# 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;



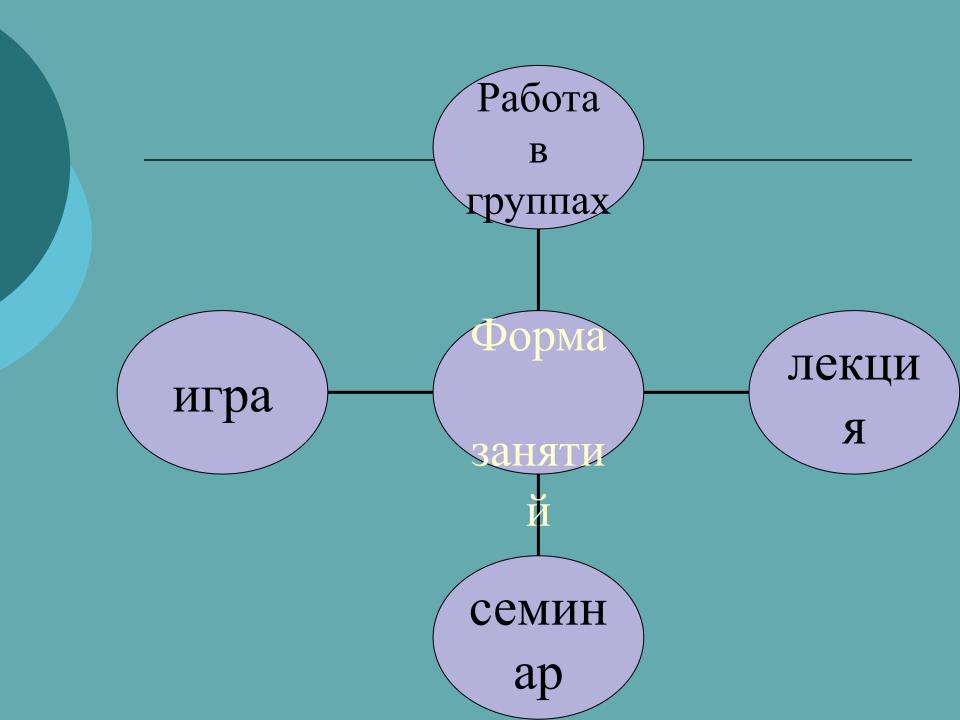
#### уметь:

- 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.
- о Андреев Ю. АЮ Три кита здоровья. М., 1987.
- о Белов В. И. Энциклопедия здоровья. Молодость до ста. М., 1996.
- о Водовозова Е. Н., Умственное и нравственное воспитание, С-Петербург, 1993г.
- о Владимирова Е. Предчувствие портрета: Сборник тестов, Екатеринбург, 1992.
- о Зайцев Г. К. Здоровье школьников и учителей. СПб., 1995.
- о Лисицын Ю. П. Образ жизни и здоровье населения. М., 1982.
- о Лисицын Ю. П., Сахно А. В. Здоровье человека как социальная ценность. М., 1989.
- о Лободин В. Т. Путь к здоровью. СПб., 1999.
- о Меерсон Ф. З. Адаптация, стресс, профилактика. М.: Наука, 1991.
- о 11. Сластенин 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.
- о 13 "Физкультура в школе" 2008, №3
- 14 « Спорт в школе» 1999 , № 25-26
- о 15 Презентации : Авторы программы: Бородкина Г.В., Зубарева И.И.
- о Презентация : Автор : Матыскина Н.В.
- о Презентация : Автор : Моргунова Е.В.
- о 16. Сайт: Социальная сеть работников образования nsportal.ru

# Физкультура жизни культура

Спасибо за внимание!