

Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение
«Средняя школа № 104»

«Рассмотрено» Руководитель ШМО _____ ФИО _____ Протокол № _____ от «__» _____ 20__ г.	«Согласовано» Зам. Директора по ВР Кулакова Г.В _____ «__» _____ 20__ г.	«Утверждаю» Директор МБОУ Школы № 104 Гришмановская А.Л. _____ Приказ № _____ от «__» _____ 20__ г .
--	--	---

**Рабочая программа курса внеурочной деятельности
Спортивно-оздоровительного направления
«Будь здоров»
5-7 кл.**

**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
	5 КЛАСС	34
1.	ЧТО такое ЗОЖ	2
2.	Режим дня	2
3.	Сон и здоровье	2
4.	Рациональное питание – залог здоровья	3
5.	Витамины – наши друзья	3
6.	Витамины и здоровье	2
7.	Гигиена	3
8.	Болезни грязных рук	3
9.	Активный образ жизни	4
10.	Правила поведения на льду	3
11.	Эти вредные привычки	3
12.	Культура здоровья рождается в семье (как в семье поддерживается и укрепляется здоровье)	4
	6 КЛАСС	34
1.	ЧТО такое ЗОЖ	2
2.	Режим дня	2

3.	Сон и здоровье	2
4.	Эти вредные привычки	3
5.	Просмотр фильма о вредных привычках	2
6.	Суд над вредными привычками	2
7.	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»	4
8.	Человек и медицина	4
9.	Физкультминутки и гимнастика	3
10.	Закаливание в домашних условиях	2
11.	Солнечные ванны	2
12.	Лекарственная аптека	3
13.	Безопасное поведение на воде	1
14.	Безопасное поведение на дороге	1
15.	Безопасное поведение в лесу	1
	7 КЛАСС	34
1.	ЧТО такое ЗОЖ	2
2.	Эти вредные привычки	3
3.	Суд над сигаретой	2
4.	Сохранение здоровья и профилактика заболеваний	2
5.	Профилактика гриппа и ОРВИ	2
6.	Профилактика COVID -19	2
7.	Безопасное поведение	4
8.	«Дружно, смело, с оптимизмом – за здоровый образ жизни!»	4
9.	Травматизм и его профилактика	2
10.	Безопасное поведение на воде	2
11.	Безопасное поведение на дороге	2
12.	Безопасное поведение в лесу	2
13.	Физкультминутки и гимнастика	3
14.	Экология и человек	2