

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 Здоровье**

Уровень Основное общее образование  
Направление Интеллектуальные марафоны  
Класс 8  
Разработала Федорчук И.В.

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

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты:**

овладение жизненной компетенцией, обеспечивающей готовность к вхождению обучающегося в более сложную социальную среду, социально значимые ценностные установки обучающихся, социальные компетенции, личностные качества;  
формирование ценностного отношения к своему здоровью в связи со спецификой двигательных нарушений;  
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 в связи с ограниченными возможностями здоровья.

### **Предметные результаты:**

воспитание ценностного отношения к собственному здоровью и здоровью окружающих в связи с особыми образовательными потребностями у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;  
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 в связи с особыми образовательными потребностями у детей с нарушениями опорно-двигательного аппарата;  
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.

### **Метапредметные результаты:**

формирование умений работать с учебной книгой для решения коммуникативных и познавательных задач в соответствии с возрастными и психологическими особенностями обучающихся;  
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 в связи со спецификой двигательных нарушений;

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

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**

Программа по внеурочной деятельности «Планета Здоровье» разработана в соответствии с требованиями Федерального государственного образовательного стандарта основного общего образования. Она содержит дифференцированные требования к результатам освоения и условия её реализации, обеспечивающие удовлетворение образовательных потребностей обучающегося.

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. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (10 часов)**

Знакомство с собой. Встречают по одежке. Три правила красоты. Всегда ли наше впечатление о себе является правильным? Мы такие разные, и всё же. Как управлять эмоциями.

Виды деятельности: беседа, практические занятия, тестирование, арт-технологии.

#### **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (6 часов)**

Выбираем профессию. Создаем портфолио. Правильная мотивация – залог успеха. Как подготовиться к ОГЭ.

Виды деятельности: практические занятия, выполнение профорientационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь (10 часов)**

На что расходуется наша энергия. Восполняем энергозатраты. Значение воды для нашего организма. Выстраиваем гармоничный рацион питания. Выбираем свежие и полезные продукты. Правила здорового питания.

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

### **Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (8 часов)**

Развиваем основные физические качества. Спорт в нашем городе.

Готовимся сдавать ГТО. Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности (смелости, воли, инициативности и терпимости)?

Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)

Мой организм – целая планета

Движение – это жизнь. Познай себя.

Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями

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

## **Тематическое планирование**

<b>№ п/п</b>	<b>Раздел, тема занятия</b>	<b>Кол-во часов</b>	<b>Планируемая неделя, месяц</b>	<b>Примечание</b>
<b>Тема 1. Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож (10 ч)</b>				
1	Знакомство с собой	1	1 неделя сентября	
2	Встречают по одежке	1	2 неделя сентября	
3	Три правила красоты	1	3 неделя сентября	
4	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	4 неделя сентября	
5	Мы такие разные, и всё же	1	5 неделя сентября	
6	Мы все похожи, и мы все разные. Я познаю других.	1	1 неделя октября	

7	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг»	1	2 неделя октября	
8	Я познаю себя. Коррекционное занятие	1	3 неделя октября	
9	Как управлять эмоциями	1	2 неделя ноября	
10	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1	3 неделя ноября	
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (6 ч)</b>				
11	Выбираем профессию	1	4 неделя ноября	
12	Создаем портфолио	1	1 неделя декабря	
13	Создаем портфолио	1	2 неделя декабря	
14	Правильная мотивация – залог успеха	1	3 неделя декабря	
15	Правильная мотивация. Психологический тренинг	1	4 неделя декабря	
16	Коррекционное занятие по теме «Всякому мудрецу ремесло к лицу»	1	2 неделя января	
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (10 ч)</b>				
17	На что расходуется наша энергия	1	3 неделя января	
18	Восполняем энергозатраты	1	4 неделя января	
19	Значение воды для нашего организма	1	1 неделя февраля	
20	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	2 неделя февраля	
21	Выстраиваем гармоничный рацион питания. Практическое занятие	1	3 неделя февраля	
22	Выбираем свежие и полезные продукты	1	4 неделя февраля	
23	Правила здорового питания	1	1 неделя марта	
24	Правила здорового питания. Ситуативный	1	2 неделя	

	практикум		марта	
25	Правила здорового питания. Ситуативный практикум	1	3 неделя марта	
26	Коррекционное занятие по теме «Каковы еда и питье, таковы и житьё»	1	1 неделя апреля	
<b>Тема 4. Кто любит спорт, тот здоров и бодр (8 часов)</b>				
27	Развиваем основные физические качества.	1	2 неделя апреля	
28	Спорт в нашем городе	1	3 неделя апреля	
29	Почему занятия физической культурой оказывают положительное влияние на формирование качеств личности	1	4 неделя апреля	
30	Наши знания о здоровом образе жизни (ЗОЖ)	1	5 неделя апреля	
31	Мой организм – целая планета	1	май	
32	Движение – это жизнь	1	май	
33	Действия по оказанию первой помощи при травмах во время занятий физическими упражнениями	1	май	
34	Проект « Чему мы научились и чего достигли»	1	май	