**МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ**

Министерство образования Оренбургской области

МАОУ «Просторская ООШ»

Рабочая программа внеурочной деятельности

для 5-9 классов

«Планета здоровья»

2023-2027 учебного года

Составитель: Бакеева Ирина Ринатовна

с. Просторы

# Рабочая программа курса внеурочной деятельности «Мое здоровье» (спортивно-оздоровительное направление развития личности для 5-9 классов)

1. **Планируемые результаты освоения курса внеурочной деятельности**

Программа курса внеурочной деятельности «Мое здоровье» составлена в соответствии с Федеральным государственным образовательным стандартом основного общего образования.

В ходе освоения курса у обучающихся будут сформированы следующие результаты:

***Личностные результаты:***

* общее представление о здоровье человека как об одной из основополагающих ценностей че- ловеческой жизни;
* установка на здоровый образ жизни и положительное отношение к оздоровительной деятель- ности;
* способность к самооценке на основе критериев успешности самостоятельной оздоровительной деятельности;
* чувство гордости отечественными спортивными достижениями;
* чувство сопричастности к решению экологических проблем родного края и Родины;
* основа для развития чувства прекрасного через представления о физической красоте человека и ее совершенствовании в активной жизнедеятельности;
* приобщение к красоте родной природы;
* уважение к чувствам и настроениям другого человека, доброжелательное отношение к людям;
* знание основных моральных норм и ориентация на их выполнение;
* представление об оздоровительном воздействии физических упражнений.

-увлеченность спортом, сознательное отношение к своему здоровью;

-бережное отношение к окружающей среде, сформированность установок на заботу об экологии.

***Метапредметные результаты.*** Обучающийся научится:

* понимать необходимость рациональной организации режима дня, организации рабочего ме- ста;
* принимать и сохранять познавательные задачи, в т.ч. практические;
* планировать свои действия в соответствии с поставленной задачей, учитывая свои возможно- сти и условия ее реализации;
* осуществлять контроль за правилами выполнения оздоровительных действий;
* адекватно воспринимать предложения и оценку учителей, товарищей;
* вносить необходимые коррективы в действие, учитывая характер сделанных ошибок;
* осуществлять поиск информации с использованием различных источников (включая про- странство Интернета) и запись (фиксацию) выборочной информации об окружающем мире и о себе;
* адекватно использовать коммуникативные средства для решения различных коммуникатив- ных задач игровой и групповой деятельности;
* ориентироваться на позицию партнера в общении и взаимодействии;
* учитывать мнения партнеров по команде;
* отстаивать свое мнение, формулируя собственную позицию;

-контролировать свои действия в коллективной работе, соблюдать правила взаимодействия;

# Обучающийся получит возможность научиться:

**-** ставить новые учебные задачи, учитывая свои физические возможности и психологические

особенности;

* осуществлять контроль физического развития, используя тесты для определения уровня раз- вития физических и психических качеств;
* проводить самоанализ выполняемых заданий и по ходу действий вносить необходимые кор- рективы, учитывая характер сделанных ошибок;
* осуществлять расширенный поиск информации с использованием ресурсов библиотек и Ин- тернета;
* учитывать в своих действиях позиции других людей и координировать деятельность, несмотря на различия во мнениях.

# Содержание курса внеурочной деятельности

**с указанием форм организации и видов деятельности.**

Содержание дает основные знания о гигиене и профилактике болезней; раскрывает связь со- стояния психики с состоянием нашего тела; формирует отношение к своему телу как к ценности; развивает навыки ухода за телом, правильного питания, режима труда и отдыха. Формируется негативное отношение к вредным привычкам, в том числе к употреблению наркотиков, алкоголя, табака, токсических веществ. В программе в соответствии с возрастом обучающихся рассматри- ваются:

* основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
* особенности влияния вредных привычек на здоровье подростка;
* особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
* основы рационального питания;
* правила оказания первой помощи;
* способы сохранения и укрепление здоровья;
* основы развития познавательной сферы;
* свои права и права других людей;
* общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
* влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
* значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
* знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

В результате реализации программы по формированию культуры здоровья у обучающихся развиваются группы качеств: отношение к самому себе, отношение к другим людям, отношение к вещам, отношение к окружающему миру.

Благодаря тому, что содержание данной программы раскрывает все стороны здоровья, обу- чающиеся будут демонстрировать такие качества личности как: товарищество, уважение к стар- шим, доброта, честность, трудолюбие, бережливость, дисциплинированность, соблюдение по- рядка, любознательность, любовь к прекрасному, стремление быть сильным и здоровым.

Программа состоит из двух разделов: «В гармонии с окружающим миром» и «Законы здо- ровья». В процессе изучения первого раздела обучающиеся расширяют свой кругозор, узнают о глобальных проблемах современности, таких как урбанизация, ухудшение экологической ситуа- ции (разумеется, на доступном для данного возраста уровне), учатся понимать связи между сво- ими действиями и здоровьем - своим и окружающих, начинают осознавать ответственность за свой образ жизни.

Содержание второго раздела «Законы здоровья» нацелено на ознакомление обучающихся с собственным организмом и оптимальными путями укрепления своего здоровья. На занятиях учащиеся получат возможность расширить, систематизировать, а главное - практически приме- нить свои знания о том, как сохранить и укрепить здоровье.

**Цель программы:** создание условий для сохранения психического и физического здоро- вья учащихся, формирования культуры здорового и безопасного образа жизни.

# Задачи:

* формирование представления об основных факторах и «законах» здоровья, взаимовлиянии природы и человека друг на друга;
* подведение учащихся к пониманию особенностей организма человека и его возможностей;
* воспитание бережного отношения к здоровью и понимания необходимости ведения здорового образа жизни;
* формирование компетенции в сфере безопасности жизнедеятельности.

Программа курса внеурочной деятельности по спортивно-оздоровительному направлению «Планета здоровья» разработана для обучающихся 5,6,8 классов.

* в 5 классе - 34 часа в год,
* в 6 классе - 34 часа в год,
* в 7 классе - 34 часа в год,
* в 8 классе - 34 часа в год,
* в 9 классе - 34 часа в год.

**Формы организации:** уроки безопасности, беседы, викторины, часы общения, круглые столы, спортивные соревнования, спортивные игры, тематические творческие работы, акции, конкурсы, дни здоровья.

**Виды деятельности:** познавательная, спортивно-оздоровительная, социальное творче- ство, художественное творчество.

# Тематическое планирование

# 5 класс

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Тема занятия | **Кол-во часов** | **Дата** |
| 1 | Кончил дело – гуляй смело. | 1 |  |
| 2 | Я и Вода – крепкие друзья! | 1 |  |
| 3 | Я и Вода – крепкие друзья! | 1 |  |
| 4 | Глаза – зеркало души. | 1 |  |
| 5 | Чистота – залог здоровья. Уход за ушами | 1 |  |
| 6 | Уход за зубами | 1 |  |
| 7 | Уход за зубами | 1 |  |
| 8 | Забота о коже | 1 |  |
| 9 | Забота о коже | 1 |  |
| 10 | Ноги носят, а руки кормят. | 1 |  |
| 11 | Здоровье близко: ищи его в миске. | 1 |  |
| 12 | Здоровье близко: ищи его в миске. | 1 |  |
| 13 | Сон – лучшее лекарство. | 1 |  |
| 14 | Настроение в школе. | 1 |  |
| 15 | Настроение в школе. | 1 |  |
| 16 | Настроение после школы. | 1 |  |
| 17 | Дисциплину держать – значит побеждать. | 1 |  |
| 18 | Дисциплину держать – значит побеждать. | 1 |  |
| 19 | Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт. | 1 |  |
| 20 | Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт. | 1 |  |
| 21 | Кто не курит и не пьёт, тот здоровье бережёт. | 1 |  |
| 22 | Мышцы, кости и суставы. | 1 |  |
| 23 | Мышцы, кости и суставы. | 1 |  |
| 24 | Если хочешь быть здоров – спортом занимайся! | 1 |  |
| 25 | Если хочешь быть здоров – спортом занимайся! | 1 |  |
| 26 | Моя безопасность | 1 |  |
| 27 | Моя безопасность | 1 |  |
| 28 | Моя безопасность | 1 |  |
| 29 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  |
| 30 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  |
| 31 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  |
| 32 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  |
| 33 | Подвижные игры на свежем воздухе | 1 |  |
| 34 | Праздник «Будьте здоровы!» | 1 |  |

# Тематическое планирование

**6 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Тема занятия | Кол-вочасов | **Дата** |
| 1 | История возникновения физической культуры | 1 |  |
| 2 | Физическая культура как одна из форм культуры | 1 |  |
| 3 | Социально - биологические основы физической культуры | 1 |  |
| 4 | Развитие организма и личности человека под влиянием его двигатель-  ной деятельности | 1 |  |
| 5 | Физические упражнения; некоторые состояния организма как резуль-  тат их применения | 1 |  |
| 6 | Здоровье и здоровый образ жизни | 1 |  |
| 7 | Режим дня и питания | 1 |  |
| 8 | Зарядка - здоровье сберегающий фактор | 1 |  |
| 9 | Личная гигиена в процессе занятия физическими упражнениями | 1 |  |
| 10 | Самоконтроль, врачебный контроль при занятиях физическими упраж-  нениями | 1 |  |
| 11 | Предупреждение травматизма и оказание первой помощи при травмах  и ушибах | 1 |  |
| 12 | Профилактика при занятиях физическими упражнениями | 1 |  |
| 13 | Вредные привычки. Курить - здоровью вредить. Алкоголь - враг здо-  ровья | 1 |  |
| 14 | Защита организма от инфекций | 1 |  |
| 15 | Закаливание как средство укрепления здоровья | 1 |  |
| 16 | Познай себя: Мой характер. Темперамент | 1 |  |
| 17 | Мышление. Память, внимание | 1 |  |
| 18 | Культура межличностных отношений и здоровье | 1 |  |
| 19 | Физические качества человека и их развитие | 1 |  |
| 20 | Гибкость. Упражнения для развития гибкости | 1 |  |
| 21 | Сила. Упражнения для развития силы | 1 |  |
| 22 | Быстрота. Упражнения для развития скоростных способностей | 1 |  |
| 23 | Выносливость. Упражнения для развития выносливости | 1 |  |
| 24 | Ловкость. Упражнения для развития ловкости | 1 |  |
| 25 | Двигательные умения и навыки | 1 |  |
| 26 | Как развивать свои координационные способности | 1 |  |
| 27 | Влияние физических упражнений на основные системы организма | 1 |  |
| 28 | Дыхательная гимнастика | 1 |  |
| 29 | Дыхательная гимнастика | 1 |  |
| 30 | Оздоровительный бег | 1 |  |
| 31 | Гиподинамия и ее последствия | 1 |  |
| 32 | Биоритмы жизни и здоровье человека | 1 |  |
| 33 | Неблагоприятные факторы внешней среды и здоровье. | 1 |  |
| 34 | Оздоровительные тренировки. | 1 |  |

# Тематическое планирование

**7-9 класс**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№ п/п** | Тема занятия | Кол-вочасов | **Дата** |
| 1 | Введение | 1 |  |
| 2 | Понятие о здоровье | 1 |  |
| 3 | Домашняя аптечка: проведем ревизию! | 1 |  |
| 4 | Режим дня. Активный отдых | 1 |  |
| 5 | Движение- это жизнь! | 1 |  |
| 6 | Антропометрические показатели | 1 |  |
| 7 | Режим дня. Правила приема пищи | 1 |  |
| 8 | Полезные и вредные традиции питания | 1 |  |
| 9 | Способы хранения пищевых продуктов | 1 |  |
| 10 | Профилактика заболеваний пищеварительной системы. | 1 |  |
| 11 | Кишечные инфекции | 1 |  |
| 12 | Первая помощь при отравлении пищевыми продуктами | 1 |  |
| 13 | Органы дыхания и их гигиена | 1 |  |
| 14 | Заболевания дыхательной системы и их профилактика | 1 |  |
| 15 | Простудно-инфекционные заболевания, туберкулез | 1 |  |
| 16 | Комплекс упражнений дыхательной гимнастики. | 1 |  |
| 17 | Прививки - профилактические меры | 1 |  |
| 18 | Гигиена полости рта. Профилактика кариеса | 1 |  |
| 19 | Пища, которую «любят» и «не любят» зубы | 1 |  |
| 20 | Гигиенические правила сохранения зрения | 1 |  |
| 21 | Гимнастика для глаз и упражнения на развитие зрительной па-  мяти | 1 |  |
| 22 | Возрастные особенности скелета и мышц | 1 |  |
| 23 | Профилактика нарушения осанки и плоскостопия | 1 |  |
| 24 | Кровяное давление. Частота пульса | 1 |  |
| 25 | Понятие об эмоциях. Умение владеть собой | 1 |  |
| 26 | Характер человека Типы темпераментов | 1 |  |
| 27 | Полезные и вредные привычки | 1 |  |
| 28 | Влияние алкоголя на здоровье | 1 |  |
| 29 | Табак-человеку враг! | 1 |  |
| 30 | Как сказать «НЕТ» вредным привычкам | 1 |  |
| 31 | Водные процедуры. Солнечные и воздушные ванны | 1 |  |
| 32 | Вредные насекомые: мухи. комары, клещи | 1 |  |
| 33 | Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул | 1 |  |
| 34 | Охрана и укрепление здоровья во время летних каникул | 1 |  |