

РОССИЙСКАЯ ФЕДЕРАЦИЯ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ
ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
СРЕДНЯЯ ШКОЛА № 2 гор. Гвардейска
муниципального образования «Гвардейский городской округ»

238210, Калининградская область,
гор. Гвардейск, ул. Тельмана 30-а,

тел/факс: 8-401-59-3-16-96
E – mail: gvardejskschool@yandex.ru
<http://www.gvardejskschool.ru>

Рекомендована к использованию
Педагогический совет
Протокол от 03.07.2017г.№10



Утверждаю
Приказ от 04.07.2017г.№ 470
Директор школы
Дуганова Г.И.

Рабочая программа курса внеурочной деятельности

Наименование курса внеурочной деятельности **Учимся быть здоровыми**

Класс **3**

Срок реализации программы, учебный год **2017 - 2018**

Рабочую программу составила **Тюрюканова Л.Н.**

г.Гвардейск

2017 год

СОДЕРЖАНИЕ

1. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности 3 стр.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности 3 стр
3. Тематическое планирование 4 стр

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Обучающиеся должны уметь:

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- осуществлять активную оздоровительную деятельность;
- формировать своё здоровье.
- организовать игру или эстафету со своими сверстниками;
- владеть приемами ловли мяча, передачи, бросков;
- владеть техникой тактических взаимодействий – выбор места, взаимодействие с партнером, командой и соперником, необходимых при дальнейшем овладении спортивными играми в старших классах.

Обучающиеся должны знать:

- факторы, влияющие на здоровье человека;
- причины некоторых заболеваний;
- причины возникновения травм и правила оказания первой помощи;
- виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны) и правила закаливания организма; влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- основные формы физических занятий и виды физических упражнений.

II. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Введение

Вводное занятие. Т.Б. на занятиях. Экскурсия по школе и прилегающей к ней территории. Беседа «Поведение в школе», ознакомление с опасными местами в здании школы и вокруг него.

Как сберечь здоровье

Беседа «Сменная обувь. Зачем она?» Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди», «Третий лишний», «Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи». Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног», «У медведя во бору». Беседа «Твой новый режим дня». Эстафеты с предметами на свежем воздухе. Эстафеты с обручем, мячом. Игры «Выбей мяч из круга», «Дружные пары». Соревнования «Весёлые старты». Беседа «Грипп и другие инфекции. Как с ними бороться». Эстафеты с обручем, мячом.

Я здоровье берегу, сам себе я помогу

Гимнастика для глаз «Глаза - главные помощники». Игра «Веселые салки». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча». Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!» Игры с прыжками. «Салки на одной ноге», «Удочка». Игры с бегом и прыжками. «Море волнуется», «Удочка», «У медведя во бору». Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе. Игры с мячом. «Борьба за мяч», «Гонка мячей по кругу». Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом», «Не давай мяч водящему». «Наперегонки с мячом», «Салки с мячом». Беседа «Осторожно – тонкий лёд!». Игры с мячом «Охотники и утки», «Эстафета с ведением мяча».

Укрепляем здоровье

Беседа «Как укрепить своё здоровье». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки». Игры на свежем воздухе «Салки», «Добеги и убеги», «Два мороза». Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!» Эстафеты с предметами. Различные игры (по выбору учащихся). Беседа «Сон – лучшее лекарство». Игры «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Игры на лыжах «Пройди ворота», «Лыжники, на места!». Лыжные соревнования. Лепка и оформление снежных фигур.

За здоровый образ жизни

Беседа «Правильное питание – залог здоровья». Забавные игры «Ручеек», «Поезд», «Бег с шарами». Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «К флажкам», «Два мороза». «Снежки», «Салки-догонялки». Спортивная игра «Зов джунглей». Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам». Игры на развитие меткости «Метко в цель», «Эстафета с баскетбольным мячом». Внеклассное мероприятие «Волшебница Гигиена».

Если хочешь быть здоров, закаляйся!

Беседа «Законы закаливания». Игры с прыжками «Попрыгунчики-воробышки», «Поймай лягушку». Спортивные соревнования «Ловкие, смелые, умелые». Беседа «Польза и вред воды». Игры на свежем воздухе «Курочка», «Платочки», «Ястреб и насекомые». Праздник «Советы доктора Айболита». Игры на свежем воздухе «Воробы и вороны», «Аисты», «Салки с мячом». Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики», «Зайчики». День здоровья. Спортивные соревнования.

Формы и виды деятельности:

1. Участие в Днях здоровья.
2. Участие в спортивных соревнованиях.
3. Участие в спортивных праздниках.
4. Игры.
5. Беседы.

III. Тематическое планирование

№ п/п	Тема занятия
1.	Вводное занятие. Причина болезни
2.	Признаки болезни. Беседа «Сменная обувь. Зачем она?»
3.	Как здоровье? Подвижные игры на свежем воздухе. «Салки-догонялки», «Гуси-лебеди».
4.	Как организм помогает себе сам. Подвижные игры на свежем воздухе. «Вызов номеров», «Салки догонялки».
5.	Здоровый образ жизни. Подвижные игры на свежем воздухе. Мышеловка», «Шишки, желуди, орехи».
6.	Какие врачи нас лечат. Экскурсия в поликлинику
7.	Праздник «Волшебница Гигиена».
8.	Прививки от болезней. Игры с мячом «Мяч капитану», «Рывок с мячом».
9.	Какие лекарства мы выбираем.
10.	Домашняя аптека.
11.	Отравление лекарствами. Встреча с педиатром.
12.	Пищевые отравления . Эстафеты с мячом и обручем на свежем воздухе.
13.	Воспитаю себя. Беседа «Скажем «НЕТ» вредным привычкам" Инструктаж по ТБ «Осторожно – Мороз!»
14.	День здоровья «Дальше, быстрее, выше»
15.	Опасность в нашем доме. Чем опасен электрический ток.

16.	Чтобы огонь не причинил вреда. Инструктаж по ТБ «Осторожно – гололёд!»
17.	Вода - наш друг. Игры на свежем воздухе «Пройди ворота», «Лыжники, на места!»
18.	Как уберечься от мороза.
19.	Как вести себя на улице. <i>Экскурсия.</i>
20.	Травмы. Игры с бегом. «День и ночь», «Салки с проползанием между ног».
21.	Праздник «Советы доктора Айболита».
22.	Расти здоровым. <i>Спортивные игры.</i> «Салки на одной ноге», «Удочка».
23.	<i>Спортивные соревнования</i> «Ловкие, смелые, умелые».
24.	Отравление ядовитыми веществами. Игры на свежем воздухе «Воробьи и вороны», «Аисты».
25.	Отравление угарным газом.
26.	Как помочь себе при тепловом ударе. Игры на свежем воздухе «Курочка», «Платочки»
27.	Растяжение связок и вывих костей. <i>Практические занятия.</i>
28.	Переломы. <i>Практические занятия.</i>
29.	Если ты ушибся или порезался. <i>Практические занятия</i>
30.	Если в глаз, ухо, нос или горло попало постороннее тело
31.	Укус змеи. Эстафета «Братья наши меньшие». «Пингвины», «Кузнечики».
32.	Расти здоровым. <i>Спортивные игры.</i> «Борьба за мяч», «Зевака», «Мячик сверху»
33.	Если солнечно и жарко. Если на улице дождь и гроза.
34.	Я выбираю движение. <i>Спортивная игра</i> "Мама, папа, я - спортивная игра"
	Итого: 34 занятия