**Управление образования Администрации города Лабытнанги**

Муниципальное автономное общеобразовательное учреждение Гимназия города Лабытноанги

**ПРОЕКТ**

**в рамках внеурочной деятельности**

«Оздоровительная физическая культура с основами здорового образа жизни»

Срок реализации проекта 2015-2017 учебный год

Составитель: Катайцев-Кокорин Юрий Николаевич,

учитель физической культуры I квалификационной категории

 Гимназии города Лабытнанги

г. Лабытнанги

2015

**Введение**

**Физическое воспитание –** это процесс всестороннего развития личности посредством физической культуры. **Физическая культура –** часть культуры, представляющая собой совокупность ценностей, норм и знаний, создаваемых и используемых обществом в целях физического и интеллектуального развития способностей человека, совершенствования его двигательной активности и формировании здорового образа жизни, социальной адаптации путём физического воспитания, физической подготовки и физического развития (доктор педагогических ннаук В.И. Лях и кандидат педагогических наук А.А. Зданевич издание 6-е М. «Просвещение» 2009 г.).

Доказано, что физическое воспитание оказывает разностороннее благоприятное влияние на организм только в том случае, если оно осуществляется на научной основе с учётом естественного развития его функций.

Одной из главных задач, решаемых в процессе физического воспитания, является обеспечение оптимального развития физических качеств, присущих человеку. **Физическими качествами** принято называть врождённые (генетически унаследованные) морфофункциональные качества, благодаря которым возможна физическая (материально выраженная) активность человека, получающая своё полное проявление в целесообразной двигательной деятельности. Применительно к динамике изменения показателей физических качеств употребляются термины «развитие» и «воспитание». Термин **развитие** характеризует естественный ход изменений физического качества, а термин **воспитание** предусматривает активное и направленное воздействие на рост показателей физического качества (Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов).

Современные условия жизни предъявляют высокие требования к уровню физического развития, работоспособности и защитным силам организма. Особенно это касается юношей и девушек, завершающих обучение и перестраивающихся на другой образ жизни. Поэтому физическое воспитание на этом этапе должно эффективно стимулировать положительные функциональные и морфологические изменения в формирующемся организме, активно влиять на развитие двигательных способностей и укрепление здоровья.

К сожалению, проблемой сферы физической культуры в образовательных учреждениях на сегодняшний день является низкий уровень понимания культуры физического воспитания, культуры здоровья и здорового образа жизни. Процесс «обычного» урока физической культуры, хотя и предусматривает личностно ориентированный подход обучения, в реалии же развитие, воспитание физических качеств и здоровья учащихся осуществляется на общих для всех условиях, поэтому девушкам и юношам очень важно быть информированными об уровне своей физической подготовленности, состоянии здоровья, для того чтобы не нанести вред своему организму, во время выполнения нормативов, либо самостоятельных занятий.

Развитие и воспитание физических качеств должно идти параллельно с укреплением здоровья учащихся и ведению ими здорового образа жизни.

**Здоровый образ жизни (ЗОЖ)**-это концепция жизнедеятельности человека, направленная на улучшение и сохранения здоровья с помощью соответствующего питания, физической подготовки, морального настроя и отказа от вредных привычек, а **здоровье** –это состояние физического, духовного и социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов (Устав Всемирной организации здравоохранения).

Воспитание здорового человека и обучение основам здоровья старших школьников в учебном заведении должно базироваться не столько на абстрактных понятиях «вредного» и «полезного», сколько на органически встроенной в повседневную учебную жизнь системе, позволяющей обрести необходимые элементы валеологической культуры через индивидуальную оценку физического состояния и его коррекцию.

Эффективность валеологического воспитания и обучения школьников базируется в первую очередь на систематическом самоконтроле.

1. **Самоконтроль**-это сопоставление данных физического состояния, здоровья, телосложение, функциональными возможностями организма человека (Тельминов П.М. Методы самоконтроля за физическим развитием: / П.М. Т ельминов.- Куртамыш, 2008.).

.Ученик должен изнутри постигать процесс физической культуры, научиться слушать и понимать свой организм. Для этого ему необходимо получить от учителя определённый объём теоретических и практических знаний, умений и навыков в этой области. Думаю, что необходим акцент именно на освоение методик и программ уроков физической культуры с основами здорового образа жизни. А введение третьего часа в школе во многом позволяет эти задачи осуществлять. Даже один дополнительный час в неделю по оздоровительной физической культуре с основами ЗОЖ даст юношам и девушкам знания, умение и навык самостоятельно регулировать уровень своего физического состояния, дозировать физическую нагрузку для более благоприятного её воздействия на их организм и здоровьев процессе основных уроков физической культуры. Считаю, что только сопоставление валеологической информации с объективными показателями собственного здоровья позволит формировать у учащихся мировоззрение осознанной заинтересованности в здоровом образе жизни, то есть целостного восприятия природы, общества и окружающей действительности.

Методы самоконтроля позволят в реальном времени оценивать динамику уровня своего здоровья и физического состояния, планировать занятия по коррекции недостатков и отклонений от физиологической нормы.

**Цель:** Внедрение в образовательный процесс старших школьников урока «Оздоровительной физической культуры с основами ЗОЖ».

**Задачи:**

* дать обучающимся необходимый минимум валеологических знаний;
* ориентировать учащихся на физическое самовоспитания и систематический самоконтроль уровня здоровья и физического состояния.
* пропагандировать физическую культуру и здоровый образ жизни.

Рациональное построение занятий позволит ученику повышать свои функциональные возможности, укреплять здоровье, владеть своим самочувствием и настроением, что напрямую будет влиять на повышение качества образования данного ученика и его подготовку к будущей профессиональной деятельности.

Только здоровые, физически сильные и выносливые люди могут производить материальные блага, успешно учиться и стать работоспособными специалистами.

\

**Реферативная часть**

Самоконтроль в физической культуре

Для каждого человека, да и для общества в целом нет большей ценности, чем здоровье.

Физическая культура – неотъемлемая часть жизни человека. Она занимает достаточно важное место в учебе, работе людей. Занятия физическими упражнениями имеет большое значение для борьбы с болезнями и продления жизни указывали многие поколения греческих врачей и философов в своих произведениях и высказываниях. Так Аристотель говорил: «Жизнь требует движения», «…Ничто так не истощает и не разрушает человека, как длительное физическое бездействие».

При регулярных занятиях физическими упражнениями и спортом очень важно систематически следить за своим самочувствием и общим состоянием здоровья, особенно это важно для школьников. Наиболее удобная форма самоконтроля – это ведение специального дневника (индивидуальной карты показателей физического состояния и здоровья). Показатели самоконтроля условно можно разделить на две группы – субъективные и объективные. К субъективным показателям можно отнести самочувствие, сон, аппетит, умственная и физическая работоспособность, положительные и отрицательные эмоции. Самочувствие после занятий физическими упражнениями должно быть бодрым, настроение хорошим, занимающийся не должен чувствовать головной боли, разбитости и ощущения переутомления.

Как правило, при систематических занятиях физкультурой сон хороший, с быстрым засыпанием и бодрым самочувствием после сна, что немало важно для нормальной и продуктивной учёбы.

Применяемые нагрузки на занятиях должны соответствовать физической подготовленности и возрасту.

Аппетит после умеренных физических нагрузок также должен быть хорошим. Есть, сразу после занятий не рекомендуется лучше подождать 30-60 минут. Для утоления жажды следует выпить стакан минеральной воды или чая.

Методы самоконтроля оздоровительной физической культуры служат для учёта систематических занятий, а также регистрации антропометрических изменений, показателей, функциональных проб и контрольных испытаний физической подготовленности, контроля выполнения недельного двигательного режима.

Регулярный контроль физического состояния даст возможность определить эффективность занятий, используемые средства и методы, оптимальное планирование величины и интенсивности физической нагрузки и отдыха, как в комплексных так и в отдельно взятых упражнениях.

А при ведении дневника также следует отмечать случаи нарушение режима и то, как они отражаются на занятиях и общей работоспособности.

К объективным показателям самоконтроля относятся: наблюдение за частотой сердечных сокращений (пульсом), артериальным давлением, дыханием, жизненной ёмкостью лёгких, весом, мышечной силой, спортивными результатами, что на обычных уроках физической культуры не применяется. Из чего следует что достаточность и эффективность физических нагрузок определяется учителем «на глаз», и применимо ко всем обучающимся на уроке. Исключая какую-либо индивидуализацию физических упражнений. Проект оздоровительной физической культуры с основами ЗОЖ поможет эти пробелы устранить.

К примеру: общепризнанно, что достоверным показателем тренированности является пульс. Оценку реакции пульса на физическую нагрузку можно провести методом сопоставления данных частоты сердечных сокращений в покое (до нагрузки) и после нагрузки (метод пульсометрии), т.е. определить процент учащения пульса. Частоту пульса в покое принимают за 100%, разницу в частоте до и после нагрузки - за Х. Допустим, пульс до начала нагрузки был равен 12 ударам за 10 секунд, а после - 20 ударов. После нехитрых вычислений выясняем, что пульс участился на 67%.

Но не только пульсу следует уделять внимание. Желательно, если есть возможность, измерять также артериальное давление до и после нагрузки. В начале нагрузок максимальное давление повышается, потом стабилизируется на определённом уровне. После прекращения работы (первые 10-15 минут) снижается ниже исходного уровня, а потом приходит в начальное состояние. Минимальное же давление при лёгкой или умеренной нагрузке не изменяется, а при напряжённой тяжёлой работе немного повышается.

Известно, что величины пульса и минимального артериального давления в норме численно совпадают. Кердо предложил высчитывать индекс по формуле:

**ИК=Д/П,** где Д - минимальное давление, а П - пульс.

У здоровых людей этот индекс близок к единице. При нарушении нервной регуляции сердечно-сосудистой системы он становится большим или меньшим единице.

Также очень важно произвести оценку функций органов дыхания (метод спирометрии). Нужно помнить, что при выполнении физических нагрузок резко возрастает потребление кислорода работающими мышцами и мозгом, в связи с чем возрастает функция органов дыхания. По частоте дыхания можно судить о величине физической нагрузки. В норме частота дыхания взрослого человека составляет 16-18 раз в минуту. Важным показателем функции дыхания является жизненная ёмкость лёгких - объём воздуха, полученный при максимальном выдохе, сделанном после максимального вдоха. Его величина, измеряемая в литрах, зависит от пола, возраста, размера тела и физической подготовленности. В среднем у мужчин он составляет 3,5-5 литров, у женщин - 2,5-4 литра. Метод самоконтроля «с помощью дыхания» - так называемая проба Штанге (по имени русского медика, представившего этот способ в 1913 году). Сделать вдох, затем глубокий выдох, снова вдох, задержать дыхание, по секундомеру фиксируя время задержки дыхания. По мере увеличения тренированности время задержки дыхания увеличивается. Хорошо натренированные люди могут задержать дыхание на 60-120 секунд. Но если вы только что тренировались, то задержать надолго дыхание вы не сможете.

Оценка реакции сердечно-сосудистой системы проводится по измерению частоты сердечных сокращений (пульса), которая в покое у взрослого мужчины равна 70-75 ударов в минуту, у женщины - 75-80.

У физически тренированных людей частота пульса значительно реже - 60 и менее ударов в минуту, а у тренированных спортсменов - 40-50 ударов, что говорит об экономичной работе сердца. В состоянии покоя частота сердечных сокращений зависит от возраста, пола, позы (вертикальное или горизонтальное положение тела), совершаемой деятельности. С возрастом она уменьшается. Нормальный пульс находящегося в покое здорового человека ритмичен, без перебоев, хорошего наполнения и напряжения. Ритмичным пульс считается, если количество ударов за 10 секунд не будет отличаться более чем на один удар от предыдущего подсчёта за тот же период времени. Выраженные колебания числа сердечных сокращений указывают на аритмичность. Пульс можно подсчитывать на лучевой, височной, сонной артериях, в области сердца. Нагрузка, даже небольшая, вызывает учащение пульса. Научными исследованиями установлена прямая зависимость между частотой пульса и величиной физической нагрузки. При одинаковой частоте сердечных сокращений потребление кислорода у мужчин выше, чем у женщин, у физически подготовленных людей также выше, чем у лиц с малой физической подвижностью. После физических нагрузок пульс здорового человека приходит в исходное состояние через 5-10 минут, замедленное восстановление пульса говорит о чрезмерности нагрузки.

При физической нагрузке усиленная работа сердца направлена на обеспечение работающих частей тела кислородом и питательными веществами. Под влиянием нагрузок объём сердца увеличивается. Так, объём сердца нетренированного человека составляет 600-900 мл, а у спортсменов высокого класса он достигает 900-1400 миллилитров; после прекращения тренировок объём сердца постепенно уменьшается.

Наибольшую сложность при самоконтроле представляет проведение функциональных проб. Из наиболее доступных ортостатическая проба (регистрация ЧСС на лучевой артерии в горизонтальном и вертикальном положениях), а также тест Кервонена, в котором основная информация получается по данным измерения ЧСС(приложение 3). Динамика обеих проб позволяет судить об эффективности тренировочной работы.

Специалистами в области спортивной медицины разработана методика определения физической работоспособности с использованием в качестве тестирующей нагрузки степ-аэробику, так называемый степ-тест (приложение 2).

Оценка физического состояния организма и физической подготовленности

Для оценки физического состояния организма обучающихся и его физической подготовленности используют антропометрические индексы, упражнения-тесты и т.д.

К примеру, о состоянии нормальной функции сердечно-сосудистой системы можно судить по коэффициенту экономизации кровообращения, который отражает выброс крови за 1 минуту. Он вычисляется по формуле

**(АДмакс. - АДмин.) \* П**, где АД - артериальное давление,

П- частота пульса.

У здорового человека его значение приближается к 2600. Увеличение этого коэффициента указывает на затруднения в работе сердечно-сосудистой системы.

Большое значение в повышении работоспособности вообще и при физической нагрузке в частности имеет уровень физического развития, масса тела, физическая сила, координация движений и т.д.

При занятиях физкультурой важно следить за весом тела. Это так же необходимо, как следить за пульсом или артериальным давлением. Показатели веса тела являются одним из признаков тренированности. Для определения нормального веса тела используются различные способы, так называемые росто-весовые индексы. На практике широко применяется индекс Брока. Нормальный вес тела для людей ростом 155-156 сантиметров равен длине тела в см., из которой вычитают цифру 100; при 165-175 - 105; а при росте более 175 см - больше 110.

Можно также пользоваться индексом Кетля. Вес тела в граммах делят на рост в сантиметрах. Нормальным считается такой вес, когда на 1 см роста приходится 350-400 единиц у мужчин, 325-375 у женщин.

Изменение веса до 10% регулируется физическими упражнениями, ограничениям в потреблении углеводов. При избытке веса свыше 10% следует создать строгий рацион питания в дополнение к физическим нагрузкам.

Можно также проводить исследование статической устойчивости в позе Ромберга. Проба на устойчивость тела производится так: физкультурник становится в основную стойку - стопы сдвинуты, глаза закрыты, руки вытянуты вперёд, пальцы разведены (усложнённый вариант - стопы находятся на одной линии, носок к пятке). Определяют время устойчивости и наличие дрожания кистей. У тренированных людей время устойчивости возрастает по мере улучшения функционального состояния нервно-мышечной системы.

Необходимо также систематически определять гибкость позвоночника. Физические упражнения, особенно с нагрузкой на позвоночник, улучшают кровообращение, питание межпозвоночных дисков, что приводит к подвижности позвоночника и профилактике остеохандрозов. Гибкость зависит от состояния суставов, растяжимости связок и мышц, возраста, температуры окружающей среды и времени дня. Для измерения гибкости позвоночника используют простое устройство с перемещающейся планкой.

Все эти данные заносятся в дневник самоконтроля. Динамические наблюдения за индивидуальными изменениями физической работоспособности под влиянием занятий физической культурой можно вести по данным тестирования, проводимого 1 раз в 1,5 – 2 месяца. Таким образом, благодаря методикам контроля каждый занимающийся может определять индивидуальную величину работоспособности, дозировать и регулировать физические нагрузки, оценивать динамику своего здоровья.

**Проектная часть**

Для реализации проекта необходимо внедрить в процесс физического воспитания (уроков физической культуры) старших школьников 10-11 классов программу по ведению часов (занятий) по «Оздоровительной физической культуре с основами ЗОЖ». Не дополнительным часом, а третьим, т.е. по одному часу в неделю в каждом классе и каждой группе (мальчики, девочки). Программа составляется согласно требованиям Министерства образования, по учебным и методическим пособиям области биологии, физиологии, анатомии, гигиены, физической культуры, основ здорового образа жизни, лечебной физкультуры и фитнеса. Отличительной особенностью данной программы является ориентирование обучающихся на физическое самовоспитание, систематический самоконтроль, коррекцию выявленных физических недостатков и укрепление здоровья с применением физкультурно-оздоровительных комплексов лфк, фитнеса и релаксации.

Занятия проводятся в специальном кабине «Здорового образа жизни», оснащённом всем необходимым для данного урока оборудованием и инвентарём (гантели, болы, коврики, степы для фитнеса, весы, пульсометры, спирометры и т.п.), а так же методическими и наглядными пособиями.

Муниципальное автономное образовательное учреждение Гимназия города Лабытнанги

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**

Внеурочной деятельности

**«оздоровительная физическая культура с основами здорового образа жизни»**

для обучающихся 10-11х классов

|  |
| --- |
|  |

|  |  |
| --- | --- |
| Вид программы | рабочая |
| возраст | 10-11 классы |
| Уровень реализации | среднее общее образование |
| Уровень освоения | базовый |
| Объем курса | 69 |
| Срок реализации |  2 год  |

**Составитель:** Катайцев-Кокорин Ю.Н.,

учитель физической культуры

I квалификационной категории

Гимназии г.Лабытнанги.

г. Лабытнанги

2015

1. **Пояснительная записка**

Оздоровительная направленность физического воспитания требует обязательного систематического контроля за занимающимися физическими упражнениями.

На уроках физической культуры и основ ЗОЖ можно научиться не только умениям, навыкам правильно двигаться и выполнять набор упражнений, но и овладеть знаниями по самоконтролю показателей здоровья, пониманию через межпредметные связи того, как законы биологии, химии, физики, математики преломляются на нашем теле, определяют его физическое состояние и работоспособность. Это возможно если обучающимся создать необходимые условия, обеспечить подходящим инструментарием, методиками оценки физического развития, функциональных возможностей, физической подготовленности.

Только при систематическом, строгом, ноучно-обоснованном самоконтроле физическое воспитание становится эффективным средством сохранения и укрепления здоровья обучающихся, улучшения их физического развития.

Программа представляет изучение основ валеологи и здорового образа жизни с использованием методов самоконтроля за собственным состоянием здоровья и физического развития обучающихся. А так же множество доступных тестов, функциональных проб, показателей позволяющих оценить работу сердечно-сосудистой, дыхательной и других систем организма человека. Без это информации невозможно определить, что необходимо для нормального умственного и физического развития, обеспечения здоровья, какие должны быть приняты решения по коррекции телесности и корректировке учебного процесса физической подготовленности.

Отслеживание с помощью комплексного мониторинга динамики здоровья и физического состояния, мы осуществляем индивидуальный подход к физическому воспитанию, выявляем причины неудачных результатов, ведём поиск путём оптимизации учебного процесса как со стороны учителя, так и обучающегося.

Умения и навыки оценки собственного здоровья и физического состояния по простым тестам и результатам самоконтроля при освоении данной программы имеют личную ценность для каждого ученика.

Каждую четверть подводятся итоги, выделяется динамика функциональных изменений, что создаёт условия для сознательно последовательной работы над собой, для продвижения в развитии.

1. **Распределение учебного времени программного материала**

**10-11 класс**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| №п/п | Вид программного материала | Количество часов (уроков) |
| Класс |
| 10-11 |
|  | **Название разделов** | **69** |
| 1. | Основы знаний о оздоровительной физической культуре | 15 |
| 2 | Основы валеологических знаний и методы самоконтроля | 42 |
| 3 | Основы здорового образа жизни | 12 |
| 4 | Комплексы физкультурно-оздоровительных упражнений | в процессе уроков |

**3. СОДЕРЖАНИЕ ПРОГРАММНОГО МАТЕРИАЛА 10-11 класс**

**3.1. Основы знаний о оздоровительной физической культуре**

*Естественные основы*

Влияние возрастных особенностей организма и его двигательной функции на физическое развитие и физическую подготовленность обучающихся..

Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры..

Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма.

Планирование и контроль индивидуальных физических нагрузок в процессе самостоятельных занятий физическими упражнениями.

*Социально-психологические основы*

Решение задач оздоровления организма и улучшения физических качеств обучающихся с помощью двигательных действий.

*Гигиенические основы*

Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющих и оздоровительной направленности с помощью средств закливания, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах.

*Основы обучения и самообучения двигательным действиям*

Роль двигательной активности в развитии внимания, памяти и мышления. Совершенствования и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств.

Анализ техники физических упражнений, их основание по объяснению.

Ведение дневника самостоятельных занятий физическими упражнениями, контроля за функциональным состоянием организм и физической подготовленностью.

Комплексы физических упражнений для развития физических способностей и тестирование уровня двигательной подготовленности.

*Культурно-социальные основы*

Оздоровительная физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.

Изложение взглядов и отношений к оздоровительной физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям.

**3.2. Основы валеологических знаний и методы самоконтроля**

 *Антропометрические данные человека контроль их состояния:*

Определение состояния осанки, стопы, зрения, телосложения. Методика их контроля и коррекции. Составление антропометрического профиля.

*Оценка функционального состояния организма:*

Кровеносная система. Простейшие методы её контроля: пульсометрия, артериальное давление.

Дыхательная система, методы контроля (спирометрия).

Пищеварительная система. Режим питания.

Оценка физического развития: индоксы здоровья, показатели физической подготовленности.

Оценка собственного уровня физических кондиций: самоотчёт.

Физическая нагрузка: индивидуальная программа развития физических качеств. Сопоставление собственных данных со средними возрастными показателями.

Оценка физической работоспособности: составление карты здоровья и физического состояния. Тесты, функциональные прбы.

**3.3. Основы здорового образа жизни**

Здоровы образ жизни и его состовляющие. Факторы влияющие на здоровье. Основные составляющие здорового образа жизни (режим дня, питание, отдых, сон, физические нагрузки).

Значение двиготельной активности и физической культуры для здоровья человека.

Вредные привычки, их влияние на организм и здоровье человека (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания). Профилактика вредных привычек.

**3.4. Комплексы физкультурно-оздоровительных упражнений**

Курс программы оздоровительной физической культуры включает комплексы: общеразвивающих упражнений, ритмичной гимнастики, аэробики, стречинга, релаксации, лечебной физической культуры.

**4. Задачи физического воспитания оздоровительной культуры с основами ЗОЖ**

**10-11х классов**

Решение задач физического воспитания обучающихся направлено на:

-содействие гармоничному физическому развитию, закрепление навыков правильной осанки, развитие устойчивости организма к неблагоприятным условиям внешней среды, воспитание ценностных ориентации на здоровый образ жизни и привычки соблюдения личной гигиены;

-обучение основам базовых видов двигательных действий;

-дальнейшее развитие координационных (ориентирование в пространстве, перестроение двигательных действий, согласование движений, ритм, равновесие, воспроизведения и дифференцирования основных параметров движений).

-формирование основ знаний о личной гигиене, о влиянии занятий физическими упражнениями на основные системы организма, развитие волевых и нравственных качеств; выработку представлений о физической культуре личности и методах самоконтроля;

-углубление представления об видах физических упражнений и современных комплексах фитнеса;

-воспитание привычки к самостоятельным занятиям физическими упражнениями, в свободное время;

-выработку организаторских навыков проведения занятий комплексов упражнений в качестве физкультруководителя, фитнес-тренера;

-формирование адекватной оценки собственных физических возможностей;

-воспитание инициативности, самостоятельности, взаимопомощи, дисциплинированности, чувства ответственности;

-содействие развитию психических процессов и обучение основам психической саморегуляции методами закаливания и релаксации.

**5.Требования к уровню подготовки**

*В**результате освоения минимума содержания учебного предмета «оздоровительная физическая культура с основами ЗОЖ» обучающиеся основной школы должны достигнуть следующего уровня развития физической культуры.*

**Знать/понимать**

- роль физической культуры в формировании здорового образа жизни, организации активного отдыха и профилактики вредных привычек;

- педагогические, физиологические и психологические основы обучения двигательным действиям и воспитания физических качеств, современные формы построения занятий и систем занятий физическими упражнениями с разной функциональ­ной направленностью;

* основы формирования двигательных действий и развития физических качеств;
* способы закаливания организма и основные приемы самомассажа;

- биодинамические особенности и содержание физических уп­ражнений общеразвивающей и корригирующей направленно­сти, основы их использования в решении задач физического развития и укрепления здоровья;

- физиологические основы деятельности систем дыхания, кро­вообращения и энергообеспечения при мышечных нагрузках, возможности их развития и совершенствования средствами физической культуры в разные возрастные периоды;

- индивидуальные способы контроля за развитием адаптивных свойств организма, укрепления здоровья и повышения физи­ческой подготовленности;

* методы самоконтроля, регуляции и систематизации физической нагрузки;

- способы организации самостоятельных занятий физическими упражнениями с разной функциональной направленностью, правила использования спортивного инвентаря и оборудова­ния;

**уметь**

* составлять и выполнять комплексы упражнений утренней и корригирующей гимнастики с учетом индивидуальных особенностей собственного организма;
* выполнять комплексы общеразвивающих упражнений на развитие основных физических качеств, аэробики, ритмичной гимнастики, стречинга, оздоровительной и лечебной физической культуры, релаксации с учетом состояния здоровья и физической подготовленности;
* соблюдать безопасность при выполнении физических упражнений;
* осуществлять наблюдения за своим физическим развитием и физической подготовленностью, контролировать технику выполнения двигательных действий и режимы физической нагрузки;
* систематизировать и дозировать нагрузку при занятиях физическими упражнениями;
* контролировать, принимать меры по коррекции состояния здоровья;

- контролировать и регулировать функциональное состояние организма при выполнении физических упражнений, доби­ваться оздоровительного эффекта и совершенствования физи­ческих кондиций;

- управлять своими эмоциями, эффективно взаимодействовать со взрослыми и сверстниками, владеть культурой общения;

- пользоваться современным спортивным инвентарем и оборудованием, специальными техническими средствами с целью повышения эффективности самостоятельных форм занятий физической культурой.

**использовать приобретенные знания и умения в практической деятельности и повседневной жизни для:**

* проведения самостоятельных занятий по формированию индивидуального телосложения и коррекции осанки, развитию физических качеств и способностей, совершенствованию техники движений; укреплению здоровья;
* включения занятий физической культурой в активный отдых и досуг.

**Поурочное планирование учебной программы**

 **(10-11 класс)**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| № урока | Наименование раздела, темы и урока |  |
| часы | тема |
| **I** | **Основы знаний о оздоровительной физической культуре** | **15** |  |
| 1.1. | Оздоровительная физическая культура и ее значение в формировании здорового образа жизни современного человека.Изложение взглядов и отношений к оздоровительной физической культуре, к ее материальным и духовным ценностям. | 2 | 1 |
| 1.2. | Решение задач оздоровления организма и улучшения физических качеств обучающихся с помощью двигательных действий. Защитные свойства организма и их профилактика средствами физической культуры.. | 2 | 2 |
| 1.3. | Выполнение основных движений и комплексов физических упражнений, учитывающих возрастно-половые особенности школьников и направленно действующих на совершенствование соответствующих физических функций организма. | 2 | 3 |
| 1.4. | Организация самостоятельных занятий физическими упражнениями, обеспечение их общеукрепляющих и оздоровительной направленности | 2 | 4 |
| 1.5. | Средств закливания, предупреждение травматизма и оказание посильной помощи при травмах и ушибах. Комплекс утреннёй гигиенической гимнастики. | 2 | 5 |
| 1.6. | Роль двигательной активности в развитии внимания, памяти и мышления. Комплекс оздоровительных упражнений. | 2 | 6 |
| 1.7. | Совершенствования и самосовершенствование физических способностей, влияние этих процессов на физическое развитие, повышение учебно-трудовой активности и формирование личностно значимых свойств и качеств. | 2 | 7 |
| 1.8. | Анализ техники физических упражнений, их основание по объяснению. | 1 | 8 |
| **2.** | **Основы валеологических знаний и методы самоконтроля** | **42** |  |
| 2.1. | Осанка. Наблюдение за её состоянием. Коррегирующие упражнения на осанку. | 2 | 1 |
| 2.2. | Стопа. Контроль состояния стопы. Упражнения для коррекции и укрепления стоп. | 2 | 2 |
| 2.3. | Зрение. Контроль зрения. Физическая зарядка для глаз. | 2 | 3 |
| 2.4. | Телосложение. Классификация конституций человека. Силовые упражнения. | 3 | 4 |
| 2.5. | Антропометрический профиль. Бодибилдинг. | 4 | 5 |
| 2.6. | Рост - существенный показатель физического развития. Наблюдение за ростом. Комплекс аэробики. | 2 | 6 |
| 2.7. | Масса тела. Контроль массы тела. Упражнения для снижения веса. | 2 | 7 |
| 2.8. | Окружность грудной клетки. Упражнения для увеличения окружности грудной клетки. | 2 | 8 |
| 2.9. | Гармония телосложения. Комплекс упражнений на фитнес-коврике. | 2 | 9 |
| 2.10. | Оценка телосложения. Сопоставление собственных данных со средними показателями. Комплекс ритмичной гимнастики. | 2 | 10 |
| 2.11. | Оценка функционального состояния организма. Пульс. Артериальное давление. Оценка дыхания. Дыхательная гимнастика. | 2 | 11 |
| 2.12. | Оценка физического развития. Средние возрастные показатели мальчиков и девушек. Комплекс ОРУ. | 2 | 12 |
| 2.13. | Индивидуальный антропометрический профиль. Сопоставление собственного профиля со средним возрастным показателем. | 2 | 13 |
| 2.14. | Оценка собственного уровня физический кондиции. Тестовые упражнения уровня физической подготовленности. Возрастные оценочные нормативы. | 2 | 14 |
| 2.15. | Физическая нагрузка. Нагрузка по плечу. Релаксация. | 2 | 15 |
| 2.16. | Индивидуальный тренировочный пульс. Контроль пульса при физических нагрузках. Тонусная гимнастика. | 3 | 16 |
| 2.17. | Оценка физической работоспособности. Методы функциональных проб. | 2 | 17 |
| 2.18. | Индивидуальная карта здоровья и физического развития. | 4 | 18 |
| **3.**  | **Основы здорового образа жизни** | 12 |  |
| 3.1. | Здоровый образ жизни и его составляющие | 2 | 1 |
| 3.2. | Факторы влияющие на здоровье | 2 | 2 |
| 3.3. | Основные составляющие здорового образа жизни (режим дня, питание, отдых, сон, физические нагрузки). | 2 | 3 |
| 3.4. | Значение двиготельной активности и физической культуры для здоровья человека. | 2 | 4 |
| 3.5. | Вредные привычки, их влияние на организм и здоровье человека (алкоголь, курение, наркомания и токсикомания).  | 2 | 5 |
| 3.6. | Профилактика вредных привычек. | 2 | 6 |

Заключение

Задача современного учителя физической культуры состоит в привлечении девушек и юношей к самооценке собственного здоровья и связанной с нею коррекции обнаруженных несоответствий.

Нужно научить детей быть культурными людьми, заботиться о своем здоровье. А регулярные занятия физической культурой не только улучшат здоровье и функциональное состояние, но и повысят работоспособность и эмоциональный тонус. Однако следует помнить, что самостоятельные занятия физической культурой нельзя проводить без систематического контроля, и, что ещё более важно, самоконтроля.

На основе этой идеи, и, по - моему глубокому убеждению, внедрение в школу одного часа физической культуры с основами ЗОЖ, будет способствовать формированию нового взгляда к данному предмету, с пониманием важности здорового образа жизни. А так же приведет к повышению общей образованности в этой области. Ведь человек должен обладать не только высокой культурой духа, но и тела, для гармоничного существования в окружающей нас всех действительности.

Список использованной литературы

1. Выдрин В.М., Зыков Б.К., Лотоненко А.В. Физическая культура студентов вузов.
2. Карпман В.Л. Спортивная медицина. М.: Физкультура и спорт. 1980.
3. Готовцев П.И., Дубровский В.Л. Самоконтроль при занятиях физической культурой.
4. Лях В.И. Физическое воспитание учащихся 5-9 классов. Пособие для учителя. М., Просвещение, 2010
5. Акишин, Б.А. Физкультура - самостоятельно: учеб.пособие. / Б.А. Акишин. – Казань.: издательство КГТУ им.А.Н. Туполева, 2002.
6. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности: учеб.пособие / Б.Х. Ланда**.** – 2-е изд. – М. :Советский спорт, 2005. – 192 с.
7. Фомин, Н.А. Физиологические основы двигательной активности. / Н.А. Фомин, Ю.Н. Вавилов. – М.: ФиС, 1991. – 224 с.
8. Холодов, Ж.К. Теория и методика физического воспитания и спорта: учеб.пособие для студентов высш. учеб. заведений / Ж.К. Холодов, В.С. Кузнецов. – 2-е изд. испр. и доп. – М.: Издательский дом «Академия», 2001. -76-91, 408 с.
9. Круглый, М.М. Еще раз об Аполлоне: / М.М. Круглый, С.Б. Лежнева. – М.: ФиС, 1985.
10. Матвеев, А.П. Оценка качества подготовки выпускников основной школы по физической культуре: / А.П. Мавеев, Т.В. Петрова. – М.: Дрофа, 2000.
11. Синяков, А.Ф. Самоконтроль физкультурника: / А.Ф. Синяков. – М.: ФиС, Знание, 1987. - №1.
12. Дубровский, В.И. Биомеханика: / В.И. Дубровский.- М.: «ВЛАДОС», 2008.- 281-285 с.
13. Тельминов П.М. Методы самоконтроля за физическим развитием: / П.М. Т ельминов.- Куртамыш, 2008.-36 с.
14. Баль, Л.В. Букварь здоровья. / Л.В. Баль.- М., 2000.- 100 с.
15. Тельминов, П.М. Развитие физических качеств: / П.М. Тельминов.- Куртамыш, 2008.- 2 с.
16. Годик, М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок: / М.А. Годик.- М.: Физкультура и спорт, 1999.- 156 с.
17. Выдрин, В.М. Перестройка в области физической культуры (Проблемы и пути) // Теория и практика физической культуры, 2007.-№8.22- 25 с.
18. Жолдак, В.И. Сациология физической культуры и спорта. / В.И. Жолдак.- М.: Наука, 2004.- 150 с.
19. Дьяченко, В.К. Организация структуры учебного процесса. / В.К. Дьяченко.- М., 2007.- 190 с.
20. Гужаловский, А.А. Развитие двигательных качеств у школьников. / А.А. Гужаловский.- Минск: Народная асвета, 1998.- 90 с.
21. Головина, Л.Л. Интерес к занятиям физической культурой // Ф изическая культура, воспитание, образование, тренировка.- 2000.- №1.12-13 с.
22. Жужиков, В.А. 650 гимнастических уцпражнений. / В.А. Жужиков.- М.: Физическая культура и спорт, 2008.- 85 с.
23. Ильин Е.П. Психология физического воспитания. / Е.П. Ильин.- М.: Просвещение, 2007.- 287 с.
24. Ланда, Б.Х. Методика комплексной оценки физического развития и физической подготовленности/Б.Х. Ланда.- Учебное пособие:-2-е изд.-М.: Советский спорт,2005-192с.
25. Лях, В.И. Тесты в физическом воспитании школьников: Пособие для учителей. - М.:ООО «Фирма» Издательство АСТ»,1998.-272с