

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

РАССМОТРЕНО

Председатель методического  
совета

\_\_\_\_\_/Т.В. Алешина

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

СОГЛАСОВАНО

Председатель педагогического  
совета

\_\_\_\_\_/М.А. Пфафенрод

Протокол № 1

от «28» августа 2024 г.

УТВЕРЖДАЮ

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

\_\_\_\_\_/О.В.Калугина

Приказ №263

от «28» августа 2024 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА  
КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ  
Планета здоровья**

Уровень Начальное общее образование, 1-4 классы  
Направление Интеллектуальные марафоны

Составители

Мельникова Е.П.

Яцына С.Н.

Абдыкаримова А.А.

Кузнецова Е.В.

Омск 2024

## Результаты освоения курса внеурочной деятельности

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

- в приоритете личностных результатов реализации программы внеурочной деятельности, нашедших своё отражение и конкретизацию в примерной программе воспитания;
- в возможности включения школьников в деятельность, организуемую образовательной организацией в рамках модуля
- в интерактивных формах занятий для школьников, обеспечивающих большую их вовлечённость в совместную с педагогом и другими детьми деятельность и возможность образования на её основе детско-взрослых общностей. В результате изучения курса у учащихся будут сформированы личностные, предметные и метапредметные результаты.

Реализация программы обеспечивает достижение выпускниками начальной школы следующих личностных, метапредметных и предметных результатов.

### **Личностными результатами**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Планета Здоровья». Они включают в себя основы гражданской идентичности, сформированную мотивацию к обучению и познанию в сфере здорового образа жизни, умения использовать ценности здоровьесбережения для удовлетворения индивидуальных интересов и потребностей, достижения личностно значимых результатов в сохранении здоровья.

*Личностные результаты должны отражать:*

- 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.

### **Метапредметные результаты**

Метапредметные результаты характеризуют уровень сформированности качественных универсальных способностей учащихся, проявляющихся в активном применении знаний и умений в познавательной и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса «Планета Здоровья», в единстве с освоением программного материала других образовательных дисциплин, универсальные способности потребуются как в рамках образовательного процесса, так и в реальной повседневной жизни учащихся.

*Метапредметные результаты должны отражать:*

- 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 долговую 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.

#### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретает и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Планета Здоровья». Приобретаемый опыт проявляется в знаниях и способах двигательной, интеллектуальной и социальной деятельности, умениях творчески их применять при решении ежедневных задач, связанных с организацией и проведением занятий, направленных на формирование культуры здоровьесбережения.

*Предметные результаты должны отражать:*

- 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.

Программа «Планета здоровья» разработана для 1 — 4 класса начальной школы. Возраст участников – 7-11 лет. На изучение курса отводится 1 час в неделю. В 1 классе – 33 часа, во 2 – 4 классах – по 34 часа в год.

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

#### **Тема 1. Как сохранить здоровье? (14 часов)**

Мои помощники. Здоровый образ жизни. Что такое режим дня? Во сне и наяву. Правила безопасности в быту. Кибербезопасность.

*Виды деятельности:* беседа, игровые занятия, арт-технологии.

*Формы организации:* учебное занятие, беседа, наблюдение.

#### **Тема 2. Движение — это жизнь (23 часа)**

Комплекс упражнений утренней гимнастики. Твоя осанка. Спортивные секции. Мама, папа, я — спортивная семья. Физкультминутка. Опора и движение. Что такое правильное дыхание? Что такое закаливание?

Физкультура в школе. ГТО.

*Виды деятельности:* интерактивные игры, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, оценка результатов подготовки.

*Формы организации:* учебное занятие, беседа, наблюдение.

#### **Тема 3. Полезная и здоровая еда (14 часов)**

Как еда путешествует по нашему организму. «Стройматериалы» для организма. Пирамида здорового питания. Режим питания. Готовим вместе с родителями.

*Виды деятельности:* практические занятия, лабораторно исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

*Формы организации:* учебное занятие, беседа, наблюдение.

#### **Тема 4. Ты и другие люди (13 часов)**

Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики. Ещё раз про здоровый образ жизни. Ты помогаешь взрослым. Правила для всех. Наши друзья и не только. Человек и общество.

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

*Формы организации:* учебное занятие, беседа, наблюдение.

#### **Тема 5. Не только школа (4 часа)**

Школы бывают разные. Сила ума.

*Виды деятельности:* практические занятия, исследовательские мероприятия, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

*Формы организации:* учебное занятие, беседа, наблюдение.

В рамках программы могут использоваться следующие **формы организации внеурочной деятельности:**

- беседы;
- просмотр и обсуждение видеоматериала;
- экскурсии, поездки;
- конкурсы;
- коллективные творческие дела;

- праздники;
- викторины;
- творческие проекты, презентации;
- мастерские подарков;
- аукционы добрых дел;
- общественно полезные практики;
- социально-значимые акции,
- социальные проекты и т.п.

### Тематическое планирование. 1 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
1.	Мои помощники.	1	1 неделя, сентябрь	
2.	Здоровый образ жизни.	1	2 неделя, сентябрь	
3.	Что такое режим дня?	1	3 неделя, сентябрь	
4.	Во сне и наяву.	1	4 неделя, сентябрь	
5.	Правила безопасности в быту.	1	1 неделя, октябрь	
6.	Правила безопасности в быту.	1	2 неделя, октябрь	
7.	Кибербезопасность.	1	3 неделя, октябрь	
8.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	4 неделя, октябрь	
9.	Твоя осанка.	1	2 неделя, ноябрь	
10.	Спортивные секции.	1	3 неделя, ноябрь	
11.	Мама, папа, я – спортивная семья.	1	4 неделя, ноябрь	
12.	Физкультминутка.	1	1 неделя, декабрь	
13.	Опора и движение.	1	2 неделя, декабрь	
14.	Что такое правильное дыхание?	1	3 неделя, декабрь	
15.	Что такое закаливание?	1	4 неделя, декабрь	
16.	Что такое закаливание?	1	2 неделя, январь	
17.	Физкультура в школе.	1	3 неделя, январь	
18.	ГТО.	1	4 неделя, январь	
19.	Как еда путешествует по нашему организму.	1	1 неделя, февраль	
20.	«Стройматериалы» для организма.	1	2 неделя, февраль	
21.	Пирамида здорового питания.	1	3 неделя, февраль	
22.	Пирамида здорового питания.	1	4 неделя, февраль	
23.	Режим питания.	1	1 неделя, март	
24.	Готовим вместе с родителями.	1	2 неделя, март	
25.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	3 неделя, март	
26.	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1	1 неделя, апрель	
27.	Ты помогаешь взрослым.	1	2 неделя, апрель	
28.	Правила для всех.	1	3 неделя, апрель	
29.	Наши друзья и не только.	1	4 неделя, апрель	
30.	Человек и общество.	1	1 неделя, май	
31.	Человек и общество.	1	2 неделя, май	
32.	Школы бывают разные.	1	3 неделя, май	
33.	Сила ума.	1	4 неделя, май	



### Тематическое планирование. 2 класс

№ п\п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
1.	Мои помощники.	1	1 неделя, сентябрь	
2.	Здоровый образ жизни.	1	2 неделя, сентябрь	
3.	Что такое режим дня?	1	3 неделя, сентябрь	
4.	Во сне и наяву.	1	4 неделя, сентябрь	
5.	Правила безопасности в быту.	1	1 неделя, октябрь	
6.	Правила безопасности в быту.	1	2 неделя, октябрь	
7.	Кибербезопасность.	1	3 неделя, октябрь	
8.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	4 неделя, октябрь	
9.	Твоя осанка.	1	5 неделя, октябрь	
10.	Спортивные секции.	1	2 неделя, ноябрь	
11.	Мама, папа, я – спортивная семья.	1	3 неделя, ноябрь	
12.	Физкультминутка.	1	4 неделя, ноябрь	
13.	Опора и движение.	1	1 неделя, декабрь	
14.	Что такое правильное дыхание?	1	2 неделя, декабрь	
15.	Что такое закаливание?	1	3 неделя, декабрь	
16.	Что такое закаливание?	1	4 неделя, декабрь	
17.	Физкультура в школе.	1	3 неделя, январь	
18.	ГТО.	1	4 неделя, январь	
19.	Как еда путешествует по нашему организму.	1	5 неделя, январь	
20.	«Стройматериалы» для организма.	1	1 неделя, февраль	
21.	Пирамида здорового питания.	1	2 неделя, февраль	
22.	Пирамида здорового питания.	1	3 неделя, февраль	



23	Режим питания.	1	4 неделя, февраль	
24	Готовим вместе с родителями.	1	1 неделя, март	
25	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	2 неделя, март	
26	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1	3 неделя, март	
27	Ты помогаешь взрослым.	1	1 неделя, апрель	
28	Правила для всех.	1	2 неделя, апрель	
29	Наши друзья и не только.	1	3 неделя, апрель	
30	Человек и общество.	1	4 неделя, апрель	
31	Человек и общество.	1	1 неделя, май	
32	Школы бывают разные.	1	2 неделя, май	
33	Сила ума.	1	3 неделя, май	
34	Сила ума.	1	4 неделя, май	

### Тематическое планирование. 3 класс

№ п/п	Тема урока	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
1.	Мои помощники.	1	1 неделя, сентябрь	
2.	Здоровый образ жизни.	1	2 неделя, сентябрь	
3.	Что такое режим дня?	1	3 неделя, сентябрь	
4.	Во сне и наяву.	1	4 неделя, сентябрь	
5.	Правила безопасности в быту.	1	1 неделя, октябрь	
6.	Правила безопасности в быту.	1	2 неделя, октябрь	
7.	Кибербезопасность.	1	3 неделя, октябрь	
8.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	4 неделя, октябрь	
9.	Твоя осанка.	1	5 неделя, октябрь	
10.	Спортивные секции.	1	2 неделя, ноябрь	
11.	Мама, папа, я – спортивная семья.	1	3 неделя, ноябрь	
12.	Физкультминутка.	1	4 неделя, ноябрь	
13.	Опора и движение.	1	1 неделя, декабрь	
14.	Что такое правильное дыхание?	1	2 неделя, декабрь	
15.	Что такое закаливание?	1	3 неделя, декабрь	
16.	Что такое закаливание?	1	4 неделя, декабрь	
17.	Физкультура в школе.	1	3 неделя, январь	
18.	ГТО.	1	4 неделя, январь	
19.	Как еда путешествует по нашему организму.	1	5 неделя, январь	
20.	«Стройматериалы» для организма.	1	1 неделя, февраль	
21.	Пирамида здорового питания.	1	2 неделя, февраль	
22.	Пирамида здорового питания.	1	3 неделя, февраль	
23.	Режим питания.	1	4 неделя, февраль	
24.	Готовим вместе с родителями.	1	1 неделя, март	
25.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	2 неделя, март	
26.	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1	3 неделя, март	
27.	Ты помогаешь взрослым.	1	1 неделя, апрель	
28.	Правила для всех.	1	2 неделя, апрель	
29.	Наши друзья и не только.	1	3 неделя, апрель	
30.	Человек и общество.	1	4 неделя, апрель	
31.	Человек и общество.	1	1 неделя, май	
32.	Школы бывают разные.	1	2 неделя, май	

33.	Сила ума.	1	3 неделя, май	
34.	Сила ума.	1	4 неделя, май	

**Тематическое планирование. 4 класс**

<b>№ п/п</b>	<b>Тема урока</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая неделя, месяц</b>	<b>Примечание</b>
1.	Мои помощники.	1	1 неделя, сентябрь	
2.	Здоровый образ жизни.	1	2 неделя, сентябрь	
3.	Что такое режим дня?	1	3 неделя, сентябрь	
4.	Во сне и наяву.	1	4 неделя, сентябрь	
5.	Правила безопасности в быту.	1	1 неделя, октябрь	
6.	Правила безопасности в быту.	1	2 неделя, октябрь	
7.	Кибербезопасность.	1	3 неделя, октябрь	
8.	Комплекс упражнений утренней гимнастики.	1	4 неделя, октябрь	
9.	Твоя осанка.	1	5 неделя, октябрь	
10.	Спортивные секции.	1	2 неделя, ноябрь	
11.	Мама, папа, я – спортивная семья.	1	3 неделя, ноябрь	
12.	Физкультминутка.	1	4 неделя, ноябрь	
13.	Опора и движение.	1	1 неделя, декабрь	
14.	Что такое правильное дыхание?	1	2 неделя, декабрь	
15.	Что такое закаливание?	1	3 неделя, декабрь	
16.	Что такое закаливание?	1	4 неделя, декабрь	
17.	Физкультура в школе.	1	3 неделя, январь	
18.	ГТО.	1	4 неделя, январь	
19.	Как еда путешествует по нашему организму.	1	5 неделя, январь	
20.	«Стройматериалы» для организма.	1	1 неделя, февраль	
21.	Пирамида здорового питания.	1	2 неделя, февраль	
22.	Пирамида здорового питания.	1	3 неделя, февраль	
23.	Режим питания.	1	4 неделя, февраль	
24.	Готовим вместе с родителями.	1	1 неделя, март	
25.	Мы теперь не просто дети, мы теперь ученики.	1	2 неделя, март	
26.	Ещё раз про здоровый образ жизни.	1	3 неделя, март	
27.	Ты помогаешь взрослым.	1	1 неделя, апрель	
28.	Правила для всех.	1	2 неделя, апрель	
29.	Наши друзья и не только.	1	3 неделя, апрель	
30.	Человек и общество.	1	4 неделя, апрель	
31.	Человек и общество.	1	1 неделя, май	
32.	Школы бывают разные.	1	2 неделя, май	
33.	Сила ума.	1	3 неделя, май	
34.	Сила ума.	1	4 неделя, май	

