

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение

Соленоозерная средняя школа № 12

Согласовано:

Зам. директора по УВР

*М.А. Масляков*

Утверждаю:

Директор МБОУ Соленоозерная СШ №12



*Белый*  
Приказ № *87* от *01.09.2016*

Рабочая программа курса внеурочной деятельности  
по спортивно – оздоровительному направлению

«Будь здоров!»

5 - 6 классы

Составитель: Ростовцева М.И.

Рассмотрена на методическом  
объединении учителей

Протокол № 1 от 26.08.2016.

с.Соленоозерное  
2016

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

### «Будь здоров!»

*Личностными результатами* изучения данного курса являются:

- формирование необходимых знаний, навыков, умений по здоровому образу жизни
- формирование мотивационной сферы гигиенического поведения безопасной жизни, физического воспитания
- овладение начальными навыками адаптации в динамично изменяющемся и развивающемся мире
- развитие любознательности, сообразительности при выполнении разнообразных заданий проблемного и эвристического характера;
- развитие внимательности, настойчивости, целеустремленности, умения преодолевать трудности - качеств весьма важных в практической деятельности любого человека;
- обеспечение физического и психического саморазвития;

*Метапредметными результатами* изучения курса является формирование универсальных учебных действий (УУД). По окончании обучения учащиеся должны уметь:

- сравнивать разные приемы действий, выбирать удобные способы для выполнения конкретного задания.
- использовать приобретённые знания для описания и объяснения окружающих предметов, процессов, явлений, а также для оценки их количественных и пространственных отношений.
- применять изученные способы учебной работы для сохранения и укрепления здоровья
- включаться в групповую работу.
- участвовать в обсуждении проблемных вопросов, высказывать собственное мнение и аргументировать его.
- аргументировать свою позицию в коммуникации, учитывать разные мнения, использовать критерии для обоснования своего суждения.
- контролировать свою деятельность: обнаруживать и исправлять ошибки.

## Содержание курса внеурочной деятельности

### 1. Вводные занятия. За здоровый образ жизни -2ч.

### 2. Спорт любить – здоровым быть – 16ч.

Народные игры. Русские народные игры. Сюжетные игры.

Пальчиковые игры. Спортивные праздники.

### 3. Что нужно знать и уметь, чтобы никогда не болеть - 14ч.

Питание в давние времена и питание нашего времени.

Здоровая пища для всей семьи. Лечебная физкультура.

Личная гигиена школьника. Вредные привычки и как с ними бороться.

### 4.Итоговые занятия -2ч.

#### Формы организации внеурочной деятельности:

- индивидуальные,
- групповые,
- фронтальные.

#### Виды деятельности:

1. Часы здоровья.
2. Игровая деятельность.
- 3.Конкурсы
- 4.Оздоровительные минутки
- 5.Часы общения
- 6.Практикумы здоровья

## Тематическое планирование

№	Тема	Кол-во часов
1	Вводное занятие	1
2	Народные игры	1
3	Полезные привычки	1
4	Хакасские игры	1
5	Час здоровья	1
6	Кто сильнее? (игры – соревнования)	1
7	Поговорим о правилах этикета	1
8	Праздник «Папа, мама и я – здоровая семья»	1
9	Вредные привычки	1
10	Как бороться с вредными привычками	1
11	Как бороться с вредными привычками	1
12	Мой веселый звонкий мяч (эстафеты с мячами)	1
13 -	Лечебная физкультура	2
14		
15 -	Сюжетные игры	2
16		
17 -	Зимние забавы	2
18		
19	Игровая программа «Богатырская сила»	1
20	Игры на развитие психических процессов	1
21 -	Пальчиковые игры	2
22		

23 - 25	Помоги себе сам (оказание первой помощи при порезе , ушибе и др.) Практическое занятие	3
26	«Мои зубки»	1
27 - 28	Как организм помогает сам себе	2
29	Отдых для здоровья	1
30	Слагаемые здоровья	1
31	Умеем ли мы отвечать за свое здоровье	1
32	Играя, подружись с бегом	1
33	Подведение итогов работы (обсуждение и анализ успехов каждого)	1
34	Подведение итогов работы «Мое здоровье – моя программа»	1