


Центральный административный округ города Омска  
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

УТВЕРЖДЕНО  
решением педагогического совета  
от «28» августа 2020 года протокол №1  
Председатель  О.В. Калугина



## РАБОЧАЯ ПРОГРАММА КУРСА ВНЕУРОЧНОЙ ДЕЯТЕЛЬНОСТИ

Направление: социальное

Название: **Планета Здоровье**

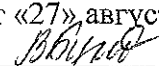
Уровень образования (класс): основное общее, 8 класс

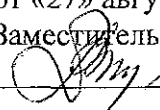
Количество часов в год, в неделю: 34 ч, 1 ч/неделя

Учитель: Беляева Н.М.

Год разработки программы: 2020 г

Сроки реализации программы: 2020-2021 гг.

РАССМОТРЕНО  
Протокол заседания  
ШМО классных руководителей  
от «27» августа 2020 года №1  
 В.Н. Бунаикова

СОГЛАСОВАНО  
Протокол заседания МС  
от «27» августа 2020 года №1  
Заместитель директора  
 Т.В. Науменко

## **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.

## **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 профориентационных тестов, решение ситуативных задач, оценка результатов подготовки.

### **Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и житьё (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.

## Тематическое планирование

№ п/п	Раздел, тема занятия	Кол-во часов	Планируемая неделя, месяц	Примечание
<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 сент, 1 неделя октября	
6	Мы все похожи, и мы все разные. Я познаю других.	1	2 неделя октября	
7	Я и мое окружение. «Скажи мне, кто твой друг»	1	3 неделя октября	
8	Я познаю себя. Коррекционное занятие	1	4 неделя октября	
9	Как управлять эмоциями	1	5 неделя октября	
10	Технология совершенствования себя. Зависимости и борьба с ними.	1	2 неделя ноября	
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (6 ч)</b>				
11	Выбираем профессию	1	3 неделя ноября	
12	Создаем портфолио	1	4 неделя ноября	
13	Создаем портфолио	1	1 неделя декабря	
14	Правильная мотивация – залог успеха	1	2 неделя декабря	
15	Правильная мотивация. Психологический тренинг	1	3 неделя декабря	
16	Коррекционное занятие по теме «Всякому мудрецу ремесло к лицу»	1	4 неделя декабря	
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь (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	5 неделя января	
20	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	1 неделя февраля	
21	Выстраиваем гармоничный рацион питания. Практическое занятие	1	2 неделя февраля	
22	Выбираем свежие и полезные продукты	1	3 неделя февраля	
23	Правила здорового питания	1	4 неделя февраля	
24	Правила здорового питания. Ситуативный практикум	1	1 неделя марта	
25	Правила здорового питания. Ситуативный практикум	1	2 неделя марта	
26	Коррекционное занятие по теме «Каковы еда и питьё, таковы и жизнь»	1	3 неделя марта	