

ПРОГРАММА

курса внеурочной деятельности: «Здоровье и будущее» (*Интегрированный курс «Возрастная физиология. Психология. Физическая культура»*), состоящий из 2 модульных блоков. *Автор, учитель физической культуры С.В. Кочегарова*

I модуль 10 класс

Интегрированный курс «Возрастная физиология. Психология. Физическая культура»

Пояснительная записка

Серьезной проблемой современного подрастающего поколения является отсутствие у старшеклассников необходимых знаний в вопросах поддержания здоровья, саморегуляции состояния собственного организма. Обучение школьников самоанализу и самоконтролю, а также воспитание моральных и волевых качеств, подбор дифференцированных нагрузок и другие вопросы нельзя успешно решать без глубоких знаний анатомо-физиологических и психических особенностей учащихся и умения применять их в конкретных условиях. Для того чтобы «правильное» знание помогло выбору «правильного» поведения, нужна мотивация, побуждение к действию. Актуальность вводимого в 10 – 11 классе учебного курса внеурочной деятельности является оказание учащимся помощи в определении круга интересов дальнейшего обучения, расширение знаний учащихся в области естественно-научных знаний.

Программа построена на содержательном материале анатомии, физиологии, гигиены, психологии человека, а также знаний в области физической культуры. Содержание курса для учащихся старшей ступени обучения направлено на:

Развитие физических качеств и способностей, совершенствование функциональных возможностей организма, укрепление индивидуального здоровья на основе полученных теоретических знаний;

Воспитание бережного отношения к собственному здоровью, потребности в занятиях физкультурно-оздоровительной и спортивно-оздоровительной деятельностью;

Овладение технологиями современных оздоровительных систем физического воспитания, обогащение индивидуального опыта занятий специально-прикладными физическими упражнениями и базовыми видами спорта;

Освоение системы знаний о занятиях физической культурой, их роли и значении в формировании здорового образа жизни и социальных ориентаций;

Приобретение компетентности в физкультурно-оздоровительной и спортивной деятельности, овладение навыками творческого сотрудничества в коллективных формах занятий физическими упражнениями.

Практические занятия увеличат уровень двигательных способностей, помогут учащимся ориентироваться при выборе профессии. Исследовательская деятельность позволит учащимся подтвердить теоретические основы практикой. Учащиеся имеют возможность получать знания с применением таких форм обучения, как проектная деятельность, работа в группах, участие в дискуссиях, презентация собственных результатов исследования, планирование самостоятельной деятельности, синтез и анализ полученных экспериментальных данных с использованием ИКТ.

Цели

1. Расширить знания учащихся по ряду вопросов современного физического воспитания, биологии, возрастной физиологии и психологии.
2. Заинтересовать учащихся в изучении, полном и более глубоком осмыслении и понимании сочетания биологических основ, психологических аспектов с теорией и практикой физического

воспитания, в зависимости от индивидуальных особенностей, пола, возраста, уровня подготовленности и развития психических процессов в себе и окружающих.

Задачи

1. Познакомить учащихся с рядом интересных и имеющих большое практическое значение для человека данных современной биологии и физиологии.
2. Познакомить учащихся с доступными методами самодиагностики и саморегуляции состояния организма.
3. Раскрыть ряд эффективных медико-биологических и психофизиологических подходов к поддержанию здоровья человека.
4. Вооружить школьников знаниями по самооценке и поддержанию собственного здоровья.

Формы работы: лекции, практические занятия, самостоятельная работа учащихся с литературой, выпуск буклетов, работа над проектами, исследовательская деятельность в практических работах.

Планируемые результаты

Ученик, окончивший курс научится:

- определять влияние оздоровительных систем физического воспитания на укрепление здоровья, профилактику профессиональных заболеваний и вредных привычек;
- знать способы контроля и оценки физического развития и физической подготовленности;
- знать правила и способы планирования системы индивидуальных занятий физическими упражнениями общей, профессионально-прикладной и оздоровительно-корректирующей направленности;
- характеризовать индивидуальные особенности физического и психического развития;

- характеризовать основные формы организации занятий физической культурой, определять их целевое назначение и знать особенности проведения;

- составлять и выполнять индивидуально-ориентированные комплексы оздоровительной и адаптивной физической культуры;

- выполнять комплексы упражнений традиционных и современных оздоровительных систем физического воспитания;

- выполнять технические действия и тактические приемы базовых видов спорта, применять их в игровой и соревновательной деятельности;

- практически использовать приемы самомассажа и релаксации;

- практически использовать приемы защиты и выполнять ответные действия в ситуациях самообороны;

- составлять и проводить комплексы физических упражнений различной направленности;

- определять уровни индивидуального физического развития и развития физических качеств;

- проводить мероприятия по профилактике травматизма во время занятий физическими упражнениями;

- владеть техникой выполнения тестовых испытаний Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО).

Ученик, окончивший курс получит возможность научиться:

- самостоятельно организовывать и осуществлять физкультурную деятельность для проведения индивидуального, коллективного и семейного досуга;

- выполнять требования физической и спортивной подготовки, определяемые вступительными экзаменами в профильные учреждения профессионального образования;

- проводить мероприятия по коррекции индивидуальных показателей здоровья, умственной и физической работоспособности, физического развития и физических качеств по результатам мониторинга;
- выполнять технические приёмы и тактические действия национальных видов спорта;
- выполнять требования испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса «Готов к труду и обороне» (ГТО); осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки;
- осуществлять судейство в избранном виде спорта;
- осуществлять судейство в соревнованиях по избранным видам спорта
- составлять и выполнять комплексы специальной физической подготовки.

Предполагаемые формы отчетности:

- создание буклетов, плакатов, микросочинений;
- создание копилки с материалами комплексов упражнений оздоровительной и корригирующей направленности;
- защита проектов, презентаций и исследовательских работ;
- проведение «Дня здоровья» и «Урока здоровья» в начальной школе по разработанным сценариям.

Мониторинг результатов освоения программы.

- Входная и итоговая диагностика: анкетирование (выявление степени заинтересованности обучающихся в знаниях), текущий контроль (наблюдения за развитием интереса к занятиям и выступлениям обучающихся, опрос детей и родителей о степени удовлетворенности занятиями, выявление потребностей заинтересованных сторон).

- Мониторинг результативности занятий – количество выступлений на школьных и городских конкурсах и соревнованиях, наблюдение за ростом и динамикой интереса детей к занятиям по данной программе.

Эффекты реализации программы. Занятия по выбранному направлению в центрах спортивной подготовки, в спортивных центрах, мероприятиях ЗОЖ, участие в соревнованиях по избранным видам спорта, профориентационная деятельность, поступление в ВУЗы по данному направлению.

Учебный план 10 класс

№ п/п	Название разделов программы	Кол-во часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
I	Здоровье человека (введение)	2	2	Микросочинения, рекламные буклеты, плакаты, Агентство рекламы здоровья
II	Организм и его основные физиологические функции	12	6	Практические работы по исследованию свойств человеческого организма
III	Формирование психологической культуры личности	10	6	Практические и проектные работы по различным направлениям
IV	Факторы поддержания здоровья человека	10	6	Практические работы по разработке физкультурно- оздоровительных мероприятий и их

				проведение
V	Подведение итогов	1		Представление и защита исследовательских работ и рефератов
VI	ИТОГО	35 часов		

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов, тем занятий	Кол-во учебных часов (всего)	Кол-во учебных часов (практика)	Формы контроля
I	Здоровье человека (введение)	2	2	Микросочинение, рекламные плакаты. Агентство рекламы здоровья
II	Организм и его основные физиологические функции	12	6	
2.1.	<i>Анатомо-физиологические особенности организма</i>	2		
2.2.	<i>Возрастные этапы развития движения у детей и подростков</i>	2	1	Упражнение игра «Этапы взросления»
2.3	<i>Роль физических упражнений в развитии</i>	4	3	Проект презентации,

	<i>двигательных функций</i> <i>Физиология</i> <i>тренированности</i>			«Мода и здоровье», рекламного буклета «Модная фигура и здоровье»
2.4.	<i>Адаптация к мышечной работе различной относительной мощности</i>	2	1	Практическая работа № 1 Исследование уровней мощности
2.5.	<i>Утомление и восстановление при мышечной работе</i>	2	1	Практическая работа № 2 Исследование напряжений и утомлений
III	Формирование психологической культуры личности	10	6	
3.1.	<i>Типы темперамента и свойства нервной системы</i>	2	1	Практическая работа № 3 Исследование свойств темперамента
3.2.	<i>Определение позиции личности в коллективе.</i>	2	1	Практическая работа № 4 «Школа человечности»
3.3.	<i>Психология общения и саморегуляция поведения.</i>	2	1	Деловая ролевая игра «Мост»

3.4.	<i>Взаимосвязь общения и психологические особенности спортивно-игровой деятельности.</i>	2	2	Выпуск рекламных плакатов «От сотрудничества в игре к дружбе в жизни».
3.5.	<i>Понятие о психологическом климате и способы взаимодействия людей</i>	2	1	Практическая работа № 5 «Шаг на встречу»
IV	Факторы поддержания здоровья человека	10	6	
4.1	<i>Гиподинамия, рациональный двигательный режим, нормы двигательной активности.</i>	2	1	Практическая работа № 6 «Здоровье и спорт» - мини-проект
4.2	<i>Грамотное питание. Диетопрофилактика, пищевые добавки и стимуляторы.</i>	2	1	Практическая работа № 7 «Тест опросник питание и здоровье»
4.3	<i>Стресс и расстройства нервной системы. Профилактика и преодоление стресса.</i>	4	3	Круглый стол – мини программы восстановления.
4.4	<i>Самодиагностика и саморегуляция. Нетрадиционные формы физического воспитания</i>	2	1	Деловая ролевая игра «Скажи «нет»

V	Подведение итогов	1	1	Презентация и защита творческих работ и рефератов.
	Итого:	35 часов	21 час	

Содержание программы

Раздел 1. Здоровье человека (введение).

Здоровье современного человека и его составляющие. Зависимость здоровья от различных факторов природной, техногенной и социозэкологической среды. Роль и важность знаний о способах поддержания и регулирования собственного здоровья, профилактики различных заболеваний. Микросочинение, рекламные плакаты, буклеты здоровья.

Раздел 2. Организм и его основные физиологические функции

Тема 1. *Анатомо-физиологические особенности организма.*

Физиологические реакции и свойства целостного организма. Функциональные и структурные особенности опорно-двигательного аппарата. Физиология мышечного сокращения. Физиология эмоций. Особенности высшей нервной деятельности человека. Адаптивные изменения основных систем организма при физических нагрузках. Наследственные анатомо-физиологические задатки развития способностей.

Тема 2. *Возрастные основы двигательной деятельности*

Возрастные этапы развития движения у детей и подростков. «Учение о системогенезе» П.К.Анохина. Возрастные предпосылки обучения движениям. Скорость освоения новых движений. Развитие пространственной ориентировки. Недостаточность двигательной активности (гипокинезия – феноменологическая картина).

Деловая игра «Этапы взросления»

Тема 3. Роль физических упражнений в развитии двигательных функций.

Физиология тренированности

Физиологические закономерности обучения движениям. Особенности обучения движениям детей и подростков. Физиологические механизмы тренированности. Механизмы срочной адаптации. Тренированность и спортивная форма. Функциональные резервы тренированного организма. Адаптация тренированного организма к физическим нагрузкам. Фазы тренированности. Виды и типы адаптации к нагрузкам. Соразмерность индивидуальных особенностей, величины физической нагрузки, и сложности спортивных упражнений.

Разработка мини презентации «Мода и здоровье», рекламного буклета «Модная фигура и здоровье»

Тема 5. Адаптация к мышечной работе различной относительной мощности

Физиологическая классификация физических упражнений. Энергетические и эргометрические характеристики аэробных и анаэробных циклических упражнений. Характеристика работ разной относительной мощности. Зоны мощности. Адаптация организма к работе большой, максимальной и субмаксимальной мощности.

Практическая работа № 1. С помощью физических упражнений определить предрасположенность учащихся к выполнению упражнений различной мощности. Определить возможности юношей и девушек к выполнению упражнений на выносливость, скорость, силу, сравнить полученные результаты, оформить в таблицы и сделать выводы.

Тема 6. Утомление и восстановление при мышечной работе

Умственное и физическое утомление. Острое, хроническое, общее, локальное утомление. Гипоксия – развитие утомления при работе большой мощности. Истощение энергетических ресурсов – при длительной умеренной мощности. Переутомление, перетренировка, перенапряжение. Физиология восстановительных процессов и способы восстановления организма.

Практическая работа № 2: Определить возрастно-половые и индивидуальные особенности напряжения и утомления при мышечной работе. Оформить результаты исследования.

Раздел 3. Формирование психологической культуры личности

Тема 1. Типы темперамента и свойства нервной системы

Особенности психического развития детей и подростков. Свойства нервной системы. Психические процессы – ощущения, восприятия, представления, память, мышления, эмоции, воля. Психические свойства личности – темперамент, характер, способности, потребности, мотивы. Психические состояния – монотония, утомление, стресс, напряженность.

Практическая работа № 3: Индивидуальное определение типов темперамента, выявление положительных и отрицательных свойств характера.

Тема 2. Определение позиции личности в коллективе.

Понятие позиции личности в коллективе. Выбор ценностных ориентаций личности в группе. Стереотипы поведения и их роль в формировании здоровья. Формы взаимонаучения.

Практическая работа № 4 «Школа человечности» - составление кодекса поведения на основе равенства, доброжелательства, поддержки, взаимопонимания, уважения.

Тема 3. Психология общения и саморегуляция поведения.

Этапы самореализации и самооценки личности. Внешние проявления психического состояния. Пути сохранения и изменения отношений с окружающими. Организация самоуправления в коллективе. Деловая ролевая игра «Мост».

Тема 4. Взаимосвязь общения и психологические особенности спортивно-игровой деятельности

Психологические особенности игры. Нейрофизиологическая основа психических функций. Роль сенсорных систем в управлении движениями. Взаимосвязь общения и ролевой игры – игровой тренинг.

Психотерапевтические возможности игры. Сочетание игровых и неигровых форм общения.

Выпуск рекламных плакатов «От сотрудничества в игре к дружбе в жизни».

Тема 5. *Понятие о психологическом климате и способы взаимодействия людей*

Социально-психологическая совместимость и взаимоотношения в коллективе. Основные характеристики психологического климата в коллективе. Общение как совокупность оценочных ситуаций. Способы взаимодействия людей.

Практическая работа № 5 «Шаг на встречу» - составление плана выхода из заданной, конфликтной ситуации. Групповое решение проблемы.

Раздел 4. Факторы поддержания здоровья человека.

Тема 1. *Гиподинамия, рациональный двигательный режим, нормы двигательной активности.*

Состояние здоровья подростков в современных условиях. Здоровый образ жизни как основа профилактики хронических заболеваний. Основные факторы, влияющие на здоровье. Гиподинамия, рациональный двигательный режим, нормы двигательной активности. Кинезотерапия – оздоровление посредством движений.

Практическая работа № 6 «Здоровье и спорт» - определение наиболее интересных и приемлемых для учащихся видов спорта, и выявление их значимости для здоровья и безопасности.

Тема 2. *Грамотное питание. Диетопрофилактика, пищевые добавки и стимуляторы.*

Продукты питания: что выбрать? Планирование рациона питания. Пищевые вещества: белки, углеводы, жиры, вода, витамины, минеральные вещества. Особенности питания спортсменов разных видов спорта. Энергетические затраты при различных видах деятельности. Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности. Пищевые добавки и стимуляторы – за и против.

Практическая работа № 7 Тест опросник «питание и здоровье». Определение рациональности питания учащихся, составление недельного меню.

Тема 3. Стресс и расстройства нервной системы. Профилактика и преодоление стресса.

Психофизиология элементарных нервных структур. Нервные расстройства (чаще в форме астеноневротических состояний). Способы снятия стресса. Профилактика и преодоление стресса. Проявления стрессовых ситуаций (варианты поведения). Психологические способы поддержки в стрессовых ситуациях. Спортивная деятельность как способ снятия стресса. Аутотренинг.

Круглый стол – выбор программ восстановления индивидуально. Составление программ восстановления и выхода из стресса самими учащимися.

Тема 4. Самодиагностика и саморегуляция.

Простейшие способы оценки тренированности. Качественные и количественные критерии оценки функциональных способностей. Оценка деятельности нервной системы. Методы экспертных оценок двигательных способностей, методы наблюдения. Двигательные тесты – как основной метод диагностики способностей. Критерии и методы оценки различных видов способностей. *Нетрадиционные формы физического воспитания*
Введение элементов шейпинга, фитнеса, аэробики, степ аэробики, атлетической гимнастики в образовательный процесс.

Деловая ролевая игра «Скажи «нет». Определить какие двигательные тесты, наиболее приемлемы и актуальны в школьных условиях – информационные, исследовательские или сравнительные. Оформить результаты работы. Разработка сценариев уроков здоровья с двигательными играми с младшими школьниками для сохранения и укрепления здоровья.

Раздел 5. Подведение итогов.

Оформить результаты работы в виде рефератов, с составлением таблиц, графиков, диаграмм, в виде презентационной графики с использованием

информационных технологий. Отчет учащихся проводится в виде представления (защиты) собственных работ в устной или письменной форме. Презентация творческих работ и защита рефератов.

II модуль 11 класс

Интегрированный курс « Возрастная физиология. Психология.

Физическая культура»

Учебный план 11 класс

№ п/п	Название разделов программы	Кол-во часов		Формы контроля
		Теория	Практика	
I	КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ	2 часа	2 часа	Микросочинения – анализ, рекламные буклеты, плакаты
II	ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	4 часа	8 часов	Практические работы по исследованию свойств человеческого организма
III	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ	3 часа	6 часов	проектные работы по различным направлениям поддержания здоровья
IV	ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА КАК ФАКТОР	6 часов	3 часа	Практические работы по разработке физкультурно-оздоровительных

	СОЦИАЛЬНОЙ АДАПТАЦИИ В ОБЩЕСТВЕ			мероприятий, комплекс ГТО и их проведение
V	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	1 час		Представление и защита исследовательских работ и рефератов
VI	ИТОГО	35 часов		

Учебно-тематический план

№ п/п	Название разделов программы	Кол-во часов		Формы контроля
		Теори я	Практик а	
I	КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ	2 часа	2 часа	Микросочинение – анализ, рекламные буклеты, плакаты
1.1	Концепция культуры здоровья Аспекты культуры здоровья, составные части здоровья и здорового образа жизни	1 час		
1.2	Организация общего режима дня школьника. Гигиенические условия образовательного процесса,	1 час	2 часа	Агентство рекламы здоровья – выпуск рекламных

	общественно-полезного труда и быта.			буклетов, плакатов, презентаций с использованием ИКТ
II	ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА	4 часа	8 часов	
2.1	Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. Резервные возможности человека	1 час	2 часа	Практическая работа № 1
2.2	Психофизиологические основы умственной и физической деятельности	1 час	1 час	Самостоятельная работа № 1
2.3	Профилактические приемы снятия утомления.	1 час	2 часа	Практическая работа № 2
2.4	Элементы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры	1 час	3 часа	Практическая работа № 3 Создание буклета «Баня и здоровье»
III	СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ	3 часа	6 часов	
3.1	Питание для здоровья.	1 час	2 часа	Самостоятельная

	Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности организма			работа № 2 Создание буклета «Правильное питание»
3.2	Коммуникативные способности и психологическая комфортность	1 час	2 часа	Практическая работа № 4
3.3	Особенности и содержание физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности в зависимости от типа телосложения	1 час	2 часа	Практическая работа № 5 Создание буклета и плаката «Красота тела и души»
IV	СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, ИХ РОЛЬ В ПОДДЕРЖАНИИ ЗДОРОВЬЯ	6 часов	3 часа	
4.1	Формы физического совершенствования (традиционные и нетрадиционные)	2 часа		
4.2	Оздоровительные двигательные минутки. Особенности	2 часа		

	соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности			
4.3	Способы и приемы подготовки организма к двигательной работе. ВФСК ГТО	1 час	2 часа	Практическая работа № 6
4.4	Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью в соответствии с возрастными особенностями	1 час	1 час	Практическая работа № 7
V	ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ	1 час		Представление и защита исследовательских работ и рефератов
IV	ИТОГО	35 часов		

Содержание программы

РАЗДЕЛ I. КУЛЬТУРА ЗДОРОВЬЯ

Тема 1. Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья, составные части здоровья и здорового образа жизни.

Что такое здоровый образ жизни. Культура здоровья. Концепция культуры здоровья. Аспекты культуры здоровья: физический, эмоциональный, интеллектуальный, социальный, личностный, энергетический и духовный. Характеристика культуры здоровья (жизнь со знаком «+») и болезни (жизнь со знаком «-») Что такое здоровье и для чего оно нужно человеку. Примеры долгожительства

Практическое задание: Выбери для себя те качества жизни, которые тебя больше устраивают. Попробуй дать этому выбору самооценку (микросочинение - анализ). Народная мудрость о здоровье. Афоризмы и высказывания.

Тема 2. Организация общего режима дня старшеклассника. Гигиенические условия образовательного процесса, общественно-полезного труда и быта.

Определение наиболее оптимальных средств привлечения школьников к здоровому образу жизни для образовательного учреждения. Включиться в дальнейшую работу «Агентства рекламы здоровья» по созданию рекламных плакатов, бюллетеней, проспектов.

РАЗДЕЛ II. ВЗАИМОСВЯЗЬ МОРФОФУНКЦИОНАЛЬНЫХ И ПСИХОФИЗИОЛОГИЧЕСКИХ СВОЙСТВ ОРГАНИЗМА ЧЕЛОВЕКА

Тема 1. Биохимические, физиологические и психологические резервы человека. Резервные возможности человека.

Направленность тренировочных нагрузок на изменение функциональных свойств организма. Выраженность физиологических реакций при различных видах работы. Биохимические резервы повышения работоспособности и их зависимость от вида деятельности

Практическая работа № 1: Исследование потенциальных способностей человеческого организма с учетом наследственных факторов. Исследование

устойчивости организма к изменениям внутренней и внешней среды – тест опросник.

Тема 2. Психофизиологические основы умственной и физической деятельности.

Поведенческие реакции и психические функции. Безусловные и условно-рефлекторные реакции организма. Типологические особенности нервной деятельности и предопределение психической деятельности и физической работоспособности.

Самостоятельная работа № 1: Определение самооценки личности и определение локуса контроля «Методика диагностики уровня субъективного контроля» Дж. Роттера. Анализ результатов.

Тема 3. Профилактические приемы снятия утомления

Физическое и умственное утомление. Острое и хроническое утомление. Внешние признаки утомления. Гигиенические нормы двигательной активности (по Сухареву А.Г.) Питание как средство восстановления. Применение стимуляторов в спортивной практике и повседневные восстановительные процедуры.

Практическая работа № 2: Определение индивидуального ежедневного объема специальной активизирующей нагрузки и сопоставление результатов с возрастной и половой нормой двигательной активности, установление разницы (в часах), показывающей величину утомления или необходимой дополнительной нагрузки. Оформление результатов работы.

Тема 4. Элементы аутотренинга, релаксации, массажа и самомассажа, банные процедуры

Приемы саморегуляции, варианты аутогенной тренировки. Психомышечная и психорегулирующая тренировка. Элементы йоги. Баня как средство восстановления .

Практическая работа № 3: Определение наиболее подходящих средств восстановления для каждого индивидуально. Обучение приемам массажа и самомассажа. Способы выполнения контактного и бесконтактного массажа.

Оформление схем массажных линий в тетради. Создание буклета «Баня и здоровье».

РАЗДЕЛ III. СРЕДСТВА И МЕТОДЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ

Тема 1. Питание для здоровья.

Роль питания и биологически активных веществ в восстановлении работоспособности организма. Физические часы питания. Здоровая и полезная пища. Сочетание пищевых продуктов. Пища, которую следует избегать. Азбучные истины «правопитания» (рационального питания). Сыроедение и его преимущество. Примерный суточный набор продуктов для детей и подростков (в граммах). Основные правила питания. Особенности питания при болезнях. Что полезно и что вредно для организма?

Самостоятельная работа № 2: Составление суточного, недельного рациона питания для школьника с учетом индивидуальных показаний, образа жизни и направленности на укрепление здоровья. Анализ и корректировка составленных рационов. Создание буклета «Правильное питание»

Тема 2. Коммуникативные способности и психологическая комфортность.

Как научиться понимать непреклонную позицию родителей. Как лучше предупреждать конфликты дома. Несколько правил, как выходить из конфликта. Что такое компромисс. Как правильно выражать свои обиды. Основные понятия темы: конфликт, компромисс, ссора, спор.

Практическая работа № 4: Изучение стратегий преодоления жизненных проблем, защитные механизмы личности, объективность суждений о людях. Составление дифференциально-диагностической карты личности. Анализ полученных результатов.

Тема 3. Особенности и содержание физических упражнений оздоровительной и корригирующей направленности в зависимости от типа телосложения.

Понятие телосложения, и характеристика его основных типов. Способы составления комплексов упражнений из современных систем

физического воспитания. Способы регулирования массы тела, использование корректирующих упражнений для проведения самостоятельных занятий.

Практическая работа № 5: Исследование направлений приспособительных возможностей организма после напряжения и нагрузки. Создание буклета и плаката «Красота тела и души»

Заполнить таблицу:

Основные направления оздоровительной физической культуры	Определение	Краткая характеристика отдельных направлений

РАЗДЕЛ IV. СОВРЕМЕННЫЕ ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЕ СИСТЕМЫ ФИЗИЧЕСКОГО ВОСПИТАНИЯ, СИСТЕМЫ ПОДДЕРЖАНИЯ ЗДОРОВЬЯ ИХ РОЛЬ В ЖИЗНИ ЧЕЛОВЕКА

Тема 1. Формы физического совершенствования (традиционные и нетрадиционные)

Эффективность физических упражнений оздоровительной направленности. Виды оздоровительной деятельности и способы формирования индивидуального здорового стиля жизни. Функциональные пробы в оздоровительной физической культуре и методы их проведения.

Тема 2. Оздоровительные двигательные минутки. Особенности соревновательной деятельности в массовых видах спорта; индивидуальная подготовка и требования безопасности. Физическое развитие и полноценный человек. Массовая физическая культура - основа культуры здоровья, гигиены труда, быта и отдыха. Основные меры предотвращения травм, профилактики проблем со зрением, зубами, кожей, дыханием.

Творческое задание: На примере рекламы курения создать вариант «антирекламы».

Тема 3. Способы и приемы подготовки организма к двигательной работе.

Специфические средства и методы физического воспитания. Признаки двигательного умения и навыка. Этапы совершенствования двигательного действия. Подготовительные реакции организма к предстоящей деятельности. ВФСК ГТО.

Практическая работа № 6: Составление индивидуального плана подготовки к определенному виду физической деятельности, к сдаче нормативов ВФСК ГТО. Оформление работы с использованием ИКТ.

Тема 4. Способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью в соответствии с возрастными особенностями.

Особенности содержания и направленность различных систем физического воспитания, их оздоровительная и развивающая эффективность. Практическая работа № 7: Разработать сценарий и провести физкультурно-оздоровительное мероприятие с учащимися начальной школы.

РАЗДЕЛ V. ПОДВЕДЕНИЕ ИТОГОВ

Представление и защита исследовательских работ и рефератов