

государственное бюджетное общеобразовательное учреждение
Самарской области средняя общеобразовательная школа имени Героя Российской Федерации
Олега Николаевича Долгова п. Луначарский
муниципального района Ставропольский Самарской области

445145, РФ, Самарская область, Ставропольский район, п. Луначарский, улица Школьная 8
Телефон/факс (8482) 231-348, e-mail: lunachar_sch@mail.ru

«РАССМОТРЕНО»

на заседании методического
объединения Протокол № 1
от 25.08.2023 г.

председатель МО

_____ В.В.Полтева

«ПРИНЯТО»

решением педагогического
совета Протокол
№ 8 от 28. 08. 2023 г.

председатель ПС

_____ О.В.Аязова

«УТВЕРЖДЕНО»

приказ

№ - 143 -од от 31.08.2023 г.

Директор школы

_____ А.А.Тарабыкина

Рабочая программа

профильные каникулы

«За здоровый образ жизни»

1-4 классы

Пояснительная записка

Рабочая программа профильных каникул по курсу «За здоровый образ жизни» предназначена для реализации на начальном уровне образования и составлена в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта начального общего образования (ФГОС НОО).

Цель: обеспечить системный подход к созданию здоровьесберегающей среды, обеспечивающий сохранение и укрепление физического, психического и социального здоровья школьников.

Задачи программы:

- формирование культуры здорового и безопасного образа жизни, сохранение и укрепление здоровья учащихся;
- формирование у детей ответственного отношения к здоровому и безопасному образу жизни;
- воспитание полезных привычек и пропаганда физической культуры, спорта, туризма в семье.
- создание и обеспечение необходимых условий для личностного развития, укрепление здоровья, самоопределения и творчества учащихся;
- социализацию и адаптацию учащихся к жизни в обществе;
- формирование общей культуры учащихся.

Результаты освоения курса

В результате прохождения программы предполагается достичь следующих результатов:

Первый уровень результатов. *Обучающиеся будут иметь представления:*

- о понятии здоровье и факторах на него влияющих;
- о влиянии природы и окружающего мира на здоровье человека; о строении и работе органов и систем организма человека;
- знать о значении соблюдения режима дня, правильного питания,
- о роли физической культуры и спорта, закаливания в укреплении и сохранении здоровья человека, достижении успехов в учебе; о роли и значении личной гигиены в профилактике инфекционных, в том числе простудных заболеваний,
- о важности и правилах ухода за зубами, полостью рта.
- знать основы рационального питания, профилактики нарушений осанки, зрения, получения травм.
- о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков, зависимости от компьютерных игр.
- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.
- знать эффективные правила общения и уметь их применять в жизни.

Второй уровень результатов.

- учащиеся научатся называть части тела, системы органов, органы, их функциональное предназначение и работу,
- распознавать признаки утомления, в том числе зрительного и помочь себе его снять.
- составить свой режим дня, комплекс утренней гимнастики, самотренировки.
- иметь знания о негативном влиянии на здоровье человека алкоголя, табака, наркотиков, зависимости от компьютерных игр.
- о здоровом образе жизни, его компонентах, знать общие правила здорового и безопасного образа жизни.

Третий уровень результатов. Обучающийся будет иметь опыт:

- соблюдения режима дня, гигиенических требований при приеме пищи, выполнении домашних заданий, работе за компьютером, прогулках, подготовке ко сну.
- отказа от предложения попробовать покурить, попробовать алкогольный напиток, наркотик
- правильного поведения во время болезни. Иметь навык аккуратного обращения с лекарствами.

Личностные результаты включают:

- внутреннюю позицию на уровне положительного заинтересованного отношения ко всему, что касается обучения здоровому образу жизни: к информации учителя,
- его рекомендациям и требованиям по соблюдению правил здорового и безопасного образа жизни, на уровне принятия образа «хорошего ученика – опрятного и аккуратного»;
- понимание и принятие причин успеха в учебной деятельности, связанных с крепким здоровьем;
- сформированное уважительное отношение к занятиям физической культурой,
- спортом, к людям, ведущим здоровый образ жизни, а также к людям, имеющим
- ограниченные возможности здоровья и находящимся в состоянии болезни;
- развитую личную ответственность за непричинение своим поведением,
- поступками вреда своему здоровью и здоровью окружающих людей,
- развитую способность понять, объяснить, выразить и описывать
- словесно свои чувства и эмоции, а также чувства, эмоции и причины поступков других людей,
- сопереживать им.
- сформированность ценностного отношения к жизни и здоровью.

Метапредметные результаты

Регулятивные УУД:

- регулировать свое настроение, эмоции,

- распределять время на выполнение учебных заданий и отдых,
- ставить цели по укреплению своего здоровья и самостоятельно планировать пути их достижения;
- избегать опасных ситуаций,
- корректировать режим, образ жизни на основе их самоанализа и оценки, - обращаться за помощью.

Познавательные УУД:

- осуществлять поиск выборочной информации о здоровье и о себе самом, - строить сообщения в устной и письменной, артистической формах,
- проводить сравнения (например, какие продукты питания полезны, а какие нет),
- строить логические рассуждения в форме простых суждений об объекте, его строении, свойствах, полезности и неполезности для здоровья.

Коммуникативные УУД:

- выслушивать других, не перебивать, уважать чужое мнение, строить диалог,
- аргументировать свои суждения,
- задавать вопросы
- работать в паре, группе,
- ставить себя на место своего оппонента,
- обращаться за помощью к другим людям,
- понять, учитывать эмоции и чувства, причины поступков других людей.

Содержание курса внеурочной деятельности

Раздел I. Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни (11 часов)

Тема 1. Гигиена повседневного быта (2 часа)

Теория: Утренняя гимнастика. Положительное влияние гимнастики на организм человека. Правила составления и проведения утренней гимнастики. Тест «Что мы знаем о здоровье»

Практика: Разработка (выполнение) комплекса утренней гигиенической гимнастики.

Тема 2. Физическое развитие (2 часа)

Теория: Антропометрические данные, о чем они свидетельствуют?

Практика: Измерение роста и веса на начало учебного года. Сравнение роста и веса, занесение данных в дневник самоконтроля.

Тема 3. Формирование правильной осанки (2 часа)

Теория: Правильная и неправильная форма спины.

Нормальная и ненормальная форма грудной клетки.

Практика: Проверка своей осанки. Комплекс упражнений для формирования (укрепления) осанки.

Тема 4. Основы самоконтроля (1 час).

Теория: Показатели самоконтроля. Оценка состояния организма, основанная на собственных ощущениях. Болевые ощущения.

Тема 5. Средства и методы сохранения здоровья (2 часа).

Теория: Простудные заболевания. Причины простудных заболеваний.

Правила предупреждения простудных и инфекционных заболеваний.

Практика: Средства и методы профилактики простудных заболеваний.

Тема 6. Профилактика близорукости (2 часа).

Теория: Органы зрения. Строение глаза. Острота зрения.

Практика: Бережное отношение к своему зрению. Укрепление мышц глаза.

Раздел II. Воспитание двигательных способностей (8 часов)

Тема 1. «Что такое физические качества?» (2 часа)

Теория: Гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация, скоростные качества.

Практика: «Составление комплекса упражнений для развития одного из физических качеств».

Раздел III. Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков (18 часов)

Тема 1. Прикладные умения и навыки (6 часов).

Теория: Правила техники безопасности на занятиях лыжной подготовки.

Погодные условия для лыжных занятий. Торможение. Виды торможения.

Практика: Ползание и подползание. Отработка навыков ползания и подползания в играх. Ступающий шаг на лыжах. Способы спусков.

Способы подъема на склон. Способы торможения.

Тема 2. Основные виды движений (10 часов).

Теория: Бег и его виды. Темп бега. Влияние бега на организм человека. Сравнение ходьбы и бега.

Практика: Обычный бег. Игра «Салки». Бег и его разновидности. Игры на свежем воздухе. Бег прыжками. Челночный бег. Игры с бегом и прыжками. Бег с преодолением препятствий. Эстафеты. Игра «Русская лапта»

Раздел IV. Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий (5 часов).

Тема 1. Методика проведения малых форм двигательной активности.

Практика: Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой. Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой. Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания. Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером. Спортивный праздник «Я, ты, он, она – вместе дружная семья».

Методическое обеспечение:

Теоретические занятия должны проводиться в классах.

Практические занятия должны проводиться на уличных спортивных площадках (футбольная, волейбольная). Медицинский кабинет, оснащенный необходимыми препаратами для проведения витаминизации и фитотерапии, соляная комната.

Оборудование: спортивный инвентарь: (мячи, обручи, скакалки, ракетки, гантели, гири, фишки).

Тематическое планирование

№ п/п	Темы разделов, занятий	Кол-во часов	Теоретические	Практические
I	Раздел «Формирование представлений о физическом развитии и здоровом образе жизни».	11	6	5
1.	Тема «Гигиена повседневного быта»	2	1	1
1.1	Правила составления и проведения утренней гимнастики		1	
1.2	Практическая работа «Разработка комплекса утренней гимнастики»			1
2.	Тема «Физическое развитие школьника»	2	1	1
2.1	Антропометрические данные, о чем они свидетельствуют?		1	
2.2	Практическая работа «Моё физическое развитие»			1
3.	Тема «Формирование правильной осанки»	2	1	1
3.1	Форма спины и грудной клетки		1	
3.2	Практическая работа «Проверь свою осанку»			1
4.	Тема «Основы самоконтроля»	1	1	
4.1	Самочувствие и болевые ощущения как показатели самоконтроля		1	
5.	Тема «Средства и методы сохранения здоровья»	2	1	1
5.1	Правила предупреждения простудных и инфекционных заболеваний		1	
5.2	Практическая работа «Профилактика простудных заболеваний»			1

6.	Тема «Профилактика близорукости»	2	1	1
6.1	Как устроен наш глаз		1	
6.2	Практическая работа «Укрепление мышц глаза»			1
II	Раздел «Развитие двигательных способностей»	2	1	1
1.	Тема «Что такое физические качества?»	2	1	1
1.1	Гибкость, сила, быстрота, выносливость, координация, скоростные качества.		1	
1.2	Практическая работа «Составление комплекса упражнений для развития одного из физических качеств»			1
III	«Формирование жизненно важных двигательных умений и навыков»	8	2	6
1.	Тема «Прикладные умения и навыки»		2	6
1.1	Полоса препятствий			1
1.2	Игротека (любимые игры)			1
1.3	Лыжная подготовка			1
1.4	Ступающий шаг			1
1.5	Способы подъёмов и спусков со склона			1
1.6	Торможение			1
2.	Тема «Основные виды движения»	8	2	6
2.1	Бег и его виды		1	
2.2	Обычный бег. Игра «Салки»			1
2.3	Игры на свежем воздухе			1
2.4	Игры на свежем воздухе			1

2.5	Челночный бег			1
2.6	Бег с преодолением препятствий.			1
2.7	Сравнение ходьбы и бега		1	
2.8	Эстафеты, игры			1
IV	Раздел «Воспитание навыков самостоятельных и групповых занятий»	5		5
1.	Тема «Методика проведения малых форм двигательной активности»			5
1.1	Комплексы физкультурных минуток, сидя за партой			1
1.2	Комплексы физкультурных минуток, стоя за партой			1
1.3	Комплексы физкультурных минуток во время выполнения домашнего задания			1
1.4	Комплексы физкультурных минуток при работе за компьютером			1
1.5.	Спортивный праздник			1
	Итого:	34	11	23