

«Природная среда как фактор здоровья»

«Советы домашнего доктора»

2. Физическое развитие – ведущий фактор здоровья.

Тема: «Профилактика и исправление нарушений в физическом развитии школьника»

3. Дыхание – основа жизни.

Темы: «Дыхательные гимнастики западной, восточной и отечественной школ»

«Дыхательная гимнастика для расслабления»

«Звук и здоровье»

4. Здоровье и спорт.

Темы: «Спортивная тренировка – форма физического воспитания»

«Основные средства и методы тренировки»

«Возраст и восстановительные процессы»

5. Искусство быть здоровым.

Темы: «Оптимальная организация рабочего режима»
 «Культура труда и отдыха, бюджет времени»
 «Мода, молодость и здоровье»
 «Музыка и здоровье»
 «Влияние шума и вибрации на здоровье»

6. Искоренение вредных привычек.

Тема: «Употребление алкогольных напитков, наркомании и массового курения»

7. Самоконтроль.

Тема: «Дневник контроля»

Содержание практического раздела курса

1. Обучение гимнастики, формирующей осанку
2. Дыхательная и звуковая гимнастика.
3. Гимнастика для глаз.
4. Освоение приемов самомассажа
5. Упражнения в расслаблении

Тематическое планирование учебного предмета «Валеология»

№ п/п	Раздел, темы курса	Кол-во часов
	5 класс	
	Здоровье и физическая активность	6
1	Здоровье индивидуума и пути его укрепления средствами физического воспитания	2
2	Влияние физических упражнений на процессы роста и развития	1
3	Движение – основа здоровья	1
4	Движение и красота человека	1
5	Мышечная активность и эмоции	1
	Обучение и здоровье	6
1	Здоровый режим для тебя	1
2	Особенности школьного режима	2
3	Здоровье и умственный труд	1
4	Основы сохранения высокой работоспособности	2
	Крепкие зубы - здоровью любы	7
1	Молочные и постоянные зубы	1
2	Профилактика заболевания зубов	1
3	Уход за полостью рта	1
4	Пища и состояние зубов	1
5	Углеводы и кариес зубов	1
6	Микробы и кариес зубов	1
7	Средства от зубной боли	1
	Питание и здоровье	3
1	Ешь полезную и здоровую пищу	1
2	Эстетика питания и пищевые привычки	2

	Самоконтроль	3
1	Основы самоконтроля	1
2	Антропометрия, физиометрия, пульсометрия	1
3	Тестирование физической подготовленности	1
	Комплексы упражнений на укрепления здоровья обучающихся	9
1	Дыхательная гимнастика	1
2	Упражнения на диске здоровья	1
3	Упражнения с фитболами	1
4	Суставная гимнастика	1
5	Корректирующие упражнения	1
6	Гимнастика для глаз	1
7	Упражнения со скакалкой	
8	Упражнения в равновесии	
9	Точечный массаж по Уманской	
	6 класс	
	Физические нагрузки и здоровье	7
1	Органы движения	1
2	Мышцы и наше движения	2
3	Виды мышечной работы Нормы двигательной активности	2
4	Роль физических упражнений в развитии функций организма	2
	Образ жизни как фактор здоровья	4
1	Гигиена питания, сна, кожи.	1
2	Гигиена труда, жилья, одежды и обуви	2
3	Режим труда и отдыха	1
	Поведение и здоровье	7
1	Эмоции в жизни человека	2
2	Положительные и отрицательные эмоции	1
3	Культура чувств	2
4	Страх и самочувствие	1
5	Хороший сон надо заслужить	1
	Природа лечит	3
1	Воздействие природных факторов на здоровье	2
2	Зеленая аптека	1
	Самоконтроль	3
1	Самоконтроль за физическим состоянием	1
2	Тестирование физической подготовленности	1
3	Антропометрия, физиометрия	1
	Комплексы упражнений на укрепления здоровья обучающихся	10
	Упражнения на диске здоровья	1
	Упражнения со скакалкой	1
	Упражнения в равновесии	1
	Упражнения с фитболами	1

	Дыхательная гимнастика	1
	Суставная гимнастика	1
	Корректирующие упражнения	1
	Гимнастика для глаз	1
	Точечный массаж по Уманской	1
	Упражнения с гантелями	1
	7 класс	
	Работоспособность и здоровье	2
1	Влияние различных факторов учебного процесса на самочувствие	2
	Закаливание и здоровье	7
1	Средства закаливания	1
2	Влияние тепла и холода на организм	2
3	Влияние солнца и воздуха на организм	1
4	Босохождение	2
5	Как нужно загорать и купаться	1
	Чудотворное целебное касание	7
1	Механизм действия массажа и его влияние на организм	2
2	Техника и методика самомассажа	5
	Спорт и здоровье	3
1	Вперед к здоровью	1
2	Спортивная тренировка – форма физического воспитания	1
3	Нагрузка в спортивной тренировке	1
	Самоконтроль	4
	Самоконтроль за выработкой основных физических качеств и дозированием физических нагрузок	1
	Антропометрия, физиометрия	1
	Тестирование двигательной подготовленности	2
	Комплексы физических упражнений для укрепления здоровья подростков	11
	Дыхательная гимнастика	1
	Упражнения с фитболами	1
	Суставная гимнастика	1
	Упражнения для развития силы рук	2
	Гимнастика для глаз (проф. миопии)	1
	Упражнения со скакалкой	1
	Упражнения для развития силы ног	1
	Упражнения для укрепления мышц живота	1
	Упражнения на тренажерах	2
	8 класс	
	Внешние факторы и резервы здоровья	4
1	Социальная среда как фактор здоровья	1
2	Природная среда как фактор здоровья	2

3	Советы домашнего доктора	1
	Физическое развитие-ведущий фактор здоровья	3
1	Профилактика и исправление нарушений в физическом развитии школьника	3
	Дыхание-основа жизни	3
1	Дыхательная гимнастика западной, восточной и отечественной школ	1
2	Дыхание основа жизни	1
3	Дыхательная гимнастика для расслабления	1
	Здоровье и спорт	5
1	Спортивная тренировка – форма физического воспитания	1
2	Основные средства и методы тренировки	2
3	Возраст и восстановительные процессы	2
	Искусство быть здоровым	8
1	Оптимальная организация рабочего режима	2
2	Культура труда и отдыха, бюджет времени	2
3	Мода, молодость и здоровье	1
4	Влияние шума и вибрации на здоровье	1
5	Искоренение вредных привычек	1
6	Мое здоровье	8
	Самоконтроль	3
1	Антропометрия, физиометрия	1
2	Тестирование двигательной подготовленности	1
3	Самоконтроль за выработкой основных физических качеств	1
	Комплексы упражнений на укрепления здоровья обучающихся	7
1	Корректирующие упражнения	1
2	Гимнастика для глаз (проф. миопии)	1
3	Упражнения на диске здоровья	1
4	Круговая тренировка	1
5	Упражнения с гимнастическими палками	1
6	Комплекс упражнений на развитие верхнего плечевого пояса	1
7	Упражнения со скакалкой	1

Основные показатели знаний, умений и навыков учащихся.

Оценка успеваемости по курсу « Валеология» складывается из качественных критериев уровня достижений учащихся: качества овладения программным материалом, сформированности навыков самоконтроля за физическим и психическим состоянием, организацией режима дня, систематичности и регулярности занятий, умения противостоять заболеваемости, стрессам, утомлению.