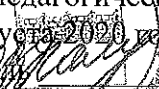


Центральный административный округ города Омска  
БОУ г. Омска «Средняя общеобразовательная школа №17»

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**

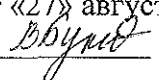
Уровень образования (класс): основное общее, 9 класс

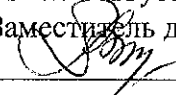
Количество часов в год, в неделю: 34 ч, 1 ч/неделя

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. Бунакова

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

## **Результаты освоения курса внеурочной деятельности**

### **Личностные результаты**

Личностные результаты отражаются в готовности обучающихся к саморазвитию индивидуальных свойств личности, которые приобретаются в процессе освоения курса внеурочной деятельности.

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.

### **Предметные результаты**

Предметные результаты характеризуют опыт учащихся в творческой деятельности, который приобретается и закрепляется в процессе освоения курса внеурочной деятельности «Здорово быть здоровым». 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:

и предметно-практической деятельности. Приобретенные на базе освоения содержания курса, 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 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;

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

## **Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (9 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 (8 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.

Виды деятельности: интерактивная лекция, практические занятия, решение ситуативных задач, замеры собственной физической подготовленности, 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 (9 ч)</b>				
1	Знакомство с собой	1	1 неделя сентября	
2	Всегда ли наше впечатление о себе является правильным?	1	2 неделя сентября	
3	Мы такие разные, и всё же	1	3 неделя сентября	
4	Мы все похожи, и мы все разные. Я познаю других.	1	4 неделя сентября	
5	Человек в мире людей. Тестирование	1	5 неделя сентября 1 неделя октября	
6	Режим труда и учебы. Составление режима дня	1	2 неделя октября	
7	Как управлять эмоциями.	1	3 неделя октября	
8	Я познаю себя. Решение ситуативных задач	1	4 неделя октября	
9	Коррекционное занятие по теме «Не тот хорош, кто лицом пригож, а тот хорош, кто на дело гож»	1	2 неделя ноября	
<b>Тема 2. Всякому мудрецу ремесло к лицу (9 ч)</b>				
10	Выбираем профессию.	1	3 неделя ноября	
11	Выбираем профессию. Выполнение профориентационных тестов		4 неделя ноября	
12	Создаем портфолио	1	1 неделя декабря	
13	Создаем портфолио. Оценка результатов подготовки.	1	2 неделя декабря	
14	Правильная мотивация – залог успеха. Психологический тренинг	1	3 неделя декабря	
15	Как подготовиться к ОГЭ. Решение ситуативных задач	1	4 неделя декабря	
16	Как подготовиться к ОГЭ. Решение ситуативных задач		5 неделя декабря	
17	Как подготовиться к ОГЭ. Решение ситуативных задач		3 неделя января	
18	Коррекционное занятие по теме «Всякому мудрецу ремесло к лицу»	1		
<b>Тема 3. Каковы еда и питьё, таковы и жизнь (8 ч)</b>				
19	На что расходуется наша энергия	1	4 неделя января	
20	Восполняем энергозатраты	1	5 неделя января	
21	Значение воды для нашего организма. Решение ситуативных задач	1	1 неделя февраля	
22	Выстраиваем гармоничный рацион питания	1	2 неделя февраля	
23	Здоровье человека 21 века. Проблемы лишнего веса	1	3 неделя февраля	
24	Выбираем свежие и полезные продукты. Ситуативный практикум	1	4 неделя февраля	