

Авторская экспериментальная интегрированная программа  
«Основы культуры здоровья учащихся общеобразовательных школ»

ГБОУ Школа-  
интернат №5  
г.о. Тольятти.

Подписано  
цифровой подписью:  
ГБОУ Школа-  
интернат №5 г.о.  
Тольятти.  
12:00 +04:00

Директор: Стариков А.П.

**ПРОГРАММА  
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА  
«ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ УЧАЩИХСЯ  
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНЫХ ШКОЛ»**

**/новая редакция/**

**Разработана  
к.п.н., директором ГБОУ  
школы-интерната № 5  
г.о.Тольятти  
Стариковым А.П.**

**г.Тольятти, 2019**

## **АВТОР:**

**Стариков А.П.** – кандидат педагогических наук, директор ГБОУ школы-интерната № 5 г.о.Тольятти.

Программа учебного предмета «Основы культуры здоровья» по формированию у учащихся алгоритма здоровой жизнедеятельности составлена на основании изучения опыта зарубежных и российских авторов, анализа литературы по данной теме, а также на основе собственного опыта работы в школах гг. Тольятти, Самары, Уральска (республика Казахстан).

## СОДЕРЖАНИЕ

Пояснительная записка .....	3
Программный материал для учащихся начальной школы .....	5
Программный материал для учащихся основной школы .....	17
Программный материал для учащихся старшего школьного звена .....	35
Литература .....	45

Здоровье личности и общества всегда выступало одним из важных факторов, определяющих статус цивилизации на временном векторе истории человечества.

Охрана здоровья детей и подростков является важной государственной задачей. Именно школа призвана дать детям не только умственное, нравственное, физическое и эстетическое воспитание, трудовые и профессиональные навыки, но и способствовать формированию и укреплению их здоровья элементами учебного процесса.

Одно из основных направлений в решении проблемы поддержания, укрепления и развития здоровья связано с воспитанием у молодого поколения определенной системы ценностной ориентации. Люди стали постигать, что здоровое будущее нашей планеты состоит именно в развитии и совершенствовании профилактических дисциплин, а также в обучении человека, особенно молодого, алгоритму здоровьесбережения, в формировании у него понимания того, что гораздо эффективнее предупредить болезнь, чем потом с ней бороться. Одна из важнейших задач современного образования – помочь ребенку реализовать свой потенциал, но его нельзя раскрыть, если человек не обладает хорошим здоровьем.

Осознание школьниками значимости здоровья тесно связано с получением знаний и навыков по основам культуры здоровья.

Вместе с тем, наши исследования и социологические опросы показали, что:

- глубоко не раскрыто содержание понятия «основы культуры здоровья» и этапы его формирования у учащихся и их родителей;

- у учащихся не сложилось понимание того, как следовать здоровому образу жизни, не сформировалось ощущение первостепенной важности здоровьесбережения;

- педагогические оздоровительные технологии не обобщены в определенный алгоритм следования укреплению здоровья;

- в образовательных учреждениях культура здоровья не занимает должного места в иерархии ценностей воспитываемых.

Практика показывает, что наилучший результат в воспитании культуры здоровья достигается при непрерывной системе специального образования, рассчитанного на весь период обучения.

Предмет «Основы культуры здоровья» для учащихся всех ступеней должен быть построен с учетом базовых потребностей воспитанников. В этом случае, во-первых, создаются условия для их индивидуально-гармонического развития, во-вторых, обеспечивается общий комфорт и доминирование у учащихся позитивных отношений, в-третьих, формируется устойчивое положительное отношение к образовательной деятельности.

### **ЦЕЛИ СОЗДАНИЯ ПРОГРАММЫ «ОСНОВЫ КУЛЬТУРЫ ЗДОРОВЬЯ»**

1. Помочь воспитаннику осознать, что главная ценность жизни – это здоровье, за которое отвечает он сам и сам же обязан поддерживать его в естественных условиях жизни.

2. Дать детям знания, умения и навыки по основам здорового образа жизни на сохранение, поддержание и укрепление своего здоровья в условиях постоянно меняющихся социокультурных мероприятий.

## 1-Й КЛАСС

### 1. *Окружение маленького человека. 4 часа (2+2).*

Живой мир. Люди в природе. В чем различия человека и животного. Как мы общаемся с окружающим миром. Дыхание, речь, движение, питание, выделение, осязание, слух.

*Я пришел в школу. Я знакомлюсь.*

Правила жизни в школе. Как общаться со взрослыми. Мы все разные, но мы все равные. Какие обязанности у меня появились. Экскурсия по школе: какие работники школы помогают мне учиться.

### 2. *Я расту и развиваюсь. 2 часа.*

Как работает твое тело. Уход за зубами, ротовой полостью. Первичные сведения о работе пищевода, желудка, кишечника.

Практическое действие:

Правильно ли мы чистим зубы.

Изучение школьной среды; знакомство со старшеклассниками, педагогами, работниками.

### 3. *Что мы называем здоровьем? Как следовать здоровому образу жизни.*

Какое мое самочувствие, когда я здоров. Что нужно делать, чтобы здоровье от нас не «убежало». Инфекции и как их избежать (профилактика). Как мы можем предупредить болезнь; какие основные признаки болезни. Пища, ее виды. Какую пищу мы называем здоровой.

В чем опасность употребления незнакомой пищи и веществ. Движение в течение дня. Чередование сидения и активных действий. Гигиена зрения, отхода ко сну, чтения и письма.

Осваиваем практически:

Осанка за рабочим столом. Даем глазам отдохнуть.

Порядок в портфеле.

Заряжаемся энергией утром.

Как себя подготовить к работе в школе. Телепередачи: как себе не навредить.

#### **4. *Огромный мир и я. Нравственность. 12 часов.***

Простуды их предупреждение. Хорошее самочувствие летом, зимой. Погодные условия. Одеваться по погоде, зачем?

Строим маршрут: «дом-школа». Как мы общаемся с внешним миром: черты характера, твои личные качества, добро, зло. Приятное – неприятное. Обида, благодарность. Душевное тепло. Как я буду взрослеть.

Строим отношения:

Привычки полезные и вредные. Как нам помогают правила общения. Как избежать ссор. Дружба.

#### **5. *Организуем свою жизнь. 2 часа.***

Режим дня: каким он может быть у первоклассника. Внимание. Утомление. Виды работы. Перемена подвижная. Учебная гимнастика. Напряжение – расслабление.

Усвоение новых способностей:

Строим вместе режим дня и недельный режим. Твои виды двигательной активности.

#### **6. *Твое психофизическое состояние. 2 часа.***

Недомогания. Болезненное состояние. Настроение. Приятные и неприятные переживания (эмоции). Поведение. Движение.

#### **7. *Опасности (риски) для здоровья и профилактика болезней.***

Малоподвижность. «Школьные» болезни, как их не допустить. Перенапряжение (стресс). Причины заболеваний. Простуда. Инфекции. Нездоровое питание. Как приступить к закаливанию (прохладным воздухом, солнцем, прохладным душем). Баня, правила ее посещения.

Усваиваем способности:

Простые и полезные упражнения.

Предупреждаем простуду. Если мы заболели: первые шаги.

Безопасное поведение при инфекции.

*«Зеленая аптека» в грядке.*

Что выращивается на ваших садовых участках. Мелисса, лимонник, ромашка, душица, Иван-чай, зверобой и др. лечебные растения, используемые при простудах и для укрепления здоровья. Листья с садовых кустарников. Зеленые и травяные чаи.

#### **8. Основа жизни – дыхание.**

Воздух: из чего он состоит. Чистый воздух: загрязненный воздух, какие опасности он несет. Дыхание в состоянии покоя и в движении. Дыхательные упражнения для развития объема легких. Как помочь человеку, если он потерял сознание.

Проветривание, прогулки на воздухе, в лесу. Курение медленно убивает.

#### **9. Мои близкие. 1 час.**

Родители. Бабушки, дедушки, братья, сестры. Родственники.

Я в цепочке поколений. Любовь, взаимопомощь, уважение. Чем я могу помочь семье.

**10. Случаи (ситуации) напряжения, тревоги, страха, опасности для здоровья. 3 часа.**

Как вести себя на улице, чтобы быть в безопасности. Куда обратиться за помощью, номер 112. Как общаться с незнакомыми людьми. Вызов полиции.

Правила пользования общественным транспортом. Я один дома. Захожу в подъезд, меры предосторожности.

Поведение при пожаре, наводнении, порыве водопровода. Связь с родителями.

Тренировка по усвоению навыков:

Строим маршрут. Пользование автобусом: вход, занятие места, оплата, выход. Переходим дорогу. Вызываем скорую помощь, пожарных, полицию.

#### **11. Травмобезопасность. Самопомощь.**

Что нужно и как сообщить при вызове скорой помощи.

Профилактика ушибов, порезов, травм, ожогов.

Домашняя аптечка. Назначение самых необходимых при травмах лекарственных средств.

Практика:

Обработка раны. Наложение повязки на рану. Первые действия при ожоге.

**12. Изменения в природе, их влияние на человека. 1 час.**

Воздействие человека на природу. Твоя помощь в сохранении природной среды.

Практические действия:

Кормление птиц. Уборка территории. Раздельный сбор отходов (макулатура).

## **2-Й КЛАСС**

**1. Природное и общественное. 3 часа.**

Ты не повторим. Отличительные черты личности. Какие черты отличают внутренне красивого человека. Привлекательность внешняя и внутренняя.

**2. Ты растешь и развиваешься.**

Части тела. Главные органы: сердце, легкие, сосуды, печень, почки. Предназначение этих органов, их работа. Что относится к органам чувств, как они помогают воспринимать окружающий мир. Возрастное развитие. Растущий организм второклассника и соблюдение режима дня.

Освоение способностей:

Сколько и какую воду нужно пить.

Гимнастика для глаз.

Примерная продолжительность двигательной активности.

**3. Основы культуры здоровья. ЗОЖ. 8 часов.**

Кого мы можем назвать здоровым человеком. Активное узнавание жизни. Подвижные игры, физкультурные занятия. Питание, режим приема пищи. Виды продуктов. Свежие и испорченные продукты.

Пищевые отравления. Грибы, ягоды, фрукты, овощи. Первая помощь при отравлении.

Роль витаминов в поддержании здоровья. Нормы питания. Пережевывание пищи. Как сохранить зрение, слух, обоняние.

Способности по ОКЗ:

Учимся измерять пульс.

Как ухаживать за ногтями.

#### *4. Жизнь есть движение. 18 часов.*

Посредством чего мы двигаемся. Мозг – нервы – мышцы – суставы – костный скелет. Как образуется в организм энергия. Зачем нужно тренировать мышцы. Тренированные мышцы – новые возможности, новые дела и поступки. Утренняя зарядка для твоего организма. Физическая культура, лечебная физкультура, любительский спорт, оздоровительная гимнастика.

Почему важно чередовать умственный и физический труд. Прямая связь между здоровым образом жизни и долголетием.

Норма двигательной активности обучающегося 8-10 лет. Травмы, переломы, растяжения мышц, ушибы – нарушения в работе двигательной системы. Первая помощь при травмах мышц.

Какая существует связь между физическими упражнениями, кровоснабжением и умственной работоспособностью.

Практические действия:

Виды физических зарядок. Выбираем «свои» виды активности. Правильно ли мы ходим. Правильная осанка, от чего она зависит. Ходьба, бег, оздоровительные мероприятия.

#### *5. Развитие и жизнь. 15 часов.*

Рождение. Важнейшие жизненные периоды. Рост и новые возможности развития организма. Что такое «резервы». Нашего организма. «Все мы разные, все мы равные!»

Правила, нормы общения между людьми, как они возникли. Какие бывают люди и что от них можно ожидать. Комфортное доброжелательное общение с родными, друзьями, взрослыми.

*Основы семейной жизни.*

Девочка, мальчик и девочка: в чем мы одинаковые и разные. Роли, предназначение мужчины и женщины.

Твое место в семье. Какие отношения и ответственность складывается внутри семьи и почему. Как ты можешь помочь близкому человеку при его болезни.

Практические действия:

Ситуационные игры. Поведение мальчика, поведение девочки.

**6. Нравственные основы здоровья. 2 часа.**

Культура выражения чувств. Положительные эмоции – часть основ культуры здоровья (ОКЗ). Добро, зло, прощение, обида, милосердие, любовь. Непонимание окружающих, ссора, как их избежать. Поведение на улице, в гостях, за столом, общественном транспорте.

Уяснение способностей, навыков:

Как принято приветствовать старших, сверстников, учителя в классе.

Ситуационная игра «Мы на дне рождения»

Автобус: кому мы уступаем место.

*Чувственное здоровье.*

Приятные и неприятные внутренние чувства, как можно ими управлять. Как можно быстро успокоиться.

**7. Лучшая организация твоей повседневной жизни.**

Что понимают под режимом дня, недели.

Сон – подготовка организма к новому трудовому дню и действиям. Как правильно отходить ко сну, сколько необходимо спать в разном возрасте.

Утренняя зарядка как часть основ культуры здоровья. Правильно организуем подготовку домашнего задания.

**8. Как оценить твою способность взаимодействовать с природой и окружающими людьми. 2 часа.**

Наблюдательность и как ее тренировать.

Настроение: грустное, радостное, счастливое, усталости, подавленности, страха, плохого предчувствия. Поиск причины плохого настроения; переход к спокойному состоянию. Как поддерживать хорошее настроение.

Практические навыки:

Какие есть способы прочного усвоения учебного материала. Внимание, как его поддерживать. Наблюдательность, некоторые способы ее тренировки.

**9. Опасности, угрожающие здоровью. Что можно предпринять для предупреждения болезненных состояний. 3 часа.**

Здоровье и чистота. Гигиена – важная часть основ культуры здоровья. Одеваемся по погоде. Инфекция, как она распространяется (грязные руки, кашель, воздух, вода). Чистая вода – неперемное условие качественной работы внутренних органов.

Простуда: способы ее предупреждения. Иммуитет – способность организма противостоять инфекции; простые способы увеличить порог защиты от инфекции. Закаливание, обливание холодной водой.

Зубы, уход за ними, почему они болят. Предупредительные обращения к стоматологу (2 раза в год).

Курение – путь к преждевременной смерти.

Освоение способностей:

Приступаем к приему контрастного душа. Основные правила и предосторожности. Гигиена рук и лица, ушей. Как это делать по рекомендации медиков.

**10. Чрезвычайные ситуации. 3 часа.**

Опасные вещества. К каким веществам нельзя прикасаться. Правила обращения с некоторыми опасными веществами.

Твои действия при пожаре, порыве водопровода, попытке проникнуть в дом незнакомых, грозе.

Практические навыки:

Один дома. Уяснение последовательности действий при ЧП разного рода.

Что находится в домашней аптечке.

**11. Первая доврачебная помощь. 3 часа.**

Твои действия при ушибах, попадании предметов в нос, ухо, горло. Кровотечение из носа. Боли в животе, зубная боль.

Что нужно делать, чтобы избежать травм. Кровотечения: самые простые способы остановки.

**12. Деятельность человека и изменения в природе. 1 час.**

Промышленные выбросы. Чистота воздуха. Твое посильное участие в поддержании чистоты дома, двора, класса. Раздельный сбор мусора и отходов.

Визуализация знаний.

Просмотр документальных фильмов с комментариями специалистов. Обсуждение. Вредные для здоровья вещества: алкоголь, никотин, возбуждающие препараты.

### **3-Й КЛАСС**

**1. Ты часть природы и общества. 3 часа.**

Человек – продукт природы. Смена биологических ритмов. Бодрствование, напряжение, расслабление, сон. Какие способности ты сможешь усвоить для того, чтобы помочь себе сам. Когда и как нужно обращаться к взрослым за помощью. Обращение к врачу.

**2. Как изменяется физическое и психологическое состояние по мере взросления. 4 часа.**

Взаимосвязанное единство – организм.

Костно-мышечный скелет. Сгибатели и разгибатели. Роль дыхания, его органы, принципиальное строение. Дышим правильно. Дыхание в состоянии покоя, напряжения, в разных погодных условиях. Способы увеличения жизненного объема легких. Сила воздушной струи, ее тренировка.

Дыхание через кожу, важность гигиены кожи. Гигиена органов чувств.

Приобретаем способность:

Соотношение вдоха и выдоха. Правильная осанка, укрепление мышц спины.

### *3. Следование здоровому образу жизни. 10 часов.*

Кого называют здоровым человеком? Можно ли измерить «количество» здоровья? Основные правила поддержания здоровья. Минимум физических упражнений младшеклассника. Твой индивидуальный комплекс упражнений утренней гимнастики. В чем и как измеряется питательность продуктов? Чем вредно переедание?

Практические навыки:

Подбор наиболее эффективных гимнастических упражнений для каждого отдельно.

Порционный суточный набор продуктов питания для младшеклассника (10-11 лет).

Гимнастика для глаз.

### *4. Ты живешь в обществе. 15 часов.*

Что заставляет людей жить вместе. Семья, родные, друзья, школа – твое ближайшее окружение. Что нужно для общения?

Отличаем доброе от злого, несправедливого, недоброжелательного. Обида, неприятность, наказание, горе. Страх, тревожность. Как успокоиться.

Поступки. Можно ли предусмотреть заранее их последствия. Можно, нельзя, запреты, ограничения. Желание стать быстрее взрослым. Дурные привычки. Вред организму от курения, алкоголя. Как они могут изменить человека, его характер.

*Нравственность и здоровье.*

Что для тебя является главным в жизни? Чувства и рассудок. Владение мыслями, чувствами, поступками. Почему очень важно научиться владеть собой; как этому учиться. Спокойное, ровное общение со сверстниками, взрослыми, пожилыми. Чем ты можешь помочь в твоём возрасте. Добро и

злые поступки. Невоспитанность, дурные манеры и тон; поведение в общественном месте.

Усвоение нравственных основ:

Реагируем на добрые и злые поступки. Выстраиваем непростой диалог. Разбор примеров, погашение конфликтов, ссор. Самостоятельное выполнение посильных обязанностей (примеры).

Видеофильм по нравственной тематике общения.

**5. Суточный и недельный режим деятельности (рациональное планирование, распорядок действий). 3 часа.**

Планируем свой распорядок жизни от главных занятий – учебы, спорта, помощи по дому, творческих дел.

Важно ли готовиться ко сну. Продолжительность сна в зависимости от возраста. Температура воздуха в спальне. Подушка, которая подходит только тебе.

Режим дня на каникулах, новые возможности для укрепления здоровья. Виды двигательной активности, их влияние на укрепление мышц, сосудов, сердца. Чередование напряжения и расслабления. Подвижные игры.

Практические навыки:

Вместе строим свой бюджет (режим) времени работы и отдыха.

Последовательность действий при подготовке ко сну.

Осваиваем простые способы расслабления.

**6. Оценка своего психофизического состояния. 1 час.**

Измеряем пульс. Выстраиваем диалог. Успокаиваемся, меняя ритм дыхания.

**7. Риски для здоровья. Предупреждение заболеваний – 2 часа.**

Гигиена одежды и обуви. Прививки, для чего они. Закаливание, первые шаги. Где должен быть свет при письме.

Что значит одеваться по погоде? Как влияют вредные привычки на продолжительность жизни (видеоролики, обсуждение).

### **8. Ты в семье. 2 часа.**

Я появился на свет. Близкие в семье, друзья, защитники. Отношение внутри семьи; семейные традиции, предания, праздники, правила. Обязанности каждого в семье, твои обязанности. Уважение, забота, взаимопомощь, любовь – основа семейной жизни. Основы культуры общения девочек и мальчиков.

### **9. Твои действия в чрезвычайных ситуациях. 4 часа.**

Возможная опасность газовых, электрических, других бытовых приборов. Правила безопасного обращения с приборами. Поведение в лифте.

Переход улицы, перекрестков, переключение светофоров; переход нерегулируемых перекрестков.

Домашние животные; правила обращения с ними. Животные на улице, предупреждение нападения, твое поведение. Поведение на воде, умение плавать.

Обращение за помощью; телефоны экстренной помощи 112, тревожные кнопки в организациях, телефоны родителей. Ты заблудился, твои действия.

Необходимые практические навыки:

Определение стороны света. Ты почувствовал запах газа.

Усвоенные действия при переходе нерегулируемого перекрестка.

На тебя лает уличная собака, твои действия.

Как ты должен вести себя у воды (на воде), ты не умеешь (умеешь) плавать.

Твое общение с незнакомыми людьми.

### **10. Твое общение с природой. 1 час.**

Зеленая аптека на грядке. Кто загрязняет воду, воздух, землю. Способы очистки воды. Делаем травяной чай на даче. Зимний витаминный чай.

### **11. Первая (доврачебная) помощь. 2 часа.**

Первая помощь при растяжениях и вывихах. Оказание помощи при отравлении газом. Действия при болях в животе. Ты увидел: человек потерял сознание. Укусы насекомых, клещей. Заболела голова.

Усвоение способностей:

Средства самомассажа при несильных головных болях.

Способ устранить последствия насекомых.

Наложение простой утягивающей повязки на поврежденную мышцу.

**11. *Негативные влияния человеческой деятельности на природу. 2 часа.***

Шум, его влияние на работоспособность. Основы экологической культуры; природосберегающее поведение во время отдыха.

Костер, для чего мы его разжигаем; пожароопасность. Охрана леса, насаждений. Твое посильное участие в озеленении школы, класса.

Практические навыки:

Посадка зеленых насаждений. Участие в уборке территории школы. Полив растений.

## **4-Й КЛАСС**

**1. *Узнаем о себе. 5 часов.***

Какими мы хотим стать. Ты родился, что тебе дала природа и родители. Состояние твоего здоровья сейчас.

Что мы все вместе сможем сделать для укрепления твоего здоровья сейчас. Жизненные ценности. Какие мы выбираем; как не ошибиться?

**2. *Продолжаем учиться общаться. 5 часов.***

Почему важно уметь общаться с разными людьми. Ровное, доброжелательное общение и здоровье. Основные правила общения: с ровесниками, родителями, учителями, пожилыми людьми. В чем основа уважительного отношения к старшим людям.

Когда нужна осторожность при общении.

**3. *Непонимание собеседников, ссоры, конфликты. 8 часов.***

Что мы понимаем под конфликтом, почему он возникает? От конфликта страдают все участники. Пути самостоятельного выхода из простых конфликтных ситуаций. Обида, прощение. Как научиться прощать? Уступка:

ты проиграл или выиграл? Что такое компромисс (взаимное соглашение).  
Мои чувства на контроле – охранение здоровья.

#### *4. Школьная среда и здоровье. 7 часов.*

Нужна ли человеку школа? Трудности, усталость, тревожность в учебе.  
Как поддерживать внимание на уроке. Успехи и неудачи. Работа с текстом.  
Правила пошагового познания. Предметы «трудные» и «легкие». Боль  
физической культуры в преодолении утомляемости и в укреплении  
внимания. Как подготовится к ответу у доски?

С чего начать при составлении плана.

#### *5. Действия по укреплению здоровья. 3 часа.*

Мое здоровье – основа всех моих действий в жизни.

Понимание личного выбора в пользу здоровья, его развития; почему я  
должен заботиться о здоровье близких людей и окружающих.

Что ты уже делаешь для того, чтобы быть здоровым.

Развитие способностей:

Уточнение твоего комплекса оздоровительных упражнений.

Выбор спортивного кружка, секции.

## **5-Й КЛАСС**

### *1. Твое место в природе и обществе. 2 часа.*

Что ты способен делать уже сейчас. Твои возможности в будущем. Как  
происходит развитие твоих способностей. Возможности организма. Что мы  
понимаем под самовосстановлением организма.

### *2. Особенности твоего возраста. Развитие организма в 11-12 лет. 3 часа.*

Увеличение объема легких.

Новые возможности твоего опорно-двигательного аппарата.  
Необходимость поддерживать баланс между физическим, чувственным и  
умственным развитием. Школьные возможности для развития этих качеств.

### *3. Следование оздоровлению организма. 10 часов.*

Что определяет здоровье. Краткое определение «здоровье». Физическое развитие, его соответствие твоему возрасту; как мы можем ускорить или замедлить свое физическое развитие. Обязательность двигательной активности. Знаешь ли ты о состоянии своих физических качеств – силе, гибкости, жизненном объеме легких, выносливости, координации. Уверенность твоих действий в пространстве.

Ценность пищи – белки, жиры, углеводы, витамины. Режим питания. Диетическое питание. Гигиена, как основа здоровья.

Предупреждаем простуду. Укрепляем сопротивляемость организма заболеваниям органов дыхания.

Виды закаливания. Алкоголь, курение, токсические вещества – убийцы детского организма.

Усваиваем способности по ОКЗ:

Какие витамины повышают сопротивляемость организма; нормы потребления витаминов. Усвоение наиболее эффективных элементов нейройоги.

#### *4. Нравственные основы здоровья. 3 часа.*

Дружба – это взаимопомощь и ответственность. Как не навредить собственному здоровью и здоровью окружающих. Как давать оценку своим поступкам; критика, осуждение, как к этому относиться.

Практикум: просмотр видеофильма с последующими комментариями.

#### *5. Природообразная организация твоей жизни. 3 часа.*

Труд и отдых. Утомление, усталость. Сон как процесс восстановления потраченных сил. Твоя норма сна. Чем опасно недосыпание. Способность восстанавливать трудовую активность.

#### *6. Оценка внутреннего и физического состояния. 2 часа.*

Перенапряжение (стресс). Причины, вызывающие перенапряжение, невротические состояния.

Смена видов деятельности как одно из средств предупреждения переутомления. Релаксационная гимнастика.

Нейройога – эффективное средство для снятия напряжения.

Практикум.

Виды активного отдыха (показ инструктора ФК), лучшим образом помогающие расслаблению.

**7. Риски для здоровья. Профилактика отдельных болезненных состояний. 4 часа.**

Освещенность, влажность воздуха, обмен воздуха в помещениях, их нормы.

Освещение рабочего места, подсветка. Простуды (ОРЗ); что лечит в основе простудных заболеваний, их предупреждение. Гигиена органов дыхания как путей проникновения болезнетворных бактерий.

Плоскостопие; профилактика поддержания высокого свода стопы методами лечебной физической культуры.

Освоение практических навыков:

Занятие лечебной физической культурой (по расписанию). Очищаем носовые проходы, ротовую полость, ушные раковины.

Освоение правильного полоскания гортани отварами трав.

**8. Мои знания о семье. 2 часа.**

Семейные роли, мое место в семье, права и обязанности (могу и делаю). Любовь к маме, родным, близким. Семья – твоя опора на всю жизнь.

**9. Первая (доврачебная) помощь. 4 часа.**

Вызываем правильно «скорую помощь» - фамилия, имя, адрес, на что жалуешься.

Рана: ожог, порез, ушиб, травмы. Обработка ран, повязки, жгуты.

Как быстро и правильно остановить кровотечение.

Практикум по доврачебной помощи.

**10. Изменения в экологии в месте твоего проживания. 2 часа.**

Влияние на здоровье загрязненного воздуха, питьевой воды, прямых солнечных лучей, мусора и отходов.

Твой вклад в экологию помещения, двора, школьной территории.

## 6-Й КЛАСС

*1. Ты подросток. Что изменилось в твоём физическом развитии. Какие черты характера стали «твоими». 5 часов.*

Особенности подросткового возраста, его развития. Принципиальное строение пищеварительной системы. Работа пищеварения и ее роль в сохранении здоровья. Органы чувств – связь с окружающим миром; замещение поврежденного органа чувств, развитие остаточного.

Органы выделения; строение, гигиена. Нормальное половое созревание, отклонения. Становление психологических особенностей подростка; адекватность реагирования на внешние раздражители.

*2. Здоровье подростка. Особенности его поддержания и развития. 9 часов.*

Укрепление мышц пресса, глубоких мышц спины.

Йога, нейройога – средство контроля за своим самочувствием и возможностями организма.

Самоконтроль при занятиях физической культурой и любительским спортом. Ведение дневника самоконтроля. Месячные циклы у девочек, необходимая гигиена; физическая культура в этот период.

Рацион питания подростка; предпочтительные продукты. Экология питания. Минеральные вещества и витамины, их нормы.

Иммунитет – защитная реакция организма на неблагоприятные факторы. Виды иммунитета. Поддерживание высокого порога иммунитета.

Эмоция. Виды эмоций.

Выражение чувственного реагирования на окружающую действительность, степень отношения к внешним раздражителям.

Практикум.

Составляем индивидуальный рацион питания.

Электронный мониторинг соматического и физического состояния организма на аппарате «Варикард 2.1». Осваиваем 4-5 самых полезных для мышечного корсета упражнений.

Движения и работа пищеварительной системы. Пульс и его значения в норме и под нагрузкой.

Способы предупреждения близорукости.

### *3. Нормы нравственности, принятие в обществе. 2 часа.*

Кем и когда установлены нравственные нормы, необходимость их соблюдения. Кто поддерживает нравственные правила. Какая общественная ответственность может наступить при несоблюдении неписанных законов. Отношения в семье: подчиненность, требовательность, уважение. Желание и возможность. непонимание старших в семье, школе. Как избегать конфликтов.

Практические рекомендации:

Ссора возникла, как ее погасить. Что лежит в основе бесконфликтного общения. Реакция на замечания; избегаем импульсивной реакции.

### *4. Согласованная организация своей деятельности. 3 часа.*

Здоровая основа распределения времени на труд и отдых. Отдых активный и пассивный. Умственная работа и физический труд.

Углеводы, жиры, белки; их содержание в традиционных продуктах питания.

Физиологическая норма и необходимость физических нагрузок. Показатели и признаки утомления при различных видах деятельности.

Овладение практическими навыками:

Совместное составление плана видов деятельности на сутки, неделю.

Выяснение наиболее предпочтительных видов двигательной активности.

Каким может быть твое сбалансированное (белки, жиры, углеводы) меню.

### *5. Оценка психофизиологического и соматического здоровья. 3 часа.*

Что мы должны понимать о физическом и психологическом состоянии здоровья.

Психические (волевые, нравственные) напряжения и перенапряжения. Возможные причины, вызывающие нарушения психофизического состояния.

Личность, характерные черты. Ты – личность в единственно роде. Почему очень важно научиться управлять чувствами. Как научиться самообладанию.

Практикум.

Овладение навыками регуляции различных состояний.

#### **6. Риски для здоровья, профилактика. 2 часа.**

Уровень здоровья и хорошее самочувствие. Стилль жизни; главные предпочтения в повседневности. Виды опасности для здоровья подростка: экологические, инфекционные, простудные, «школьные болезни», гиподинамия (недостаточность двигательной активности), заболевания глаз. Гигиена мочеполовых органов.

Практические навыки:

Действенные способы предупреждения простудных заболеваний. Экология рабочего места. Защита от инфекции различного рода.

#### **7. Общение в семье и обществе. 2 часа.**

Восприятие опыта оздоровления от старших в семье, родственников, друзей. Основа культуры общения как часть общечеловеческой культуры.

Дружеские отношения, что лежит в их основе. Ссоры, конфликты; как их не допускать и правильно из них выходить.

Влюбленность, романтические переживания. Эротика, половая гигиена. Семейные взаимные обязательства и право.

Общие интересы: досуг, семейные ценности, традиции.

#### **8. Опасные чрезвычайные жизненные ситуации. 3 часа.**

Что мы называем экстремальной ситуацией (ненормальное опасное событие): пожар, авария, наводнение, разрушение, загрязнение воздуха и другие. Простые способы определения и контроля самочувствия.

Практика:

Эвакуация при пожаре: из учебного корпуса, из дома, из общественных зданий.

Порядок действий при аварии: автомобильной, технической, экологической.

### *9. Доврачебная помощь. 3 часа.*

Травмы: ушибы, укусы, порезы, токсическое отравление, ожог, растяжения, разрывы.

Представления о видах травм. Первая помощь при отдельных видах травм. Виды повязок, обработка ран.

Обморок (потеря сознания). Профилактика, помощь пострадавшему. Правильное информирование о несчастном случае.

Практические навыки:

Тренировка по накладыванию повязки, обработка ран.

### *10. Влияние человеческой деятельности на природу. 2 часа.*

Вредоносные последствия производственной деятельности. Время разложения мусора. Автомобильные выхлопы. Наиболее распространенные биологические активные травы.

Зеленая аптека на грядке: ее возможности.

Практическое использование отваров трав; безопасность их применения; медицинская консультация. Витаминные коктейли, их виды.

## **7-Й КЛАСС**

### *1. Человек в природе и обществе. 1 час.*

Человек как часть природы и общества. Соотношение биологического и социального. Взаимосвязь социального, культурного и животного.

### *2. Возрастные и половые особенности твоего возраста. 4 часа.*

Становление организма в 13-14-15-летнем возрасте. Физические и психические особенности. Половые (гендерные) различия, их влияние на тип поведения; норма отношений между подростками разного пола.

Развитие системы кровообращения. Артериальное давление: норма в юношеском возрасте. Взаимосвязь системы дыхания и системы кровообращения.

Типы дыхания, возможные последствия недостатка снабжения кислородом крови и мозга.

*3. Поддержание уровня здоровья, необходимого для полноценной жизни. 12 часов.*

Основы культуры здоровья в подростковом возрасте, необходимые для уяснения и практического овладения. Цель в жизни и соответствующее ей здоровье.

Двигательная активность – основа здоровья человека.

Отсутствие движения или малоподвижность – основа «школьных болезней» - нарушение осанки, искривление позвоночника.

Нормы двигательной активности в подростковом возрасте.

Сбалансированное питание – по жирам, белкам, углеводам, витаминам; сезонное питание. Особенности питания при занятиях физической культурой, любительским спортом. Избыточный вес, физиологичные способы его снижения: специальная гимнастика, нейройога, плавание.

Обязательная необходимая норма пребывания на воздухе.

Курение табака, смесей, потребление спиртосодержащих жидкостей – прямой путь к разрушению организма и преждевременной смерти.

Усвоение способностей:

Анализируем и критикуем свой образ жизни: что в нем не соответствует ЗОЖ. Определяем «свои» виды двигательной активности.

Специальные упражнения для тренировки работы сердца и сосудов.

Составление личного рациона на неделю. Профилактика «школьных» болезней.

*4. Нравственные основы культуры здоровья. 2 часа.*

Чувственное восприятие окружающего мира. Адекватность (соответствие) реагирования (ответная реакция) на внешние раздражители, ситуации, вызовы. Особенности проявлений эмоций (оценка происходящего) в подростковом возрасте.

*5. Организация учебной и трудовой жизнедеятельности. 3 часа.*

Работоспособность: количество, качество производимой работы. Некоторые пути повышения уровня работоспособности. Труд физический и

умственный (интеллектуальный). Периоды подъема и спада трудовой активности.

Систематические физические и интеллектуальные упражнения как основа биологического и психологического тренинга организма. Системы оздоровления Е.Стрельниковой, Уманской, Н.Амосова, нейройоги.

Наработка практических навыков:

Тренировка по задержке выдоха. Способы укрепления отдельных групп мышц. Упражнения на растягивание туловища.

**6. Оценка психофизиологического состояния. 2 часа.**

Осознание своего темперамента и основ характера. Культура проявления чувств. Самооценивание внутреннее и внешнее.

Психические особенности у женщин и мужчин. Предупреждение эмоционального напряжения.

Практические умения:

Способы расслабления при эмоциональном напряжении.

**6. Подверженность организма рискам. Профилактика «школьных» болезней. 4 часа.**

Предупреждение нарушений осанки, остеохондроза и плоскостопия.

Возможности лечебной физической культуры (ЛФК). Использование простых приспособлений для укрепления мышечного корсета. Предупреждение заболеваний мочеполовой системы. Подростковая гигиена. Что провоцирует стресс, предупреждение его развития в высшую фазу.

Овладение способностями:

Занятия лечебной физкультурой, нейройогой. Курс профилактического массажа. Коррекция навыков личной гигиены.

**8. Подготовка к семейной жизни как составной части основ культуры здоровья. 2 часа.**

Социальное предназначение мужчины и женщины. Любовь как социальное предпочтение. Основы общения в семье; оценка общественной роли в семье. Первичные сведения о контрацепции. Мужские и женские

обязанности. Возможные трудности в жизни молодой семьи. Физическая культура, двигательная активность – основа здоровой семьи.

Просмотр тематических видеофильмов.

**9. Действия в чрезвычайных ситуациях. 2 часа.**

Возможные нестандартные и экстремальные ситуации на природе и в городе. Твои действия при стихийных бедствиях, случаях криминального характера, пожаре, токсических заражениях воздуха, тела. Подручные средства защиты, специальные средства защиты.

**10. Доврачебная помощь. 3 часа.**

Ухудшение самочувствия: затрудненность дыхания, потеря ориентации, слабость, тепловой удар. Ожог. Действия по облегчению состояния: собственного, окружающих.

Искусственное дыхание. Первая помощь при мышечном растяжении, травмах, переломах. Обезболивание. Дерматиты, венерические заболевания; последствия запущенных инфекций.

Способности по изученной теме:

Способы расслабления мышц и сосудов посредством увеличения углекислого газа. Звуковая дыхательная гимнастика, ее совместимость с музыкальной ритмикой.

Общеупотребительные элементы лечебной физической культуры для коррекции нарушений осанки. Потребности организма и потребление пищевых продуктов – составление примерного недельного рациона. Действия при начале простудных заболеваний.

**11. Экологические изменения и их влияние на растущий организм. 2 часа.**

Климатические изменения, их влияние на здоровье. Общеупотребительные отвары трав; их лечебные свойства и биологическая активность. Целебные зимние чаи: иван-чай. Отвары трав и злаков помогающие выводу токсинов из организма

## 8-Й КЛАСС

### 1. Человек – продукт развития природы. 2 часа.

Окружающий живой материальный мир.

Взаимоотношения человека и природы.

Негативные антропогенные последствия насилия над природой.

### 2. Особенности твоего развития. Анатомические, психологические, социальные. Сложности развития. 5 часов.

Подростковый возраст, его характеристика. Начало и продолжительность периода.

Понятие «биологического» возраста. Физиологические проявления и болезни юношеского периода. Трудности и сложности общения со взрослыми. Формирование самостоятельности. Поиск своего «Эго» или «Я».

Соответствие физических нагрузок на организм и физиологического статуса конкретного организма. Железы внутренней секреции; гормоны. Состояние опорно-двигательного аппарата и его влияние на соматическое здоровье.

### 3. Определение здоровья и способы его поддержания. 11 часов.

Что понимается под основами культуры здоровья. ОКЗ как часть общечеловеческой культуры. Параметры здоровья. Как измерить «количество» здоровья. Поддержание жизнедеятельности.

Рационы питания: рациональное (оптимальное), лечебное, диетическое. Сочетаемость продуктов по белкам, жирам, углеводам.

Иммунитет и факторы, его поддерживающие и подавляющие. Теплообмен организма, его оптимальное поддержание. Упражнения «аэробные» и «анаэробные», их сочетаемость, особенности применения. Работа с отягощениями; предосторожности и алгоритм.

Нагрузки на позвоночный столб, нестабильность мышечно-позвоночных сочленений. Корректирующие упражнения при деформации позвоночника.

Завершение усвоенных изменений.

Составление индивидуального рациона питания. Подбор одежды по сезону и по роду занятий. Оптимальный подбор силовых упражнений и видов двигательной активности.

#### *4. Нравственная основа здоровья. 1 час.*

Крепкое здоровье – основа самостоятельной жизнедеятельности.

Помощь в приобщении к физической культуре младших товарищей.

Сила и доброе отношение к окружающим. Физическая культура и любительский спорт в семье.

#### *5. Суточный и недельный алгоритмы жизнедеятельности. 2 часа.*

Смена активности, утомления, усталости, расслабления, восстановления работоспособности. Биоритмы, их индивидуальная принадлежность. Выстраивание режимов дня, недели в соответствии со своим типом биоритмов, темперамента, особенностей характера.

Практикум.

Составление по индивидуальным показателям бодрствования и отдыха, занятости режима дня и недельного алгоритма жизнедеятельности. Разучивание комплексов физических упражнений для укрепления костно-мышечной системы, тренировки сердечно-сосудистой системы.

#### *6. Психофизическое состояние. Оценка и виды коррекции. 4 часа.*

Основные сведения о высших психических функциях. Внимание, память, впечатления, представления, умозаключения, эмоции и их проявление.

Перенапряжение. Стресс. Невроз.

Профилактика психоэмоциональных нарушений. Неадекватность реагирования на вызовы окружающей среды.

Усвоение определенных умений:

Способы предупреждения перенапряжения. Оценка собственного психоэмоционального состояния. Профилактика стрессов; дыхательные практики, самомассаж, гимнастика.

*7. Освоение основ культуры здоровья (ОКЗ) – действенный ресурс по профилактике заболеваний. 6 часов.*

Предупредительные меры по профилактике простудных, инфекционных, нестабильности артериального давления.

Оздоровительные виды гимнастики, тренировки дыхательной системы, природные лекарственные средства – основа профилактических мер по предупреждению заболеваний. Недопущение попадания в организм токсических веществ.

Наглядная демонстрация разрушительного воздействия на растущий организм токсических и наркотических средств. С чего начинать закаливание.

Овладение способностями.

Освоение оздоровительных методик. Нейройога. Элементы лечебной физической культуры. Способы предупреждения «школьных» болезней. Просмотр видеофильмов с комментариями.

*8. Основы семейной жизни. 2 часа.*

Психологические основы дружбы и любви. Что лежит в основе взаимоуважения. Ты - член семьи; межличностные отношения в семье. Противоречие между личностными желаниями и обязанностями. Самооценка, оценка окружающих.

Физиологические особенности полов. Начало половой жизни, риски, приобретения и потери; эмоциональные переживания. Стрессы и комплексы. Особенности молодой семьи.

Физическая культура и любительский спорт – здоровая основа семейных отношений.

Усвоение практических способностей.

Диспут об особенностях дружбы. Просмотр видеофильмов, документальных фильмов.

*9. Самосохранение при чрезвычайных ситуациях. 2 часа.*

Что мы понимаем под чрезвычайной ситуацией, неадекватностью обстановки, скрытой угрозой жизни и здоровью.

Предвидение и распознавание опасного развития событий. Алгоритм действий при развитии определенных видов угроз и реальных опасностей.

Защита, самозащита, обращение за помощью в экстренные службы, к окружающим. Соблюдение закона о самозащите, понятие «самооборона», превышение пределов самообороны.

Практические навыки:

Виды потенциальной опасности и самозащита.

Предупреждение опасного для здоровья развития событий. Анализ поведения подростка в различных видах опасных и криминальных ситуаций.

**10. Доврачебная помощь. 3 часа.**

Виды травм. Обморожения, тепловой удар, ожоги, ушибы.

Первая помощь при каждом из видов травм. Переломы, растяжения, разрывы мышечных связок. подручные способы фиксации поврежденных участков тела. Обезболивание подручными средствами.

Дыхание «рот в рот», непрямой массаж сердца.

Освоение способностей.

Тренинг по реанимации пострадавших на манекене. Освоение наложения повязок и шин. Помощь при обмороке.

**11. Защита от неблагоприятных воздействий окружающей среды. 2 часа.**

Изменение качества воздуха, воды, потребляемой пищи в связи с нарушениями экологического равновесия.

Доступные меры предосторожности при употреблении воды и пищи неподтвержденного качества.

Практические советы.

Чтение этикеток на продовольственных товарах. Методы очистки воды в домашних условиях. Защита органов дыхания при токсических выбросах промышленных предприятий.

## 9-Й КЛАСС

*1. Взаимоотношения юноши с природными явлениями, с обществом. 2 часа.*

Необходимые правила экологического поведения. Засорение окружающей среды и нарушение экологического баланса. Утилизация отходов.

Человек в системе социальных отношений. Социальные группы.

Личное и общественное; общественная польза. Альтруизм – помощь окружающим без расчета на вознаграждение.

*2. Особенности организма в твоём возрасте. 1 час.*

Акселерация. Социальный статус и биологический возраст.

Особенности психофизического развития полов. Функциональные нарушения при взрослении. Поддержание кроветворных органов и сосудистой системы в оптимальном жизненном тонусе.

*3. Взаимозависимость состояния здоровья и здорового образа жизни. 10 часов.*

Двигательная активность, обмен веществ, биологические основы организма в отроческом возрасте.

Национализация суточного и недельного алгоритмов жизнедеятельности. Индивидуальный рацион питания. Калорийность и энергетические затраты.

Виды питания – веганство, раздельное, белковое; средиземноморская диета и др.

Восстановительные процессы, их активизация. Оптимальные виды досуга в суточном и недельном бюджете времени. Профилактика ОРВИ, группа: противогриппозные прививки.

Баня как часть культуры оздоровления.

Социальные предпосылки вредных привычек.

Преодоление никотиновой зависимости. Понятие об инфекции, вирусах; ВИЧ-инфекции.

Проблемы раннего начала половой жизни, ответственность перед партнерами. Предохранение (основные способы) от нежелательной беременности. Способы компенсации эмоционального напряжения; виды регуляции психического состояния. Нейройога; релаксация, ее виды.

Практическое закрепление усвоенного.

Усвоение простых и эффективных способов профилактики простудных заболеваний.

Отказ от курения. Компенсация тяги к курению; психологическая устойчивость.

Закрепление индивидуального алгоритма двигательной активности: суточного, недельного. Оптимальный рацион питания; как его сформировать.

#### ***4. Нравственные основы культуры здоровья. 2 часа.***

Разрешение конфликтов и проблем – основа развития личности.

Что лежит в основе преодоления социальной нестабильности в стадии взросления. Эмоциональные переживания, их оценка. Обращение за помощью к авторитетным для вас личностям.

#### ***5. Рациональная организация жизнедеятельности. 2 часа.***

Режимы трудовой деятельности и активного отдыха. Чередование интеллектуального и физического труда. Физиологическая и психоэмоциональная норма труда (школьного, физического).

Переутомление, его профилактика. Определенные виды двигательной активности в течение дневной занятости.

Индивидуальный режим трудовой активности и оздоровительного отдыха. Средства и методы релаксации.

#### ***6. Самооценка и способы коррекции психофизиологического состояния. 5 часов.***

Всесторонность развития человека.

Основные типы физической конституции и психологического темперамента.

Способы определения физической конституции и психотипа. Уяснение перспективных возможностей психофизического развития юноши и девушки.

Элементы самопознания; концентрация усилий на выполнение задач, достижение целей; воспитание контроля над своим поведением; подчинение негативных эмоций здравому рассудку.

Возможности нейройоги для психофизической регуляции организма.

Способы ослабления психоэмоционального напряжения.

Насколько мое развитие гармонично; заполнение анкеты, формулирование целей по устранению дисгармонии.

Правильное дыхание – основа психокоррекции.

*7. Риски для здоровья. Предупреждение заболеваний общего характера. 3 часа.*

Понятия «болезнь», «болезненное состояние», «первичная медицинская помощь», «риски для здоровья».

«Школьные « болезни, их профилактика.

Многоуровневая защита от острых респираторных заболеваний. Лечебная физическая культура, йога, нейройога, плавание, велосипед – мощные факторы предупреждения заболеваний опорно-двигательного аппарата; группа гиподинамии, заболеваний иммунного характера.

Гигиена – основа профилактики различных видов инфекции: дерматитов, грибковых заболеваний, вирусов и других.

Предупреждение заболеваний, передающихся половым путем; взаимная ответственность партнеров в сексе. Способы защиты своего здоровья при половых контактах.

Лекарства; их прием под контролем врача. Синтетические лекарства и лекарства растительного происхождения. Высокая опасность передачи и закрепления вредных привычек, и передача их последующим поколениям; прямое воздействие алкоголя и табака на зарождающуюся жизнь в утробе матери.

Аптека «на грядке»; что можно безбоязненно использовать из общеупотребимых травяных чаев. Иван-чай, душица, мята, мелисса и другие растения, положительно влияющие на здоровье.

**8. Готовность к созданию семьи. 2 часа.**

Материальная (бытовая), социальная, психологическая, чувственная готовность юноши и девушки к созданию семьи. Взаимоответственность перед будущими детьми.

Возникающие трудности, проблемы, неспособность разрешать возникающие конфликты. Степень свободы супругов; взаимное распределение обязанностей; личное пространство. Положительный моральный климат.

**9. Происшествия чрезвычайного характера. Твой алгоритм действий. 2 часа.**

Техногенные, природные, антропогенные, экстремальные ситуации. Объективная степень предвидения развития опасности; выход из экстремальных ситуаций; обращение за помощью. Обусловленное законами, правилами, моралью и опытом поведение человека при авариях различного рода, пожарах, наводнениях и других видах происшествий.

Решение практических задач по выбору оптимального алгоритма действий.

**10. Доврачебная помощь. 3 часа.**

Распознавание признаков пищевых отравлений, тепловых и солнечных ударах, ожогов, ушибах, утомлении, обмороков.

Практикум по оказанию первой помощи; обращение в службу экстренной помощи; обращение в службу экстренной помощи по номеру 112. первая помощь при кровотечениях; наложение повязок.

**11. Взаимовлияние человека и природы. 2 часа.**

Климат, погодные условия; изменения климатических условий под влиянием хозяйственной деятельности человека.

Адаптационные возможности человека к меняющимся природным факторам.

Растительные биоактиваторы, их лечебные и оздоравливающие свойства. Иван-чай, шиповник, черноплодная рябина, боярышник – средства витаминизации организма в зимнее время. Способы поддержания достаточной энергии.

## 10-Й КЛАСС

### *1. Природа, общество и человек 1 час.*

Хозяйственная деятельность людей и вызванные ею негативные изменения в природе.

Экологические проблемы – сокращение запасов питьевой воды, ухудшение ее качества; сокращение лесов, основного поставщика кислорода; загрязнение атмосферы химическими выбросами; критический уровень выбросов углекислого газа; всеобщее потепление, которое приводит к изменению сложившегося биоцентра. Распространение заболеваний, вызванных негативной природной средой – легочные, раковые, эндокринные, нарушения системы кровообращения, детские аллергические заболевания и целый ряд других.

### *2. Физические и психологические основы развития юноши и девушки. 2 часа.*

Особенности возрастного развития старшеклассников.

Физическое, соматическое, психологическое здоровье старших подростков. Приобретение юношеского и девичьего гендерного статусов; их различие, принятие социальных ролей.

Нормы физической подготовленности, их соответствие возрасту. Специальные медицинские группы, ЛФК.

Психологическая готовность к достижению положительной динамики своего физического состояния. Типология ВНД у юношей и девушек. Виды темперамента.

**3. Состояние здоровья и способность к активной плодотворной деятельности. Основы культуры здоровья (ОКЗ). 14 часов.**

Культура здоровья – часть общечеловеческой культуры. Основное содержание определения ВОЗ «Что такое здоровье».

Активное долголетие, высокая работоспособность, социальная активность – залог каждодневной двигательной активности, занятий физической культурой и любительским спортом.

Прямая связь на протяжении 3-4-х поколений между образом жизни и наследственностью. Основные принципы здорового образа жизни. Выбор видов двигательной активности.

Оценка уровня физического здоровья посредством мониторинга на аппарате «Варикард 2.1».

Параметры оздоровительной тренировки; основные системы тренировок. Зависимость рациона питания и энергетических затрат. Типы питания; выбор меню; питание, сбалансированное по жирам, белкам, углеводам, витаминам. Баланс и дисбаланс питания в различные периоды нагрузок. Способность самостоятельного составления меню (суточное, недельное, на месяц).

В чем «вредность» негативны привычек. Табак, алкоголь, наркотики – сознательное разрушение организма, путь к преждевременной смерти.

Пути повышения уровня мотивации к здоровому образу жизни. Соотношение потребностей, желаний человека и его возможностей, необходимых ресурсов.

Усвоение практических способностей:

Приемы самоконтроля за состоянием здоровья в быту и на занятиях по физической культуре.

Уяснение оптимального для тебя ИМТ.

Овладение навыками оценки уровня физического здоровья (измерение артериального давления, пульса, отдельных реакций на раздражители).

Разработка индивидуального суточного и недельного меню.

#### *4. Иммуитет. Биоритмика. Резервные возможности человека. 5 часов.*

Прямая зависимость человеческого организма от воздействия явлений природной среды.

Понятие «иммуитет». Понятие «биоритмы». Фазы временной последовательности событий. Суточные биоритмы.

Причины десинхронизации жизнедеятельности. Антигены. Аллергические реакции; типы аллергических реакций.

Влияние несбалансированного питания на аллергические заболевания. Нарушение экологического баланса как фактор, вызывающий аллергию.

Профилактика и первые действия при обнаружении признаков аллергии.

#### *5. Нравственные основы здоровья. 2 часа.*

Личная ответственность каждого индивидуума за состояние здоровья.

Ограниченные возможности здоровья и опора на сохранные анализаторы и резервы.

Понятие этического выбора; помощь нуждающимся в овладении необходимыми элементами двигательной активности. Разработка и освоение индивидуальной оздоровительной программы. Адаптивная физическая культура, ее возможности.

#### *6. Психофизическое состояние юноши. Оценка, самооценка. Способы необходимой коррекции. 4 часа.*

Высшая нервная деятельность. Внимание. Мышление. Память. Способность к анализу и обобщению. Асимметрия мозга.

Состояние и типы памяти. Межполушарное взаимодействие мозга. Обучение, развитие и тип памяти; доминирующее полушарие.

Эмоциональное напряжение и перенапряжение, методы психорегуляции, релаксации. Йога, нейройога; ресурсы комнаты эмоциональной разгрузки.

Овладение основами оценки здоровья по четырем показателям систем жизнеобеспечения. Дыхательные гимнастики, как первое доступное средство ухода от невротических состояний.

Ознакомление с аутотренингом.

*7. Профилактика заболеваний. Негативные факторы, влияющие на состояние здоровья. 2 часа.*

Двигательная активность, аэробная гимнастика, дыхательные практики, прививки, сезонное витаминизированное питание – комплексная профилактика простудных заболеваний.

Правило оздоровления поверхности тела М.Рубнера и правило энергетике скелетных мышц И.Аршовского. Каждодневная двигательная активность – проверенный путь продления качественной жизнедеятельности.

Практикум по применению доступных, растительных средств по профилактике гриппа и ОРЗ.

*8. Основы будущей семейной жизни. 3 часа.*

Человеческая культура, ее трансформация в истории в области отношений между мужчиной и женщиной.

Когда появляется семья, причины ее возникновения. Культура общения в семье; психологический микроклимат. Готовность к созданию семьи.

Взаимная ответственность за воспитание будущих детей. Планирование семьи. Трудовые обязанности членов семьи. Забота, нравственность, любовь. Физическая культура, любительский спорт как основа укрепления семьи и преодоления бытовых трудностей и неурядиц.

*9. Чрезвычайные происшествия и ситуации. Алгоритм необходимых действий. 2 часа.*

Природные, техногенные, социальные чрезвычайные происшествия, их распознавание; предупреждение непосредственных угроз, выход из них. Резервные возможности человеческого организма.

Претерпевание боли, голода, жажды, жары, холода. Самопомощь при ранении, ушибах, переломах, плохом самочувствии.

Прямая взаимосвязь физического статуса растущего организма, его психологического статуса и его временных состояний.

Методы преодоления нервозности и способы быстрого расслабления.

**10.** *Доврачебная самопомощь и помощь нуждающимся в ней окружающим. 2 часа.*

Способы остановки кровотечения; фиксация переломов подручными средствами, помощь при обмороках. Реанимация: дыхание «рот в рот», непрямой массаж сердца. Помощь утопленнику. Индивидуальный пакет первой помощи, его состав; правила использования.

Отработка практических навыков с инструкторами физической культуры, сотрудниками МЧС, медицинской сестрой, муляжами.

**11.** *Экологические проблемы. 1 час.*

Бесконтрольное экономическое воздействие на природу, население; загрязненность воздуха, воды, климата; сокращение лесов и растительности ставит человека (в перспективе, особенно) на грань выживания. Экологическое поведение человека в быту, в школе, в обществе.

Негативное влияние экологической напряженности на генетическую наследственность.

## **11-Й КЛАСС**

**1.** *Общественные и природные связи человека. 1 час.*

Социальное благополучие – есть основной критерий здоровья. Что мы понимаем под социальным благополучием. Физическое, нравственное, здоровье, духовность, социальная ответственность. Ценностный аспект здоровья.

Проблема ухудшения общего состояния здоровья населения, причины; профилактика заболеваний, вызванных негативными экологическими изменениями.

**2.** *Особенности физического, соматического, психологического, социального развития взрослых юношей и девушек. 2 часа.*

Менталитет взрослеющего молодого человека. Поддержание гигиенического здоровья юноши и девушки. Физическая культура и любительский спорт – как основа здорового физического и психологического

статуса. Способности по основам культуры здоровья, необходимые для усвоения выпускниками основной и средней школы.

Алкоголь, наркотики, психотропные вещества – основная причина разрушения личности и здоровья человека в современном мире.

Вредные привычки и «плохая» наследственность.

Практика:

Мониторинг усвоенных здоровьесберегающих и гигиенических навыков.

**3. Основы культуры здоровья как часть общечеловеческой культуры.**

*Условия успешной жизнедеятельности. 11 часов.*

Ускоренный темп жизнедеятельности человека и его обязанность от природы; многократное увеличение объема информации и способность ориентироваться в нем. Определение физического статуса человека и его комфортного уровня работоспособности, социальной активности, самообразования. Критерии здоровья, исходя из анамнеза, медицинского мониторинга, тестирования для конкретного индивида.

Резервы организма; переключаемость отдельных видов сенсорного восприятия на сохранные. Индивидуальная программа реабилитации (абилитации) утраченных функций, лечебная физическая культура, адаптивная физическая культура, любительский спорт и туризм.

Сбалансированное питание по основным показателям компонентов пищи: жирам, углеводам, белкам, основным витаминам и минералам. Основные виды диет: лечебное голодание – польза, вред, противопоказания.

Закрепление генетических изменений у потомства в случае длительного употребления алкоголя, психотропных веществ, наркотиков, табака.

Эмоции, эмоциональное напряжение, перенапряжение; невротическое поведение, неврозы, истерики. Укрепление психического здоровья.

Формы, способы здоровьесбережения, укрепление здоровья; алгоритмы двигательной активности.

Лечебная физическая культура. Адаптивная физическая культура. Основы культуры здоровья старшеклассников.

Основные принципы закаливания (вода, воздух, солнце).

Практика:

Оценка пространственно-временных способностей; оценка состояния сердечно-сосудистой системы на аппарате «Варикард 2.1».

Совместная разработка индивидуального алгоритма двигательной активности.

#### **4. *Нравственная основа здоровья. 3 часа.***

Высшая ценность здоровья. Прямая зависимость состояния здоровья и потенциальных возможностей индивидуума. Индивидуальная самооценочность личности, ее неповторимость. Толерантность (терпимость) к оценке событий, явлений, другого человека. Нормы поведения, принятые в цивилизованном обществе. Забота об укреплении действенного здоровья – это значительный общественный ресурс.

Уважение к лицам, имеющим особые возможности здоровья.

#### **5. *Суточный и недельный алгоритмы жизнедеятельности. Биоритмы. 4 часа.***

Понятие режима дня. Биологические ритмы: природного характера, соматические, геннообусловленные, социальные, хронологические.

Планирование оптимальной жизнедеятельности. Рациональный алгоритм жизнедеятельности. Индивидуальный алгоритм труда и отдыха – суточный и недельный.

Планирование «больших дел», из долговременных проектов. Самообразование и самоорганизация.

Практика.

Совместное примерное выборочное планирование индивидуальной деятельности. Краткосрочный и долговременный планы.

#### **6. *Возможности организма человека. Защитные силы. Иммуитет. 2 часа.***

Иммунная система человеческого организма. Виды иммунитета. Резервные возможности человека.. замещение утраченных функций сохранными. Принцип функциональной избыточности организма.

Примеры компенсаторных изменений в организме человека в области интеллекта – физического развития, психики.

коррекции функциональных нарушений.

#### *7. Психофизическое состояние. Оценки и коррекция. Регуляция. 2 часа.*

Самооценка состояния здоровья. Экспресс-оценка уровня здоровья по основным доступным для самостоятельного контроля параметрам. Невротические состояния; неадекватность эмоционального реагирования на ситуации. Способы саморегуляции, расслабления, ухода от развития невроза.

Профилактика «школьных болезней», близорукости, гиподинамии, искривлений позвоночника, эмоционального перенапряжения. Двигательная активность, норма. Методы психорегуляции, аутотренинг. Нейройога, ее возможности. Лечебная физическая культура.

Практика:

Освоение отдельных психофизических упражнений для предупреждения невротических состояний.

*8. Профилактические действия при заболеваниях общего характера (ОРЗ, грипп, простуда различной этиологии, хроническая усталость, снижение иммунитета). 2 часа.*

Подготовка организма к сезонным погодным колебаниям. Закаливание. Воздушные и солнечные ванны. Ультрафиолет – основной источник витамина (гормона) «Д».

Комплекс оздоровительной гимнастики как средство предупреждения простудных заболеваний. Средства и способы укрепления и стимуляции защитных функций организма. Элементы точечного массажа, позволяющие корректировать психофизическое состояние.

### **9. Характеристика готовности к семейной жизни. 3 часа.**

Союз мужчины и женщины основывается на любви, равноправии, взаимоуважении, взаимных обязательствах.

Материальная, эмоциональная, возрастная, психологическая готовность к созданию семьи. Добровольное принятие на себя дополнительных обязательств и трудностей. Ответственность за рождение и воспитание ребенка.

Брачный договор.

Воспитание здорового ребенка. Перенос образа жизни родителей на стиль поведения и привычки ребенка.

### **10. Чрезвычайные и экстремальные ситуации. 2 часа.**

Навыки и алгоритмы поведения человека. Классификация чрезвычайных и экстремальных ситуаций: техногенные, природные, экологические, криминогенные. Распознавание, характеристика. Защита, самозащита, обращение за помощью. Примерные алгоритмы выходов из ситуации чрезвычайного характера.

Способности по основам культуры здоровья, помогающие избежать вреда здоровью.

Практика.

Семинар по распознаванию характера чрезвычайных ситуаций.

### **11. Доврачебная помощь. 2 часа.**

Травмы, их виды. Ушибы, раны, кровотечения, переломы, асфиксии, обмороки, остановка сердца, тепловой удар, обморожения.

Первая самопомощь. перевязки, накладывание пластыря, жгута, фиксирование перелома подручными средствами, обращение по тел. 03,112. Приемы транспортировки пострадавшего. Непрямой массаж сердца. Дыхание «рот в рот». Использование аптечки при доврачебной помощи.

**12. Экологические проблемы. Негативное влияние природного дисбаланса на человеческий организм. 2 часа.**

Энергообмен в условиях экологического загрязнения окружающей среды. Экологическая культура. Возможности организации человеческой деятельности для снижения нагрузки на природную среду.

Движение «зеленых». Раздельный сбор мусора и отходов. Способы повышения устойчивости организма к неблагоприятным экологическим условиям.

Ценность продуктов питания. Экопитание. Очистка и увлажнение воздуха в помещениях.

Средства индивидуальной защиты в условиях промышленных загрязнений и выбросов. Комплекс витаминов как средство повышения иммунитета и защиты от аллергических реакций.

## ЛИТЕРАТУРА

1. Булич Э.Г. Физическое воспитание в специальных медицинских группах. – М., 1996
2. Велитченко В.К. Физкультура для ослабленных детей. – М., 1989
3. Доскин В.А., Куинджи Н.Н. Биологические ритмы растущего организма. – М.: «Медицина», 1989
4. Дюмон В. Откуда я взялся? – М.: «Астрель», 2002
5. Джавэн Мао. Оздоровительная китайская гимнастика. – М., 2001
6. Зайцева В.В. Зачем учиться физкультуре. – М., 2002
7. Матвеев А.П. оценка качества подготовки выпускников средней (полной) школы по физической культуре. – М.: «Дрофа», 2001
8. Мамайчук И.И. Психологическая помощь детям с проблемами в развитии. – СПб., 2001
9. Марковская И.М. Тренинг взаимодействия родителей с детьми. Цели, задачи и основные принципы. – СПб., 2002
10. Нурмухаметова Р.А., Филиппова Т.В. Методические рекомендации по организации занятий лечебной физкультурой с детьми школьного возраста при нарушениях осанки и сколиозе. – М., 1994
11. Панфилова М.А. Игротерапия общения. Тесты и коррекционные игры. – М., 2002
12. Поляков С.Д. Формирование здоровья детей средствами лечебной физкультуры и спорта // Права ребенка. – М., 2003
13. Сухарева Л.М., Рапопорт И.К., Звездина И.В. и др. Состояние здоровья и физическая активность современных подростков // Гигиена и санитария. – М.: «Медицина», 2002
14. Тихомирова Л.Ф. Упражнения на каждый день: уроки здоровья для детей 5-8 лет. – Ярославль, 2002
15. Физкультура и спорт. – М., 2001 (выпуски 4, 6, 8, 19, 21, 25)
16. Шагиахметова Р.К. Организация и проведение занятий с учащимися с сердечно-сосудистой патологией. – М., 1977

