

**Министерство образования и науки Республики Бурятия
Администрация г. Улан-Удэ
Комитет по образованию
МАОУ «Средняя общеобразовательная школа № 25»**

Рассмотрено на заседании
МО

СОГЛАСОВАНО:
заместитель директора по УВР

УТВЕРЖДАЮ:
директор школы

Протокол № _____
« _____ » _____ 20 ____

« _____ » _____ 20 ____

« _____ » _____ 20 ____

РАБОЧАЯ ПРОГРАММА

Курс «Мы за ЗОЖ»

по внеурочной деятельности

для учащихся 5 класса

Составитель: Маланова С.Д.- учитель биологии

г. Улан-Удэ, 2015г.

Пояснительная записка

Здоровье человека - тема для разговора актуальная для всех времен и народов. Состояние здоровья российских школьников вызывает серьезную тревогу специалистов. По данным всероссийской диспансеризации к 7-10 годам доля детей с 3-й группой здоровья увеличивается в 1,7 раза и составляет 14,9%, а в возрасте 15-17 лет составляет 22 %, т.е. увеличивается в 2,5 раза по отношению к детям в возрасте до 1 года. В подростковом возрасте каждый пятый ребенок имеет хроническое заболевание или является ребенком-инвалидом.

Здоровье ребенка, его социально-психологическая адаптация, нормальный рост и развитие во многом определяются средой, в которой живет. Для ребенка от 6 до 17 лет этой средой является школа. Научить ребенка ответственно относиться к сохранению своего здоровья, научить наблюдать за своим здоровьем, уметь оценивать свое поведение, преодолевать усталость, нагрузки – именно в решении этих вопросов и заключается актуальность данной программы.

Цель программы:

- Формирование основ культуры здоровья у учащихся 5 класса.

Задачи:

- Обучить детей приемам самоконтроля, саморегуляции, коррекции своего здоровья;
- Организовывать спортивно-оздоровительные, профилактические и досуговые мероприятия, способствующие проявлению положительных эмоций и укреплению психического здоровья.

Программа «Мы – за ЗОЖ» рассчитана на учащихся 5 классов. Количество часов- 20 часов. Занятия проводятся 1раз в неделю по 1 часу.

Содержание программы

№	Разделы	теория	практика	всего
1.	Если хочешь быть здоров!	2 часа	2 часа	4 часа
2.	Здоровое питание	2 часа	2 часа	4 часа
3.	Вредным привычкам-нет!	2 часа	2 часа	4 часа
4.	Режим дня и НОТ	2 часа	2 часа	4 часа
5.	Физкульт-Ура!	2 часа	2 часа	4 часа

Календарно- тематическое планирование

№	Тема занятия	Дата
	Если хочешь быть здоров! (4 часа)	
1.	Если хочешь быть здоров – закаляйся!	
2.	Игра «Как? Зачем? Почему?» (секреты закаливания)	
3.	Чем мы боеем? (теория)	
4.	«Вирусы – яд» (устный журнал)	
	Здоровое питание (4 часа)	
1.	Vita - жизнь. «все о витаминах»	
2.	Проект «Витамины моего сада и огорода»	
3.	ГМО – что это такое?	
4.	Ролевая игра «Я – эксперт»	
	Вредным привычкам - нет! (4 часа)	
1.	Фильмотека «Лекарства»	
2.	Обсуждение фильма.	
3.	Умей сказать НЕТ (тренинг).	
4.	Проект «Вредным привычкам – НЕТ!»	
	Режим дня и НОТ(4 часа)	
1.	Режим труда и отдыха – залог здоровья!	
2.	Мой режим дня. (практическая работа)	
3.	Что такое сон?	
4.	«Сонники» (практическая работа)	
	Физкульт-Ура!	
1.	В здоровом теле – здоровый дух!	
2.	История Олимпийских игр.	
3.	Нормы ГТО. (презентации)	
4.	Национальные игры. Игры на свежем воздухе.	