

**Муниципальное бюджетное общеобразовательное учреждение  
специальная общеобразовательная школа-интернат**

Согласовано:

зам. директора по ВР

Зорина О.В.

  
«01» сентября 2021г.

«Утверждаю»

Директор МБОУ СОШИ

Щулькина С.Н.

  
«01» сентября 2021г.



**Календарно-тематическое планирование  
по спортивно - оздоровительному направлению  
внеурочной деятельности  
«Здоровячок»  
для обучающихся 5 класса (II вариант)**

Составитель программы: Ашихмина О. Ю.  
соответствие занимаемой должности

г. Кизел, 2021

### Календарно-тематическое планирование программы внеурочной деятельности

<u>№п/п</u>	<u>Дата</u>	<u>Тема занятия</u>	<u>Требования к уровню подготовки</u>
1	01.09	Я и мое здоровье	Умение заботиться о сохранении и укреплении своего здоровья и здоровья окружающих людей. Овладение основными культурно – гигиеническими навыками (я умею, я могу, сам себе я помогу), навыками самообслуживания. Зачем нам нужно быть здоровым. Спорт в моей жизни
2	08.09	Режим дня	Умение организовать свое время – ценное качество. Научиться соблюдать режим дня. Способствовать пониманию детьми того, что чередование труда и отдыха в режиме дня помогает поддерживать высокую работоспособность, что свободное время – это не только время для отдыха, но и для полезных дел.
3	15.09	Как живет наш организм. Знакомство со скелетом. Осанка.	Соблюдение правил, чтобы осанка была хорошей. Выполнение физических упражнений для укрепления мышц для сохранения осанки.
4	22.09	Друзья Мойдодыра – вода и мыло. Солнце, воздух и вода – наши лучшие друзья.	Для чего нужно умываться и купаться. Где скапливается грязь на теле человека. Заболевания кожи, их профилактика. Умение умываться, купаться, обтираться, приводить в порядок свои вещи так, чтобы получать от этого настоящее удовлетворение.
5	29.09	Чтоб дышалось легко.	Приемы правильного дыхания. Дыхательная гимнастика как средство укрепления здоровья. Дыхание и движение. Двигательные упражнения как способы дыхательной гимнастики. Влияние занятий физкультуры и

			спорта на развитие жизненной емкости легких.
6	06.10	"Беречь глаз как алмаз".	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. Экологические факторы, благоприятствующие зрению и вызывающие дискомфорт. Травмы глаза, их предупреждение, меры первой доврачебной помощи
7	13.10	Чтобы уши слышали	Заболевания органов слуха и их профилактика
8	20.10	Чистота приходит в гости. «Если хочешь быть здоров» Викторина.	Умение поддерживать порядок, чистоту. Знание простейших навыков ухода за своим телом, потребность постоянно поддерживать его чистоту, иметь красивый внешний вид.
9	10.11	Утренняя оздоровительная гимнастика. Физкультминутки на уроке.	Приобщение к регулярным занятиям физическими упражнениями. Развитие умения снимать напряжение путём переключения на другой вид деятельности.
10	17.11	Не пугает, не страшит ОРВИ и страшный ГРИПП.	Знание причин заболевания ОРВИ и гриппом, пути передачи вируса, признаки заболевания, меры предосторожности. Разработать правила гигиены, защищающими от болезни.
11	24.11	Домашняя аптечка, термометр надо знать, как помощь оказать. Ножки погреем – и хворь одолеем!	Состав домашней аптечки (перевязочные средства, дезинфицирующие средства и т.д.); Правила применения и назначения мед. Средств, входящих в состав домашней аптечки. Оказание первой помощи. Ножные горчичные ванны можно делать при простуде только в том случае, если нет температуры и аллергических проявлений.

12	01.12	Что вокруг нас может быть опасным? Отравления ядовитыми веществами и угарным газом.	Острые предметы не игрушка, как обращаться с ножом, иглой, ножницами. Отравления ядовитыми веществами и угарным газом.
13	08.12	Экстремальные ситуации для человека в природной среде. Что это? Съедобные и несъедобные грибы, ягоды, плоды. «Опасные растения и грибы»	Умение распознавать опасные для здоровья грибы, растения. Предупреждение о возможной опасности при сборе грибов и ягод. Правила оказания помощи при отравлении грибами и ягодами.
14	15.12	«Один дома»	Умение предвидеть опасность в повседневной жизни, в быту, особенно когда дома один. Проверить знания учащихся об основных видах опасных для жизни ситуаций из числа тех, с которыми он может столкнуться дома. Знание правил безопасного обращения с бытовыми предметами.
15 16	22.12 29.12	«Как вести себя с домашними питомцами» «Когда четвероногие друзья бывают опасны»	Знание правил безопасного поведения с домашними и бродячими животными. Знание учащимся, как животные обороняются, пытаются предупредить человека об опасности.
17	12.01	Если хочешь быть здоров. Самые полезные продукты. Что надо есть, если хочешь стать сильнее.	Представление о том, какие продукты наиболее полезны и необходимы человеку каждый день. Умение детей выбирать самые полезные продукты. Представление о связи рациона питания и образа жизни, о высококалорийных продуктах питания.
18	19.01	Где найти витамины весной? Овощи, ягоды и фрукты – самые витаминные продукты.	Знание значения витаминов и минеральных веществ в жизни человека. Знание разнообразия фруктов, ягод, овощей, их значения для организма
19	26.01	Из чего состоит наша пища.	Представление об основных группах питательных веществ – белках,

			<p>жирах, углеводах, витаминах и минеральных солях, функциях этих веществ в организме;</p> <p>представление о том, какие питательные вещества содержатся в различных продуктах;</p> <p>представление о необходимости разнообразного питания как обязательном условии здоровья.</p>
20	02.02	Как правильно питаться, если занимаешься спортом.	<p>Представление о зависимости рациона питания от физической активности; умение оценивать свой рацион питания с учётом собственной физической активности; представление детей о роли питания и физической активности для здоровья человека.</p>
21	09.02	Где и как готовят пищу.	<p>Представление о предметах кухонного оборудования, их назначении; об основных правилах гигиены, которые необходимо соблюдать на кухне; знакомство с одним из основных принципов устройства кухни – строгое разграничение готовых и сырых продуктов; навыки осторожного поведения на кухне, предотвращающие возможность травмы; знакомство с основными признаками несвежего продукта.</p>
22	16.02	Как правильно накрыть стол.	<p>Расширить представления детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки стола; помочь детям осознать важность знаний правил сервировки стола, соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.</p>
23	02.03	Молоко и молочные продукты.	<p>Представление детей о молоке и молочных продуктах как обязательном компоненте ежедневного рациона; представление детей об ассортименте молочных продуктов и их свойствах.</p>
24	09.03	Блюда из зерна.	<p>Знания детей о полезности продуктов, получаемых из зерна; представление детей о многообразии ассортимента продуктов, получаемых из зерна, необходимости их ежедневного включения в рацион; расширение представлений традиционных народных блюдах,</p>

			приготавливаемых из зерна; формирование уважения к культуре собственного народа и других народов.
25	16.03	Дары моря. Что и как приготовить из рыбы.	Представление о съедобных морских растениях и животных, многообразии блюд, которые могут быть из них приготовлены; представление о пользе морепродуктов, необходимости микроэлементов для организма. Представление детей об ассортименте рыбных блюд, их полезности; представление о местной фауне.
26	23.03	Как правильно вести себя за столом. Урок-обобщения изученного	Представление детей о предметах сервировки стола, правилах сервировки праздничного стола; правилах поведения за столом, необходимости соблюдения этих правил как проявления уровня культуры человека.
27	06.04	Привычки вредные и полезные. От здоровых привычек - к здоровой жизни	Представление о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных
28	13.04	Спешите делать добро	Потребность делать людям добро.
29	20.04	Мои эмоции. Как справиться с гневом. Зависть и жадность.	Представление об отрицательной эмоции гнев. Возможные опасности гнева. эмоциональных стрессов (обидчивость, страх, раздражительность). Понятия «зависть» и «жадность». Знание предмета зависти.
30	27.04	Вежливое общение. Чувства и поступки	Умение общаться - важный показатель воспитанности человека. Уважительное отношение к старшим, доброжелательное отношение к сверстникам и младшим. Формирование познавательных, эстетических и нравственных чувств. Различение хороших и плохих поступков.
31	04.05	Курение – это зло. Зависимость. Как сказать нет.	Представление о немедленных и отдаленных последствиях курения. В чем непривлекательна внешность курильщика. Опасность пассивного курения (вдыхание дыма окружающими). Права некурящих людей. Зависимость опасна для здоровья. Формирование личной позиции по отношению к курению.

32	11.05	Что такое алкоголь. Алкоголю скажем, нет.	Представление о том, какие напитки и по какому признаку принято относить к алкогольным. Причины употребления алкоголя. Действие алкоголя на внешний вид и особенности поведения человека. Представление об опасности возможных неадекватных действий человека, находящегося в состоянии алкогольного опьянения. Отрабатывается умение безопасного поведения при встрече с ним.
33	18.05	Наркотик – путь в никуда. Спорт против наркотиков.	Представление о влиянии наркотиков на здоровье. Владеть информацией об уголовной ответственности за незаконный оборот, употребление наркотиков; Быть убежденными, что жить без наркотиков – более предпочтительно. Расширить спектр представлений о спорте и спортивных достижениях. Профилактика наркомании. Воспитание чувства ответственности, дисциплинированности, активности, солидарности.
34	25.05	Я здоровье берегу – сам себе я помогу	Представление о последствиях влияния вредных привычек на здоровье человека. Здоровые установки и навыки ответственного поведения, снижающие вероятность приобщения к вредным привычкам. Стремление приобретать полезные привычки и избегать вредных

