

МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ  
Министерство образования Омской области  
Департамент образования Администрации города Омска  
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа № 17»

РАССМОТРЕНО

Председатель  
методического совета

\_\_\_\_\_/Е.В.Таньшина

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педагогического  
совета

\_\_\_\_\_/М.А. Пфафенрод

Протокол № 1

от «29» августа 2023 г.

УТВЕРЖДЕНО

Директор БОУ г. Омска  
«Средняя общеобразовательная  
школа № 17»

\_\_\_\_\_/О.В.Калугина

Приказ №298

от «29» августа 2023 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
Планета Здоровье**

Уровень Основное общее образование  
Направление Интеллектуальные марафоны  
Класс 7  
Разработала Беляева Н.М.

Программа курса внеурочной деятельности разработана с учётом Рабочей программы воспитания БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

### **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

#### ***Личностные результаты***

формирование ценностного отношения к своему здоровью;  
формирование способности к самостоятельным поступкам и действиям, совершаемым на основе морального выбора, принятию ответственности за их результаты,  
формирование целеустремленности и настойчивости в достижении поставленных целей;  
формирование активной жизненной позиции и мотивации в отношении ведения здорового образа жизни.

#### ***Предметные результаты***

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих;  
формирование культуры поведения в окружающей среде, т.е. гигиенической и генетической грамотности;  
овладение умениями соблюдать гигиенические нормы и правила здорового образа жизни;  
формирование умения оценивать последствия своей деятельности по отношению к здоровью других людей и собственному организму;  
знания о здоровом образе жизни, его связи с укреплением здоровья и профилактикой вредных привычек, о роли и месте ведения физически активного образа жизни в организации здорового образа жизни;  
способность самостоятельно организовывать и проводить занятия профессионально-прикладной физической подготовкой, подбирать физические упражнения в зависимости от индивидуальной ориентации на будущую профессиональную деятельность;  
способность организовывать самостоятельные занятия физической культурой по формированию телосложения и правильной осанки, подбирать комплексы физических упражнений и режимы физической нагрузки в зависимости от индивидуальных особенностей физического развития;  
способность вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и осанки, объективно оценивать их, соотнося с общепринятыми нормами и представлениями;  
солнечно-земные связи как отражение общих связей в природе.

#### ***Метапредметные результаты***

бережное отношение к собственному здоровью и здоровью окружающих, проявление доброжелательности и отзывчивости к людям, имеющим ограниченные возможности и нарушения в состоянии здоровья;  
умение самостоятельно определять цели деятельности и составлять план деятельности;  
понимание физической культуры как явления культуры, способствующего развитию целостной личности человека, сознания и мышления, физических, психических и нравственных качеств;  
понимание здоровья как важнейшего условия саморазвития и самореализации человека, расширяющего свободу выбора профессиональной деятельности и обеспечивающего долгую сохранность творческой активности;  
понимание физической активности как средства организации здорового образа жизни, профилактики вредных привычек и девиантного (отклоняющегося) поведения;  
понимание культуры движений человека, постижение жизненно важных двигательных умений в соответствии с их целесообразностью и эстетической привлекательностью;

поддержание оптимального уровня работоспособности в процессе учебной деятельности, активное использование занятий физической культурой для профилактики психического и физического утомления;

владение способами наблюдения за показателями индивидуального здоровья, использование этих показателей в организации и проведении самостоятельных форм занятий физической культурой;

умение работать с учебной информацией (анализ, установление причинно-следственных связей);

умение продуктивно общаться и взаимодействовать в процессе совместной деятельности;

умение применять естественнонаучные знания для объяснения окружающих явлений, сохранения здоровья, обеспечения безопасности жизнедеятельности;

умение с достаточной четкостью выражать свои мысли; проводить опросы; проводить самооценку и взаимооценку; осуществлять презентацию результатов и публичные выступления.

### **Содержание курса внеурочной деятельности с указанием форм организации и видов деятельности**

Содержание программы опирается на основные направления государственной политики, проводимой Министерством образования и науки Российской Федерации в области модернизации российского образования на период до 2020 года, на Закон РФ «Об образовании, на Федеральную целевую программу «Здоровый ребенок», «Национальную доктрину образования в Российской Федерации на период до 2025 года».

Методическое обеспечение курса представлено комплектом системно выстроенных преемственных учебных пособий «Здорово быть здоровым» для учащихся основной школы, рабочей программой курса под ред. Г.Г. Онищенко.

#### **Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (6 часов)**

Сложный возраст. Что значит быть взрослым? Учимся понимать друг друга.

Виды деятельности: практические занятия, дискуссионные мероприятия, занятия коммуникативного характера, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 2. Кто умён – тот силен! (10 часов)**

Развиваем свои способности. Интерес к делу и склонность к нему – это одно и то же? Творчество – уникальная человеческая способность. Движение к достижениям. Преодолевая трудности в учёбе, постигаем свои возможности. Виды деятельности: практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 3. Здоров в труде, а каков в еде? (7 часов)**

Наша сила в витаминах. Каждому нужен и обед, и ужин. Секреты здорового питания. Виды деятельности: практические занятия, лабораторно-исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

#### **Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (11 часов)**

Развиваем основные физические качества. Осанка. Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Закаляй своё тело с пользой для дела. Готовимся сдавать ГТО.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

### Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Количество часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
<b>Тема 1. Тема 1. Мал родился, а вырос – пригодился (4 часа)</b>				
1	Сложный возраст	1	1 неделя сентября	
2	Что значит быть взрослым?	1	2 неделя сентября	
3	Учимся понимать друг друга. Практическое занятие	1	3 неделя сентября	
4	Учимся понимать друг друга. Ситуативный практикум	1	4 неделя сентября	
<b>Тема 2. Кто умен – тот силен! ( 10 часов)</b>				
5	Развиваем свои способности	1	5 неделя сентября	
6	Развиваем свои способности. Ситуативный практикум	1	1 неделя октября	
7	Интерес к делу и склонность к нему- это одно и тоже?	1	2 неделя октября	
8	Творчество – уникальная человеческая способность	1	3 неделя октября	
9	Творчество – уникальная человеческая способность	1	4 неделя октября	
10	Движение к достижениям	1	2 неделя ноября	
11	Движение к достижениям. Ситуативный практикум	1	3 неделя ноября	
12	День здоровья. Практическое занятие	1	4 неделя ноября	
13	Преодолеваю трудности в учебе, постигаем свои возможности	1	1 неделя декабря	
14	Преодолеваю трудности в учебе, постигаем свои возможности	1	2 неделя декабря	
<b>Тема 3. Здоров в труде, каков в еде? (4 часа)</b>				
15	Наша сила в витаминах. Практическое занятие	1	3 неделя декабря	
16	Каждому нужен и обед и ужин	1	4 неделя декабря	
17	Секреты здорового питания	1	2 неделя января	
18	Секреты здорового питания. Ситуативный практикум	1	3 неделя января	
<b>Тема 4. В здоровом теле – здоровый дух (10 часов)</b>				
19	Развиваем основные физические качества	1	4 неделя января	
20	Развиваем основные физические качества. Практическое занятие	1	1 неделя февраля	
21	Осанка	1	2 неделя февраля	
22	Осанка. Ситуативный практикум	1	3 неделя февраля	
23	Здоровье в порядке – спасибо зарядке	1	4 неделя февраля	

24	Здоровье в порядке – спасибо зарядке. Ситуативный практикум	1	1 неделя марта	
25	Закаляй свое тело с пользой для дела	1	2 неделя марта	
26	Готовимся сдавать ГТО. Ситуативный практикум	1	3 неделя марта	
27	Готовимся сдавать ГТО. Ситуативный практикум	1	1 неделя апреля	
28	Готовимся сдавать ГТО. Ситуативный практикум	1	2 неделя апреля	
<b>Тема 5. «Вот и стали мы на год взрослее...» (6 часов)</b>				
29	Я и опасность	1	3 неделя апреля	
30	Я и опасность. Ситуативный практикум	1	4 неделя апреля	
31	День здоровья.	1	5 неделя апреля	
32	День здоровья. Практическое занятие	1	май	
33	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	1	май	
34	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	1	май	