


*Элективный курс  
«Культура здоровья»*

Учебно-планирующая  
документация,  
поддерживающая рабочую  
программу по физической  
культуре

**Цель курса:** способствовать выработке у учащихся здоровьесберегающего стиля жизни.

## **Задачи курса:**

- ◆ расширить знания учащихся о культуре здоровья;
  - ◆ формирование потребности в здоровом образе жизни;
  - ◆ развивать основные общеучебные умения и навыки;
  - ◆ воспитывать чувство ответственности и внимательного отношения к своему здоровью;
- 

# Требования к освоению курса:

обучающие должны

## ЗНАТЬ:

- ◆ основные термины;
- ◆ основы этики, культуры общения и спортивное поведения;
- ◆ составляющие ЗОЖ;
- ◆ причины возникновения инфекционных заболеваний ;
- ◆ профилактику травматизма;

## УМЕТЬ:

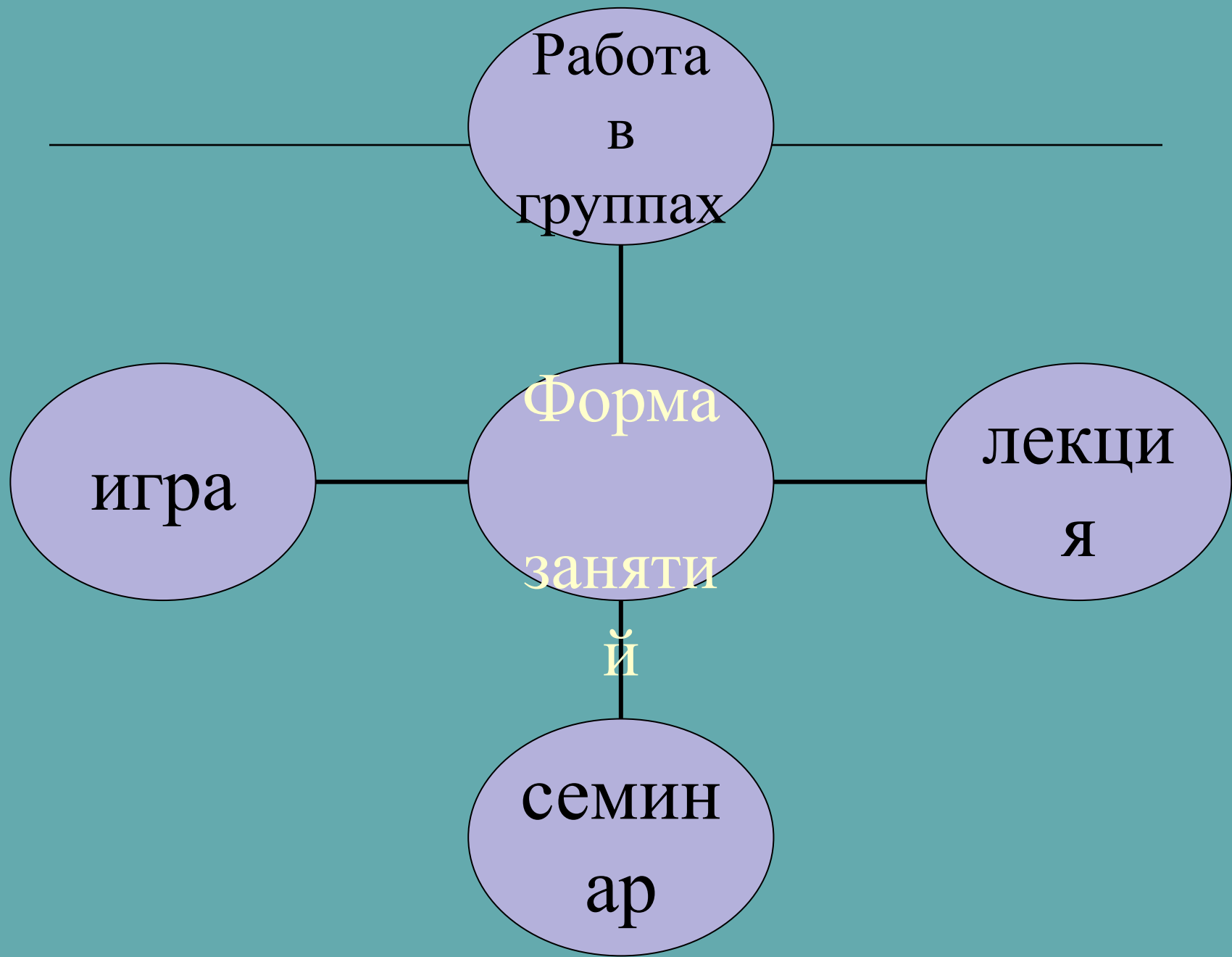
- ◆ оценивать состояние своего организма;
- ◆ соблюдать правила и нормы поведения в индивидуальной и коллективной деятельности;
- ◆ включать занятия физической культурой и спортом в активный отдых и досуг;
- ◆ использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни;



## Формы контроля:

- Критерием освоения школьником учебного материала является регулярность посещения курса;
- тестирование знаний;
- творческие работы обучающихся;





# Содержание

- **Культура здоровья**
- **Табуированная лексика**
- **Рациональное питание**
- **Мода и здоровье**
- **Вредные привычки**
- **Профилактика инфекционных заболеваний**
- **Оптимальная двигательная активность**
- **Психическая прочность**

# Литература:

---

- Абрамов Э.Н., Бобкова Л.Г. Разработка рабочих программ по учебному предмет «Физическая культура»: Методические рекомендации. – Курган: ИПКиПРО Курганской области, 2006.
- Андреев Ю. АЮ Три кита здоровья. – М., 1987.
- Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста. – М., 1996.
- Водовозова Е. Н., Умственное и нравственное воспитание, С-Петербург, 1993г.
- Владимирова Е. Предчувствие портрета: Сборник тестов, Екатеринбург, 1992.
- Зайцев Г. К. Здоровье школьников и учителей. – СПб., 1995.
- Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. – М., 1982.
- Лисицын Ю. П., Сахно А. В. Здоровье человека – как социальная ценность. – М., 1989.
- Лободин В. Т. Путь к здоровью. – СПб., 1999.
- Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс, профилактика. – М.: Наука, 1991.
- 11. Слостенин В.А. Психология и педагогика – учебное пособие для студентов высших учебных заведений. – М. «Академия», 2003 г.
- 12 Образовательные программы и методические материалы для реализации третьего дополнительного урока физической культуры ИПКиПРО Курганской области. – Курган, 2005.
- 13 “Физкультура в школе ” 2008, №3
- 14 « Спорт в школе» 1999 , № 25-26
- 15 Презентации :Авторы программы: Бородкина Г.В., Зубарева И.И.
- Презентация : Автор : Матыскина Н.В.
- Презентация : Автор : Моргунова Е.В.
- 16. Сайт: Социальная сеть работников образования nsportal.ru

# Физкультура жизни культура



---

Спасибо за внимание!