

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение Обуховская средняя  
общеобразовательная школа Азовского района  
346742 Ростовская область Азовский район  
хутор Обуховка улица Степная 2 «А».  
Тел./факс (8-863-42) 3-86-24, e-mail: [obuhovskayasosh@mail.ru](mailto:obuhovskayasosh@mail.ru)

---

**СОГЛАСОВАНО:**

зам. директора по УВР

\_\_\_\_\_ (Сухарева А.А.)

**РАССМОТРЕНО:**

на заседании ШМО

\_\_\_\_\_ (Сухарева А.А.)

Протокол №\_\_ от \_\_\_\_\_г.

**«УТВЕРЖДАЮ»**

директор МБОУ Обуховская  
СОШ Азовского района

\_\_\_\_\_ (Н.А.Иваненкова)

Приказ № от \_\_\_\_\_

**Рабочая программа по внеурочной деятельности  
«Здоровым быть здорово. Спорт-это жизнь.»  
основное общее образование**

**5 класс**

учитель \_\_\_\_\_ (П.В.Зарайченко)

**х.Обуховка, Азовский район**

**2019 г.**

## **Раздел 1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово. Спорт-это жизнь» 2019-2020 учебный год.**

В процессе изучения курса учащиеся должны:

### **знать:**

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепления здоровья;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, в транспорте, в общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знание о «полезных» и «вредных» продуктах, значение режима питания;
- воздействие физкультурно-оздоровительных систем на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

### **уметь:**

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- различать «полезные» и «вредные» продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- находить выход из стрессовой ситуации;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать свое поведение в жизненных ситуациях;
- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора;
- применять физкультурно-оздоровительные системы, при помощи которых можно предупредить различные заболевания.

- осознание обучающимися необходимости заботы о своем здоровье и выработки форм поведения, которые помогут избежать опасности для жизни и здоровья;

- социальная адаптация детей, расширение сферы общения, приобретение опыта взаимодействия с окружающим миром.
- сознательное отношение обучающихся к собственному здоровью.

могут научиться:

Личностные результаты изучения курса являются:

- развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз;
- установка на здоровый образ жизни;
- осознание ценностного отношения обучающихся к своему здоровью;
- способность к самооценке на основе наблюдения за собственным здоровьем;
- формирование потребности соблюдать нормы здорового образа жизни, осознанно выполнять правила безопасности жизнедеятельности;
- воспитание ответственного отношения к сохранению окружающей природной среды, личного здоровья как к индивидуальной и общественной ценности.

Метапредметными результатами изучения курса являются:

- понимание здорового образа жизни, как явления, способствующего развитию целостной личности человека;
- понимание здоровья, как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека;
- понимание физической культуры, как средства организации здорового образа жизни;
- овладение обучающимися навыками самостоятельно определять цели и задачи по безопасному поведению в повседневной жизни, выбирать средства реализации поставленных целей, оценивать результаты своей деятельности в обеспечении личной безопасности;
- формирование умения воспринимать и перерабатывать информацию, генерировать идеи, моделировать индивидуальные подходы к обеспечению личной безопасности в повседневной жизни;
- приобретение опыта самостоятельного поиска, анализа и отбора информации в области безопасности жизнедеятельности с использованием различных источников и новых информационных технологий;
- развитие умения выражать свои мысли и способности слушать собеседника, понимать его точку зрения, признавать права другого человека на иное мнения;

Предметными результатами изучения курса являются:

- владение знаниями об особенностях индивидуального здоровья, о функциональных возможностях организма, способах профилактики заболеваний и перенапряжения средствами физической культуры;
- соблюдение правил здорового образа жизни;
- бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушениями состояния здоровья;
- соблюдения правил гигиены и рационального питания и сохранения здоровья;
- выбор возможных продуктов для сбалансированного ежедневного меню;
- способность распознавать негативные влияния на организм человека, знание особенности влияния вредных привычек на здоровье;
- знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- формирование убеждения необходимости безопасного и здорового образа жизни;
- формирование установки на здоровый образ жизни, исключая употребление алкоголя, наркотиков, курения и других зависимостей;
- умение применять полученные теоретические знания на практике-принимать обоснованные решения и выработать план действий в конкретной опасной ситуации с учетом реально складывающейся обстановке и индивидуальных возможностей.

## Раздел 2.

### Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности «Здоровым быть здорово. Спорт-это жизнь» 5 класс 2019-2020 учебный год.

№ раздела	Содержание курса внеурочной деятельности	Кол-во часов по разделу	Форма организации	Вид деятельности
1.	Здоровье и здоровый образ жизни	4	Взаимодействие со сверстниками, педагогами, родителями.	Беседа бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушения состояния здоровья
2.	Школьные болезни	7	Исследования . Взаимодействие со сверстниками, педагогами, родителями.	Беседа бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушения состояния здоровья, знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека
3.	Физкультурно-оздоровительные системы и	8	Исследования. Взаимодействие	Беседа приобретение школьниками знаний о воздействии физкультурно-оздоровительных систем

	комплексы упражнений		и со сверстниками, педагогами, родителями.	на организм человека, при помощи которых можно предупредить различные заболевания
4	Личная гигиена	5	Взаимодействие со сверстниками, педагогами, родителями.	Беседа бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявления доброжелательности и отзывчивости к людям с ограниченными возможностями и нарушения состояния здоровья, знание особенности воздействия двигательной активности на организм человека
5	Питание и здоровье	6	Олимпиады «Здоровый образ жизни».	Беседа правильное питание, умение применять на практике изученный материал для профилактики и предупреждения имеющихся заболеваний.
6	Познай самого себя	3	Соревнования «Разгадывание кроссворда», «Спорт-это жизнь».	Беседа развитие личностных, в том числе духовных и физических качеств, обеспечивающих защищенность жизненно важных интересов личности от внешних и внутренних угроз

### Раздел 3.

#### Тематическое планирование по внеурочной деятельности «Здоровым быть здорово. Спорт-это жизнь» 5класс 2019-2020 учебный год.

№ занятия	Тема занятия	Дата	
		План	Факт
1.	Введение. Здоровье и здоровый образ жизни .	03.09.2019	
2.	Режим дня школьника. Составляем индивидуальный режим дня. Для чего его нужно соблюдать в любом возрасте.	10.09.2019	
3.	Здоровый сон и его значение для здоровья и самочувствия.	17.09.2019	
4.	Закаливание. Правила закаливания.	24.09.2019	
5.	Причины основных заболеваний школьников: зрения, опорно-двигательного аппарата, ЛОР-заболевания, нервная система.	01.10.2019	
6.	Статистика заболеваний в своем классе, в школе.	08.10.2019	
7.	Заболеваниями органов зрения и причин возникновения этих заболеваний.	15.10.2019	
8.	Заболевания опорно-двигательного аппарата у детей школьного возраста	22.10.2019	
9.	Причины развития плоскостопия и средства профилактики плоскостопия.	05.11.2019	

10.	ЛОР-заболевания. Дыхательные методики и механизмы оздоровительного воздействия их на организм человека.	12.11.2019	
11.	Влияние музыки, цвета и запахов на психологическое состояние человека	19.11.2019	
12.	Комплексы упражнений для укрепления мышц глаз и улучшения остроты зрения.	26.11.2019	
13.	Творческая работа: изготовление плакатов – графических рисунков для тренировки мышц глаз.	03.12.2019	
14.	Комплексы упражнений на формирование правильной осанки без предметов и с гимнастической палкой.	10.12.2019	
15.	Комплексы упражнений для профилактики плоскостопия. Практическая работа: готовим валик для ступней.	17.12.2019	
16.	Комплексы дыхательных упражнений для профилактики ЛОР-заболеваний.	24.12.2019	
17.	Музыка, цвет, запахи: влияние на здоровье.		
18.	Творческая работа: изготовление буклетов по теме ЗОЖ для школьников	14.01.2020	
19.	Практическое занятие с учащимися начальных классов по изученным темам.	21.01.2020	
20.	Личная гигиена. Спортивная гигиена.	28.01.2020	
21.	Уход за кожей. Питание и кожа.	04.02.2020	

22.	История косметики и ее применение.	11.02.2020	
23.	Уход за ногтями. Уход за волосами.	18.02.2020	
24.	Гигиена полости рта. Зубы и заболевания ЖКТ.	25.02.2020	
25.	Питание и здоровье. Режим питания.	03.03.2020	
26.	Белки. Жиры. Углеводы.	10.03.2020	
27.	Здоровое питание. Витамины.	17.03.2020	
28.	Свежие овощи и фрукты. Вегетарианство – полезно ли это?	31.03.2020	
29.	Полезная и «вредная» еда.	07.04.2020	
30.	Упакованная и консервированная пища. Пищевые добавки.	14.04.2020	
31.	Мир наших чувств. Как управлять эмоциями.	21.04.2020	
32.	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	28.04.2020	
33.	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	05.05.2020	
34.	Внешний вид человека. «По одежке встречают...»	12.05.2020	
35.	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг».	19.05.2020	
36.	Итоговое занятие. «Скажи мне, кто твой друг».	26.05.2020	
	Итого за учебный год 2019-2020 36 занятия.		

