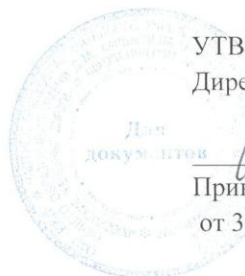


Частное общеобразовательное учреждение
«Школа-интернат №17 среднего общего образования
имени Д.М. Карбышева открытого акционерного общества
«Российские железные дороги»

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 8 класса**

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

Курган, 2017

Пояснительная записка

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

- Федеральным законом «Об образовании в Российской Федерации» от 29.12.2012 г. № 273-ФЗ;
- Федеральным компонентом государственного образовательного стандарта, утвержденным приказом Министерства образования России от 5 марта 2004 г. № 1089;
- Федеральным базисным учебным планом, утвержденным приказом Министерства образования России от 09.03.2004 №1312;
- Уставом школы – интерната № 17 ОАО «РЖД»;
- Положением о рабочей программе.

Планирование составлено на основе: Образовательной программы с оздоровительной направленностью для учащихся 1-9 классов общеобразовательных школ Курганской области 2001г.

ТРЕБОВАНИЯ К РОВНЮ УСВОЕНИЯ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

Курс « Валеология» по школьному компоненту образовательных программ 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.

Программа курса « Валеологии» рассчитана на 1 час в неделю в 5-8 классах (34 часа в год) и включает в себя теоретические и практические разделы.

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.

Основные показатели знаний, умений и навыков учащихся.

Учащиеся должны усвоить следующие знания:

- знание основных понятий здорового образа жизни(здоровье, двигательная активность, закаливание, утомление, профилактика, осанка, стрессоустойчивость, валеология, физическое и психическое здоровье и др.)
- правила личной и общественной гигиены;
- основы закаливания;
- режим дня;
- двигательный режим;

- организация активного отдыха;
- простейшие приемы расслабления и профилактика переутомления;
- правила рационального питания;
- критерии и резервы здорового организма;
- различные способы повышения умственной и физической работоспособности; оптимальный объем двигательной активности.

Учащиеся должны овладеть следующими умениями и навыками:

- 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.

УЧЕБНО ТЕМАТИЧЕСКИЙ ПЛАН

8 класс

(1 часа в неделю, 34 часа в год (0-ФК, 0 – РК. 34 – ШК.)

№ п/п	Наименование разделов, тема	Всего часов	
		План	Факт.
1	Внешние факторы и резервы здоровья	4	
2	Физическое развитие ведущий фактор здоровья	3	
3	Дыхание - основа жизни	3	
4	Здоровье и спорт	5	
5	Искусство быть здоровым	7	
6	Самоконтроль	3	
7	Профилактика вредных привычек ПУ ПАВ	2	
	Комплексы упражнений на укрепления здоровья	7	
	ИТОГО	34	

Содержание тем учебного предмета

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

ПЕРЕЧЕНЬ ЛИТЕРАТУРЫ И СРЕДСТВ ОБУЧЕНИЯ

«Азбука здоровья», набор видеокассет, программа курса «Валеология» для учащихся 1-9 кл. общеобразовательных школ Курганской области.

газета «ЗОЖ», журналы « Физкультура и спорт», « Здоровье школьника», « Здоровье сберегающие технологии», «Оздоровительные основы физических упражнений»

Перечень спортивного оборудования в кабинете «Валеология»

№	наименование	Количество шт.
1	Беговая дорожка	1
2	Велотренажер	1
3	Ящички с камнями	2
4	Резиновые коврики (черные)	2
5	Зеленый коврик	2
6	Ножные массажеры	2
7	Маленькие полусферы	2
8	Массажер Кузнецова	1
9	Фитболы	13
10	Канат для ходьбы	1
11	Гимнастические палки	12
12	Гимнастические скакалки	10
13	Большая скакалка	1
14	Кистевые эспандеры	12
15	Гантели 1кг.	12
16	Счеты	7
17	Массажерные маленькие мячи	14
18	Гимнастические обручи	4
19	Мешочки насыпные	17

20	Эспадеры	3
21	Тренажер «колесо»	4
22	Коврики гимнастические	13
23	Набивные мячи	3
24	Резиновые мячи	8
25	Диск здоровья	10
26	Массажеры деревянные	4
27	Плакаты	10
28	Доска настенная	1
29	Магнитофон	1
30	Ионизатор воздуха	1
31	Массажер (стопы)	2
32	Телевизор	1
33	Батут	1
34	Тренажер «бросайка»	комплект
35	Стойка для отжимания	комплект
36	Песочные часы	1
37	Настенные часы	2
38	Степы	6
39	Дартс	2

Приложение №1

КОНТРОЛЬ ОБУЧЕННОСТИ

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
- умений противостоять заболеваемости, стрессам, утомлению.

ОЦЕНКА ЗНАНИЙ

Оценивая знания обучающихся, надо учитывать их глубину и полноту, аргументированность их изложения, умение обучающихся использовать знания применительно к конкретным случаям и практическим занятиям физическими упражнениями в личном опыте.

Оценка «5» выставляется за ответ, в котором обучающийся демонстрирует глубокое понимание сущности материала, логично его излагает, используя примеры из практики, своего опыта.

Оценка «4» ставится за ответ, в котором содержатся небольшие неточности и незначительные ошибки.

Оценку «3» обучающиеся получают за ответ, в котором отсутствует логическая последовательность, имеются пробелы в материале, нет должной аргументации и умения использовать знания в своем опыте.

ОЦЕНКА УРОВНЯ ВЛАДЕНИЯ ДВИГАТЕЛЬНЫМИ ДЕЙСТВИЯМИ

Оценка «5» — двигательное действие выполнено правильно (заданным способом), точно в надлежащем темпе, легко и четко.

Оценка «4» — двигательное действие выполнено правильно, но недостаточно легко и четко, наблюдается некоторая скованность движений.

Оценка «3» — двигательное действие выполнено в основном правильно, но допущена одна грубая или несколько мелких ошибок, приведших к неуверенному или напряженному выполнению.

ОЦЕНКА УМЕНИЯ ОСУЩЕСТВЛЯТЬ ФИЗКУЛЬТУРНО

-ОЗДОРОВИТЕЛЬНУЮ ДЕЯТЕЛЬНОСТЬ

Оценка «5» — обучающийся демонстрирует полный и разнообразный комплекс упражнений, направленный на развитие конкретной физической способности, или комплекс упражнений утренней, атлетической или ритмической гимнастики. При этом обучающийся может самостоятельно организовать место занятий, подобрать инвентарь и применить его в конкретных условиях, контролировать ход выполнения заданий и оценить его.

Оценка «4» — имеются незначительные ошибки или неточности в осуществлении самостоятельной физкультурно-оздоровительной деятельности.

Оценка «3» — обучающийся допускает грубые ошибки в подборе и демонстрации упражнений, направленных на развитие конкретной физической способности или включенных в утреннюю, атлетическую и ритмическую гимнастику; испытывает затруднения в организации мест занятий, подборе инвентаря; с трудом контролирует ход и итоги выполнения задания.