

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 **Школа доктора Здоровье**

Класс **1**

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

Рабочую программу составил(а) **Любина Н.С.**

г. Гвардейск

2017 год

Содержание

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности	3 стр.
2. Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности.	3 стр.
3. Тематическое планирование	6 стр.

I. Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Познавательные УУД:

- различать между собой физические качества (силу, быстроту, выносливость, координацию, гибкость);
- соблюдать правила поведения и предупреждение травматизма во время занятий
- подбирать упражнения для разминки, физкультминутки, комплексы зарядки
- применять правила игры
- использовать знания во время подвижных игр на досуге

Регулятивные УУД:

- уметь планировать, регулировать, контролировать и оценивать свои действия во время подвижной игры.

Коммуникативные УУД:

- уметь распределять функции и роли в совместной деятельности
- при игре адекватно оценивать собственное поведение и поведение партнера.

Личностные УУД:

- освоение моральных норм помощи тем, кто в ней нуждается,
- готовность принять на себя ответственность;
- освоение правил здорового и безопасного образа жизни.

Учащиеся 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. Основное содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм и видов деятельности

Тема 1. Советы доктора Воды. (1 час)

Вступительное слово учителя. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья. Заучивание слов. Беседа по стихотворению «Мойдодыр». Оздоровительная минутка. Советы доктора Воды. Игра «Доскажи словечко».

Тема 2. Друзья Вода и мыло. (1 час)

Повторение правил доктора Воды. Сказка о микробах. Заучивание слов. Оздоровительная минутка. Игра «Наоборот». Творческая работа.

Тема 3. Глаза – главные помощники человека. (1 час)

Беседа об органах зрения. Заучивание слов. Опыт со светом. Гимнастика для глаз. Игра «Полезно – вредно». Правила бережного отношения к зрению.

Тема 4. Подвижные игры. (1 час)

Знакомство с доктором Свежий Воздух. Игры на свежем воздухе. «Мяч в воздухе», «Попрыгунчики», Раз, два, три-беги!»

Тема 5. Чтобы уши слышали. (1 час)

Разыгрывание ситуации. Проведение опытов. Оздоровительная минутка. Правил сохранения слуха.

Тема 6. Почему болят зубы. (1 час)

Игра «Угадай-ка!» Рассказ учителя. Анализ ситуации. Знакомство с доктором Здоровые Зубы. Упражнение «Держи осанку». Творческое рисование.

Тема 7. Чтобы зубы были здоровыми. (1 час)

Беседа. Знакомство с доктором Здоровая Пицца. Упражнение «Спрятанный сахар». Оздоровительная минутка. Зачем человеку зубная щётка? Практическая работа. Разучивание стихотворение. Тест.

Тема 8. Как сохранить улыбку красивой? (1 час)

Психологический тренинг «Сотвори солнце в себе». Встреча с доктором Здоровые Зубы. Практические занятия. Оздоровительная минутка. Памятка «Как сохранить зубы». Творческая работа.

Тема 9. «Рабочие инструменты» человека. (1 час)

Разгадывание загадок. Работа с пословицами и поговорками. Оздоровительная минутка. Игра-соревнование «Кто больше?» Памятка «Это полезно знать». Практическая работа.

Тема 10. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Медвежья охота», «Совушка», «Не пропусти мяч».

Тема 11. Зачем человеку кожа. (1 час)

Игра «Угадайка». Встреча с доктором Здоровая Кожа. Проведение опытов. Рассказ учителя. Оздоровительная минутка «Солнышко». Правила ухода за кожей.

Тема 12. Надёжная защита организма. (1 час)

Беседа об органах чувств. Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка. Работа по таблице «Строение кожи». Моделирование схемы. Тест.

Тема 13. Если кожа повреждена. (1 час)

Рассказ учителя о повреждениях кожи. Игра «Можно или нельзя». Оздоровительная минутка «Этюд души». Практическая работа в парах «Как оказать первую помощь?»

Тема 14. Подвижные игры. (1 час)

Разучивание игр «Круговые салки», эстафеты со скакалками, «Весёлая эстафета», «Поезд».

Тема 15. Питание – необходимое условие для жизни человека. (1 час)

Повторение правил здоровья. Заучивание слов. Встреча с доктором Здоровая Пища. Упражнение для осанки «Гора». Работа по таблице «Органы пищеварения». Игра «Продолжи сказку».

Тема 16. *Здоровая пища для всей семьи. (1 час)*

Советы доктора Здоровая Пища. Анализ ситуации. Игра «Угадайка». Проведение опыта. Оздоровительная минутка. Игра «Что разрушает здоровье, что укрепляет?». Золотые правила питания.

Тема 17. *Сон – лучшее лекарство. (1 час)*

Игры «Можно - нельзя», «Юный кулинар». Повторение правил здоровья. Анализ ситуации. Оздоровительная минутка «Хождение по камушкам», Игра по гигиене сна «Плохо – хорошо».

Тема 18. *Как настроение? (1 час)*

Встреча с доктором Любовь. Оздоровительная минутка. Упражнение «Азбука волшебных слов. Тест.

Тема 19. *Я пришёл из школы. (1 час)*

Беседа. Анализ и разыгрывание ситуации. Упражнение «Любишь – не любишь», Рассказ учителя. Оздоровительная минутка. Работа с пословицами. Игра «Закончи рассказ».

Тема 20. *Подвижные игры по выбору детей. (1 час)*

Тема 21-22. *Я – ученик. (2 часа)*

Оздоровительная минутка «Упражнения животных». Игра «Знаешь ли ты правила?» Творческая работа «Придумай правила». Анализ ситуаций. Чтение и работа по содержанию рассказов М.Кунина «Федя на перемене», «В гардеробе», «В столовой».

Тема 23-24. *Вредные привычки. (2 часа)*

Беседа «Это красивый человек». Игра «Да - нет». Оздоровительная минутка «Деревце». Анализ ситуации. Слово учителя. Заучивание слов. Это нужно запомнить! Практическая работа в парах.

Тема 25. *Подвижные игры. (1 час)*

Разучивание игр «Золотое зёрнышко», «Не зевай!», «Западня».

Тема 26. *Скелет – наша опора. (1 час)*

Рассказ учителя. Практическая работа. Оздоровительная минутка «Самомассаж ушей». Это интересно. Правила первой помощи.

Тема 27. *Осанка – стройная спина! (1 час)*

Встреча с доктором Стройная Осанка. Это интересно! Оздоровительная минутка. Работа по таблице. Правила для поддержания правильной осанки. Практические упражнения.

Тема 28. *Если хочешь быть здоров. (1 час)*

Сказка о микробах. Правила закаливания. Оздоровительная минутка. Практическая работа. Творческая работа. Это интересно! Тест «Здоровый человек – это...»

Тема 29. *Правила безопасности на воде. (1 час)*

Рассказ учителя. Знакомство с правилами поведения на воде. Работа по таблицам «Учись плавать». Имитация движений пловца.

Тема 30-31. Подвижные игры. Весёлые старты. (2 часа)

Тема 32-33 Обобщающие занятия «Доктора здоровья». (2 часа)

Встреча с докторами здоровья. Игра-рассуждение «Здоровый человек-это...»,
Оздоровительная минутка. Игра «Хорошо-плохо». Повторение правил
здоровья. Памятка Здоровичков. Анализ ситуаций. Подвижные игры на
воздухе

Виды деятельности:

- игровая деятельность;
- художественное творчество;
- познавательная деятельность;
- проектная деятельность;
- туристско-краеведческая деятельность.

Формы организации работы:

Теоретические:

- беседа;
- анализ ситуации;
- работа со стимульным материалом (рассказ, стихи, былины, сказки, наглядный материал).

Практические:

- рисунки на заданную тему;
- посещение библиотеки.

Активные формы обучения:

- работа в паре;
- работа в тройке;
- работа в четвёрке;

III. Тематическое планирование

№	Тема занятия
1	Советы доктора Воды.
2	Друзья Вода и Мыло.
3	Глаза – главные помощники человека.
4	Подвижные игры
5	Чтобы уши слышали.
6	Почему болят зубы.
7	Чтобы зубы были здоровыми.
8	Как сохранить улыбку красивой.
9	Подвижные игры
10	«Рабочие инструменты» человека.
11	Зачем человеку кожа
12	Надёжная защита организма

13	Если кожа повреждена
14	Подвижные игры
15	Питание – необходимое условие для жизни человека
16	Здоровая пища для всей семьи
17	Сон – лучшее лекарство
18	Какое настроение?
19	Я пришёл из школы
20	Подвижные игры
21	Я - ученик
22	Я ученик. Анализ ситуаций.
23	Вредные привычки
24	Вредные привычки. Как с ними бороться.
25	Подвижные игры
26	Скелет – наша опора
27	Осанка – стройная спина
28	Если хочешь быть здоров
29	Правила безопасности на воде
30	Подвижные игры
31	Спортивный праздник.
32	Спортивные эстафеты
33	Обобщающий урок «Доктора природы»
	Итого 33 часа