

«Утверждаю»
Директор Коригова М.М.
Приказ №39 от 2.09.2023

**Рабочая программа внеурочной деятельности
по спортивно-оздоровительному направлению
«Здоровяк»
5 класс
«Я, ты, он, она - мы здоровая семья»**

<i>№ п/п</i>	<i>Наименование разделов и дисциплин</i>	<i>Дата</i>
I	<i>Введение «Вот мы и в школе».</i>	
1	«Здоровье и здоровый образ жизни»	
2	Правила личной гигиены	
3	Физическая активность и здоровье	
4	Как познать себя	
II	<i>Питание и здоровье</i>	
5	Питание необходимое условие для жизни человека	
6	Здоровая пища для всей семьи	
7	Как питались в стародавние времена и питание нашего времени	
8	Секреты здорового питания. Рацион питания	
9	«Богатырская силушка»	
III	<i>Моё здоровье в моих руках</i>	
10	Домашняя аптечка	
11	«Мы за здоровый образ жизни»	
12	Марафон «Сколько стоит твоё здоровье»	
13	«Береги зрение с молодую».	

14	Как избежать искривления позвоночника	
15	Отдых для здоровья	
16	Умеем ли мы отвечать за своё здоровье	
17	<i>Я в школе и дома</i>	
18	«Мы здоровьем дорожим – соблюдая свой режим»	
19	«Класс не улица ребята И запомнить это надо!»	
20	Кукольный спектакль «Спеши делать добро»	
21	Что такое дружба? Как дружить в школе?	
22	Мода и школьные будни	
23	Делу время , потехе час.	
V	<i>Чтоб забыть про докторов</i>	
24	Чтоб болезней не бояться, надо спортом заниматься	
25	<u>День здоровья</u> «За здоровый образ жизни»	
26	Кукольный спектакль Преображенский «Огородники»	
27	«Разговор о правильном питании» Вкусные и полезные вкусности	
VI	<i>Я и моё ближайшее окружение</i>	
28	Размышление о жизненном опыте	
29	Вредные привычки и их профилактика	
30	Школа и моё настроение	
31	В мире интересного.	
VII	<i>«Вот и стали мы на год взрослых»</i>	
32	Я и опасность.	
33	Игра «Мой горизонт»	
34	Гордо реет флаг здоровья	
35	«Умеете ли вы вести здоровый образ жизни»	