

## Аннотация к рабочей программе по «Валеологии» в 5-8 классах

Рабочая программа по учебному предмету «Валеология» 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).

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.