

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области  
средняя общеобразовательная школа с. Красноармейское муниципального района Красноармейский Самарской области

**РАССМОТРЕНО**

на методическом совете классных  
руководителей  
Протокол №1  
от 30 августа 2019 года

**ПРОВЕРЕНО**

заместитель директора  
по воспитательной работе  
ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
м.р. Красноармейский  
Самарской области:  
 С.В.Абалымова  
30 августа 2019 год

**УТВЕРЖДЕНО**

Директор  
ГБОУ СОШ с. Красноармейское  
м.р. Красноармейский  
Самарской области:  
 В.Н.Хрестин  
Приказ № 52/1  
от 30 августа 2019 года



Программа внеурочной деятельности

**«ЭСТАФЕТЫ ЗДОРОВЬЯ»**

5-6 класс

2019 год

## I. Результаты освоения учебного предмета

Выпускник научится:

- оценивать жизненные ситуации (поступки людей) с точки зрения общепринятых норм и ценностей: в предложенных ситуациях отмечать конкретные поступки, которые можно оценить как хорошие или плохие;
- объяснять с позиции общечеловеческих нравственных ценностей, почему конкретные поступки можно оценить как хорошие или плохие;
- самостоятельно определять и высказывать самые простые общие для всех людей правила поведения (основы общечеловеческих нравственных ценностей);
- в предложенных ситуациях, опираясь на общие для всех простые правила поведения, делать выбор, какой поступок совершить;
- определять и формулировать цель деятельности на уроке с помощью учителя;
- ориентироваться в своей системе знаний: отличать новое от уже известного с помощью учителя;
- делать предварительный отбор источников информации: ориентироваться в источниках информации;
- перерабатывать полученную информацию: делать выводы в результате совместной работы всей группы;
- перерабатывать полученную информацию: сравнивать и группировать предметы и их образы;
- преобразовывать информацию из одной формы в другую: подробно пересказывать небольшие тексты, называть их тему;
- выражать свои мысли полно и точно; задавать вопросы;
- слушать и быть внимательным к другим;
- совместно договариваться о правилах общения и поведения в школе и следовать им;
- учиться выполнять различные роли в группе (лидера, исполнителя, критика);

- выполнять санитарно-гигиенические требования: соблюдать личную гигиену и осуществлять гигиенические процедуры в течение дня;
- называть факторы, влияющие на здоровье человека, причины некоторых заболеваний;
- приводить примеры причин возникновения травм и знать правила оказания первой помощи;
- характеризовать виды закаливания (пребывание на свежем воздухе, обливание, обтирание, солнечные ванны);
- объяснять влияние закаливания на физическое состояние и укрепление здоровья человека;
- обобщать знания о пользе физических упражнений для гармоничного развития человека;
- делать несложные выводы.

## **II. Содержание учебного предмета**

### **1. Физическая активность**

История спортивных игр. Спортивный квест. Работа над проектом «Игротека». Проведение первой Эстафеты здоровья «Движение и здоровье».

### **2. Питание**

Оформление буклетов «Золотые правила питания». Подготовка презентаций по теме «Самые полезные продукты». Исследовательская работа «Почему нужен завтрак?» Творческий проект «Классный завтрак» (конкурс презентаций). Проведение второй Эстафеты здоровья «Кулинарная эстафета».

### **3. Культура здоровья**

Безопасное поведение на улицах и дорогах. Подготовка буклетов «Правила пешехода». Работа над проектом «Как укрепить своё здоровье». Проведение третьей Эстафеты здоровья «Вредные привычки».

### **4. Режим дня**

Творческое задание «Мой выходной день». Работа над игровым проектом «Советуем литературному герою». Проведение четвёртой Эстафеты здоровья «Планируем день».

### **5. Гигиена**

Гигиена. Правила личной гигиены. Работа над проектом-исследованием «Почему нужно чистить зубы» (разработка и оформление памятки «Как сохранить улыбку красивой»). Проведение пятой Эстафеты здоровья «Гигиен».

### **6. Заключение**

Заключительная игра-эстафета «Я здоровье берегу, сам себе я помогу».

## **III. Учебно-тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Название раздела</b>	<b>Количество часов</b>
<b>I.</b>	Физическая активность	8
<b>II.</b>	Питание	7
<b>III.</b>	Культура здоровья	6
<b>IV.</b>	Режим дня	7
<b>V.</b>	Гигиена	5
<b>VI.</b>	Заключение	2
<b>Всего:</b>		<b>35 часов</b>