

Ростовская область, Октябрьский район, посёлок Новоперсиановка
Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
средняя общеобразовательная школа № 68

Утверждаю
Директор МБОУ СОШ № 68
приказ от 31 августа № 87
_____Л.М.Верзакова
МП

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

по внеурочной деятельности

«Здоровый образ жизни»

на 2020-2021 учебный год

Основное общее образование 5 класс

Количество часов: - 32 часов

УМК: общего образования и авторской программы Безруких М.М., Филиппова Т.А., Макеева А.Г.. Разговор о правильном питании. Методическое пособие.-М.:ОЛМА-ПРЕСС, 2006., и письма министерства образования и науки Российской Федерации от 17 декабря 2013

Учитель: Гарбузова Надежда Петровна

Результаты освоения программы кружка «Здоровый образ жизни» по внеурочной деятельности. 5 класс.

Личностные результаты:

- установка на здоровый образ жизни;
- самостоятельность и личная ответственность за свои поступки,
- готовность следовать нормам здоровьесберегающего поведения;

Метапредметные результаты

Регулятивные:

- формулировать и удерживать задачу;
- применять установленные правила;
- выбирать действия в соответствии с поставленной задачей и условиями её реализации;
- составлять план и последовательность действий;
- адекватно использовать речь для планирования и регуляции своих действий;
- предвосхищать результат;
- сличать способ действия и его результата с эталоном;
- осуществлять итоговый и пошаговый контроль по результатам;

Познавательные:

- сбор, обработка, анализ и передача информации;
- подведение под понятие на основе распознавания объектов, выделения существенных признаков;
- построение рассуждения;
- обобщение.

Коммуникативные:

- проявлять активность во взаимодействии для решения коммуникативных и познавательных задач,
- ставить вопросы;
- обращаться за помощью;
- предлагать помощь и сотрудничество;
- договариваться о распределении функций и ролей в совместной деятельности;
- задавать вопросы, необходимые для организации собственной деятельности и сотрудничества с партнёром;
- формулировать собственное мнение и позицию;
- задавать вопросы;
- строить понятные для партнёра высказывания;
- строить монологичное высказывание;
- слушать собеседника;
- адекватно оценивать собственное поведение и поведение окружающих.
- оказывать в сотрудничестве взаимопомощь;
- аргументировать свою позицию и координировать её с позициями партнёров в сотрудничестве при выработке общего решения в совместной деятельности,

Содержание программы кружка «Здоровый образ жизни» по внеурочной деятельности.

Секреты здоровья

Режим дня. Комплекс утренней гимнастики. Гигиена зубов, ротовой полости, кожи. Уход за руками и ногами. Охрана зрения, слуха. Профилактика сколиоза, плоскостопия. Профилактика простудных заболеваний. Закаливание. Лекарственные растения. Вред курения, употребления алкоголя и наркотиков для организма. Зависимость благополучия и хорошего настроения от умения управлять своими эмоциями. Сон - лучшее лекарство. Питание - необходимое условие жизнедеятельности. Режим питания. Полезные продукты. Витамины.

Попрыгать, поиграть

Подвижные игры.
Спортивные игры и эстафеты.
Игры разных народов.

Профилактика детского травматизма

Правила дорожного движения. Правила пожарной безопасности. Правила поведения в быту. Правила поведения в природе.

КАЛЕНДАРНО-ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ

I ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата
1	«Кто Я? Я не похож на других»	1	07.09.20
2	«Из чего я состою»	1	14.09
3	«Как я появился на свет»	1	21.09
4	Упражнения и игры на внимание: «Ладонь-кулак», «Заметь все», «Запомни порядок»	1	28.09
5	«Я расту, в природе все растет»	1	05.10
6	«Времена года»	1	12.10
7	«Мой мозг»	1	19.10

II ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата
1	«Почему я слышу»	1	02.11
2	«Почему я вижу»	1	09.11
3	Спортивная эстафета	1	16.11
4	«Как я распознаю запахи»	1	23.11

5	«Красивая осанка»	1	30.11
6	«Ухаживай за своими руками и ногами»	1	07.12
7	«Откуда берутся болезни, почему заболели ребята»	1	14.12
8	«Первая медицинская помощь»	1	21.12

III ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата
1	Правила поведения в случае болезни	1	11.01.21
2	Лекарства – друзья, лекарства – враги. С Врачами нужно дружить.	1	18.01
3	Игры с элементами ОРУ.	1	25.01
4	«Будь осторожен дома. Когда тебе грозит опасность»	1	01.02
5	«Знакомство с лекарственными растениями»	1	08.02
6	«Береза и брусника»	1	15.02
7	Подвижные игры на воздухе	1	22.02
8	«Зверобой и земляника»	1	01.03
9	Снятие состояния психического дискомфорта	1	15.03

IV ЧЕТВЕРТЬ

№ п/п	Тема раздела, урока	Кол-во часов	Дата
1	Коррекция зависимости от окружающих	1	29.03
2	Гармонизация противоречивости личности	1	05.04
3	«Зачем человек ест»	1	12.04
4	«Хлеб – всему голова»	1	19.04
5	«Молоко и молочные продукты»	1	26.04
6	Подвижные игры на воздухе	1	17.05
7	Подвижные игры на воздухе	1	24.05
8	Подвижные игры на воздухе	1	31.05
Итого		32	

«Рассмотрено» Протокол заседания методического объединения учителей гуманитарного цикла № 1 МБОУ СОШ № 68 от «28» августа 2020г. Руководитель МО школы: _____/_____ (подпись) (расшифровка подписи)	«Согласовано» Заместитель директора школы по УВР МБОУ СОШ № 68 _____/_____ (подпись) (расшифровка подписи) «31» августа 2020г.
---	--

