

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»

«Согласовано»	«Утверждаю»
Заместитель директора По ВР МБОУ Школы № 104 Г.В.Кулакова «__»_____2022г.	Директор МБОУ Школы № 104 Д.Ю.Зайцев Приказ № _____ от«__»_____2022г.

**Приложение к дополнительной общеразвивающей
программе физкультурно - спортивной
направленности "Будь здоров."
6"в" и 8 "А" классов.**

Мисяковой Елены Михайловны

пос. Подгорный ЗАТО Железногорск Красноярского края
2022 - 2023 учебный год

**Рабочая программа
курса внеурочной деятельности «Будь здоров!»
(спортивно-оздоровительное направление).**

Рабочая программа разработана на основе требований ФГОС ООО к результатам освоения основной образовательной программы основного общего образования, с учетом основных направлений Программы воспитания и социализации обучающихся.

1. Результаты освоения курса внеурочной деятельности.

Личностные, метапредметные и предметные результаты освоения программы

Выпускник научится:

- Средствам сохранения и укрепления здоровья человека: личная гигиена, режим дня, общение с природой, физкультура;
- Правилам безопасного поведения;
- Правилам культурного общения со взрослыми и сверстниками;
- как вести себя в минуту опасности;
- механизмам и способам поддержания здоровья;
- следить за состоянием здоровья
- отличать полезные привычки от вредных.

Выпускник получит возможность научиться:

- уметь использовать физические упражнения для повышения работоспособности, снятия эмоциональных стрессов;
- относиться к здоровью как важной личной и общественной ценности;
- стремиться к физическому совершенству;
- учитывать свои физические возможности при выборе жизненных решений;
- вести здоровый образ жизни;

2. Содержание курса внеурочной деятельности.

№	Тема	Количество часов
	6 КЛАСС	34
1.	Что такое ЗОЖ, с/игры.	2
2.	Режим дня, с/игры.	2
3.	Сон и здоровье, с/игры.	2
4.	Эти вредные привычки, с/игры.	3
5.	Просмотр фильма о вредных привычках, с/игры.	2
6.	Суд над вредными привычками, с/игры.	2
7.	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!» , с/игры.	4
8.	Человек и медицина, с/игры.	4
9.	Физкультминутки и гимнастика, с/игры.	3
10.	Закаливание в домашних условиях, с/игры.	2
11.	Солнечные ванны, с/игры.	2
12.	Лекарственная аптека, с/игры.	3
13.	Безопасное поведение на воде, с/игры.	1
14.	Безопасное поведение на дороге, с/игры.	1
15.	Безопасное поведение в лесу, с/игры.	1
	8 КЛАСС	34
1.	Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули, с/игры.	2

2.	Улыбка – залог успеха и здоровья, с/игры.	2
3.	Чувства и поступки, с/игры.	2
4.	Что такое эмоции? С/игры.	3
5.	Стресс, с/игры.	2
6.	Учимся находить причину и последствия событий, с/игры.	2
7.	Вредные привычки - злой волшебник табак, с/игры.	4
8.	Вредные привычки - как сказать НЕТ, с/игры.	4
9.	Злой волшебник – алкоголь, с/игры.	3
10.	Закаливание в домашних условиях, с/игры.	2
11.	Алкоголь – сделай выбор, с/игры.	2
12.	Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней, с/игры.	3
13.	Доктор –активный отдых (комплекс упражнений), с/игры.	1
14.	Комплекс упражнений на релаксацию, с/игры.	1
15.	Психофизические упражнения, с/игры.	1

Календарно - тематическое планирование 6 "В" класса.

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов по теме	Дата	
				По плану	факт
1	Спортивные игры. (34ч).	ЧТО такое ЗОЖ, с/игры.	2		
2					
3		Режим дня, с/игры.	2		
4					
5		Сон и здоровье, с/игры.	2		
6					
7		Эти вредные привычки , с/игры.	3		
8					
9					
10		Просмотр фильма о вредных привычках, с/игры.	2		
11					
12		Суд над вредными привычками, с/игры.	2		
13					
14		«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!», с/игры.	4		
15					
16					
17					
18		Человек и медицина, с/игры.	4		
19					
20					
21					
22		Физкультминутки и гимнастика, с/игры.	3		
23					
24					
25		Закаливание в домашних условиях, с/игры.	2		
26					

27		Солнечные ванны, с/игры.	2		
28					
29		Лекарственная аптека, с/игры.	3		
30					
31					
32		Безопасное поведение на воде, с/игры.	1		
33		Безопасное поведение на дороге, с/игры.	1		
34		Безопасное поведение в лесу, с/игры.	1		

Календарно - тематическое планирование 8 "А" класса.

№	Раздел программы	Тема урока	Кол-во часов по теме	Дата	
				По плану	факт
1	Спортивные игры. (34ч).	Чистота и здоровье. Откуда берутся грязнули, с/игры.	2		
2					
3		Улыбка – залог успеха и здоровья, с/игры.	2		
4					
5		Чувства и поступки, с/игры.	2		
6					
7		Что такое эмоции? С/игры.	3		
8					
9					
10		Стресс, с/игры.	2		
11					
12		Учимся находить причину и последствия событий, с/игры.	2		
13					
14		Вредные привычки - злой волшебник табак, с/игры.	4		
15					
16					
17					
18		Вредные привычки - как сказать НЕТ, с/игры.	4		
19					
20					
21					
22		Злой волшебник – алкоголь, с/игры.	3		
23					
24					
25		Закаливание в домашних условиях, с/игры.	2		
26					
27		Алкоголь – сделай выбор, с/игры.	2		
28					
29		Не боимся мы дождей и осенних хмурых дней, с/игры.	3		
30					
31					
32		Доктор –активный отдых (комплекс упражнений), с/игры.	1		
33		Комплекс упражнений на релаксацию, с/игры.	1		

