

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя общеобразовательная школа № 61»

**Рабочая программа
внеурочной деятельности
в 5-6 классе
«Будь Здоров!»**

Составитель:
Постнова М.В.,
директор школы

<p>Согласована на заседании Педагогического совета Протокол № 4 от 31.05.2018</p>	<p>Утверждена приказом директор МБОУ «Средняя общеобразовательная школа № 61» (Пр. № 130 от 01.06.2018) М.В. Постнова</p>
---	---



Кемерово 2018г.

Содержание

1.	Результаты освоения курса внеурочной деятельности.....	3
2.	Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности.....	7
3.	Тематическое планирование	20

Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности

Рабочая программа по курсу внеурочной деятельности «Будь здоров» разработана для учащихся 5-6 класса

Личностные результаты

- активно включаться в общение и взаимодействие со сверстниками на принципах уважения и доброжелательности, взаимопомощи и сопереживания;
- осознавать и распространять информацию о необходимости ведения здорового образа жизни;
- проявлять дисциплинированность, трудолюбие и упорство в достижении поставленных целей;
- уметь оценивать ситуацию на основе общечеловеческих и российских ценностей;
- оказывать бескорыстную помощь своим сверстникам, находить с ними общий язык и общие интересы.

Метапредметные результаты

Познавательные

- умение характеризовать явления (действия и поступки), давать им объективную оценку на основе освоенных знаний и имеющегося опыта;
- формулировать цепочки правил;
- представлять информацию в различных формах: текст, таблица, схема, план, презентация;
- овладеть навыками бережного отношения к своему здоровью и здоровью окружающих, предупреждения заболеваний, оказания первой медицинской помощи;

Регулятивные

- способность выбирать целевые и смысловые установки в своих действиях и поступках по отношению к живой природе, здоровью своему и окружающих;
- уметь организовывать собственную деятельность, выбирать и использовать средства для достижения её цели;
- овладение составляющими проектной деятельности, включая умения видеть проблему, ставить вопросы, выдвигать гипотезы, давать определения понятиям, классифицировать, наблюдать, делать выводы и заключения, объяснять, доказывать, защищать свои идеи;
- умение анализировать и оценивать информацию и результаты собственного труда;

Коммуникативные

- умение адекватно использовать речевые средства для дискуссии и аргументации своей позиции, сравнивать разные точки зрения, аргументировать свою точку зрения, отстаивать свою позицию.

- умение общаться и взаимодействовать со сверстниками на принципах взаимоуважения и взаимопомощи, дружбы и толерантности;

- умение организовывать самостоятельную деятельность, деятельность в группе и выступать в роли участника, организатора.

Формы и режим занятий:

Программа предназначена для обучающихся 5-6 классов. Данная программа составлена в соответствии с возрастными особенностями обучающихся и рассчитана на 34 часа (1 час в неделю).

Формы проведения занятия: беседы, игры, тесты и анкетирование, просмотр тематических видеофильмов, компьютерных презентаций, экскурсии, прогулки на свежем воздухе.

№ п/п	Название и форма мероприятия	Предполагаемый результат	ФИО и должность ответственного лица	Сроки проведения
1	Конкурс рисунков «Витамины наши друзья и помощники»	Знание основных витаминов, их роль в организме и продуктов питания, в которых содержатся витамины	классный руководитель 5-6 класса	сентябрь, октябрь, ноябрь
2	Выставка поделок из природного материала.	Умение использовать различный природный материал для изготовления поделок.	классный руководитель 5-6 класса	январь, февраль
3	Игра–викторина для 5-6 классов «Мода и школьные будни»	Умение организовывать и проводить со сверстниками тематические викторины	классный руководитель 5-6 класса	Март-апрель
4	Викторина для учащихся 5-6 классов «Здоровым быть здорово!»	Закрепление приобретенных знаний по ведению ЗОЖ	классный руководитель 5-6 класса	Май

Воспитательные результаты работы по данной программе внеурочной деятельности можно оценить по двум уровням.

Результаты первого уровня (приобретение школьником социальных знаний, понимания социальной реальности и повседневной жизни): приобретение школьниками знаний об основах здорового образа жизни; об основных нормах гигиены; о технике безопасности при занятии спортом; о русских народных играх и играх разных народов; о правилах конструктивной групповой работы; об основах разработки проектов

и организации коллективной творческой деятельности; о способах самостоятельного поиска, нахождения и обработки информации.

Результаты второго уровня (формирование позитивного отношения школьника к базовым ценностям нашего общества и к социальной реальности в целом): развитие ценностных отношений школьника к своему здоровью и здоровью окружающих его людей, к спорту и физкультуре.

Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности

Реализация данной программы в рамках внеурочной деятельности соответствует предельно допустимой нагрузке обучающихся среднего звена школы.

5 класс

Раздел 1 Введение (6 часа)

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Виды деятельности:

- ✓ Слушание объяснений учителя.
- ✓ Беседа.
- ✓ Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.
- ✓ Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.
- ✓ Подвижные игры на свежем воздухе.

Раздел 2. Питание и здоровье (7 часов)

Правильное питание – залог здоровья.

Основы правильного питания. Определение понятий «пищевые продукты», «питательные вещества», функции питательных веществ. Из чего состоит наша пища. Что нужно есть в разное время года. Как правильно питаться, если занимаешься спортом. Значение жидкости для организма человека. Вредные и полезные привычки в питании.

Секреты здорового питания.

Гигиенические условия нормального пищеварения. Самые полезные продукты. Понятие «витамины». Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты. Биологическая роль витаминов и их практическое значение для здоровья человека. Недостаток и избыток витаминов в организме.

Культура питания. Этикет.

Гигиенические навыки культуры поведения во время приема пищи. Влияние сервировки стола, внешнего вида и качества приготовленной пищи на аппетит. Правила поведения в столовой. Как правильно накрыть стол. Предметы сервировки стола. Как правильно вести себя за столом. Как правильно есть.

Бабушкины рецепты. Кулинарные традиции и предпочтения современности и прошлого. Как питались люди на Руси и в России. Кухни разных народов. Вкусные традиции моей семьи. Вкусные и полезные угощения.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Виды деятельности:

- ✓ Практические занятия. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».
- ✓ Просмотр учебных фильмов.
- ✓ Беседа.
- ✓ Наблюдение за демонстрациями учителя.
- ✓ Творческая работа - конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники»

Раздел 3. Мое здоровье в моих руках (8 часов)

Влияние окружающей среды на здоровье человека, чередование труда и отдыха, профилактика нарушений зрения и опорно-двигательного аппарата.

Домашняя аптечка. Понятие «аптечка». Лекарственные и перевязочные материалы, которыми комплектуется аптечка первой медицинской помощи. Работа с аптечкой первой медицинской помощи.

Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья.

Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Работа с аптечкой первой медицинской помощи.
- ✓ Беседа.
- ✓ Составление режима дня подростка.
- ✓ Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала).

- ✓ Гимнастика для глаз.

- ✓ Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

- ✓ Экскурсия «Природа – источник здоровья».

- ✓ Выставка поделок из природного материала.

Раздел 4. Я в школе и дома (5ч)

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.
- ✓ Анализ проблемных ситуаций.
- ✓ Беседа.
- ✓ Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
- ✓ Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».
- ✓ Упражнения на внимание.
- ✓ Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».
- ✓ Игра–викторина для 5-6 классов «Мода и школьные будни»

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

Формы организации:

- Индивидуальная– большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг.

- ✓ Беседа.
- ✓ Тест «Какой у меня характер».
- ✓ Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».
- ✓ Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций.
- ✓ Создание правил крепкой дружбы.

Раздел 6. Первая доврачебная помощь (3 часа)

Первая помощь при отравлениях.

Отравления некачественными продуктами, ядовитыми грибами, растениями.

Первая помощь при пищевых отравлениях. Профилактика отравлений.

Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей.

Признаки укусов насекомых, клещей, змей. Правила, которые необходимо соблюдать, собираясь в лес. Оказание первой помощи пострадавшему от укусов насекомых, клещей, змей.

Лекарственные растения на службе человека.

Лекарственные растения. Какими лечебными свойствами обладают лекарственные растения? Правила заготовки лекарственного сырья. Почему некоторые ядовитые растения являются лекарственными?

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Учимся оказывать первую помощь.
- ✓ Создание памяток: «Осторожно клещи!».

Заключение (2 часа)

Создание проекта «Дерево здоровья».

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни),

занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

Выполнение работ практикума

Написание рефератов и докладов.

6 класс

Раздел 1 Введение (6 часа)

Здоровье и здоровый образ жизни

Определение понятия «здоровье». Что такое здоровый образ жизни? Факторы, укрепляющие здоровье. Правила личной гигиены. Определение понятия «личная гигиена». Соблюдение правил личной гигиены: уход за телом, ногтями, волосами, зубами. Соблюдение правил личной гигиены в общественных местах.

Физическая активность и здоровье. Роль физической активности в жизни человека. Влияние двигательной активности на умственное и физическое развитие ребенка.

Комплекс упражнений для утренней гимнастики. Комплекс упражнений на разные группы мышц. Подвижные игры на свежем воздухе.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Слушание объяснений учителя.
- ✓ Беседа.
- ✓ Выполнение комплекса упражнений для утренней гимнастики.
- ✓ Выполнение комплекса упражнений на разные группы мышц.
- ✓ Подвижные игры на свежем воздухе.

Раздел 2. Строение организма (7 часов)

Строение организма. Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа. Проведение зарядки на спортивной площадке. Правильная осанка. Дыхательная гимнастика. Дать представление о частях тела и внутренних органах; актуализировать и упорядочить знания детей о строении человека. Расширить и углубить знания учащихся о строение и свойствах мышечной ткани. Раскрыть особенности строения и функции скелетных мышц. Сформировать представление об основных группах мышц тела человека. Зарядка - это не только и не столько физкультурное мероприятие, сколько специально предусмотренный режимный момент, где сосредоточен целый комплекс воздействий на разнообразное развитие детей (движение, музыка, ритмы, эстетика окружения, пособий, общения, игра). Профилактика нарушений опорно-двигательного аппарата. Обучение правильному дыханию, комплексу физических упражнений с оздоровительной направленностью, правилами самоконтроля состояния здоровья на занятиях и дома.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

Виды деятельности:

- ✓ Просмотр учебных фильмов.
- ✓ Беседа.
- ✓ Зарядка.
- ✓ Наблюдение за демонстрациями учителя.
- ✓ Творческая работа - конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники»

Раздел 3. Школа здоровой жизни (8 часов)

Питание и эмоциональное состояние. Как мы едим, что мы едим. Режим питания. Составление режима дня подростка. Гигиена. Зубы. Простудные заболевания. Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Понятие «режим дня», «работоспособность». Правильная организация режима дня — залог здоровья. Чередование умственного и физического труда. Полезные привычки. Составление режима дня подростка.

Профилактика заболеваний зубов. Гигиена полости рта. Меры, необходимые для профилактики зубных болезней. Вредные привычки, способствующие повреждению и 8 заболеваниям зубов. Основные гигиенические правила, способствующие сохранению здоровья полости рта.

Влияние погоды на здоровье. Как уберечь себя от простудных заболеваний. Причины заболеваний ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Закаливание в домашних условиях. Правила закаливания организма, правила обтирания. Правила соблюдения личной гигиены во время физических занятий

«Береги зрение смолоду». Основные формы нарушения зрения у учащихся и их профилактика. Гигиена зрения: правила работы с текстом, освещение рабочего места. Гимнастика для глаз. Гигиенические нормативы, их значение для глаз при пользовании компьютером, телевизором. Аутотренинг зрения. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи.

Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Целебная сила движений (упражнения для снятия напряжения с мышц). Нарушение осанки и как его избежать. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

Сон и его значение для здоровья человека. Зачем человеку сон и сколько нужно спать. От чего зависит полноценный сон. Гигиена сна.

Личная безопасность школьника. Правила безопасного поведения дома, в школе, в общественных местах, у водоемов. Соблюдение правил пожарной и дорожной безопасности.

Экскурсия «Природа – источник здоровья». Значение свежего воздуха, зеленых насаждений для здоровья. Прогулка на свежем воздухе.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Работа с аптечкой первой медицинской помощи.
- ✓ Беседа.
- ✓ Составление режима дня подростка.
- ✓ Упражнения на развитие мелкой моторики рук (изготовление поделок из природного материала).

- ✓ Игровые задания.

- ✓ Гимнастика для глаз.

- ✓ Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.

- ✓ Экскурсия «Природа – источник здоровья».

- ✓ Выставка поделок из природного материала.

Раздел 4. Я в школе и дома (5ч)

Мой внешний вид – залог здоровья.

Гигиена кожи, одежды, обуви. Свет, мой зеркальце, скажи... – советы по уходу за кожей, волосами, ногтями.

Здоровье и домашние задания. Как правильно выполнять домашние задания. Чередование умственного труда и отдыха. Переутомление и утомление.

Понятия «внимание», «работоспособность». Произвольное и непроизвольное внимание. Значение внимания в жизни человека, влияние на успехи в учебе. Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».

Шалости и травмы в школе и дома.

Правила безопасного поведения в школе и дома. Первая медицинская помощь при различных травмах.

Компьютер — друг или враг?

Положительные и отрицательные стороны компьютера. Безопасный компьютер. Основные правила при работе с компьютером.

Мода и школьные будни.

Школьная форма обязывает. Одежда и обувь в школу. Модные акценты, модные идеи: пирсинг.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Учимся ухаживать за кожей, волосами, ногтями.
- ✓ Анализ проблемных ситуаций.
- ✓ Беседа.
- ✓ Построение гипотезы на основе анализа имеющихся данных.
- ✓ Игровые задания: «Найди одинаковые предметы», «Найди отличия».
- ✓ Упражнения на внимание.
- ✓ Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».
- ✓ Игра–викторина для 5-6 классов «Мода и школьные будни»

Раздел 5. Я и моё ближайшее окружение (3 часа)

Посеешь характер – пожнешь судьбу.

Понятия «характер», «темперамент». Черты и свойства характера, темперамента. Общительность как черта характера. Правило: избавляться от вредных качеств и развивать лучшие. Тест «Какой у меня характер»

В дружбе сила Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Психогимнастика «Я желаю тебе...» Игра «Закончи предложение» (друг – это тот, кто...) Формирование правил, законов дружбы.

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Игра «Будь внимателен». Упражнение-тренинг.
- ✓ Беседа.
- ✓ Тест «Какой у меня характер».
- ✓ Занятие-игра. Игра на внимание «Это я, это я, это все мои друзья».
- ✓ Сюрпризный момент «Пожелания другу». Разыгрывание и обсуждение ситуаций.
- ✓ Создание правил крепкой дружбы.

Раздел 6. Будь осторожен! (3 часа)

Беседа на тему "Огонь - друг или враг". Беседа на тему "Как правильно обращаться с режущими предметами ". Беседа на тему "Как правильно вести себя в лесу, у водоема".

Формы организации:

- Индивидуальная– большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.
- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.
- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

- ✓ Учимся как вести в ситуациях с огнём.
- ✓ Беседа.
- ✓ Выполнение заданий по разграничению понятий.
- ✓ Анализ проблемных ситуаций.
- ✓ Проведение исследовательского эксперимента.
- ✓ Создание памяток: «Осторожно огонь!».

Заключение (2 часа)

Создание проекта на выбранную тематику.

В течение всего курса обучения по внеурочной деятельности учащиеся создают элементы дерева корни, ветви, листья (составляющие здоровья и здорового образа жизни), занятия являются заключительными и дают возможность рефлексии за весь учебный год. Учащиеся создают свое дерево здоровья, руководствуясь принципом «знаю, могу, делаю».

Формы организации:

- Индивидуальная – большое значение имеет для обработки практических навыков и умений, ответы на вопросы анкеты, проблемные задания, выполнение санитарно-гигиенических требований.

- Фронтальная - это работа со всеми учащимися. Учитель предлагает беседу, рассказ, историю, чтение статей, информационный материал. Такая форма работы требует устойчивого внимания и заинтересованность учащихся.

- Групповая работа. Работа в парах. (сюжетно-ролевые игры, игры с правилами, образно-ролевые игры, дискуссии).

Виды деятельности:

Выполнение работ практикума

Написание рефератов и докладов.

Тематическое планирование
5 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Введение	6
1	Введение. Знакомство. Здоровье и здоровый образ жизни	3
2	Физическая активность и здоровье.	2
3	Соблюдение правил личной гигиены.	1
	Питание и здоровье	7
4	Правильное питание – залог здоровья.	3
5	Секреты здорового питания.	1
6	Культура питания. Этикет. Занятие-чаепитие «Приглашение к чаю».	1
7	Бабушкины рецепты.	1
8	Конкурс рисунков «Витамины - наши друзья и помощники».	1
	Мое здоровье в моих руках	8
9	Влияние окружающей среды на здоровье человека.	1
10	Домашняя аптечка.	1
11	Соблюдаем мы режим, быть здоровыми хотим. Составление режима дня подростка.	1
12	Профилактика заболеваний зубов.	1
13	Влияние погоды на здоровье.	1
14	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1
15	Как избежать искривления позвоночника. Правильная осанка. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	1
16	Сон и его значение для здоровья человека.	1
17	Личная безопасность школьника	
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
20	Выставка поделок из природного материала.	
	Я в школе и дома	5
21	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
22	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	1
23	Понятия «внимание», «работоспособность».	1
24	Шалости и травмы в школе и дома.	1
25	Компьютер — друг или враг?	
26	Игра-викторина «Мода и школьные будни»	1
	Я и моё ближайшее окружение	3
27	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер», «Какой у меня темперамент», «Какой у меня талант», «Какой у меня тип лица».	1
28	В дружбе сила. Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Тест на дружбу, сплоченность.	1
29	Создание правил крепкой дружбы.	1
	Первая доврачебная помощь	3
30	Первая помощь при отравлениях.	1
31	Первая помощь при укусах насекомых, клещей, змей. Создание памяток: «Осторожно клещи!».	1

32	Лекарственные растения на службе человека.	1
	Заключение	2
33	Создание проекта «Дерево здоровья».	1
34	Защита проекта «Дерево здоровья».	1

6 класс

№ п/п	Тема	Количество часов
	Введение. Быть здоровым.	6
1	Быть здоровым. Введение. Оформление дневника здоровья. Возникновение и развитие понятий «здоровье», «здоровый образ жизни».	3
2	Физическая активность и здоровье. Занятие на природе. Режим дня.	2
3	Чередование умственной и физической деятельности в учебном процессе. Мода и здоровье.	1
	Строение организма	7
4	Строение организма.	2
5	Части тела их функции, скелетные мышцы, кожа.	1
6	Проведение зарядки на спортивной площадке.	2
7	Правильная осанка.	1
8	Дыхательная гимнастика.	1
	Школа здоровой жизни	8
9	Питание и эмоциональное состояние.	1
10	Как мы едим, что мы едим.	1
11	Режим питания. Составление режима дня подростка.	1
12	Гигиена. Зубы.	1
13	Простудные заболевания.	
14	Береги зрение смолоду. Гимнастика для глаз.	1
15	Как избежать искривления позвоночника. Упражнения для профилактики плоскостопия и сколиоза.	
16	Сон и его значение для здоровья человека.	1
17	Личная безопасность школьника	1
19	Экскурсия «Природа – источник здоровья».	1
20	Выставка поделок из природного материала.	
	Я в школе и дома	5
21	Мой внешний вид – залог здоровья.	1
22	Здоровье и домашние задания. Создание памятки школьника «Как правильно выполнять домашние задания».	1
23	Понятия «внимание», «работоспособность».	1
24	Шалости и травмы в школе и дома.	1
25	Компьютер — друг или враг?	
26	Игра–викторина «Мода и школьные будни»	1
	Самопознание	3
27	Посеешь характер – пожнешь судьбу. Тест «Какой у меня характер», «Какой у меня темперамент», «Какой у меня талант», «Какой у меня тип лица».	1
28	В дружбе сила. Понятие «дружба». Дружбой надо дорожить. Тест на дружбу, сплоченность.	1
29	Самопознание через ощущение, чувство, образ.	1
	Будь осторожен!	3

30	Беседа на тему "Огонь - друг или враг".	1
31	Беседа на тему "Как правильно обращаться с режущими предметами".	1
32	Беседа на тему "Как правильно вести себя в лесу, у водоема"..	1
	Заключение	2
33	Создание проекта на выбранную тематику.	1
34	Защита проекта на выбранную тематику.	1

